

สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญา : ทฤษฎีฐานราก



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

MINDFULNESS IN PARENTING OF PARENTS WITH SATIPATTHĀNA PRACTICE: A
GROUNDED THEORY



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Psychology

Common Course

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2018

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	สถิติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญา : ทฤษฎีฐานราก
โดย	น.ส.พรรณพันธ์ แซ่เจ็ง
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์)

พรรณพัญช์ แซ่เจ็ง : สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐาน : ทฤษฎีฐานราก. (MINDFULNESS IN PARENTING OF PARENTS WITH SATIPATTHĀNA PRACTICE: A GROUNDED THEORY) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐาน ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การสร้างทฤษฎีฐานราก ที่สร้างทฤษฎีขึ้นจากข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลคือ พ่อแม่ผู้ฝึกสติปัฏฐานในระยะยาวจำนวน 10 ราย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า ทฤษฎีฐานรากประกอบด้วย 5 ประเด็นสำคัญได้แก่ 1) ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู อันแสดงถึง ลักษณะของความทุกข์ ที่มาของความทุกข์ใจ และการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู 2) ฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ประกอบด้วย ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก ความสงบ และใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ 3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู คือ กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ การยับยั้งตนเอง กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ และการแสดงออกต่อลูก 4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู คือความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนกับลูก การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู และการวางใจในการเป็นพ่อแม่ 5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ประกอบด้วย การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก และการตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับสัมพันธ์ภาพ ทฤษฎีแสดงและอธิบายความสัมพันธ์ของทั้ง 5 ประเด็นที่มีความเชื่อมโยงกัน โดยเริ่มต้นจากพ่อแม่มีฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู และมีความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู เชื่อมโยงไปสู่กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู จึงได้ตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู และเกิดความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ซึ่งเชื่อมโยงกลับไปยังการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ และฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

ทฤษฎีฐานรากที่ปรากฏขึ้นนี้ เป็นองค์ความรู้ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมพัฒนาสติในการเลี้ยงดูสำหรับพ่อแม่ และนักวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ในการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับสติในการเลี้ยงดูในแนวพุทธได้ต่อไป

สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2561

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5677903438 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: MINDFUL PARENTING, MINDFULNESS, SATI, SATIPATTHĀNA, GROUNDED THEORY

Punpanuch Sae Jeng : MINDFULNESS IN PARENTING OF PARENTS WITH SATIPATTHĀNA PRACTICE: A GROUNDED THEORY. Advisor: Asst. Prof. NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D.

The purpose of this research was to study mindfulness in the parenting of parents with Satipatthāna practice. Grounded theory methodology was performed in this study. Participants were 10 Thai parents who had been practicing Satipatthāna, a Buddhist mindfulness practice. Data was collected using in depth interviews. The data was analyzed using a grounded theory method.

Results were the grounded theory which could be explained as five categories as follows: 1) distress in parenting reflects the characteristics of distress, causes of distress, changes of distress in mindful parenting, 2) the ground of being mindful in parenting is composed of perseverance in being mindful with the child, peace, and experience and proficiency in observation and introspection, 3) process of the awareness and understanding in parenting comprises the awareness in present moment, inhibition, introspection over time, and the responses toward the child, 4) the understanding of the natural truth in parenting means the understanding of the interconnectedness between the parent and the child, the acceptance in uncertainty in parenting, and the equanimity in parenting, 5) Awareness in value of mindfulness in parenting includes awareness of the value toward self, the child, and the parent-child relationship. The grounded theory showed the interaction between the five categories. The ground of being mindful in parenting and distress in mindful parenting together lead to the process of being aware and understanding therefor enhance the awareness in value of mindfulness in parenting and cultivate understanding of the natural truth in parenting which leads back to the change of the distress and strengthen the ground of being mindful in parenting.

The grounded theory provided the ground of knowledge in Buddhist mindfulness in parenting that counseling psychologist and researchers can apply the findings into future mindful parenting study in the context of eastern philosophy.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2018

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ทุกตัวอักษรที่ปรากฏในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผสานไปด้วยความรู้สึกยินดี ซาบซึ้ง สำนึกขอบคุณต่อผู้คน แวดล้อมที่เป็นปัจจัยแห่งชีวิตและความเข้าใจอันเรียงร้อยอยู่ในถ้อยคำในเอกสารเล่มนี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รศ. ดร.โสริช โปธิแก้ว ครูผู้พาออกเดินทางสู่ความว่างของใจอยู่เสมออย่างไม่ลดละแก่ความไม่รู้ของลูกศิษย์ กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ที่ดูแล ประคับประคอง เข้าใจ วางใจ แนะนำ ผลักดัน ให้ข้าพเจ้าเติบโตทั้งทางวิชาการ วิชาชีพ และให้กำลังใจในการดำเนินชีวิตตลอดการเดินทางที่เต็มไปด้วยความท้าทายและความน่ายินดีนี้ ขอบพระคุณหัวใจของครูจากคณาจารย์จิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่ปรากฏอยู่เสมอในการพูดคุย ให้คำแนะนำ ทักท้วง สนับสนุน ข้าพเจ้าสัมผัสถึงความเชื่อมั่นที่อาจารย์ทุกท่านมอบให้ อันมีคุณค่ายิ่งแก่การทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ลุล่วง ข้าพเจ้าระลึกขอบพระคุณ ผศ. ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผศ. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ อ. ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี รศ. ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์ อยู่เสมอในการทำงานวิชาการ และงานวิชาชีพ รวมไปถึง ผศ. ดร.เก็จกนก เอื้อวงศ์ แก่การสละเวลาอันมีค่าเพื่อขัดเกลางานวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอบพระคุณจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่สนับสนุนทุนการศึกษาหลักสูตรดุซงกีบัณฑิต 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตลอดการศึกษาระดับนี้

ข้าพเจ้าขอบคุณความน่ายินดีของชีวิตที่ได้เดินทางร่วมกับพี่น้องจิตวิทยา จุฬาฯ ดร. เพรศพรธณ คุณกวินฉัตรเสริ คุณสหรัฐ ดร.พินิตา คุณอดิชาต พี่น้องป.เอก ป.โท ผู้ต่างแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยเหลือทั้งกำลังกาย กำลังสติปัญญา และกำลังใจในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ รวมไปถึงเพื่อน ๆ กองร้อยพิเศษที่อยู่เคียงข้างในช่วงเวลา ยากลำบากของชีวิต และขอบคุณโรงเรียนตรุลสิกขาลัย สำหรับพื้นที่กว้างให้ข้าพเจ้าได้ส่งต่อความเข้าใจ ทักษะ ความสามารถให้เกิดประโยชน์ และได้เรียนรู้การเดินทางของจิตใจร่วมกับทุกท่านที่ได้พูดคุย ขอขอบคุณอัจฉรา ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่เป็นกำลังใจอย่างยิ่ง ขอขอบคุณผู้รับบริการการปรึกษาทุกท่านที่เป็นส่วนหนึ่งของการเดินทาง ใจของพ่อแม่ ทุก ๆ ดวงที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ทั้งในการปรึกษา และในงานวิจัยฉบับนี้ ขอขอบคุณเด็ก ๆ ทุกคน ที่ดำรงอยู่เป็นศูนย์รวมของความตั้งใจอันดีงามของพ่อแม่

กราบขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ที่บ่มเพาะรากฐานชีวิตให้ข้าพเจ้าได้มีรากที่แข็งแรงมั่นคงต่อการเติบโต ขอขอบคุณคุณสันต์ชาย โมสิกรัตน์ คู่ชีวิตผู้เป็นดังของขวัญอันล้ำค่าในชีวิต รวมถึงคุณพ่อคุณแม่ของคุณสันต์ชาย และญาติพี่น้องทุกท่านที่เกื้อหนุนเป็นกำลังใจ ขอขอบคุณสิ่งที่เป็นปัจจัยแก่การกำเนิดขึ้นของ ด.ญ.เพียรพอใจ โมสิกรัตน์ ที่ได้พาให้ข้าพเจ้าได้รู้จักภาวะใจที่ละเอียดอ่อนโยนอย่างลึกซึ้งของความเปี่ยม และได้เรียนรู้การละออกจากการห่วงง เหนี่ยวอยู่กับสุขทุกข์ของตน ไปสู่การให้ใจทั้งหมดแก่การดำรงอยู่ และการจากไปเช่นนั้นของอีกชีวิตหนึ่ง ผสานเป็นการเรียนรู้อันมีค่ายิ่งไปพร้อมกับการศึกษาวิจัยการใช้สติในการเลี้ยงดู

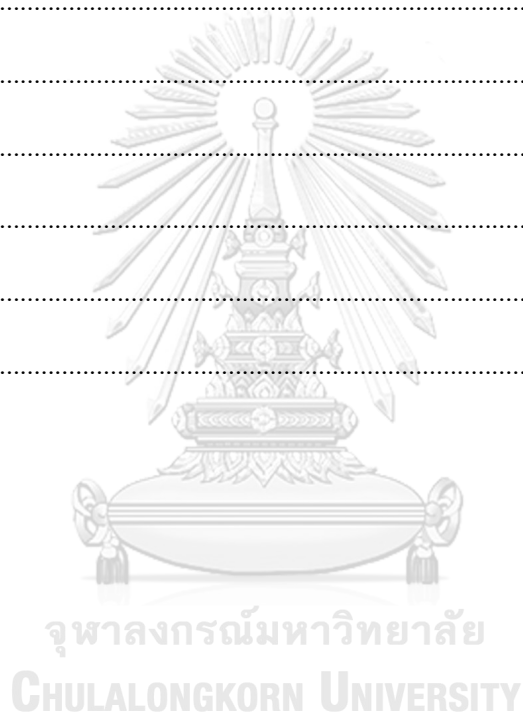
ขอบพระคุณทั้งปัจจัยที่เป็นกุศลและอกุศลในจิตใจ ที่ล้วนเป็นครูและบทเรียนแก่ผู้วิจัยให้ได้ออกเดินทาง ร่วมไปกับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งให้คุณค่าแก่ชีวิตของข้าพเจ้าอย่างหาที่สุดไม่ได้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	9
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	9
ขอบเขตการวิจัย.....	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
1. การฝึกสติ.....	11
2. การใช้สติกับการเลี้ยงดูบุตร.....	35
3. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory Study).....	51
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	60
1. จุดยืนของผู้วิจัย.....	60
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	63
3. ผู้ให้ข้อมูล.....	67

4. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	69
5. การวิเคราะห์ข้อมูล	71
6. ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย	72
7. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	73
8. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล.....	75
บทที่ 4 ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 1	76
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล.....	76
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการสัมภาษณ์รอบที่ 1	87
บทที่ 5 ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 2	157
ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันผลกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1	158
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	163
ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล.....	213
ตอนที่ 4 อภิปรายผล.....	216
ตอนที่ 5 สรุปผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 2	220
บทที่ 6 ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 3	221
ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ผ่านมา	221
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	229
ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล.....	307
ตอนที่ 4 อภิปรายผล.....	313
ตอนที่ 5 สรุปผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 3	317
บทที่ 7 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	318
สรุปการวิจัย	318
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	318
ผู้ให้ข้อมูล	318

การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	318
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	319
ผลการวิจัย.....	320
อภิปรายผล.....	325
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	342
ข้อเสนอแนะ.....	343
บรรณานุกรม.....	349
ภาคผนวก.....	362
ภาคผนวก ก.....	363
ภาคผนวก ข.....	372
ภาคผนวก ค.....	379
ประวัติผู้เขียน.....	388



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แนวทางการสัมภาษณ์	65
ตารางที่ 2 รายละเอียดวันที่และเวลาในการเก็บข้อมูล	73
ตารางที่ 3 สรุปข้อมูลพื้นฐานโดยย่อของผู้ให้ข้อมูลทั้งสิบท่าน	76



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1	ประเด็นหลัก และประเด็นย่อย จากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลรอบที่ 1.....	86
ภาพที่ 2	กรอบประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1	88
ภาพที่ 3	กรอบประเด็นการเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	101
ภาพที่ 4	กรอบประเด็นกระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1	104
ภาพที่ 5	กรอบประเด็นให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	116
ภาพที่ 6	กรอบประเด็นผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	127
ภาพที่ 7	กรอบประเด็นการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1.....	133
ภาพที่ 8	การตรวจสอบยืนยันประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	159
ภาพที่ 9	การตรวจสอบยืนยันประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	161
ภาพที่ 10	การตรวจสอบยืนยันประเด็นผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2	163
ภาพที่ 11	ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย และปฏิสัมพันธ์จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2.....	164
ภาพที่ 12	การตรวจสอบยืนยันประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3	222
ภาพที่ 13	การตรวจสอบยืนยันประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3.....	224
ภาพที่ 14	การตรวจสอบยืนยันประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3	225
ภาพที่ 15	การตรวจสอบยืนยันประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3.....	227

ภาพที่ 16 การตรวจสอบยืนยันประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3	229
ภาพที่ 17 การใช้สติในการเลี้ยงดูในพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญา:แสดงประเด็นหลัก ประเด็นย่อย และคุณลักษณะ	230
ภาพที่ 18 กรอบประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3	231
ภาพที่ 19 กรอบประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล รอบที่ 3	243
ภาพที่ 20 กรอบประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ ข้อมูลรอบที่ 3	255
ภาพที่ 21 กรอบประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล รอบที่ 3	269
ภาพที่ 22 กรอบประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ ข้อมูลรอบที่ 3	282
ภาพที่ 23 ปฏิสัมพันธ์การใช้สติในการเลี้ยงดูในทุกประเด็น	290
ภาพที่ 24 แผนภาพทฤษฎีฐานรากการใช้สติในการเลี้ยงดู	324

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเลี้ยงดูบุตรเป็นงานที่สำคัญยิ่งสำหรับพ่อแม่ในการพัฒนาและเอื้ออำนวยการเติบโตของบุตร เป็นงานที่พ่อแม่ต้องใช้ทั้งกำลังกายและกำลังใจ ซึ่งต้องเผชิญกับความท้าทายในสัมพันธภาพระหว่างตนและบุตรอยู่เสมอ การที่พ่อแม่จำเป็นต้องอาศัยความละเอียดอ่อนในการปฏิสัมพันธ์กับบุตรเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นตลอดวัน นำไปสู่ความเครียดในพ่อแม่ที่ส่งผลต่อเนื่องไปยังพัฒนาการของลูกได้ (Anthony et al., 2005; Moss, Rousseau, Parent, St-Laurent, & Saintonge, 1998) ปัจจุบันได้มีการศึกษาพบว่าการพัฒนาสติในพ่อแม่สามารถช่วยให้พ่อแม่ตระหนักในความคิดความรู้สึกของตนจากสิ่งเร้าที่เข้ามา และจัดการความกดดันที่เกิดขึ้นในจิตใจได้อย่างเหมาะสม ส่งผลดีกับพัฒนาการของลูกในหลายด้าน (Kelly, Morisset, Barnard, Hammond, & Booth, 1996; Kochanska, 2002; Kochanska, Aksan, Prisco, & Adams, 2008) และยังส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวด้วย (Webster-Stratton & Hammond, 1988) จึงมีเริ่มมีการให้ความสำคัญกับการพัฒนาสติมากยิ่งขึ้นในการพัฒนาจิตใจและทักษะในการเลี้ยงดูของพ่อแม่

องค์ความรู้เรื่องสติในทางจิตวิทยาปัจจุบันนั้น มีที่มาจากการศึกษาในทางพุทธศาสนา โดย สติ เป็นองค์ธรรมสำคัญในการประพฤติปฏิบัติทุก ๆ อย่าง และการทำหน้าที่ของสติมีความสัมพันธ์และเป็นฐานของปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) สติ แปลความหมายตรงตัวว่า เล่น คือ การเล่นไปแห่งความคิด หรือมักนิยมเรียกว่า การระลึกได้ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), 2554) อาการของสติจึงเป็นความไม่ลืม ไม่เผลอ หรืออีกนัยหนึ่งคือ ความระมัดระวังตื่นตัวต่อหน้าที่ มีใจอยู่กับกิจ อยู่ในภาวะที่พร้อมคอยรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555)

การพัฒนาสติตามการศึกษาในเชิงจิตวิทยา ตีความมาจากคำสอนของพุทธศาสนาเรื่องสติ อันเป็นหัวใจของการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ (Hanh, 2000) ซึ่งที่ผ่านมานักจิตวิทยาตะวันตกได้พยายามให้คำนิยามสติไว้หลากหลาย เช่นเป็นการจดจ่อความสนใจ ตระหนักรู้ ไม่ตัดสินประสบการณ์ ตั้งใจ ยอมรับ และเมตตา (Bishop et al., 2004; Germer, Siegel, & Fulton, 2005; J. Kabat-

Zinn, 2003; Walsh & Shapiro, 2006) โดยนิยามที่มีความสำคัญกับการงานจิตบำบัดทางตะวันตก คือนิยามสติของ J. Kabat-Zinn (2003) ที่กล่าวไว้ว่าสติ (Mindfulness) คือ การตระหนักรู้ ที่เกิดขึ้น ผ่านการจดจ่อความสนใจอย่างมีจุดมุ่งหมาย เป็นปัจจุบันขณะ และไม่ตัดสินประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใน แต่ละขณะนั้น ๆ โดยนิยามนี้มีบทบาทสำคัญกับการงานจิตบำบัดด้วยสติในปัจจุบัน

กระบวนการบำบัดที่ใช้การฝึกสติเป็นส่วนสำคัญเป็นที่รู้จักในชื่อเรียกโดยรวมว่า จิตบำบัด ด้วยสติ (Mindfulness-Based Psychotherapy) ซึ่งมักนำไปใช้กับการบำบัดในกลุ่มผู้ที่มีอาการทาง จิตใจหลากหลาย โดยเฉพาะกลุ่มที่อาการทางร่างกายส่งผลเชื่อมโยงกับอาการทางจิตใจ เช่น ความ เจ็บป่วยเรื้อรัง ความเครียด อาการซึมเศร้า มะเร็ง และพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตาย (Hick & Bien, 2010) โปรแกรมที่มีงานวิจัยรองรับและมีการนำไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วยอย่างแพร่หลายเช่น Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (J. Kabat-Zinn, 1990) Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) (Segal et al., 2002) Dialectical Behavior Therapy (DBT) (Linehan, 1993, อ้างถึงใน Brown, Marquis, & Guiffrida, 2013) และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999, อ้างถึงใน Charters, 2013)

ในแต่ละโปรแกรมที่กล่าวมาข้างต้นได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการที่ ต่างกัน มีหลักวิธีการฝึกสติต่างกัน แต่ก็ยังกล่าวได้ว่ามีลักษณะการทำงานในภาพรวมร่วมกันบาง ประการ (J. Kabat-Zinn, 2003; Segal et al., 2002) คือ นักจิตวิทยาจะเริ่มกระบวนการด้วยการให้ จิตศึกษา (Psychoeducation) แก่ผู้รับบริการ ซึ่งผู้รับบริการจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของ สติรวมถึงได้รับข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยปัจจุบันที่สนับสนุนผลของโปรแกรมก่อนเริ่มกระบวนการ หลังจากนั้น นักจิตวิทยาจะนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ โดยให้ผู้เข้ารับบริการนั่งเงียบ ๆ และสำรวจการรับรู้ ของตน ทั้งความคิด อารมณ์ และความรู้สึก โดยไม่มีอารมณ์ตอบกลับ หรือตัดสินสิ่งที่สังเกตพบ (J. Kabat-Zinn, 1990) รวมถึงการใช้ลมหายใจ และการจดจ่อเพื่อไม่ให้ถูกรบกวนโดยความคิดของ ตน เมื่อผู้รับบริการเริ่มใช้ความคิดของตนมากเกินไป นักจิตวิทยาจะนำให้กลับมาอยู่กับลมหายใจ โดย ถือเป็นจุดจดจ่อความสนใจอยู่กับปัจจุบันขณะ (Brown et al., 2013)

การศึกษาประสบการณ์ในผู้ที่ผ่านการฝึกสติ (จากโปรแกรมจิตบำบัดที่มีการฝึกสติเป็นฐาน) พบว่าผู้ที่ผ่านการฝึกสติจะค่อย ๆ นำประสบการณ์จากการฝึก มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตน (Langdon, Jones, Hutton, & Holttum, 2011) เช่นในกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช เมื่อได้ฝึกสติแล้วก็ทำให้

ข้อมูลเชิงประสพการณ์ว่าได้นำไปใช้ในการคลายจากความสับสน และหันกลับมาสังเกตอาการทางจิตของตน นำไปสู่การยอมรับอาการที่เกิดขึ้น (Abba, Chadwick, & Stevenson, 2008) และในคูร์กที่มีภาวะซึมเศร้า เมื่อได้ฝึกสติ รายงานตนเองว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพในทางที่ดี และเอื้อให้เกิดการฝึกฝนสติ อย่างต่อเนื่อง และเกิดความรู้อันดีต่อกันและกัน (Smith, Jones, Holttum, & Griffiths, 2015) จากผลการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพการฝึกสติ พบว่าการฝึกสติให้ประโยชน์ด้านพัฒนาจิตใจให้กับผู้เข้าร่วมกระบวนการ ลดความเครียด (J. Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, & Sellers, 1987) ความวิตกกังวล (Koszycki, Benger, Shlik, & Bradwejn, 2007) รวมถึงยังเกิดผลดีกับสัมพันธภาพของบุคคล (Holzel et al., 2011) จึงได้มีการนำเอาการฝึกสตินี้มาประยุกต์ใช้กับกลุ่มพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงดูบุตร โดยมักถูกเรียกว่าสติในการเลี้ยงดู (Mindful Parenting)

M. Kabat-Zinn และ Kabat-Zinn (1997) ให้นิยามสติในการเลี้ยงดู (Mindful parenting) ไว้ว่าเป็น “การให้ความใส่ใจกับบุตรและการเลี้ยงดูในวิธีที่มีลักษณะเฉพาะ คือ มีความตั้งใจ เป็นปัจจุบัน และไม่ตัดสิน” เป้าหมายของโปรแกรมการฝึกสติในการเลี้ยงดู (Mindful parenting program) ซึ่งช่วยให้พ่อแม่ได้ตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตน ทำให้เกิดความรับผิดชอบมากขึ้นต่อความต้องการของลูก และเกิดความรับผิดชอบในปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก การเลี้ยงลูกในรูปแบบนี้ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในพฤติกรรมและประสบการณ์ส่วนบุคคลของลูกในแต่ละขณะเพื่อเพิ่มคุณภาพให้กับความสัมพันธ์ เอื้ออำนวยให้พ่อแม่ไม่ตัดสินใจอย่างรีบร้อนในปัจจุบัน และความตั้งใจไปใช้ในการเลี้ยงดู

Duncan, Coatsworth, และ Greenberg (2009) ได้สร้างโมเดลเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับสติในการเลี้ยงดู ว่าพ่อแม่ที่มีการตระหนักรู้และยอมรับความต้องการของลูกของตน จะช่วยสร้างบรรยากาศในครอบครัวที่ช่วยเติมเต็มและสร้างความพึงพอใจให้แก่สัมพันธภาพ ซึ่งมี 5 มิติที่มีความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ได้แก่ การฟังอย่างใส่ใจ การยอมรับตนเองและลูกอย่างไม่ตัดสิน การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและลูก การกำกับตนเองในความสัมพันธ์และความเมตตา (Compassion) ต่อตนเองและลูก

การประยุกต์นำเอาการฝึกสติเข้ามาใช้กับโปรแกรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการเลี้ยงดู เป็นเรื่องใหม่ในบริบทเชิงสุขภาพจิต (Bögels, Lehtonen, & Restifo, 2010) ซึ่งโปรแกรมพัฒนาสติใน

การเลี้ยงดูมีแนวโน้มที่จะมุ่งวัตถุประสงค์ไปที่การพัฒนาความสัมพันธ์ โดยเฉพาะปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็ก (Bögels, Helleman, van Deursen, Römer, & van der Meulen, 2013) โปรแกรมพัฒนาสติในการเลี้ยงดูส่วนหนึ่งมีสมมติฐานว่าถ้าพ่อแม่เกิดสติในเรื่องทั่ว ๆ ไป ก็จะช่วยพัฒนาทักษะการเลี้ยงดูรวมไปถึงสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และเด็กได้ เป้าหมายของโปรแกรมจะเป็นการเอื้อให้พ่อแม่เลี้ยงดูบุตรอย่างไม่ตัดสิน ให้ความเอาใจใส่อย่างเป็นปัจจุบันขณะ และมีความตั้งใจในการเลี้ยงดู

ลักษณะของการฝึกสติ (Mindfulness) สำหรับในแต่ละโปรแกรมจะมีลักษณะฝึกการตระหนักรู้ทางความรู้สึก ความคิด ร่างกาย ผ่านลมหายใจ การทำสมาธิ การเพ่งจุดศูนย์กลาง หรือ หัตถโยคะ เข้ามาร่วมกับการตระหนักรู้ว่าเป็นปัจจุบันในเชิงสัมพันธภาพ เช่นการฝึกให้ผู้ปกครองสามารถระบุความสัมพันธ์ทางลบที่จะทำให้เกิดความไม่เชื่อมโยงกับลูกได้ (Altmaier & Maloney, 2007; Placone-Willey, 2002) การฝึกให้แม่สังเกตและเรียนรู้ที่จะเล่น และใส่ใจความต้องการที่แท้จริงของลูกทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Reynolds, 2003) ฝึกการฟัง การเว้นระยะ และการวางแผนในการจัดการปัญหา (Dumas, 2005)

จากการฝึกสติในโปรแกรมพัฒนาสติในการเลี้ยงดูที่ประยุกต์ขึ้นพบว่า ส่งผลดีทั้งต่อสุขภาพจิตของพ่อแม่ และบุตร รวมถึงส่งผลดีต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และบุตรด้วย โดยพบว่าโปรแกรมมีความสัมพันธ์กับการลดลงของความวิตกกังวล และแม่มีภาวะอารมณ์ดีขึ้น (Vieta & Astin, 2008) ความพึงพอใจในการเลี้ยงดูเพิ่มขึ้น (Singh et al., 2007) ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองมากขึ้น (Bailie, Kuyken, & Sonnenberg, 2012) ซึ่งส่งผลให้ สัมพันธภาพพ่อแม่-ลูกเป็นไปในทางที่ดีขึ้น (Bögels, Hoogstad, van Dun, de Schutter, & Restifo, 2008) ปฏิสัมพันธ์ทางบวกเพิ่มขึ้น (Singh et al., 2007) สามารถกำกับอารมณ์และการตอบสนอง เข้าอกเข้าใจและยอมรับได้มากขึ้น (Bailie et al., 2012) และยังมีผลเกี่ยวเนื่องกับผลในการกำกับตัวเอง พฤติกรรมทางอารมณ์และสังคม การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลของลูก (Bögels et al., 2008) และลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง (Singh et al., 2007)

จากการทบทวนวรรณกรรมจึงสรุปได้ว่าการฝึกสติในพ่อแม่ ส่งผลต่อภาวะอารมณ์ของพ่อแม่ ความพึงพอใจในการเลี้ยงดู และสัมพันธภาพของพ่อแม่-ลูก ในการช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ทำให้การตอบสนองต่อลูกเป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และลูกจึงเป็นสัมพันธภาพที่เอื้อให้ลูกเกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้

ช่วงสำคัญช่วงหนึ่งสำหรับการฝึกสติในการเลี้ยงดูคือช่วงเลี้ยงดูเด็กวัยแรกเกิด-วัยเด็กตอนต้น มีการศึกษามากมายพบว่า ความรับผิดชอบในฐานะผู้เลี้ยงดูและการปฏิสัมพันธ์กับลูก ทำให้พ่อแม่มีความเครียดในการเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยดังกล่าวสูง ผลจากความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลกระทบต่อทั้งความสัมพันธ์และพัฒนาการของลูก ได้แก่ ผลกระทบต่อความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูก (Moss et al., 1998) พฤติกรรมการเลี้ยงดู และ พัฒนาการของลูกด้านการเข้าสังคมและพฤติกรรม (Anthony et al., 2005) การฝึกสติในการเลี้ยงดูบุตรช่วงวัยข้างต้นช่วยให้พ่อแม่ตระหนักถึงสิ่งเร้าที่เข้ามา และจัดการได้อย่างเหมาะสม มีปฏิสัมพันธ์ที่สอดคล้องกลมกลืน ส่งผลดีกับพัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญา ภาษา (Kelly et al., 1996) สังคม มโนธรรม (Conscience) (Kochanska, 2002) และความสามารถในการกำกับตนเอง (Kochanska et al., 2008) อีกทั้งยังส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างพ่อกับแม่ด้วย (Webster-Stratton & Hammond, 1988)

จากการค้นคว้าก็พบว่ามีการศึกษาประสบการณ์การเลี้ยงดูเด็กในผู้เลี้ยงดูที่ผ่านการฝึกสติ Yates (2014) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์ของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูที่ผ่านการฝึกสติในกระบวนการพัฒนาสติในการเลี้ยงดู ที่มีลูกเล็กวัยระหว่าง 3 เดือน – 6ปี และศึกษาการรับรู้ความผูกพันต่อลูกของตนในพ่อแม่ที่มีสติ ด้วยการศึกษจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา ผลการศึกษาพบประเด็นหลักได้แก่ 1) การให้คุณค่ากับการเลี้ยงดูด้วยสติ (Mindful values in parenting) เป็นประเด็นเกี่ยวกับสิ่งที่พ่อแม่ยึดเป็นคุณค่าในการเลี้ยงดูลูกด้วยสติ อันได้แก่ความเป็นปัจจุบันขณะ การเคารพในความเป็นตนเองของลูก ความตั้งใจ การยอมรับ ความยืดหยุ่นและมุมมองแบบไม่ยึดติด และความเป็นหนึ่งเดียวกันของครอบครัว 2) ทักษะการใช้สติในการเลี้ยงดู (Mindful skills in parenting) ได้แก่กลยุทธ์ในการเลี้ยงดู การเป็นตัวแบบในการมีสติ เมตตา และกรุณา และเป็นผู้ให้คำแนะนำ การปรับเข้าหาลูก และมองว่าทักษะเป็นสิ่งที่พัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป 3) สัมพันธภาพที่มีกับบุตร (Relationship with child) คือความรู้สึกต่อสัมพันธภาพที่มีกับลูกเช่นรู้สึกชอบคุณ เข้าอกเข้าใจ ความรู้สึกใกล้ชิดแนบแน่นกับลูก รวมถึงใกล้ชิดผูกพันทางร่างกาย 4) การตระหนักรู้ต่อทัศนภายในตน (Awareness of the internal mindset) การตระหนักรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนขณะเลี้ยงดู การตระหนักถึงประสบการณ์ในวัยเด็กที่มีผลต่อการเลี้ยงดู ความเมตตาต่อตัวเอง 5) การสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับครอบครัว (A safe haven for the family) คือการทำให้บรรยากาศของครอบครัวเป็นที่ที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน โดยมีวิธีการคือ การดูแลตนเองด้วยการให้

เวลาพักแ่ตนเองบ้าง การมีการสนับสนุนซึ่งกันและกันภายในครอบครัว ความรู้สึกที่ดีต่อโรงเรียนของลูก การจัดการสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม (เช่น สังคม โทรทัศน์ ฯลฯ) และประเด็นย่อยเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ และ 6) อุปสรรคในการใช้สติในการเลี้ยงดู (Obstacles to mindful parenting) อุปสรรคมักเกิดขึ้นเสมอในการเลี้ยงดูลูกด้วยสติเมื่อมีสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่นตารางเวลาที่แน่นของครอบครัว สุขภาพ หรือความต้องการมากมายจากลูกหลายคน ทำให้ครองสติได้ยาก

จากที่พบทวนวรรณกรรมพบว่ากระบวนการฝึกสติในการเลี้ยงดู ประยุกต์มาจาก จิตบำบัดด้วยสติ (Mindfulness-based psychotherapy) ซึ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้มีวิธีที่จะจัดการตนเอง ในการจัดการความเครียดและความเจ็บปวด และเพิ่มการผ่อนคลายภายใน และรวมถึงการผ่อนคลายจากความเจ็บป่วยทางกาย การฝึกสติในกระบวนการมีลักษณะเข้มข้นและเร่งรัด ตั้งแต่ 4 สัปดาห์ขึ้นไป เพื่อให้ได้ผลเฉพาะเจาะจงในเชิงคลินิก โดยมีความตั้งใจเดิมเพื่อให้เป็นโปรแกรมที่ปราศจากประเด็นทางด้านวัฒนธรรม และศาสนา (J. Kabat-Zinn, 2003)

การฝึกสติในกระบวนการจิตบำบัดโดยมีสติเป็นฐาน มีลักษณะเป็นการฝึกกระยะสั้นเพื่อวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจงในทางจิตบำบัด ในขณะที่การฝึกสติบนรากฐานเดิมในแนวพุทธ มุ่งหมายที่การฝึกตลอดชีวิตและเป็นไปอย่างต่อเนื่องยาวนาน เพื่อให้ผู้ฝึกมีการรับรู้สิ่งรอบตัวอย่างชัดเจนจนมองเห็นความจริงของปรากฏการณ์รอบตัว ดังข้อมูลจากการศึกษาการฝึกสติของ Lykins และ Baer (2009) ที่ศึกษาในผู้ฝึกสตรยะยาวและฝึกต่อเนื่อง 3-6 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยส่วนใหญ่ฝึกประมาณครั้งละ 21-45 นาที พบว่าการฝึกสตรยะยาวมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของสติในชีวิตประจำวันและการทำหน้าที่ทางจิต (Psychological Functioning) สอดคล้องกับการศึกษาของ Luders, Toga, Lepore, และ Gaser (2009) ที่ศึกษาพบว่าผู้ที่ฝึกปฏิบัติภาวนาระยะยาวเป็นเวลา 5-46 ปี มีขนาดของฮิปโปแคมปัส และเกรย์แมทเทอร์มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสมองทั้งสองส่วนนี้เป็นส่วนสำคัญในการควบคุมอารมณ์และการตอบสนองสิ่งเร้า โดยผู้ฝึกสติใช้วิธีการฝึกทั้งแบบ วิปัสสนาภาวนา สมถภาวนา Zazen ฯลฯ จากงานวิจัยดังกล่าวการฝึกสตรยะยาวตั้งแต่ 4 ปีขึ้นไปจึงมีความน่าสนใจที่จะศึกษากระบวนการทำงานภายในของบุคคลที่ผ่านการฝึกและกำลังฝึกอยู่ในชีวิตประจำวันด้วย

Grabovac, Lau, และ Willett (2011) ได้กล่าวถึงกระบวนการภายในระหว่างปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติไว้ว่า โดยทั่วไปเรามักจะตอบสนองตามความเคยชินว่าชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งที่เข้ามาในใจ การไม่ตระหนักถึงความชอบไม่ชอบนี้จะนำไปสู่ความทุกข์ ซึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมิได้มีตัวตน การฝึกสติ

เป็นการฝึกการรับรู้สัมผัสทางกายหรือเหตุการณ์ทางใจอย่างชัดเจน และเห็นว่าอารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นและผ่านไป โดยเขาได้กล่าวไว้ว่าการฝึกสติเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เห็นความเป็นปรกติของปรากฏการณ์ข้างต้นคือการเห็นไตรลักษณ์ (Three Characteristics) อันประกอบด้วย ความไม่คงทนถาวร (อนิจจัง) ความไม่น่าพอใจ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) เขาจึงได้ให้นิยามสติว่าเป็นการสังเกตไตรลักษณ์ของอารมณ์ในแต่ละขณะ

แนวคิดเรื่องสติตามที่ Grabovac และคณะ (2011) ได้นำเสนอไว้ข้างต้น มีความสอดคล้องกับนิยามในพุทธว่า วิปัสสนา หรือ Insight Meditation (Mahasi, 2006, อ้างถึงใน Grabovac et al., 2011) จากนิยามนี้ Grabovac และคณะ (2011) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการฝึกสติแบบวิปัสสนา (การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ปัญญา) กับการจดจ่อใส่ใจ หรือสมาธิ (การฝึกการกำกับความสนใจ) ว่าการฝึกการจดจ่อความสนใจจะมีเป้าหมายอยู่ที่การมีกำลังในการจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ส่วนการฝึกสติแบบวิปัสสนาในการปฏิบัติอาจจะมีทั้งการทำสมาธิและฝึกสติอยู่ร่วมกันโดยการใช้สมาธิเพื่อช่วยในการจดจ่อสนใจและทำให้ใจนิ่งลง แล้วตามด้วยการฝึกสติ ซึ่งอาจจะสลับไปมาได้เมื่อมีอารมณ์ใหม่เข้ามาในแต่ละขณะ เป็นการฝึกที่ต่อเนื่องยาวนานและต้องฝึกในชีวิตประจำวัน

สติ เป็นองค์ธรรมสำคัญในการประพฤติปฏิบัติทุก ๆ อย่างในทางพุทธศาสนา และการทำหน้าที่ของสติมีความสัมพันธ์และเป็นฐานของปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, 2555) สติทำหน้าที่ทั้งในแง่ปฏิเสธ (negative) และแง่อนุเมติ (positive) โดยในแง่ปฏิเสธนั้น สติทำหน้าที่เป็นตัวป้องกัน ยับยั้งไม่ให้ฟังซ่าน ไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง ส่วนในแง่อนุเมติ สติทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมกระแสการรับรู้ การนึกคิด พฤติกรรม ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ ดังนั้น เมื่อสติจับเอาอารมณ์ใดเป็นวัตถุแห่งการพิจารณา ก็จะทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้อย่างชัดเจน การทำหน้าที่ของสติจึงมีความสัมพันธ์กับปัญญา การพิจารณาวิธีการฝึกสติให้ทำงานในลักษณะนี้ เป็นไปตามหลักที่เรียกว่า หลักสติปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

การฝึกสติตามหลักสติปัญญา 4 เป็นการฝึกพิจารณารูปนาม ซึ่งรูปนามนี้สามารถจัดกลุ่มเพื่อการอธิบายได้ในหลายลักษณะ เช่น รูปนามที่รวมกันเข้าเป็นชีวิต มีองค์ประกอบห้าประการ เรียกว่า ชันธ์ 5 ซึ่งตามหลักสติปัญญา 4 ได้การกำหนดการพิจารณารูปนาม 4 ส่วน ได้แก่ ร่างกาย เวทนา จิต และธรรม มุ่งหมายเพื่อให้ผู้ฝึกรับรู้ความเป็นจริงของการประกอบกันอยู่ ซึ่งอยู่ในสิ่งที่พิจารณาตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ มีความไม่เที่ยง มีสภาพที่ทนได้ยาก และไม่สามารถกำหนดบังคับได้

การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีความสัมพันธ์กับการทำให้ปัจจัยหรือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ (การรู้แจ้ง หมายถึง รุโอรียสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นความจริงของพระอริยะ คือ ผู้ไกลจาก ชาติกอันได้แก่ กิเลส) ที่เรียกว่า โภชณงค์ 7 มีความบริบูรณ์ การเข้าถึงความจริงอย่างลึกซึ้งจากการฝึก สติตามหลักสติปัฏฐานจึงช่วยฟื้นฟูและเยียวยามนุษย์จากความทุกข์ที่มีได้ ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2555) ได้อธิบายไว้ว่า ความเข้าใจความจริงอย่างลึกซึ้งช่วยฟื้นฟูและเยียวยามนุษย์ จากความทุกข์ที่มีได้

“เมื่อมีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธรรมานุปัสสนา อยู่ในเวลานั้น บุคคลผู้นั้นจะมีสติกำกับอยู่ ไม่เลือนหลง เมื่อมีสติอยู่อย่าง นั้น ก็ใช้ปัญญาสอบสวน สืบค้นเลือกเฟ้นธรรม ตามหลักของธรรมวิจย ต่อจากนั้น การปฏิบัติตามโภชณงค์ข้ออื่น ๆ ก็จะดำเนินไปตามลำดับ อย่าง ที่กล่าวแล้วข้างต้น ช่วยนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด”

จากลักษณะการฝึกสติตามแนวพุทธนี้ แม้จะมีการศึกษาเชิงความสัมพันธ์ว่าการฝึกสติระยะ ยาวส่งผลต่อสิ่งใดบ้าง แต่การศึกษาเชิงประสบการณ์ว่าจากการฝึกนั้นเมื่อมาอยู่ในการเลี้ยงดูแล้วพอ แม่นำมาปรับใช้อย่างไร หรือมีกระบวนการทางใจขณะเลี้ยงดูบุตรอย่างไรยังไม่ปรากฏ มีเพียง การศึกษาเชิงประสบการณ์จากการฝึกระยะสั้นในโปรแกรม Mindful Parenting เท่านั้น

ความสนใจในกระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูขณะนี้มาจากการฝึกตระหนักรู้อารมณ์ และ ความคิดของพ่อแม่ในการปฏิสัมพันธ์กับบุตร เป็นกระบวนการที่ประยุกต์มาจากจิตบำบัดโดยมีสติเป็น ฐาน (Mindfulness-based psychotherapy) เน้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้มีวิธีที่จะจัดการตนเอง ในการ จัดการความเครียดและความเจ็บปวด และเพิ่มการผ่อนคลายภายใน และรวมถึงการผ่อนคลายจาก ความเจ็บป่วยทางกาย การฝึกสติในกระบวนการมีลักษณะเข้มข้นและเร่งรัด เพื่อให้ได้ผล เฉพาะเจาะจงในเชิงคลินิก ในขณะที่ทางพุทธ การฝึกสติเป็นไปเพื่อเห็นและเข้าใจในสรรพสิ่งทั้ง ตนเองและสิ่งรอบข้าง เพื่อนำไปสู่การคลายจากความทุกข์ การฝึกจะมีลักษณะต่อเนื่องยาวนานควบคู่ ไปกับการใช้ชีวิตของบุคคล ในการพัฒนาสติเชิงพุทธคาดว่าจะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ เกิดความ เข้าใจภายในอย่างลึกซึ้ง เกิดเมตตา อุเบกขา และปัญญา (Goldstein, 2013)

ช่องว่างของการศึกษากระบวนการทางจิตใจในการเลี้ยงดูบุตรของผู้ฝึกสติ และการปรับใช้ ประสบการณ์จากการฝึกสติมาสู่การเลี้ยงดูของพ่อแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของผู้ฝึกสติตาม แนวทางสติปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานการพัฒนาจิตใจในสังคมวัฒนธรรมไทย ส่งผลให้ผู้วิจัยสนใจศึกษา ว่าพ่อแม่ที่ฝึกสติระยะยาวในวิถีพุทธ จะมีกระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานกับพ่อแม่และเด็กได้เห็นกระบวนการการทำงานของจิตใจพ่อแม่ที่ ได้รับการฝึกสติอย่างต่อเนื่องชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับพัฒนาในการทำงานเชิงจิตใจ กับพ่อแม่เพื่อการปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับลูกได้ต่อไป

คำถามการวิจัย

การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญาเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญา

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) ที่ ศึกษาประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตรวัยแรกเกิด-วัยเด็กตอนต้น ของพ่อแม่ที่ฝึกสติแนวพุทธในระยะ ยาว (5-18 ปี) เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติ โดยเก็บข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากพ่อแม่ที่ฝึกสติแนวพุทธระยะยาว และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัย แบบทฤษฎีฐานรากตามแนวทางของ Strauss และ Corbin (1998)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

บุตร หมายถึง บุตรโดยกำเนิดของผู้ฝึกสติที่อยู่ในวัยแรกเกิด – 7 ปี

การฝึกสติวิถีพุทธ หมายถึง การฝึกสติตามหลักสติปัญญาสี่ บันฐานกาย เวทนา จิต ธรรม ฝึกการกำหนดรู้ สังเกตสิ่งที่เคลื่อนไหวในจิตใจ โดยนำสิ่งที่มากระทบมาพิจารณา โดยในการฝึกมีการ

พิจารณากาย เวทนา (อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ) จิต (การปรุงและไม่ปรุงแต่งของจิต) และธรรม (พิจารณาความจริงตามธรรมดาของสิ่งที่สังเกตอยู่)]

การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตร ประสบการณ์การใช้สติของพ่อแม่ขณะเลี้ยงดูและปฏิสัมพันธ์กับบุตร

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก หมายถึง การสร้างทฤษฎีที่ได้มาจากการรวบรวม และ วิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ นำสิ่งที่ค้นพบมาสร้างเป็นทฤษฎีที่แสดงถึง กระบวนการ (process) การดำเนินการ (action) หรือ ปฏิสัมพันธ์ (interaction) ที่ประกอบขึ้นมาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีความรู้ความเข้าใจที่มีต่อกระบวนการทางจิตใจในการเลี้ยงดูบุตร จากพ่อแม่ที่ผ่านการฝึกสติและใช้สติในการเลี้ยงดู
2. มีแนวทางพัฒนากระบวนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาด้านการพัฒนาจิตใจสำหรับพ่อแม่ในการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้น
3. มีแนวทางในการพัฒนาการใช้สติในการเลี้ยงดู

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง กระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรในพ่อแม่ผู้ฝึกสติระยะยาว ผู้วิจัยได้ทบทวน ศึกษา และเรียบเรียงวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้

1. การฝึกสติ
2. การใช้สติกับการเลี้ยงดูบุตร
3. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก

1. การฝึกสติ

ในประเด็นเรื่องการฝึกสติ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากการทบทวนวรรณกรรม และแยกประเด็นย่อยออกเป็น 5 ประเด็น ดังนี้

- 1.1) นิยามสติ
 - 1.1.1) ความหมายของสติในทางตะวันตก
 - 1.1.2) ความหมายของสติบนรากฐานตะวันออก
- 1.2) ลักษณะในการฝึกสติ
- 1.3) การเจริญสติบนหลักสติปัญญา
- 1.4) ลักษณะการใช้สติ
- 1.5) การประยุกต์การฝึกสติไปใช้กับการพัฒนาจิตใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด

1.1 นิยามสติ

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยประมวลความหมายของสติจากการศึกษาทางจิตวิทยา และหลักของสติในทางพุทธศาสนา จำแนกความหมายของสติได้เป็น 2 กลุ่ม คือ ความหมายของสติในทางตะวันตก ซึ่งมาจากการศึกษาทางจิตวิทยา และสติในทางตะวันออก ซึ่งวางรากฐานอยู่บนหลักพุทธธรรมดังต่อไปนี้

1.1.1) ความหมายของสติในทางตะวันตก

นักจิตวิทยาได้พยายามอธิบายและให้นิยามสติ หรือ Mindfulness ไว้หลากหลาย ทั้งเป็นการจัดจ่อความสนใจ การตระหนักรู้ การไม่ตัดสิน ความตั้งใจ การยอมรับ รวมไปถึงความเมตตา โดย Germer และคณะ (2005) เน้นไปที่การตระหนักรู้ในแต่ละขณะ ขณะที่ Martin (1997) กล่าวว่าสติ คือสภาวะที่ใจเป็นอิสระ เกิดขึ้นเมื่อหยุดความสนใจที่ใดที่หนึ่งและเจียบลงโดยไม่ติดยึดอยู่กับมุมมองหรือความคิดใด ๆ และนักวิจัยส่วนหนึ่งเห็นว่าสติ เป็นกระบวนการของการปฏิบัติดังที่ Walsh และ Shapiro (2006) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นการกำกับตนเองโดยฝึกจัดจ่อความสนใจและฝึกการตระหนักรู้เพื่อจัดการจิตใจ ให้เกิดสภาวะทางจิตและพัฒนาคุณลักษณะบางประการเช่นความใจเย็นความชัดเจนและสมาธิ Bishop และคณะ (2004) ได้กล่าวถึงลักษณะของสติไว้ว่า เป็นภาวะการตระหนักรู้ซึ่งสามารถเข้าถึงได้อย่างเป็นสากลทุกคนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยฝึกปฏิบัติภายในประสบการณ์ของตนอย่างเป็นปัจจุบันขณะด้วยการยอมรับและตระหนักรู้อย่างชัดเจน

นิยามที่มักถูกอ้างถึง และนำไปใช้ในกระบวนการจิตบำบัดโดยเฉพาะด้าน Cognitive Behavior Therapy คือนิยามสติของ J. Kabat-Zinn (2003) ที่ได้ให้กล่าวไว้ว่า สติ คือ การตระหนักรู้ ที่เกิดขึ้นผ่านการจัดจ่อความสนใจอย่างมีจุดมุ่งหมาย เป็นปัจจุบันขณะ และไม่ตัดสินประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะนั้น ๆ

1.1.2) ความหมายของสติบนรากฐานตะวันออก

สติในพุทธศาสนา แปลความหมายตรงตัวว่า เล่น คือ การเล่นไปแห่งความคิด หรือมักนิยมเรียกว่าการระลึกได้ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), 2554) ซึ่งขยาย

ความได้ว่า ไม่ลืม ไม่เผลอ หรืออีกนัยหนึ่งคือ ความระมัดระวัง ตื่นตัวต่อหน้าที่ มีใจอยู่กับกิจ อยู่ในภาวะที่พร้อมคอยรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร โดยในการประพฤติปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ หากมีสติกำกับอยู่จะมีชื่อเรียกเฉพาะว่า อัปมาท คือความไม่ประมาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

การรู้ตัวและระมัดระวังในปัจจุบันขณะ ประกอบไปด้วยการมองทุกสิ่งตามความเป็นจริง อย่างไม่ต่อเติม เห็นทุกสิ่งตามธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้น ๆ ในลักษณะที่แท้ว่าสรรพสิ่ง นั้นเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งเกิดขึ้นมีสภาพแห่งทุกข์ และไม่จีรังยั่งยืน (กันต เชนเนโปลา คุณา รัตนา มหาเถระ, 2544) สติจึงน้อมนำไปสู่การมีปัญญาร่วมด้วย เรียกว่า สติสัมปะชัญญะ (พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), 2553)

ในงานวิจัยนี้สนใจการฝึกสติตามแนวทางพุทธซึ่งเป็นรากฐานเดิมของการฝึกสติจึงจะทบทวน ลักษณะการฝึกสติบนฐานพุทธดังต่อไปนี้

1.2 ลักษณะในการฝึกสติ

การฝึกสติ คือการเจริญ การฝึกสติบนรากฐานพุทธเรียกว่าการภาวนา คือการทำให้เจริญขึ้น เป็นการปฏิบัติตามมรรค เพื่อขจัดเหตุแห่งทุกข์ ผลที่ได้รับคือความสงบสุขในจิตใจ ปลอดโปร่ง เบา มีความตั้งมั่น เกิดสติสัมปะชัญญะจนไปถึงเกิดปัญญา คือความเข้าใจในสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง สามารถ ขจัดคลายการยึดมั่นตัวตน คลายความคาดหวัง ความถือมั่น มองเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่าล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), 2553)

การฝึกสติเป็นหนึ่งในแนวทางการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กล่าวอธิบาย ลักษณะการฝึกไว้ว่า การฝึกสติคือการใช้การกำหนดรู้ ดูการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในปรากฏการณ์ และ ดูการเคลื่อนไหวของจิต อย่างเป็นปัจจุบันต่อเนื่องในทุกอิริยาบถ หากเกิดความคิด ผู้ฝึกก็จะตาม ระลึกเท่าทันความคิดนั้น ๆ ส่งผลให้ความคิดนั้นนิ่งลง ไม่คิดต่อเนื่อง ไม่ปรุงแต่งต่อไปสู่ทุกข์ (คำพอง สมศรีสุข, 2546) จึงถือว่าการฝึกสติ เป็นการปฏิบัติที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้ฝึกเท่าทันจิตใจของตน

การฝึกสติในแนวพุทธมีอยู่ในการปฏิบัติสองลักษณะคือ สมถกรรมฐาน (concentration meditation) เน้นการพัฒนาสมาธิ และ วิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) มุ่งพัฒนาปัญญา สมถะ คือฝึกจิตให้สงบ ไม่ซัดส่าย เป็นสมาธิ แน่วแน่ สงบจากนิรวณ จุดมุ่งหมายของสมถะคือสมาธิ

ซึ่งสมาธิ แปลว่า ความตั้งใจมั่น ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าทำกิจทำงานอะไร ใจก็แน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น เป็นภาวะที่จิตแน่วแน่อยู่กับอารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) โดยกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่จนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ส่วนวิปัสสนา คือการทำจิตให้เห็นแจ้ง ผิกผนจิตให้เกิดปัญญา เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือเห็นแจ้งในส่วนประกอบที่รวมกันเข้าเป็นชีวิต (ขันธ) โดยมีลักษณะที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) ว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จนคลายการยึดและปล่อยตนจากความไม่รู้ในความจริงนั้น ๆ ได้ (พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), 2553) ซึ่งในเชิงปฏิบัติ วิปัสสนาและสติปัฏฐานคือการปฏิบัติอย่างเดียวกัน ดังหลักฐานในอรรถกถากล่าวว่า “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภavanaที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี” (ศรีสวด แสงสว่าง, 2552)

จุดมุ่งหมายในการฝึกสติคือเพื่อมุ่งประโยชน์ทางปัญญา โดยสติจะนำทางหรือทำงานร่วมกับปัญญา สติจะจับสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการระลึกรู้ (อารมณ์) ส่งเสนอให้ปัญญาพิจารณา (สติตั้งหรือกุ่มจิตอยู่กับอารมณ์แล้วปัญญาพิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น ซึ่งการฝึกสติลักษณะนี้ สมาธิจะไม่ใช้ตัวเน้น แต่จะพลอยได้รับการฝึกไปด้วย ด้วยการนำจิตไปจับกับอารมณ์ให้เรียบสนิทไม่ขัดส่าย และจะเป็นตัวเอื้อให้การใช้ปัญญาได้ผลดียิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปให้เข้าใจภาพการทำงานร่วมกันของสติ สมาธิ และปัญญาได้ดังนี้คือ สติจะตั้งตรง กำกับสิ่งที่เอามาไว้ในความสนใจไม่ให้คลาดจากกันไป เปรียบได้กับการจะพิจารณาลูกแก้ว จะต้องล่ามลูกแก้วไว้ไม่ให้หนีไป การรู้ตัวว่าต้องนำลูกแก้วมาล่ามและล่ามลูกแก้วไว้ได้เพื่อการพิจารณาเปรียบได้กับสติ แล้วสมาธิ คือภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นอย่างแน่วแน่ เปรียบได้กับการจะสังเกตุลูกแก้วได้ชัด ลูกแก้วจะต้องอยู่นิ่ง ไม่วิ่งวุ่นไปมาแม้จะถูกล่ามกับเชือกไว้แล้ว การกำกับไว้หนึ่งได้เปรียบได้กับสมาธิ จากนั้นจึงใช้ปัญญาในการพิจารณาให้เข้าใจในสิ่งที่จิตกำลังจดจ่ออยู่ เปรียบได้กับการพิจารณาวัวให้เห็นทั่วเห็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันเป็นลูกแก้วและธรรมชาติของลูกแก้วเป็นต้น ดังนั้นเป้าหมายของการฝึกสมาธิและฝึกสติก็เป็นไปเพื่อมุ่งประโยชน์ทางปัญญาในท้ายที่สุดนั่นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

การฝึกพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยใช้สติกำกับในลักษณะนี้เป็นวิธีการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ซึ่งเป็นการฝึกสติเพื่อให้เกิดปัญญา ดังนั้นในงานวิจัยฉบับนี้จึงเน้นศึกษาการใช้สติ ในพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐานซึ่งเป็นการวิปัสสนา เพื่อศึกษาพ่อแม่ที่ฝึกจิต

ให้เกิดปัญหา ว่ามีการใช้สติในการเลี้ยงดูอย่างไร ดังจะได้อธิบายการเจริญสติบนหลักสติปัฏฐานต่อไป

1.3 การเจริญสติบนหลักสติปัฏฐาน

การเจริญสติบนหลักสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อให้ผู้ฝึกมองเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ว่ามีความไม่เที่ยง มีสภาพที่ทนได้ยาก และเป็นอนัตตา ไม่สามารถกำหนดบังคับได้ โดยการพิจารณาชั้น 5 หรือส่วนประกอบที่รวมกันเข้าเป็นชีวิต หรือย่อลงคือการพิจารณารูป (ธาตุ 4 ที่ปรากฏอยู่นึกคิดไม่ได้) กับนาม (สติรู้อารมณ์ หรือสิ่งที่นึกคิดได้) โดยกำหนดรูปก่อน เนื่องจากรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏได้ง่าย เมื่อรูปชัด นามจะค่อย ๆ ปรากฏชัดขึ้น (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551) ดังที่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า “ สติปัฏฐาน คือ การตั้งแห่งสติ การระลึกรู้ทันรูปนาม หรือชั้น 5 อันเป็นฐานที่จะก้าวไปสู่นิพพาน ” (พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิสา), 2553)

สติปัฏฐาน (Foundation of Mindfulness) หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็น ประกอบด้วยการพิจารณานบน 4 ฐาน ได้แก่

- 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการนำกายเข้ามาพิจารณา ได้แก่การกำหนดลมหายใจ อิริยาบถ ส่วนประกอบ และลักษณะทางธรรมชาติของกาย
- 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำเวทนาเข้ามาพิจารณา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ และลักษณะทางธรรมชาติของเวทนา
- 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำจิตเข้ามาพิจารณา เช่นราคะ โทสะ โมหะ ความเศร้าหมอง ผ่องใส ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิของจิต และลักษณะทางธรรมชาติของจิต
- 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การนำสภาวะความเป็นจริงของสรรพสิ่ง เข้ามาพิจารณา

ดังจะขยายความในแต่ละฐานดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

1) การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการพิจารณากายตามความเป็นจริงว่ามีใช้ตัวตนที่จะนำมายึดถือไว้ การพิจารณาจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายวิธีดังนี้

การกำหนดรู้ลมหายใจ (อานาปานบรรพ) คือการนำลมหายใจมาใช้ในการติดตามพิจารณา เช่นการรับรู้หรือกำหนดความสั้นยาวในลมหายใจ โดยรู้ลมหายใจอยู่อย่างต่อเนื่อง และระงับการปรุงแต่งในการรับรู้ (พระไตรปิฎก ฉบับหลวง, 2546)

การกำหนดรู้อิริยาบถหลัก (อิริยาบถบรรพ) เป็นการติดตามพิจารณาภิรยาของกาย 4 อย่าง ได้แก่ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน โดยรู้ให้ทั่วซัดขณะดำเนินอิริยาบถนั้น ๆ อยู่ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถก็ตามรู้ (พระไตรปิฎก ฉบับหลวง, 2546) ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้ในแต่ละอิริยาบถหลัก ทั้งในภิรยาของอิริยาบถอันเป็นการพิจารณารูป และเห็นความเป็นจริงของกายนั้นที่มีความเสื่อมอันเป็นการเห็นความเป็นธรรมดาของอิริยาบถ คือพิจารณานามในอิริยาบถต่าง ๆ นั้น พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำว่า

“เมื่อกายดำรงอยู่ในอาการใด ๆ ก็รู้ซัดที่กายดำรงอยู่ในอาการนั้น ๆ เพียงแค่เฝ้าดูอยู่เนื่อง ๆ เพียงแค่ระลึกรู้ในกายที่เคลื่อนไหวว่าสักเพียงแต่ว่าเป็นอาการของรูป หรือเป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น อย่าให้ความรู้สึกสำคัญผิดว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขา เกิดขึ้นในจิตได้”

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อิริยาบถด้วยความรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวหลัก ๆ ของกายจนชำนาญแล้ว เท่ากับเป็นการสร้างพื้นฐานเตรียมพร้อมที่จะกำหนดอิริยาบถย่อย และช่วยเกื้อกูลให้กำหนดในหมวดอื่น ๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้น

การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย (สัมปชัญญะบรรพ) คือ การกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม ในทุกกิจกรรมที่กำลังกระทำ ในการเคลื่อนไหวทุกอย่างรวมทั้งการหยุดอยู่ในปัจจุบันขณะ ได้แก่ การก้าวไปข้างหน้า การถอยหลัง การมองไปข้างหน้า การเหลียวซ้ายแลขวา การคู้เข้า การเหยียดออก การสวมใส่ การถือ การนั่งห่ม การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มรส การถ่าย การเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง (พระไตรปิฎก ฉบับหลวง, 2546) การเจริญสติในสัมปชัญญะปุพพะ จัดเป็นการฝึกปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ครอบคลุมทุกอิริยาบถของกายที่กำลังเคลื่อนไหว และทุกอาการภิรยาของกายที่หยุดอยู่ ซึ่งเป็นการฝึกเจริญสติที่ละเอียดลุ่มลึกมากขึ้น และสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในวิถี

ชีวิตประจำวัน เช่น การล้างหน้า แปรงฟัน ซักผ้า อาบน้ำ การสวมใส่เสื้อผ้าการรับประทานอาหาร เป็นต้น (พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), 2553)

การกำหนดรู้ส่วนต่าง ๆ ของกายว่าเป็นของไม่สะอาดประกอบกัน (ปฏิภูมมนสิการบรรพ)

การกำหนดรู้ลักษณะของธาตุ 4 ในกาย (ธาตุมนสิการ) พุทธพจน์กล่าวว่า “เห็น กายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อยู่” (พระไตรปิฎก ฉบับหลวง, 2546) นั่นคือผู้ปฏิบัติจะพิจารณากำหนดรู้สภาพต่าง ๆ ของกาย ที่มีความแข็งและอ่อน (ธาตุดิน) มีการไหลหรือเกาะกุม (ธาตุน้ำ) มีอุณหภูมิร้อนเย็น (ธาตุไฟ) มีการเคลื่อนไหวและตั้งมั่น (ธาตุลม)

การกำหนดรู้กายที่มีความเสื่อม (นวสีวธิกาบรรพ) โดยให้พิจารณาการเสื่อมล่องไปของกายที่จะกลายเป็นสรีระของซากศพเป็นธรรมดา ไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีความเป็นเช่นนั้นได้ ด้วยการพิจารณาซากศพ (พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), 2553) การพิจารณากายในบรรพอื่น ๆ จะเป็นการพิจารณากายของตน แต่ในนวสีวธิกาบรรพ จะเป็นการน้อมเอาสิ่งภายนอกที่เป็นตัวอย่างแห่งความเสื่อมในลักษณะต่าง ๆ มาพิจารณา ให้ผู้ฝึกได้เห็นความเป็นจริงที่ย่อมเกิดขึ้นต่อตนเองและสรรพสิ่งเป็นธรรมดา ไม่ใช่สิ่งที่สวยงาม เป็นตัวตน ควรยึดถือ

โดยในทุกบทย่อย พระพุทธองค์กล่าวว่า

“พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิด ขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่น อยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงลึกลับว่าความรู้ เพียงลึกลับว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก” (พระไตรปิฎก ฉบับหลวง, 2546)

ดังนั้นหลักของการพิจารณาภายในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณา ส่วนประกอบและกิริยาต่าง ๆ ของกาย ให้เห็นถึงความเป็นธรรมชาติของกายซึ่งมีการดำรง อยู่ และเสื่อมสลาย ไม่ประกอบไปด้วยความคาดหวังและความยึดมั่นถือมั่นในกายของตน

2) การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกรู้สึกที่ถูกรับรู้โดยธรรมชาติ) (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เวทนาจำแนกตามลักษณะอารมณ์ความรู้สึกออกเป็น 3 ประการ คือ 1. สุขเวทนา ความรู้สึกสุข (สบาย) 2. ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ (ไม่สบาย) 3. อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉย ๆ) การนำเวทนามาพิจารณาจะเป็นการ พิจารณาตามจริงว่าเวทนามีอยู่และไม่ใช่อัตตา และไม่ใช่การพิจารณาเพื่ออยากทำให้เวทนานั้น หายไป แต่พิจารณาเพื่อรู้เห็นชัดเมื่อเห็นเวทนาอันเป็นสุข เป็นทุกข์ เฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็น สุขจากการอาศัยวัตถุภายนอกมาตอบสนอง (สามิส) หรือเป็นสุขภายใน ที่ไม่มาจากการเจือปนจากสิ่งล่อที่เป็นกามคุณ (นิรามิส) ตามที่เป็นอยู่ในแต่ละขณะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) โดยปราศจากสมมติฐานว่าสรรพสิ่งย่อมต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แต่ เป็นการเห็นความเป็นธรรมตาเช่นนั้นด้วยประสบการณ์ของตน

3) การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการตั้งสติ พิจารณาลักษณะของจิตตามที่เป็นจริง เป็นเพียงจิต ไม่ใช่ตัวตน รู้เห็นชัดเมื่อจิตมีราคะ ไม่มี ราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องใส ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ตามที่เป็นอยู่ในแต่ละขณะ

4) การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (ธรรม = สภาวะตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นต่อ กาย เวทนา จิต และธรรม) (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการพิจารณาธรรมตามจริงว่า ความเป็นธรรมตามีอยู่ ไม่พึงยึดถือสิ่งใดเป็นตัวตน เห็นชัดในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรรณ์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร อยู่ในตนอย่างไร เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดองค์ธรรมที่ พิจารณาดังต่อไปนี้ได้แก่

การพิจารณานิวรรณ์ 5 คือการพิจารณาธรรมที่ชัดขวางจิตขณะเจริญกุศลธรรมให้อ่อนกำลัง ได้แก่ (พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา), 2553)

- (1) กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ
- (2) พยาบาท ความอาฆาตปองร้าย ความโกรธ ความเกลียด
- (3) ถีนมิตะ ความหดหู่เซื่องซึม ความง่วง
- (4) อุทธัจจกุกกจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
- (5) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่นั่นใจ

โดยวิธีการปฏิบัติกับนิเวศทั้งห้า นี้ ให้ใช้สติสัมปะชัญญะกำหนดพิจารณานิเวศภายในจิต ตามที่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ๆ 4 ลักษณะ ดังนี้

- (1) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวศแต่ละข้อมีอยู่ในใจหรือไม่
- (2) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวศแต่ละข้อที่ยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- (3) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวศแต่ละข้อที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร
- (4) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวศแต่ละข้อที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

การพิจารณาขั้นที่ 5 คือการพิจารณาหมวดหมู่แห่งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกัน 5 ประการ

- (1) รูป ได้แก่ ร่างกายทุกส่วน
- (2) เวทนา ได้แก่ การเสพอารมณ์หรือความรู้สึกที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์
- (3) สัญญา คือ การจำได้หมายรู้ แบ่งออกเป็น 6 อย่างคือ ความจำได้หมายรู้ในรูป (รูปสัญญา) เสียง (สัททสัญญา) กลิ่น (คันธสัญญา) รส (รสสัญญา) สิ่งที่ถูกต้องสัมผัสได้ด้วยกาย (โณภูตัพพะสัญญา) และธรรมารมณ์สิ่งที่ถูกต้องสัมผัสได้ด้วยใจ (ธัมมสัญญา)
- (4) สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งใจ
- (5) วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ คือ ความรู้แจ้งตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยมีปฏิบัติ ดังนี้

- (1) กำหนดรู้ชั้น 5 แต่ละชั้นคืออะไร
- (2) กำหนดรู้ชั้น 5 แต่ละชั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร
- (3) กำหนดรู้ชั้น 5 แต่ละชั้นว่าดับลงได้อย่างไร

การพิจารณาชั้นเป็นไปเพื่อการเห็นความจริงว่าสรรพสิ่งล้วนเป็นเพียงส่วนประกอบของรูปนาม ไม่ใช่ตัวตน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามกระแสธรรมชาติ

การพิจารณาอายตนะ 12 คือการพิจารณาการเชื่อมต่อระหว่างโลกภายนอกและโลกภายใน อายตนะภายนอก (ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายใน (ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์) โดยพิจารณาการทำงานของอายตนะภายนอกที่เกี่ยวข้องกับอายตนะภายใน คือ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส ใจได้รับรู้ธรรมารมณ์ ก็ให้น้อมมารับรู้พิจารณา โดยวิธีปฏิบัติดังนี้

- (1) ให้รู้ชัดอายตนะภายในและอายตนะภายนอกแต่ละอย่าง
- (2) ให้รู้ชัดถึงสิ่งที่ผูกมัดตนไว้กับทุกข์ (สังโยชน์) ที่เกิดขึ้นเพราะอายตนะนั้น ๆ
- (3) ให้รู้สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- (4) ให้รู้สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร
- (5) ให้รู้สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อย่างไร

การพิจารณา โพชฌงค์ 7 คือการพิจารณาธรรมฝ่ายกุศลที่เกื้อกูลแก่การรู้เข้าใจในธรรม 7 อย่าง คือ

- (1) สติสัมโพชฌงค์ (ความระลึกได้) หมายถึง ความสามารถที่จะกำหนดใจให้อยู่กับสิ่งตรงหน้าที่กำลังเกี่ยวข้องอยู่ด้วยในปัจจุบัน และสามารถน้อมนำเอาธรรมที่เกี่ยวข้องมาไตร่ตรองพิจารณาสิ่งนั้นได้
- (2) ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ (ความเพียรธรรม) หมายถึง การพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ เพื่อให้เห็นความเป็นธรรมดา ในการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ ดับไป และเห็นในความจริงแห่งการออกจากทุกข์ (อริยสัจจ์)

- (3) วิริยสัมโพชฌงค์ (ความเพียร) หมายถึง ความมั่นคง มุ่งมั่น มีกำลังใจ ในการพิจารณาธรรม
- (4) ปิตีสัมโพชฌงค์ (ความอímใจ) หมายถึง ความยินดี ปลื้มปิติ อímเอิบใจ
- (5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ความสงบกายใจ) หมายถึง ความสงบคลาย ผ่อนคลาย สบายใจ นิ่งเย็น
- (6) สมာธิสัมโพชฌงค์ (ความมีใจตั้งมั่น) หมายถึง มีความแน่วแน่ จดจ่อ เป็นหนึ่งเดียวต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ออกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน
- (7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ความวางเฉย) หมายถึง การวางใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามความเป็นจริง ไม่ร้อนรนไม่แทรกแซง

การพิจารณา อริยสัจจ 4 คือการมองเห็น ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ สภาวะที่ปลอดโปร่งจากทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ในตนเองแต่ละขณะ

การฝึกสติรูปแบบหนึ่งที่ได้รับการกล่าวถึงว่ามีความครบถ้วนในการเจริญสติปัฏฐาน และเป็นวิธีการฝึกที่แพร่หลาย เนื่องจากการฝึกที่สมบูรณ์ทั้งการเจริญสมาธิ สติ และปัญญา คือ อานาปานสติ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551)

โดยทั่วไปอานาปานสติแปลว่า “สติกำหนดลมหายใจเข้าออก” ท่านพุทธทาส ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า

“ในอานาปานสติสูตรได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ว่าตั้งแต่ขั้นที่ 5 เป็นต้นไป มิใช่การกำหนดลมหายใจ แต่เป็นการกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแทนลมหายใจ เช่น กำหนดปิติ กำหนดสุข กำหนดจิตตสังขาร เป็นต้น ดังนั้น การแปลว่าสติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงเป็นการแปลที่มีความหมายครอบคลุมเนื้อหาของอานาปานสติทั้งหมด”

ดังนั้น การฝึกอานาปานสติที่สมบูรณ์คือการใช้ “สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551) การฝึก

ปฏิบัติอานาปานสติ จึงเป็นการฝึกสติซึ่งอยู่บนฐานของสติปัฏฐาน 4 อย่างสมบูรณ์รูปแบบหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธองค์ว่า “เมื่อทำอานาปานสติครบ 16 ชั้นแล้ว สติปัฏฐาน 4 ก็สมบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์แล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ โพชฌงค์สมบูรณ์ วิชาและวิมุติก็สมบูรณ์” (พุทธทาสภิกขุ, 2553)

ในการปฏิบัติอานาปานสติ 16 ชั้น จะจัดลงในสติปัฏฐานได้หมวดละ 4 ชั้น มีครบทั้งการกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และ ธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553; พุทธทาสภิกขุ, 2553; มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551) ซึ่งต่อไปนี้จะเป็นการอธิบายทั้งกระบวนการฝึก และประสบการณ์การเคลื่อนของสติที่ผู้ฝึกจะได้รับไปพร้อมกัน

หมวดที่ 1 เป็นขั้นรู้จักลมหายใจ และธรรมชาติของลมหายใจ เห็นความสัมพันธ์ระหว่างกายและลมหายใจ หากหายใจอย่างละเอียดก็จะเกิดการสงบระงับได้

ขั้นที่ 1 เมื่อหายใจเข้าหรือออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าหรือออกยาว

ขั้นที่ 2 เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าหรือออกสั้น

อานาปานสติขั้นที่ 1-2 เป็นการศึกษาเรื่องความสั้นยาวของลมหายใจ จนเข้าใจในทุกแง่ทุกมุมว่า ลมหายใจที่ยาวและสั้นคืออะไร เกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร ซึ่งความสั้นยาวขึ้นอยู่กับอารมณ์และความผันแปรทางจิตและกาย การสังเกต จะเห็นการเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อม

ขั้นที่ 3 รู้ตุนว่า ลมหายใจสัมพันธ์กับร่างกาย ในการหายใจเข้าออก

ขั้นนี้หมายถึงการรู้ลักษณะทั้งหมดของลมหายใจ ทั้งความสั้นยาว การเคลื่อนไหว ที่ตั้งแห่งลมหายใจ และผลจากลมหายใจ ซึ่งในขั้นนี้พิจารณาลมหายใจที่ทำหน้าที่เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงชีวิตที่เป็นรูปธรรม เห็นความเนืองกันระหว่างกายและลมหายใจ รวมไปถึงเห็นว่าลมหายใจนี้ปรุงแต่งร่างกาย การบังคับลมนำไปสู่การบังคับร่างกาย

ขั้นที่ 4 รู้ตนว่า เป็นผู้ระงับกายสังขาร เมื่อหายใจเข้าออก

ขั้นนี้หมายถึงการมองเห็นว่าลมหายใจเนืองอยู่กับร่างกายอย่างใกล้ชิด เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งสิ่งทีเนื่องกับกาย เช่นอุณหภูมिर่างกาย การเคลื่อนไหว ความแข็งกระด้าง ความอ่อนโยน เห็นชัดเจนสามารถกำหนดระงับลมหายใจ ให้ละเอียด ประณีต จนทำให้เกิดความสงบแก่ร่างกายได้

หมวดที่ 2 เป็นขั้นพิจารณาเวทนา คือพิจารณาความรู้สึก ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เห็นว่าเราเป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงของเวทนาได้ และควบคุมเวทนาไม่ให้มีผลต่อจิตได้ โดยตั้งแตขั้นที่ 5 เป็นต้นไป จนถึงขั้นที่ 16 เป็นการปฏิบัติ โดยมีสติกำหนดรู้ธรรมในลมหายใจเข้าออก

ขั้นที่ 5 รู้ตนว่า เป็นผู้กำหนดรู้ความปิติ เมื่อหายใจเข้าออก

ขั้นที่ 6 รู้ตนว่า เป็นผู้กำหนดรู้สุข เมื่อหายใจเข้าออก

สองขั้นนี้หมายถึงการมองเห็นปิติว่าเป็นความสุขที่กำลังฟุ้งซ่าน และเห็นปิติที่สงบซึ่งกลายเป็นความสุข เห็นถึงความเนื่องกัน หรือเป็นสิ่งเดียวกัน โดยศึกษาให้รู้ว่ามีลักษณะอย่างไร มีอำนาจอย่างไร ปรุงแต่งจิตอย่างไร จนสามารถกำหนดให้เกิดขึ้น หรือระงับลงได้

ขั้นที่ 7 รู้ตนว่า เป็นผู้กำหนดรู้ในสิ่งปรุงแต่งจิต (จิตตสังขาร) เมื่อหายใจเข้าออก

เมื่อเห็นปิติและสุขอย่างชัดเจนทั่วพร้อมแล้ว ก็พิจารณาว่าปิติและสุขครอบงำใจอย่างไร เห็นอาการที่มีต่อปิติและสุข โดยพิจารณาให้เห็นรอบว่าส่วนที่นำพอใจ (อัสสาทะ) ของปิติสุขเป็นอย่างไร ส่วนที่เป็นโทษของปิติสุข (อาทีนวะ) เป็นอย่างไร

ขั้นที่ 8 รู้ตนว่า เป็นผู้ระงับสิ่งปรุงแต่งจิต (จิตตสังขาร) เมื่อหายใจเข้าออก

เมื่อเห็นความไม่เที่ยงของปิติและสุขที่เป็นไปตามอำนาจปัจจัยต่าง ๆ แล้ว ก็จะลดกำลังของปิติและสุขลง และเริ่มเป็นปัญญาขึ้นในขั้นนี้

หมวดที่ 3 เป็นขั้นพิจารณาจิต รู้จักจิตในทุกรูปแบบว่าเป็นอย่างไร จนกระทั่งสามารถบังคับจิตได้

ขั้นที่ 9 รู้ตนว่าเป็นผู้กำหนดรู้จิต เมื่อหายใจเข้าออก

ขั้นที่ 10 รู้ตนว่า เป็นผู้ทำจิตให้รำแรง เมื่อหายใจเข้าออก

ขั้นที่ 11 รู้ตนว่า จะตั้งจิตมั่น เมื่อหายใจเข้าออก

ขั้นที่ 12 รู้ตนว่า จะเปลื้องจิต เมื่อหายใจเข้าออก

หมวดที่ 4 คือขั้นพิจารณาธรรม เมื่อรู้จักและบังคับจิตแล้ว ก็ใช้จิตนั้นในการทำงาน ทำหน้าที่อย่างเหมาะสมถูกต้อง เห็นความเป็นไตรลักษณ์ จนเบื่อหน่าย และคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้

ขั้นที่ 13 รู้ตนว่า จะเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้าออก

ขั้นที่ 14 รู้ตนว่า จะเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด เมื่อหายใจเข้าออก

ขั้นที่ 15 รู้ตนว่า จะเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส เมื่อหายใจเข้าออก

ขั้นที่ 16 รู้ตนว่า จะเป็นผู้ตามพิจารณาความสะละคืนกิเลส เมื่อหายใจเข้าออก

ทั้งนี้ พุทธทาสภิกขุ (2548) ได้กล่าวว่าในการปฏิบัติสำหรับคนทั่วไปในชีวิตประจำวัน อาจไม่จำเป็นต้องทำให้สมบูรณ์แบบตามหลักอานาปานสติสูตรทั้ง 16 หมวด เพียงแต่ทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร กำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องเกิดจากสมาธิ แล้วควบคุมเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ต้องกำหนดบังคับจิต เพียงแต่รู้เท่าทัน แล้วไปพิจารณาธรรมในสิ่งที่อยู่ ในความรู้สึก ณ ขณะนั้น ก็ถือเป็นการวิปัสสนาเช่นกัน

นอกจากนี้ ในการปฏิบัตินั้น ไม่ได้มุ่งไปที่การมีสติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่น ๆ ควบคู่ด้วย ได้แก่

1. อาตภาพี = มีความเพียร
2. สัมปชานโน = มีสัมปชัญญะ (คือปัญญา)
3. สติมา = มีสติ

จะเห็นได้ว่าในแง่พุทธธรรม สติ จะเป็นการฝึกควบคู่กับปัญญาเสมอ ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) ได้กล่าวไว้ว่า “สัมปชัญญะ หรือ ปัญญา นี้ เป็นธรรมที่มักปรากฏคู่กับสติ สำหรับที่นี้คือบอกว่า การฝึกในเรื่องสตินี้ เป็นส่วนหนึ่งของ กระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง” ดังนั้นการพัฒนาสติ จึงเป็นไปเพื่อการพัฒนาปัญญาในตัว ผู้ฝึกฝนด้วย นอกจากนี้ยังมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติอยู่มากมาย ผู้วิจัยได้ทบทวน หลักธรรมเหล่านี้ในระหว่างการวิเคราะห์และตรวจสอบยืนยันข้อมูล และรวบรวมส่วนหนึ่งไว้ในภาคผนวก ก

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการลักษณะการฝึกสติบนรากฐานพุทธ จึงสรุป ได้ว่าการฝึกสติบนรากฐานพุทธคือการกำหนดรู้พิจารณาร่างกาย เวทนา จิต และธรรม ที่นำมา อยู่ในความสนใจในแต่ละขณะ โดยไม่ปรุงแต่ง เป็นการกำหนดรู้ให้เห็นชัดในความเป็น ธรรมชาติของสิ่งนั้น ซึ่งมีความประกอบกัน ไม่อยู่หนึ่ง มีความเสื่อม ไม่คงทน และไม่ใช่ว่าตน เป็นการปฏิบัติฝึกฝนเพื่อพัฒนาสติและปัญญา

1.4 ลักษณะภาวะของสติบนรากฐานพุทธ

ลักษณะภาวะของสติ สติจะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้ง ตนเอง การประพฤติดุปฏิบัติ หรือการดำเนินชีวิตโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ มีชื่อเรียกเฉพาะว่า อัปมาท คือ ความไม่ประมาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555, น. 759)

ดังที่กล่าวถึงในข้างต้นถึงความสำคัญของสติ การประพฤติดุปฏิบัติที่ประกอบด้วยสติ หรือ ความไม่ประมาทนี้ จัดว่าเป็นองค์ประกอบภายในเช่นเดียวกับการคิดพิจารณาในใจโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งทำงานคู่กับองค์ประกอบภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เอื้อให้เกิดปัญญา (กัลยาณมิตร และปรโตโฆชะ) การทำงานโดยทั่วไปของสติ จึงเป็นการเฝ้าระวัง จับตาดูอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา แล้วเมื่อกำหนดอารมณ์ใด ก็จะจับตาดูไม่ให้คลาดหาย หรือระลึกไว้ ไม่ให้หลงลืม การทำ หน้าที่ดังกล่าว สามารถแยกออกเป็นการทำหน้าที่ในแง่ปฏิเสธ (negative) และแง่อนุมัติ (positive) โดยในแง่ปฏิเสธ สติเป็นตัวป้องกัน ยับยั้งไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง ส่วนในแง่อนุมัติ สติเป็นตัวควบคุมกระแสการรับรู้ การนึกคิด พฤติกรรม ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ

การฝึกสติทำให้ผู้ฝึกได้สังเกตพิจารณาใคร่ครวญความรู้สึกนึกคิดของตนเพื่อให้เห็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นอย่างละเอียดแจ่มชัดสามารถนำไปสู่การยับยั้งความคิดฟุ้งซ่าน และเกิดปัญญาเห็นความเป็นธรรมชาติของอารมณ์ที่นำมาอยู่ในการสังเกต ดังที่ Grabovac และคณะ (2011) ได้นำเสนอโมเดลจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist psychological model; BPM) เพื่อใช้ในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสติและกระบวนการทางปัญญา (cognitive process) โดยเป็นการนำเอาความเข้าใจจากการศึกษาอิทธิธรรมวิเคราะห์และจัดเรียงให้เข้าใจง่ายขึ้น

ในโมเดลอธิบายว่าเมื่อสิ่งเร้าปรากฏขึ้นในการรับรู้ของเรา ซึ่งรวมไปถึงทั้งสิ่งเร้าภายนอกและภายใน เช่นความคิด ความทรงจำ มากระทบกับอวัยวะรับประสาทสัมผัส (อายตนะ 6: ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จะเกิดความรู้สึกตามธรรมชาติ ซึ่งมีคุณลักษณะสามประการคือ ชอบใจ ไม่ชอบใจ และเฉย ๆ ความรู้สึกตามธรรมชาตินี้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ไม่ใช่ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ซับซ้อน แต่เกิดทันทีที่รับสิ่งเร้าเข้ามา นำไปสู่การตอบสนองทางใจอย่างเป็นอัตโนมัติ โดยจะรู้สึกยึดเหนี่ยวพุงหาสิ่งที่ชอบใจ และหลีกเลี่ยงผลลึกลับที่ไม่ชอบใจออก การตอบสนองทั้งทางใจและอาจเนื่องไปถึงทางกายต่อสิ่งเร้านี้ จะกลายเป็นสิ่งเร้าใหม่ที่มากระทบกับประสาทสัมผัสใหม่อีกครั้ง เกิดการรับรู้ และความรู้สึกใหม่ เกิดความตั้งเข้าหรือผลลึกลับใหม่ เป็นวงจรต่อเนื่องไปเช่นนี้ การเกิดขึ้นแล้วดับลงและเกิดใหม่อย่างรวดเร็วของกระบวนการทางจิตนี้ทำให้บุคคลมองเห็นวงจรได้ยาก เกิดเป็นสายโซ่แห่งการเกิดดับ ที่ดำเนินต่อโดยมีความไม่รู้ตัวว่ามีการเกิดดับนี้เกิดขึ้นเป็นตัวนำ และนำไปสู่ความทุกข์

การไม่ตระหนักถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตนี้จะนำไปสู่การแผ่ขยายของวงจร ทำให้กระบวนการทางจิตใจนี้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุด การฝึกสติจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่ากำลังขยายกระบวนการทางจิต ซึ่งมีประเด็นสำคัญที่ผู้ฝึกจะได้ตระหนักรู้คือ

1. อารมณ์และกระบวนการทางจิตเป็นสิ่งชั่วคราวมีการเกิดขึ้นและดับไป
2. การตอบสนองต่ออารมณ์และกระบวนการทางจิตโดยปราศจากการตระหนักรู้นำไปสู่ทุกข์
3. อารมณ์และกระบวนการทางจิตไม่สามารถอยู่ได้อย่างยั่งยืน ไม่สามารถถือเป็นตัวตนได้

กล่าวโดยรวมก็คือ การตระหนักรู้ถึงไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทนได้ยาก และความไม่มีตัวตนของสิ่งที่เข้ามาในจิตนั่นเอง

ในแง่ประสบการณ์ตรงของผู้ฝึกสติแนวพุทธ มีการศึกษาประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านการฝึกสติบนรากฐานพุทธโดยเก็บข้อมูลจากผู้ติดเชื้อ HIV ที่เข้ารับการฝึกสติพื้นฐานในระยะสั้น (3 วัน 2 คืน) (Ampunsiriratana, 2003) พบว่า ผู้ติดเชื้อเกิดความเปลี่ยนแปลงภายในหลายประการ เช่น

ความอ่อนคลายจากความกลัวในจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่า

“ฉันเคยโมโหง่าย หวาดระแวง และกลัวความตาย หลังจากการปฏิบัติ ฉันพบว่าถ้าเราพยายามจริง ๆ เราสามารถเปลี่ยนการรับรู้ของเราได้”

เกิดความอ่อนคลายและสงบเย็นและตระหนักสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจชัดเจนทั้งขณะปฏิบัติ และในการดำเนินชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ขณะที่ฉันกำลังฝึกปฏิบัติ มันสงบมาก ฉันรู้สึกถึงมดที่กำลังกัดฉัน และฉันก็นั่งฝึกต่อไป ฉันรู้สึกว่าตัวเองได้สัมผัสใจตัวเองได้มากขึ้น”

“ขณะปฏิบัติ ฉันสนใจที่การเคลื่อนไหวของร่างกายของฉัน ฉันไม่ใส่ใจสิ่งอื่น ๆ ฉันสามารถมุ่งสนใจที่ใจของฉันและมีสมาธิกับมันได้”

“ฉันเดินอย่างช้า ๆ ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเปลี่ยนไป ฉันรู้สึกถึงความอ่อนโยนที่เกิดขึ้นในตัวฉัน”

“ในวันที่สี่ของการฝึก ขณะฉันกำลังนั่งฝึกอยู่ในสนาม มดกัดฉัน ฉันกล่าวกับตัวเองว่าเจ็บ และกลับมา นั่งฝึกต่อได้”

“ฉันคิดว่าฉันมีการเปลี่ยนแปลงภายใน ฉันสงบลงมากซึ่งบางครั้งฉันก็รู้สึกคล้าย ๆ ว่าเป็นคนเฉื่อยชา สิ่งที่ชอบมากที่สุดก็คือฉันได้พบกับความหมายของชีวิต ซึ่งฉันไม่เคยนึกถึงมาก่อนเลยในอดีต”

มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

“ก่อนหน้านี้ เมื่อมีคนมากล่าวว่าฉันฉันไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ฉันมักจะสาปแช่งเขา แต่หลังจากฝึก ฉันรู้สึกถึงความใจเย็น และตระหนักถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ ฉันสามารถให้อภัยและไม่โกรธเคืองผู้อื่นได้”

“เมื่อก่อนเวลาผมเจอผมดผมก็ขำมัน เห็นตัวอะไรก็ทำร้ายมัน เจอเพื่อนก็คุยไร้สาระใส่กัน เดียวนี้ผมไม่ค่อยทำแบบนั้นแล้ว ผมไม่ค่อยโกรธง่าย ๆ แม้แต่เพื่อนก็บอกว่าผมเปลี่ยนไป ผมไม่สามารถฆ่ายุงได้แล้วเพราะรู้สึกละอายที่จะทำอย่างนั้น”

“สิ่งที่ได้ประโยชน์ที่สุดจากการฝึกสติก็คือด้านอารมณ์ของตัวเอง ฉันเคยเอาแต่ใจและอารมณ์ร้อน แต่ตอนนี้ฉันกำกับตัวเองได้ดีขึ้น เมื่อเริ่มที่จะโมโห ฉันหยุดถามตัวเองว่า “เขาทำอะไรให้ฉันถึงโกรธ” และบางครั้งฉันก็พบว่าปัญหาเกิดขึ้นที่ตัวฉันเอง”

“ฉันได้เรียนรู้มากมายจากการฝึก การกำกับอารมณ์ของฉันดีขึ้น ฉันให้คุณค่ากับผู้อื่นมากขึ้น และนี่ถึงผู้อื่นมากขึ้นด้วย”

จากตัวอย่างประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานข้างต้นผู้วิจัยเห็นว่า การฝึกสติส่งผลให้ผู้ฝึกสังเกตสิ่งที่เคลื่อนไหวในใจอย่างละเอียด และการสังเกตนั้นขยายมาสู่การดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ และมีผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง โดยสติจะคอยระลึกถึงสิ่งที่ผ่านเข้ามาในใจเพื่อพิจารณา แล้วใช้ปัญญาในการพิจารณาสิ่งนั้น เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “เมื่อเริ่มที่จะโมโห ฉันหยุดถามตัวเองว่า “เขาทำอะไรให้ฉันถึงโกรธ” และบางครั้งฉันก็พบว่าปัญหาเกิดขึ้นที่ตัวฉันเอง” แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมีสติขณะที่มีความบีบคั้นเกิดขึ้นในใจ โดยดึงเอาโทสะที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ในการพิจารณา แล้วมองหาเหตุแห่งทุกข์นั้นซึ่งพบที่มาที่แท้ การทำงานของสติจึงมีลักษณะจับความโกรธมาดูอย่างชัดเจนจนเข้าใจที่มาหรือเข้าใจสมุทัยของทุกข์นั้น เป็นต้น

1.5 การประยุกต์การฝึกสติไปใช้กับการพัฒนาจิตใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัด

เนื่องจากการฝึกสติส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีการพิจารณาใคร่ครวญตนเองอย่างละเอียด ซึ่งปรากฏผลในเชิงการทำให้ใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน นักจิตวิทยาจึงเห็นประโยชน์ในการฝึกสติเพื่อการพัฒนา และเยียวยาจิตใจ โดยนักจิตวิทยามีการนำเอาหลักการตามการรับรู้ อย่างไม่ปรุงแต่ง มาใช้ให้เกิดประโยชน์ทางการพัฒนา และเยียวยาจิตใจ โดยเรียกกระบวนการจิตบำบัดที่มีสติเป็นฐานว่า Mindfulness-Based Psychotherapy โดยนิยมใช้นิยามสติ ของ J. Kabat-Zinn (2003) ที่ได้ให้กล่าวไว้ว่าสติคือ การตระหนักรู้ ที่เกิดขึ้นผ่านการจดจ่อความสนใจอย่างมีจุดมุ่งหมาย เป็นปัจจุบัน ขณะ และไม่ตัดสินประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะนั้น ๆ

ในกระบวนการประกอบไปด้วยการฝึกสติและการพูดคุยถึงประสบการณ์ นำไปใช้ในเชิงคลินิก กับกลุ่มอาการที่หลากหลาย โดยเฉพาะกลุ่มอาการทางร่างกายที่ส่งผลเชื่อมโยงกับจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ความเครียด อาการซึมเศร้า มะเร็ง และพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย (Hick & Bien, 2010)

กระบวนการที่ใช้สติเป็นฐานในงานจิตบำบัดที่สำคัญ มีดังนี้

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) พัฒนาขึ้นโดย J. Kabat-Zinn (1990) จุดประสงค์ที่พัฒนาโปรแกรมนี้ขึ้นมาคือเพื่อนำไปใช้ในคลินิกผู้ป่วยนอกเพื่อการลดความเครียด โดยมีความตั้งใจหาวิธีฝึกสติ ให้กับผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพ เขาตั้งใจให้เป็นโปรแกรมที่ปราศจากประเด็นทางด้านวัฒนธรรม ศาสนา และแนวคิดดั้งเดิมอันเป็นรากฐานที่เกี่ยวข้องกับสติในแนวพุทธ และประยุกต์นำเอาลักษณะการปฏิบัติในแนวพุทธ ที่ทำให้ได้เผชิญหน้า สำนวญ และขจัดความทุกข์ ในระดับร่างกายและจิตใจมาใช้ (J. Kabat-Zinn, 2003) โดยประยุกต์ออกมาเป็น การสำรวจร่างกาย (Body Scan) การนั่งสมาธิโดยรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจ โยคะอย่างง่าย และฝึกสติขณะรับประทาน ยืน เดิน และมีการพูดคุยกันเกี่ยวกับความเครียด และการปรับตัว (Baer, Carmody, & Hunsinger, 2012)

ลักษณะการฝึกสติ ในกระบวนการจะมีการใช้แบบฝึกหัดฝึกสมาธิ โดยเน้นให้สำรวจ และยอมรับการรับรู้ทางร่างกาย ความคิด และสภาวะอารมณ์ของตน (Baer et al., 2012) MBSR มีจุดมุ่งหมายเพื่อจะช่วยให้ผู้เข้ารับบริการสามารถดำเนินการฝึกสมาธิได้อย่าง

ต่อเนื่อง ดังนั้นผู้เข้ารับบริการจะได้เข้ากลุ่มบำบัด กลุ่มละ 30 คน เป็นเวลา 2-2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8-10 สัปดาห์ และในสัปดาห์ที่ 6 ผู้เข้ารับบริการต้องฝึกสติ ทั้งวันเป็นเวลา 1 วัน รวมถึงต้องกลับไปฝึกแบบฝึกหัดนี้ 45 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 6 วัน โดยฟังการนำผ่านแผ่นเสียง (Hick & Bien, 2010) ซึ่งจะเน้นให้สังเกตความคิดและอารมณ์ของตนโดยไม่ต้องเข้าไปดูรายละเอียดเนื้อหาความคิด และให้บอกตนว่าความคิดเป็นเพียงความคิด แล้วกลับมาอยู่กับปัจจุบัน

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) เป็นอีกโปรแกรมหนึ่งที่น่าสนใจในการฝึกสติ มาประยุกต์ในกระบวนการ จุดประสงค์เพื่อลดการกลับมาเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้า (Segal et al., 2002) โดย MBCT ถูกพัฒนาต่อจาก MBSR แต่ได้รวมเอาองค์ประกอบของกระบวนการ Cognitive Therapy เข้าไปร่วมด้วยมากขึ้น เช่นการให้ความรู้กับผู้รับบริการ และการเน้นบทบาทของความคิดแง่ลบ (Negative thought) ว่าเป็นสาเหตุให้เกิดการกลับมาเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้า และการชี้ให้ผู้รับบริการเห็นว่า การคิด การหลีกเลี่ยง การสะกดกลั้น และการต่อสู้กับความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีประโยชน์นั้นก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าเป็นการแก้ปัญหา (William et al., 2006, อ้างถึงใน Hick & Bien, 2010)

ในกระบวนการฝึกสติ ใน MBCT นักจิตบำบัดจะสอนการสังเกตการเกิดขึ้นและไหลผ่านของความคิดและการรับรู้ และฝึกให้ระบุลักษณะของการรับรู้ทางกาย ในกระบวนการบำบัด ผู้รับบริการจะเรียนรู้ที่จะระบุกระบวนการทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการกลับมาเป็นซ้ำของภาวะซึมเศร้า และใช้การตระหนักรู้ในการเลือกวิธีดูแลตนเอง โดยมีการเปลี่ยนความสนใจ ไปสู่การใส่ใจกับลมหายใจ หรือตระหนักไปที่พฤติกรรมดูแลตนเองเชิงบวกที่ช่วยให้เกิดการรับรู้ที่น่าพึงพอใจ MBCT จะเน้นการยอมรับความคิด โดยพุ่งความสนใจไปที่ผลของความคิดแง่ลบที่มีต่อร่างกาย ผ่านการรับรู้ทางร่างกาย ซึ่งใช้ในผู้ที่มีพฤติกรรมพยายามฆ่าตัวตาย

Dialectical Behavior Therapy (DBT) และ **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** เป็นโปรแกรมที่นำการฝึกสติ มาประยุกต์ (Linehan, 1993, อ้างถึงใน Brown et al., 2013) ในโปรแกรม DBT เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฆ่าตัวตาย หรือ

พฤติกรรมที่รุนแรงเป็นอันตราย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบก้ำกึ่ง (Borderline Personality Disorder) โดยจะมีแบบสอบถาม และแบบฝึกหัดเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น เพิ่มอัตลักษณ์ในตน และช่วยพัฒนาทักษะในการการตัดสินใจ และการสังเกต รวมถึงการฝึกเพื่อเพิ่มความสนใจในสภาพแวดล้อมด้วยการใช้กลิ่นหอม และดนตรี (Baer, 2003) โปรแกรมสามารถดำเนินได้ทั้งการทำจิตบำบัดรายบุคคล 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จิตบำบัดแบบกลุ่ม 2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือการปรึกษาทางโทรศัพท์ตามความจำเป็น

ส่วนในโปรแกรม ACT (Hayes et al., 1999, อ้างถึงใน Charters, 2013) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สถิติใน ACT ถูกนิยามด้วยกระบวนการสี่ประการที่เกี่ยวข้องกัน ได้แก่ การยอมรับ การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่ตอบสนอง การตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ และการเห็นว่าตัวตนของตนคือผู้สังเกตประสบการณ์ (observer self) (Fletcher & Hayes, 2005) จะมีแบบฝึกหัดทั้งหมดจำนวน 41 แบบฝึกหัด และมี 9 แบบฝึกหัดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ ที่เหลือจะไม่ใช้วิธีการฝึกสมาธิตามแบบแผนปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่น ACT จะเริ่มกระบวนการโดยแบบฝึกหัดที่เรียกว่า “รายการความทุกข์ของคุณ” (Your suffering inventory) ซึ่งผู้เข้ารับบริการจะสำรวจและบันทึกรายการความเจ็บปวดและความยากลำบากในชีวิตประจำวันและนำมาจัดลำดับ อีกแบบฝึกหัดหนึ่งคือการให้ผู้รับบริการได้เห็นความยากที่จะสะกดกลั่นความคิดของตน ด้วยการให้ผู้รับบริการลองจินตนาการถึงรถจี๊ปสีเหลืองไว้ในใจ จากนั้นให้พยายามทุกวิถีทางไม่ให้นึกถึงอะไรเกี่ยวกับรถจี๊ปสีเหลืองคันนั้นเลย (Hick & Bien, 2010)

การยอมรับใน ACT จะหมายถึงการยอมให้ความคิดและความรู้สึกเป็นเช่นนั้นโดยไม่พยายามบิดเบือนมัน การตระหนักในปัจจุบันขณะหมายถึงการใส่ใจกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ซึ่งรวมไปถึงความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ทางกาย ซึ่งการตระหนักสิ่งต่าง ๆ ด้วยคุณภาพดังกล่าว คือการกำกับความสนใจและยอมรับให้สิ่งต่าง ๆ เข้ามาในความสนใจตามแต่ละขณะ หากเปรียบเทียบกับกระบวนการฝึกเชิงพุทธในกระบวนการที่นำไปสู่ปัญญาจะไม่ให้ความสำคัญกับการแยกตัวตนออกมาเป็นผู้สังเกต แต่จะเป็นการตระหนักรู้จนเข้าใจเชิงประสบการณ์ว่าแต่ละขณะไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตน แต่มีบางสิ่งที่กำลังถูกรับรู้ โดยไม่ต้องระบุตัวผู้รู้

จากกระบวนการจิตบำบัดโดยมีการฝึกสติ เป็นฐานในแต่ละโปรแกรมต่างพัฒนาขึ้นเพื่อกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการที่ต่างกัน มีหลักแนวคิดของ สติ ที่ต่างกัน แต่ก็ยังกล่าวได้ว่ามีลักษณะการประยุกต์เอาการฝึกสติ มาใช้ในภาพรวมร่วมกันบางประการ (J. Kabat-Zinn, 2003; Segal et al., 2002) คือ นักจิตวิทยาจะเริ่มกระบวนการด้วยการให้จิตศึกษา (Psychoeducation) แก่ผู้รับบริการ ซึ่งผู้รับบริการจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของสติ รวมถึงได้รับข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยปัจจุบันที่สนับสนุนผลของโปรแกรมก่อนเริ่มกระบวนการ หลังจากนั้น นักจิตวิทยาจะนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ โดยให้ผู้เข้ารับบริการนั่งเงียบ และสำรวจการรับรู้ของตน ทั้งความคิด อารมณ์ และความรู้สึก โดยไม่มีอารมณ์ตอบกลับ หรือตัดสินสิ่งที่สังเกตพบ เพื่ออธิบายให้ง่ายขึ้น ผู้รับบริการอาจถูกนำให้นึกถึงความคิดของตนเป็นดั่งก้อนเมฆที่ลอยผ่านเข้ามาและผ่านไปโดยตนเองไม่ต้องตอบสนองอะไร (J. Kabat-Zinn, 1990) รวมถึงการใช้ลมหายใจ และการจดจ่อเพื่อไม่ให้ถูกรบกวนโดยความคิดของตน เมื่อผู้รับบริการเริ่มใช้ความคิดของตนมากเกินไป นักจิตวิทยาจะนำให้กลับมาอยู่กับลมหายใจ โดยถือเป็นจุดจดจ่อความสนใจอยู่กับปัจจุบันขณะ (Brown et al., 2013)

Grabovac และคณะ (2011) ได้วิเคราะห์ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดในกระบวนการบำบัดที่ใช้การฝึกสติ เป็นฐาน (Mindfulness Based Intervention) คือ Metacognitive Awareness (Ability to observe ones thoughts and feelings as temporary events in the mind) หรือ “การมองความคิดและความรู้สึกแง่ลบโดยแยกตัวเองออกมาเป็นผู้สังเกต” ในกระบวนการบำบัดที่ใช้การฝึกสติเป็นฐานนักจิตบำบัดจะค่อย ๆ สร้าง Metacognitive awareness ให้เกิดขึ้นแล้ว ผู้รับบริการจะใช้ทักษะนี้ในการสกัดกั้นความคิดที่ไม่พึงประสงค์ออกไป และเลือกการตอบสนองต่อสิ่งที่เร้าที่เข้ามาในเชิงบวก โดยกระบวนการที่เรียกว่าการฝึกสติในกระบวนการบำบัดนี้จะใช้วิธีการมุ่งสนใจไปที่กระแสของกระบวนการต่อเนื่องในจิตใจ (Mental proliferation) และใช้ความตั้งใจยับยั้งกระแสนั้นด้วยกระแสความคิดชุดใหม่ ซึ่งคือการกลับไปสนใจที่อารมณ์เดิมที่อยู่ในความสนใจแรก โดยใช้กระบวนการเชิงความคิดในการแยกแยะระหว่างการตัดสินอารมณ์นั้นและการยอมรับ หากตัดสินก็ต้องย้อนกลับไปอารมณ์เดิม ด้วยกระบวนการภายในลักษณะนี้ ถือเป็นส่วนของการฝึกกำกับความสนใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างจากการฝึกสติในพุทธ ที่จะไม่ใช้การรู้ตัวเชิงแนวคิด และไม่ใช้กระบวนการคิด จะให้ผลในการไม่ยึดติดในความพอใจไม่พอใจของจิตและลวดจรรยาจิต โดยไม่ต้องใช้กระบวนการคิด เช่น แม้ทั้งคู่จะใช้ลมหายใจเป็นจุดเริ่มต้นในการฝึก ในการฝึกสติแนว

พุทธผู้ฝึกจะใส่ใจที่การหายใจเข้า หายุด หายใจออกเช่นเดียวกับการฝึกสมาธิ หรือกำกับความสนใจ แต่เพิ่มเติมการตระหนักในลักษณะอันเป็นธรรมชาติของลมหายใจที่มีคุณลักษณะของไตรลักษณ์เข้าไป ด้วย ผู้ฝึกจะตระหนักว่าลมหายใจมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไม่คงที่อยู่ตลอดเวลา (ช้า เร็ว หยาบ ลื่น ไหล สั้น ยาว) และได้สังเกตว่าความแตกต่างของลมหายใจในแต่ละขณะว่าไม่มีลมหายใจครั้งใดที่เหมือนกัน ผู้ฝึกจะสังเกตเห็นว่าตนเองชอบลมหายใจแบบใดแบบหนึ่งมากกว่า และสังเกตเห็นความอยากจะยึดเอาการหายใจแบบที่ชอบเอาไว้ และหลีกเลี่ยงแบบที่ไม่ชอบ และอาจสังเกตเห็นว่า ไม่ว่าจะพยายามหรือไม่พยายามหายใจในแบบใด ๆ ลมหายใจก็จะเกิดขึ้นและดับลงอยู่เช่นนั้น ไม่ใช่สิ่งที่คุณจะบังคับกำกับให้เกิดดับได้เสมอไป ซึ่งการฝึกสติอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ก็จะค่อยเปลี่ยนจากความเข้าใจเชิงทฤษฎีแนวคิด เป็นเข้าใจในประสบการณ์

ผลจากการเข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดโดยใช้สติเป็นฐานนี้ (Mindfulness-Based Interventions) พบว่าสามารถนำไปใช้ได้ผลทั้งทางด้านจิตเวช และกลุ่มตัวอย่างทั่วไป ดังการทบทวนวรรณกรรมของ Brown และคณะ (2013) พบว่ากระบวนการบำบัดโดยมีสติเป็นฐานนั้นสามารถลดอาการวิตกกังวล และปัญหาทางอารมณ์ได้ โดย MBSR สามารถพัฒนาการทำหน้าที่ของจิต (Psychological Functioning) ลดความเครียด เพิ่มความรู้สึกเมตตาตนเอง (Self-Compassion) และลดพฤติกรรมการกินมากเกินไป (Binge-Eating) ได้ (Brown et al., 2013) สามารถลดการครุ่นคิด (rumination) ซึ่งก่อให้เกิดการจดจ่อกับสิ่งที่ทำให้เกิดตันตันจิตใจซ้ำแล้วซ้ำอีก (Charters, 2013) MBCT สามารถลดการกำเริบของอาการซึมเศร้า เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับการรู้คิดของตนเอง (Metacognitive awareness) (Brown et al., 2013) และ DBT เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพสำหรับการนำมาใช้กับ ความผิดปกติทางบุคลิกภาพแบบก้ำกึ่ง (Borderline Personality Disorder) และผู้มีประวัติพยายามฆ่าตัวตาย (Brown et al., 2013)

จากลักษณะการนำสติ มาใช้ในกระบวนการจิตบำบัด จะเป็นการใช้เพื่อผลในการผ่อนคลายสงบจิตใจ ผ่านการฝึกกำกับความสนใจ และการตระหนักรู้ทางร่างกาย ฝึกที่จะไม่ตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งให้ประสิทธิผลในกลุ่มผู้รับการบำบัดที่มีความเฉพาะเจาะจง เป็นการกำกับความสนใจ (Attention Regulation)

Bihari และ Mullan (2014) ศึกษาเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานรากเพื่อสำรวจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพของผู้ที่เคยเข้าร่วมโปรแกรม MBCT พบว่าในแก่นของประเด็นที่

พบคือ การเกี่ยวเนื่องอย่างมีสติ (Relating Mindfully) พบว่าในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูล ตระหนักถึงแนวโน้มที่มักจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกอย่างเป็นอัตโนมัติ การตระหนักนี้ จึงทำให้มีพื้นที่ที่จะตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างมีสติ มากกว่าการตอบสนองตามความเคยชิน เช่นการหยุดเพื่อไม่ตอบสนองต่อความรู้สึกโกรธในทันที และถอยกลับมาสู่พื้นที่ในการทบทวนตนเอง ความชัดเจนและความเข้าใจที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการตอบสนอง การตอบสนองจึงเป็นไปอย่างมีความรับผิดชอบมากขึ้น เช่นตั้งใจฟังโดยให้ผู้พูดได้แสดงออกอย่างเต็มที่ ผลการวิจัยพบว่าการถอยกลับ เป็นจุดตั้งต้นในการคิดที่จะทำได้ทบทวนตนเอง กลับมาอยู่กับปัจจุบัน และเข้าใจปฏิริยาอัตโนมัติของตนเองมากขึ้น ซึ่งพบว่าความฉลาดในการตระหนักรู้ (Awareness Intelligence) เกิดขึ้นจากการฝึกสติ และนำไปสู่ความสามารถที่จะคิดเพื่อทำให้สุขภาพทางใจดีขึ้นได้ โดยพบว่าการมีความนิ่งสงบ ทำให้ได้ฝึกหาตัวเลือกอื่นที่จะตอบสนองต่อคนตรงหน้า และพบประเด็นของการมีความสุข สังเกต และชื่นชมกับปัจจุบันขณะ นอกจากนี้ยังพบว่าตนเองยอมรับผู้อื่นมากขึ้นในการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งทำให้ไม่ถูกท่วมท้นโดยอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จึงสามารถให้ความสำคัญอยู่กับการดูแลผู้อื่นในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สติในพุทธต่างจากโมเดลการฝึกสติ แบบตะวันตกที่ใช้ในการบำบัดโดยใช้สติเป็นฐาน ตรงที่การรู้ตัวในการฝึกสติแนวพุทธจะมีการระบุถึงการยึดเอาไว้หรือผลักไสออกไปของใจ เมื่อสัมผัสกับความสบายใจหรือไม่สบายใจต่อสิ่งที่มากระทบการรับรู้ในฐานะสิ่งทำให้เกิดทุกข์ รวมถึงการฝึกสติ ที่นำมาใช้ในเป็นฐานในกระบวนการจิตบำบัดจะเป็นการฝึกกระยะสั้น ด้วยวัตถุประสงค์ที่เจาะจง มีความแตกต่างจากการฝึกสติบนรากฐานเดิมของพุทธ ที่เป็นการฝึกอย่างต่อเนื่องยาวนาน และเป็นไปเพื่อการรับรู้สิ่งรอบตัวอย่างชัดเจนเพื่อนำไปสู่การมองเห็นความจริงของปรากฏการณ์รอบตัว

มีการศึกษาการฝึกสติในผู้ฝึกสติระยะยาว (Lykins & Baer, 2009) และฝึกต่อเนื่อง พบว่ามีความเกี่ยวเนื่องกับการเพิ่มการมีสติในชีวิตประจำวันและ การทำหน้าที่ทางจิต (Psychological Functioning) คือลดความคิดวนเวียน (Rumination) ลดความกลัวในการเกิดขึ้นของอารมณ์ความรู้สึก (Fear of Emotion) และเพิ่มการกำกับตัวเองเชิงพฤติกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของ Luders และคณะ (2009) ที่ศึกษาขนาดของฮิปโปแคมปัส และเกรย์แมทเทอร์ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการควบคุมอารมณ์และการตอบสนองสิ่งเร้า พบว่าในผู้ที่ฝึกปฏิบัติภาวนาระยะยาวมีพื้นที่สมองส่วน

ดังกล่าวมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้ฝึกใช้วิธีการฝึกทั้งแบบ วิปัสสนาภาวนา สมถภาวนา Zazen และอื่น ๆ จากงานวิจัยดังกล่าวการฝึกสติระยะยาวจึงมีความน่าสนใจที่จะศึกษากระบวนการทำงานภายในของบุคคลที่ผ่านการฝึกและกำลังฝึกอยู่ในชีวิตประจำวันด้วย

Grabovac และคณะ (2011) ได้กล่าวว่าจุดประสงค์ของสติ ก็คือ การรู้แจ้งเห็นจริง (Enlightenment) โดยที่ผู้เขียนได้นิยามคำนี้ไว้ว่าเป็นการรับรู้ที่คงที่ที่สามารถยับยั้งกระบวนการสรุปความคิดตามความเคยชิน ซึ่งการรู้แจ้งนี้เกิดจากการมองเห็นธรรมชาติของการรับสัมผัส (Insight) อย่างต่อเนื่อง คำว่า Insight ที่ใช้นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงการสะท้อนสิ่งที่อยู่ในจิตสำนึก แต่เป็นการนำตนไปสู่ความเข้าใจอย่างไม่มีขีดในรูปแบบเดิม ๆ (Dorjee, 2010) ซึ่งสิ่งที่ Grabovac และคณะ (2011) กล่าวนี้มีความสอดคล้องกับความหมายของสติดั้งเดิมตามพุทธธรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการฝึกสติบนรากฐานพุทธจะช่วยให้บุคคลได้นำสิ่งที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันเข้ามาระลึก และใคร่ครวญถึงธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติอย่างสอดคล้องกับปัจจุบันตรงหน้า จึงน่าสนใจว่าการฝึกสติบนรากฐานพุทธซึ่งมุ่งพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรมนี้ จะมีกระบวนการอย่างไรเมื่อผู้ฝึกนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน และความสนใจศึกษาในปัจจุบันได้มีการนำประโยชน์ของการฝึกสติมาใช้ในกลุ่มเฉพาะคือพ่อแม่ ที่ต้องปฏิสัมพันธ์กับบุตร โดยจะทบทวนวรรณกรรมสติที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

2. การใช้สติกับการเลี้ยงดูบุตร

ในประเด็นเรื่องการใช้สติที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูบุตร ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากการทบทวนวรรณกรรม และนำเสนอแต่ละประเด็นดังนี้ 1) ลักษณะทางชีว-จิต-สังคมของพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-วัยเด็กตอนต้น 2) ลักษณะการประยุกต์การฝึกสติเข้ากับการเลี้ยงดูในปัจจุบัน และ 3) ผลจากการเลี้ยงดูอย่างมีสติ (Mindful parenting) และการผลจากการฝึกสติแนวพุทธ ในการเลี้ยงดู

2.1 ลักษณะทางชีว-จิต-สังคม (Biological-Psychological-Sociological) ของพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเด็กแรกเกิด-วัยเด็กตอนต้น

เนื่องจากการเลี้ยงดูบุตรในระยะแรก พ่อแม่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางกายภาพ ทางจิตใจ และทางสังคม มีบทบาทที่เพิ่มขึ้นในการเลี้ยงดู การปฏิสัมพันธ์กับบุตรที่ต้อง

อาศัยความละเอียดอ่อน และการปรับตัวในสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน ทำให้พ่อแม่จำเป็นต้องค่อย ๆ ปรับตัวเพื่อรับมือกับประสบการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น

ความเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกของความเป็นแม่เริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์ และพัฒนามากในแม่ที่มีความวิตกกังวลน้อยกว่าขณะตั้งครรภ์ โดยแม่ที่มีความวิตกกังวลขณะตั้งครรภ์สูง จะมีความรู้สึกผูกพันกับลูกในครรภ์ต่ำ มีความรู้สึกทางลบต่อการเป็นแม่และต่อตนเองในฐานะแม่ (R. Hart & McMahon, 2006) ความรู้สึกของความเป็นแม่และความรู้สึกพร้อมที่จะตอบสนองต่อลูกเริ่มขึ้นเมื่ออายุครรภ์ได้ประมาณ 20 สัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์เคลื่อนไหว และความรู้สึกเช่นนี้จะปรากฏชัดอีกครั้งตอนคลอดบุตร Bleichfeld และ Moely (1984) ได้สังเกตพบว่า ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์จะมีการตอบสนองต่อการแสดงความเจ็บปวดและการร้องไห้ของเด็กที่ไม่รู้จัก โดยเปรียบเทียบจากความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจเมื่อประสบสิ่งเร้าดังกล่าวที่มากกว่าหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์

ความรู้สึกที่แม่มีต่อลูกที่พัฒนาขึ้นมานั้นมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แม่หลายคนอาจไม่ได้รู้สึกถึงความรู้สึกในการเลี้ยงดูบุตรอย่างชัดเจนมาตั้งแต่ก่อนการคลอดหรือทันทีภายหลังคลอดบุตร และแม่หลายคนก็รายงานว่าไม่ได้รู้สึกถึงความผูกพันที่มีต่อลูกจนกระทั่งได้สบตากับ หรือเมื่อเห็นทารกยิ้มให้เป็นครั้งแรก (Taylor, Atkins, Kumar, Adams, & Glover, 2005) โดยทั่วไป ความรู้สึกดังกล่าวจะค่อย ๆ ปรากฏชัดขึ้นหลังจากสองสามสัปดาห์แรกภายหลังคลอด Fleming, Ruble, Flett, และ Van Wagner (1990) พบว่าความรู้สึกทางบวกต่อลูกจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมากบ้างน้อยบ้างในช่วงหนึ่งปีแรก ข้อค้นพบในทางพฤติกรรมของแม่ก็มีความแตกต่างหลากหลาย หลักฐานที่ชัดเจนที่พบ คือ แม่ที่ได้สัมผัสแนบผิวกับลูก (skin-to-skin contact) จะใช้เวลาในการก่อกอและกระตุ้นลูกมากกว่า (Baker-Rush, 2016)

ปัจจัยทางชีวภาพของแม่มีผลต่อความรู้สึกที่แม่มีต่อลูก มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่าระบบออกซีโทซิน (oxytocin) และ วาโซเพรสซิน (Vasopressin) ที่ทำงานร่วมกับโปรแลคติน มีบทบาทสำคัญในด้านการสร้างสายสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างมารดากับทารก โดยมีสหสัมพันธ์กับความวิตกกังวลตามธรรมชาติของแม่ โดยที่ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการให้นมยังมีสูงพฤติกรรมปกป้องดูแลลูกก็จะมีความถี่มากขึ้น (Bosch, 2011) หากสายสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างแม่กับลูกที่ไม่สมบูรณ์จะส่งผลพัฒนาการทางสังคมไปจนถึงรุ่นลูกหลาน ในการศึกษาจากประสบการณ์ของแม่ แม่เองก็รู้สึกถึงความ

ต้องการที่จะปกป้องลูกของตน ดังที่แม่คนหนึ่งกล่าวว่า “ลูกยิ้มด้วยรอยยิ้มจากหัวใจของฉัน เมื่อลูกขมวดคิ้วหรือร้องไห้ร่างกายของฉันก็ตอบสนอง เช่นน้ำนมก็จะเริ่มไหลออกมาก่อนลูกจะส่งเสียงร้องเสียอีก” (Cudmore, 1997) และในแม่ที่ให้นมลูกด้วยตนเอง ได้รายงานว่าเกิดความรู้สึกของร่างกายที่เรียกร้องไห้กลับไปหาลูกจากความรู้สึกคัดเค่า ซึ่งทำให้ความรู้สึกผูกพันก่อตัวขึ้น (Bergum, 1986)

ระดับฮอร์โมนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกผูกพันที่แม่มีต่อทารก ดังที่พบว่า ภายหลังจากคลอดแม่ที่รู้สึกผูกพันเชื่อมโยงกับทารกหลังคลอดสูง จะมีอัตราส่วนของ เอสตราไดอัล/โพรเจสเตอโรนสูงขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ ในขณะที่แม่ที่รู้สึกถึงความผูกพันเชื่อมโยงกับทารกต่ำจะมีอัตราส่วนของฮอร์โมนดังกล่าวลดลงในช่วงเวลาตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังพบว่าแม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงของอัตราส่วนฮอร์โมนดังกล่าวสูง มักจะมีสุขภาพหลังคลอดที่ดี การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนนี้จึงอาจเกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจของแม่ด้วย (Fleming, Ruble, Krieger, & Wong, 1997)

ฮอร์โมนจากแกนไฮโปทาลามัส พิทูอิทารี อะดรีนัล (HPA) มีบทบาทสำคัญในการตอบสนองของแม่ต่อทารกแรกเกิดเช่นกัน แกน HPA เป็นระบบที่ได้รับการศึกษาว่ามีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้าเชิงสังคม พฤติกรรม และจิตใจ (Ahnert, Gunnar, Lamb, & Barthel, 2004) และในการศึกษาต่อเนื่องของ Fleming, Steiner, และ Anderson (1987) และ Corter และ Fleming (1990) ได้ตรวจสอบระดับคอร์ติซอลในวันที่ 3 และ 4 หลังคลอด ร่วมกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่กับทารก พบว่าแม่ที่มีระดับคอร์ติซอลสูงจะมีความเกี่ยวข้องกับการมีพฤติกรรมเข้าหาลูก มีทัศนคติที่ดีกับลูก และใช้เสียงกระตุ่นลูกมากกว่า ซึ่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์เหล่านี้ จะมีมากในแม่ที่รู้สึกทางบวกกับทารกและการเลี้ยงดูตั้งแต่ในช่วงตั้งครรภ์ ผลจากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูที่เกิดจากคอร์ติซอลนั้น อาจมีความแตกต่างกันอันเนื่องมาจากทัศนคติที่มีต่อการมีบุตรและการดูแลบุตร

ฮอร์โมนของพ่อก็มีส่วนสำคัญกับการเลี้ยงดูทารกเช่น พบว่าฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในพ่อจะต่ำลงหลังจากลูกเกิด และพบว่ายิ่งพ่อมีเทสโทสเตอโรนน้อยเท่าใดก็จะแสดงพฤติกรรมการเลี้ยงดูมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้พ่ที่มีเทสโทสเตอโรนต่ำในช่วงตั้งครรภ์ยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงคล้ายแม่ตั้งครรภ์ด้วย เช่น มีความเหนื่อยอ่อน น้ำหนักขึ้น และพบว่าระดับคอร์ติซอลที่เปลี่ยนไปเมื่อดูวิดีโอเด็กร้องและวิดีโอการให้นมแม่ไม่ต่างกันในพ่อและแม่อีกด้วย นอกจากนี้พ่ที่รู้สึกอยากปลอบเด็กเมื่อ

ร้องไห้จะมีโปรแลคตินสูงและเทสโทสเตอโรนต่ำกว่าบุคคลทั่วไป (Ziegler, Wegner, Carlson, Lazaro-Perea, & Snowden, 2000)

ปัจจัยเชิงจิตใจและสังคม จากการสังเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบ (Meta Synthesis) โดย Nelson (2003) ได้สังเคราะห์การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเปลี่ยนผ่านสู่ความเป็นแม่ (transition to motherhood) โดยศึกษาจากงานวิจัยจำนวน 9 งานวิจัย ซึ่งใช้กระบวนการวิจัยทั้ง Grounded theory และ phenomenology เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลเพศหญิงที่เลี้ยงดูบุตรตั้งแต่แรกเกิด ถึง 15 เดือน พบว่าการเปลี่ยนผ่านสู่การเลี้ยงดูบุตร ทำให้เกิดความรู้สึกท่วมท้น และผู้เลี้ยงดูมักจะรู้สึกไม่พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าพยายามแล้วก็ตาม ดังที่มีการศึกษามากมายพบว่า ในระยะแรกของการเลี้ยงดู ผู้เลี้ยงดูจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายใน ทั้งความรู้สึกรัก มีความสุข ตื่นเต้น ภูมิใจ กลัว สับสน ตระหนก เครียด ไม่แน่ใจ ไม่มั่นคง ท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกผิด และโดดเดี่ยว (Barclay, Everitt, Rogan, Schmied, & Wyllie, 1997; Cudmore, 1997; M. M. Hart, 1981; Sethi, 1995; Smith-Pierce, 1994) ความท่วมท้นทางอารมณ์นี้เกิดขึ้นจากการต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ผู้เลี้ยงดูต้องปรับตัวหลายด้าน

ความเปลี่ยนแปลงที่พ่อแม่ต้องเผชิญมีผลทั้งทางลบและบวกต่อภาวะจิตใจของพ่อแม่ ผลทางบวก เช่น มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น การเข้าใจความรักในรูปแบบใหม่ มีความเข้าอกเข้าใจพ่อแม่คนอื่น ๆ และมีความละเอียดอ่อนต่อเด็กมากขึ้น (Bergum, 1986; Leonard, 1993; Smith-Pierce, 1994) ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางลบได้แก่ การสูญเสียความรู้สึกที่มีต่อตนเอง (sense of self) สูญเสียความมั่นใจ สูญเสียการเห็นคุณค่าในตัวเอง และการรับรู้ตนเองในฐานะแม่ในทางลบ อารมณ์ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในที่พ่อแม่ประสบในระยะแรกของการเลี้ยงดู พ่อแม่บางคนรายงานว่า การเปลี่ยนแปลงทางลบมีน้ำหนักมากกว่าความสุขที่ได้รับจากการเลี้ยงดูบุตร โดยเฉพาะเมื่อทารกเริ่มเติบโตและสามารถตอบสนองต่อการเลี้ยงดูของพ่อแม่ได้มากขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมโดย McLeish และ Redshaw (2015) พบว่าแม่มีความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้าในช่วงหลังคลอด แม่ประมาณ 13-21% มีภาวะซึมเศร้าในช่วงใดช่วงหนึ่งหลังคลอด และจำนวน 13% มีความวิตกกังวลในช่วงหนึ่งปีหลังคลอด ผู้เป็นแม่มีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้า และวิตกกังวลต่อการแยกตัวออกจากสังคมและการไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมในการดูแลเลี้ยงดูบุตร การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับคู่รักของตน โดยเฉพาะผู้ที่มีการเห็นคุณค่า

ในตนเองต่ำ มีสถานะยากจน หรือมีอายุต่ำกว่า 18 ปี อีกทั้งแม่เมื่อใหม่ก็มักต้องเผชิญกับความรู้สึก
ด้อยค่า ที่เกิดจากแรงกดดันของความสามารถที่มีอยู่จริงกับความเป็นแม่ตามความคาดหวังของสังคม

จากการศึกษาประสบการณ์ของแม่พบว่า แม่จะรู้สึกถึงความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ
ตลอดการเลี้ยงดู แม้มักจะรู้สึกท้อแท้จากหน้าที่ประจำวันในการดูแลตนเองและการเลี้ยงดูบุตร
ความท้อแท้ของความรู้สึกรับผิดชอบที่เกิดขึ้นนี้ รวมไปถึงความรู้สึกที่มีต่ออายุขัยของตนขึ้นมา
กะทันหันหลังจากคลอด ในระหว่างการเลี้ยงดูแม้มักจะเป็นกังวลเรื่องสุขภาพของตนเองมากขึ้น
เนื่องจากคิดถึงช่วงเวลาที่ได้อยู่ดูแลลูก (Smith-Pierce, 1994) ในบางคนความรู้สึกที่เพิ่มขึ้นนี้
ขยายไปถึงความรู้สึกรับผิดชอบต่อการพัฒนาโลกใหน้าอยู่มากขึ้นด้วย (Leonard, 1993)

การปรับตัวต่อความต้องการของลูกที่อยู่ในวัยเด็กตอนต้นเป็นสิ่งที่ท้าทายของคนใน
ครอบครัว เสียงกรีดร้องของลูก การทะเลาะเบาะแว้งระหว่างพี่น้อง ความเลอะเทอะเปรอะเปื้อนที่ลูก
ทำไว้ ฯลฯ แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้เป็นประจำจนอาจถูกมองว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่
พฤติกรรมเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกสับสนและหงุดหงิดรำคาญใจแก่พ่อแม่ และสะสมความรู้สึก
ยากลำบากในใจ กลายเป็นความเครียดในการเลี้ยงดูได้ง่าย (Cnic & Greenberg, 1990)

เมื่อพ่อแม่รู้สึกชัดเจนถึงความรับผิดชอบที่เกิดขึ้น สิ่งที่ตามมาในการเลี้ยงดูคือความรู้สึก
เหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ แม้ว่าจะเตรียมการในการเลี้ยงดูบุตรมากเพียงใด แม้มัก
จะรายงานว่าตนเองยังเตรียมการไม่พอกับความรับผิดชอบที่มี (Smith-Pierce, 1994)

มีการศึกษาพบว่าความเครียดของพ่อแม่ในช่วงต้นของการเลี้ยงดูมีสูง ความเครียดในการ
เลี้ยงดูนี้เกิดจากการต้องรับผิดชอบต่อลูกในฐานะผู้เลี้ยงดู มักจะเกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กับลูก
เนื่องจากการในการเลี้ยงดูเด็กเล็กจะมีความยุ่งยากประจำวัน (daily hassle) เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็น
สาเหตุที่ทำให้พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ กลายเป็นความเครียดที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นทีละ
เล็กละน้อยในการเลี้ยงดู และความเครียดในการเลี้ยงดูนี้ส่งผลต่อพัฒนาการของลูก โดยเฉพาะเมื่อ
เด็กอายุน้อย ช่วงการเติบโตของเด็กระหว่างวัยทารกไปจนถึงวัยเด็ก จะมีการพัฒนาความอิสระในตน
และพัฒนาการรับรู้ตัวตน ซึ่งเป็นความท้าทายอย่างมากสำหรับพ่อแม่ในการปฏิสัมพันธ์กับลูก พ่อแม่
ต้องเผชิญกับการต่อรองและการสื่อสารเชิงลบจากบุตร การเลี้ยงดูเด็กในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทาง
พัฒนาการสูงนี้จึงมีความท้าทายต่อสภาวะทางจิตของพ่อแม่ด้วย (Cnic & Booth, 1991)

Buss และ Plomin (1975) ได้กล่าวว่าลักษณะบุคลิกภาพของลูกก็มีส่วนต่อสภาวะจิตใจของพ่อแม่และการตอบสนองในเชิงการเลี้ยงดูเช่นกัน โดยลูกที่มีทักษะทางสังคมสูงพ่อแม่มีแนวโน้มที่จะแสดงออกอย่างอบอุ่นมากกว่าลูกที่มีทักษะทางสังคมต่ำ เช่น ความโกรธ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาพบว่าพ่อแม่มีแนวโน้มที่จะแสดงออกต่อลูกอย่างอบอุ่นอ่อนโยนต่อลูกจนกระทั่งลูกเริ่มเข้าสู่วัยที่เริ่มเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นวัยประมาณหลังจาก 6 ปี

ในเชิงสังคม พ่อแม่ต้องการการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด ได้แก่ คู่สมรส ครอบครัว และเพื่อนฝูง ความคลุมเครือและความขัดแย้งเกี่ยวกับบทบาทของพ่อและแม่จะทวีความเครียดให้สูงมากยิ่งขึ้น ดังนั้นความเห็นตรงกันระหว่างคู่สมรสเกี่ยวกับบทบาทของการเป็นพ่อแม่ที่ดี จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยลดความเครียดที่มีต่อบทบาทในการเลี้ยงดูลงได้ พ่อแม่ที่เลี้ยงดูบุตรยังต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวดั้งเดิมและกลุ่มเพื่อนมากขึ้น เพื่อแสวงหาความมั่นใจให้แก่ตนและการเลี้ยงดูของตน สืบไปได้จากที่พ่อแม่จะเข้าหากลุ่มเพื่อนที่กำลังมีบุตรเหมือนกันมากขึ้น เพื่อปรึกษาปัญหาความกังวลใจ และความรู้สึกขัดแย้งในใจที่มี (Barclay et al., 1997)

ในการศึกษาเชิงประสบการณ์พบว่าความต้องการเลี้ยงดูบุตรในช่วงแรกทำให้พ่อแม่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงระหว่างคู่สามีภรรยา จากความเป็นคู่รัก ไปสู่การเป็นครอบครัว ครอบครัวใหม่ รายงานว่าจะมีเวลาให้กันน้อยลง และใช้เวลาไปกับการดูแลลูกมากขึ้น บทสนทนาที่เกิดขึ้นระหว่างกันก็เปลี่ยนเป็นการสนทนาเรื่องลูก และสำหรับบางคู่ก็พบว่าตนและคู่ของตนมีความแตกต่างกันในด้านการให้คุณค่าหรือความหมายของสิ่งสำคัญ ๆ ในชีวิตหลังจากได้เลี้ยงบุตรร่วมกัน (Cudmore, 1997; Smith-Pierce, 1994)

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนรอบข้าง พบว่าแม่จะสร้างสัมพันธ์กับผู้ที่มีบุตรมากขึ้นและพบปะเพื่อนที่ไม่มีบุตรน้อยลง ดังที่แม่คนหนึ่งรายงานไว้ว่า “มันมีช่องว่างเกิดขึ้นระหว่างคนที่มักกับคนที่ไม่มีลูก ซึ่งไม่มีทางที่จะเชื่อมเข้าหากันได้เลย มันไม่สามารถเชื่อมโยงได้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อชีวิต ต่อการลงหลักปักฐาน ต่อชีวิตของคุณโดยที่ไม่มีลูก ๆ อยู่มันเป็นอย่างไร” (Smith-Pierce, 1994)

ความเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพอาจก่อให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งระหว่างความต้องการในการเลี้ยงดูบุตรกับการรักษาอัตลักษณ์ของตน เปรียบเทียบกันระหว่างแม่ที่ทำงานเต็มเวลากับแม่ที่อยู่บ้านเต็มเวลาเพื่อดูแลลูก แม้ทั้งคู่อาจมีความรับผิดชอบเป็นจำนวนมากแต่ก็อาจมีประสบการณ์แตกต่าง โดยแม่ที่ทำงานเต็มเวลาจะมีความเครียดในเรื่องบทบาทได้ง่าย เพราะบทบาทในการเลี้ยงดูที่เกิด

ขึ้นมาใหม่ได้สวมทับบทบาทเดิม มีรายงานว่า แม่ที่ต้องเผชิญความยากลำบากทางจิตใจมาก คือ แม่ที่ไม่ได้กลับไปทำงานด้วยเหตุผลทางการเงินหรือความตึงเครียดทางศีลธรรม แต่กลับไปทำงานเพื่อคงอัตลักษณ์ทางอาชีพไว้เท่านั้น ในขณะที่แม่ที่มีปัญหาในการปรับตัวน้อย คือ แม่ที่จำเป็นต้องกลับไปทำงานด้วยข้อจำกัดทางการเงิน โดยเห็นว่าจำเป็นต้องมาทำหน้าที่การงานอย่างไม่มีทางเลือก และแม่ที่รู้สึกว่าการทำหน้าที่แม่สำคัญกว่าหน้าที่การงาน โดยเห็นว่าอัตลักษณ์ของตนไม่ต้องอยู่กับหน้าที่การงาน (Leonard, 1993)

ในการศึกษาของ Leonard (1993) พบว่าแม่ทุกคนรายงานประสบการณ์ว่าการต้องกลับไปทำงานภายในระยะเวลาสามเดือนให้ความรู้สึกที่เร็วเกินไป โดยรายงานว่ายังไม่ได้เรียนรู้จักลูกมากเพียงพอ และอยากเห็นตัวเองในบทบาทของความเป็นแม่มากกว่านี้ จึงทำให้แม่เกิดความรู้สึกเสียใจอย่างยิ่งที่ต้องพลาดโอกาสในการสร้างความผูกพันนี้ สำหรับบางคนพบว่าการกลับไปทำงานในช่วงระยะเวลาหกเดือนจึงจะรู้สึกว่าเป็นเวลาที่พอเหมาะเนื่องจากได้เห็นว่าลูกเริ่มพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องพึ่งพิงแม่อยู่ตลอดเวลา

ในแม่มือใหม่พบว่าโลกของการทำงานไม่ใช่โลกที่สนับสนุนและให้กำลังใจแม่ในการเลี้ยงดูบุตร ควบคู่ไปกับการทำงานมากเท่าที่ต้องการ หลายคนต้องการทำงานไม่เต็มเวลา แต่ก็ทำไม่ได้ และบางคนแม้จะทำได้ก็พบแรงเสียดทานจากเพื่อนร่วมงานที่ไม่เข้าใจความจำเป็นของการเป็นแม่ของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าการเลี้ยงดูบุตรเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่ไม่ควรจะมีผลกับการงาน (Leonard, 1993)

การเปลี่ยนแปลงที่มากมายในการเริ่มเลี้ยงดูบุตรในช่วงวัยแรกเกิดถึงวัยเด็กตอนต้นนี้ ทำให้พ่อแม่ต้องปรับตัวเป็นอย่างมาก การฝึกสติ ในการเลี้ยงดูบุตรช่วงวัยนี้สามารถเข้ามาช่วยให้พ่อแม่สามารถตระหนักถึงสิ่งเร้าที่เข้ามา และจัดการได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ทำให้พ่อแม่ตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น ขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก และจัดการสิ่งต่าง ๆ อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ (Bluth & Wahler, 2011) ได้กล่าวไว้ว่า “ความพยายามของพ่อแม่ที่จะมีเมตตา มีปัญญา และมีสติยอมส่งผลสำคัญต่อความสามารถของลูกในการเรียนรู้และจัดการอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง” การปฏิสัมพันธ์ที่สอดคล้องกลมกลืนนั้น ส่งผลดีกับพัฒนาการของลูก ด้านการใช้ปัญญาและภาษาในวัยก่อนเรียน (Kelly et al., 1996) ด้านสังคม มโนธรรม (Conscience)

(Kochanska, 2002) ด้านภาษา และความสามารถในการกำกับตนเอง (Kochanska et al., 2008) และส่งผลดีกับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ด้วย (Webster-Stratton & Hammond, 1988)

2.2 ลักษณะการประยุกต์การฝึกสติเข้ากับการเลี้ยงดูในปัจจุบัน

นักจิตวิทยาได้ประยุกต์เอาส่วนหนึ่งของการฝึกสติ มาใช้ในกระบวนการจิตบำบัด โดยมี สติเป็นฐาน (Mindfulness based intervention) เพื่อช่วยให้เกิดผลในกลุ่มผู้รับบริการเชิงคลินิก ต่อมาได้ขยายการฝึกสติ นั้นมายังกลุ่มพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูด้วย โดยเรียกการฝึกสติกับพ่อแม่โดยทั่วไปว่าโปรแกรมการฝึกสติในการเลี้ยงดู (Mindful Parenting) และได้สร้างแนวคิดเกี่ยวกับสติในการเลี้ยงดูขึ้น

การเลี้ยงดูอย่างมีสติ (Mindful parenting) ได้รับการนิยามเพิ่มเติมจากนิยามสติ ว่าเป็น “การให้ความใส่ใจกับบุตรและการเลี้ยงดูในวิธีที่มีลักษณะเฉพาะ คือ มีความตั้งใจ เป็นปัจจุบัน และไม่ตัดสิน” (Bögels et al., 2010; M. Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997) มีการกล่าวว่ามีสติในการเลี้ยงดู เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในบุคคล ไม่สิ้นสุดที่จุดใดจุดหนึ่ง โดยผู้เลี้ยงดูมีความตั้งใจอย่างสุดความสามารถ ที่จะตระหนักรู้ในแต่ละขณะ อย่างไม่ตัดสิน ประกอบด้วยการตระหนักรู้ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึกทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมคือ ลูก ๆ ครอบครัว บ้าน และรวมไปถึงวัฒนธรรมที่ตนรับมา เป้าหมายของการพัฒนา Mindful parenting คือเพื่อเอื้ออำนวยให้พ่อแม่ นำการไม่ตัดสิน การใส่ใจอย่างเป็นปัจจุบัน และความตั้งใจ ไปใช้ในการเลี้ยงดู

การฝึกสติ ในการเลี้ยงดู เป็นการฝึกปฏิบัติที่ประกอบด้วย (Bögels et al., 2013; M. Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997)

- การเพิ่มการตระหนักรู้ ในธรรมชาติของเด็ก ทั้งด้านความรู้สึก และความต้องการ
- การเพิ่มความสามารถที่จะแสดงออก และรับฟังอย่างใส่ใจ
- ความสามารถในการรับรู้และยอมรับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นในแต่ละขณะ ไม่ว่าจะพึงพอใจหรือไม่
- รับรู้ถึงปฏิกิริยาแรงผลักดันภายในตน และเรียนรู้ที่จะตอบสนองแรงผลักดันนั้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ด้วยความชัดเจนและความอ่อนโยนมากยิ่งขึ้น

M. Kabat-Zinn และ Kabat-Zinn (1997) เป็นผู้กล่าวถึงแนวคิดสติในการเลี้ยงดูเป็นเอกสารแรก ๆ เขาเชื่อว่าสติสามารถช่วยพ่อแม่ในการเลี้ยงดูได้ ด้วยการช่วยให้พ่อแม่ตระหนักในอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตน นำไปสู่การมีความรับผิดชอบในความต้องการของลูก และรับผิดชอบในปฏิสัมพันธ์ระหว่าง พ่อแม่ และลูกมากขึ้น การเลี้ยงลูกโดยใช้สตินี้ จะให้ความสำคัญกับการตระหนักทันพฤติกรรมของลูก และตระหนักถึงประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ลูกกำลังรู้สึก เพื่อเพิ่มคุณภาพให้กับสัมพันธภาพ

M. Kabat-Zinn และ Kabat-Zinn (1997) พบ 3 ประเด็นเกี่ยวข้องกับสติในการเลี้ยงดู ได้แก่ อำนาจ (Sovereignty) ความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) และ การยอมรับ (Acceptance)

อำนาจ (Sovereignty) ในแนวคิดสติในการเลี้ยงดู หมายถึงการที่พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูตระหนักได้ว่าเด็กมีสิทธิมีอำนาจในตนเอง สามารถให้อิสระเด็กได้เรียนรู้โลกด้วยวิถีของตนเอง จนเกิดความเข้าใจ สามารถถ่วงถ่วงประสบการณ์ และความรู้สึกของตนได้ โดยที่ไม่ใช่การตามใจอย่างไร้ขอบเขต แต่เป็นการเคารพและให้เกียรติเขาได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง (true self) ในการเรียนรู้โลก ยกตัวอย่าง เช่น เมื่อเด็กกำลังสับสนที่บางสิ่งบางอย่างไม่เป็นอย่างไร พ่อแม่ที่ใช้สติ จะไม่ตอบสนองด้วยความโกรธ แต่ตอบสนองด้วยความเข้าใจ ว่าอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้เป็นของลูก และเป็นจริงเช่นนั้น สามารถยินดีที่เด็กได้เรียนรู้ผ่านสถานการณ์ที่ท้าทายทางอารมณ์ ความรู้สึก ต้องเผชิญความผิดหวังและความสับสน โดยไม่พยายามให้เด็กเปลี่ยนความคิด หรือยึดยื้อไม่ให้เด็กรู้สึกกับสิ่งนั้น ๆ เพื่อที่จะตอบสนองเช่นนี้ได้ พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูจำเป็นต้องตระหนักรับรู้ความเป็นลูกที่แท้ และสามารถให้เกียรติความเป็นปัจเจกบุคคลและให้เขาเรียนรู้โลกของเขาเองได้

ความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) คือความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของลูก เพื่อที่จะเข้าใจและเคารพอำนาจในตนของเด็กได้ (M. Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997) กล่าวว่า พ่อแม่ไม่เพียงแต่จะต้องเข้าใจด้านอารมณ์ความรู้สึกเท่านั้น แต่จะต้องเข้าใจความคิด ที่มาของความคิด รวมถึงพัฒนาการของลูกด้วย แม้ว่าพ่อแม่มักจะเข้าใจลูกได้ง่ายกว่า หากลูกกำลังแสดงความเจ็บปวดเสียใจ แต่มักจะทำความเข้าใจลูกได้ค่อนข้างยาก เมื่อลูกกำลังขึ้นเสียง ตะโกน กรีดร้อง ขว้างปาสิ่งของ หรือมีความคิดที่แตกต่างขัดแย้งกับตน ในสถานการณ์เช่นนี้เป็นโอกาสที่พ่อแม่จะได้เข้าใจมุมมองของลูก และให้เขาได้มีอิสระที่จะเรียนรู้โลก การเข้าใจใส่ใจนี้พ่อแม่ต้องเท่าทันในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อที่จะสามารถแยกแยะโลกของตนเองออกจากโลกของลูกได้

ส่วนการยอมรับ (Acceptance) เกี่ยวข้องกับทั้ง อำนาจ (Sovereignty) และความเข้าใจ (Empathy) คือสามารถเข้าใจ รับรู้ ยอมรับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่มันกำลังเป็นเช่นนั้น ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่ต้องการหรือไม่ (M. Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997) พ่อแม่ที่ใช้สติจะแสดงการยอมรับตัวตนที่แท้จริง ความต้องการส่วนบุคคล ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และมุมมองของลูก การยอมรับนี้ จะเกิดขึ้นได้ผ่านการเคารพในอำนาจในตนของเด็ก และเข้าใจในประสบการณ์ของเขา (M. Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997) กล่าวว่่าทั้งสามรากฐานนี้จะช่วยให้สติในการเลี้ยงดูเกิดขึ้นได้

Duncan และคณะ (2009) ได้อธิบายเพื่อเพิ่มเติมความเข้าใจเรื่องสติ ในการเลี้ยงดู ไว้ว่า “การตระหนักรู้ขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก จะช่วยให้พ่อแม่หยุดคิด และเปลี่ยนมาตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ในการเลี้ยงดูของตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน เห็นบริบทเรื่องสัมพันธ์ภาพที่มีมาต่อเนื่องยาวนาน สามารถใส่ใจในความต้องการของลูก และฝึกการจัดการตนเอง เลือกแสดงออกอย่างมีเหตุผลไปด้วยได้ใน ขณะเดียวกัน” นอกจากนี้ Duncan และคณะ (2009) ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า การตระหนักในตนเอง อย่างเป็นปัจจุบันขณะจะช่วยให้พ่อแม่สามารถสร้างทางเลือกที่เหมาะสมขึ้นได้ การหยุด เพื่อตระหนัก จะทำให้พ่อแม่ได้มองเห็นสัมพันธ์ภาพที่ยาวนานระหว่างตนกับลูก และช่วยให้มองเห็นทางเลือกในการ ทำหน้าที่พ่อแม่ ได้ครอบคลุมมากกว่าการตอบสนองตามความคิดของตัวเองไปแบบไม่ตั้งใจ

Coatsworth, Duncan, Greenberg, และ Nix (2010) กล่าวว่าสติในการเลี้ยงดู มีความสำคัญ ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ ลดความหุนหันพลันแล่นของตัวเองในการตอบสนองต่อลูก ยอมรับตนเอง รวมไปถึงยอมรับสภาวะจิตใจของลูกด้วยเช่นกัน การตระหนักนี้ประกอบไปด้วย การตระหนักภายในตน และการตระหนักในผู้อื่น (Siegel, 2007) การตระหนักภายในตนใน Mindful parenting คือการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองในด้าน ค่านิยม ความถูกผิด ความเชื่อ และความคาดหวัง ที่ตนมีต่อลูก ต่อตนเอง และต่อการเลี้ยงดู ในขณะที่มีสติ พ่อแม่จะมีการตระหนักรู้ในการกระทำและ ความรู้สึกของตัวเอง และอยู่กับลูกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ ในลักษณะที่มีเมตตา มีความเข้าใจ และยอมรับ (Coatsworth et al., 2010)

Duncan และคณะ (2009) ได้สร้างโครงสร้างเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับ Mindful parenting ว่าพ่อแม่ ที่มีการตระหนักรู้และยอมรับความต้องการของลูกของตน จะช่วยสร้างบรรยากาศในครอบครัวที่ช่วย เติบโตและสร้างความพึงพอใจให้แก่สัมพันธ์ภาพ ซึ่งมี 5 มิติที่มีความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง

พ่อแม่และลูก ได้แก่ การฟังอย่างใส่ใจการยอมรับตนเองและลูกอย่างไม่ตัดสิน การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและลูก การกำกับตนเองในความสัมพันธ์ และความเมตตา (Compassion) ต่อกันเองและลูก

การประยุกต์นำเอาการฝึกสติเข้ามาใช้กับโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเลี้ยงดู เป็นเรื่องที่กำลังอยู่ในความสนใจศึกษาในบริบทเชิงสุขภาพจิต (Bögels et al., 2010) ลักษณะการฝึกจะมุ่งวัตถุประสงค์ไปเพื่อการพัฒนาความสัมพันธ์ โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เลี้ยงดูและเด็ก (Bögels et al., 2013) โดยการฝึกส่วนหนึ่งมีสมมติฐานว่าถ้าพ่อแม่มีสติในเรื่องทั่ว ๆ ไป ก็จะช่วยพัฒนาทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับลูก และช่วยพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และเด็กได้ เป้าหมายของการฝึก Mindful parenting จะเป็นการเอื้อให้พ่อแม่เลี้ยงดูบุตรอย่างไม่ตัดสิน เอาใจใส่บุตรอย่างเป็นปัจจุบันขณะ และมีความตั้งใจตั้งใจในการเลี้ยงดู

ลักษณะของการฝึกสติในแต่ละโปรแกรมจะมีลักษณะฝึกการตระหนักรู้ทางความรู้สึก ความคิด ร่างกาย ผ่านลมหายใจ การทำสมาธิ การเพ่งจุดศูนย์กลาง หรือหัตถโยคะ เข้ามาร่วมกับการตระหนักรู้อย่างเป็นปัจจุบันในเชิงสัมพันธ์ภาพ เช่นการฝึกให้ผู้ปกครองสามารถระบุความสัมพันธ์ทางลบที่จะทำให้เกิดความไม่เชื่อมโยงกับลูกได้ (Altmaier & Maloney, 2007; Placone-Willey, 2002) การฝึกให้แม่สังเกตและเรียนรู้ที่จะเล่น และใส่ใจความต้องการที่แท้จริงของลูกทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Reynolds, 2003) ฝึกการฟัง การเว้นระยะ และการวางแผนในการจัดการปัญหา (Dumas, 2005)

Mindful Parenting Program (MPP) (Altmaier & Maloney, 2007; Placone-Willey, 2002) เป็นการประยุกต์เอาการฝึกสติในลักษณะ การหายใจ การตระหนักรู้ทางร่างกาย และการให้ผู้ปกครองระบุสัมพันธ์ภาพทางลบกับลูก เข้ามาร่วมกัน โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปกครองตั้งใจที่จะตอบสนองต่อความต้องการของลูก สร้างความเชื่อมโยงระหว่างพ่อแม่และเด็กผ่านการมีสติ การตระหนักรู้ และความตั้งใจตั้งใจในการสื่อสารของพ่อแม่ โปรแกรมการฝึกจะดำเนินต่อเนื่องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ (Altmaier & Maloney, 2007)

ต่อมา Maloney และ Altmaier (2007) ได้ปรับการฝึก MPP ให้พ่อแม่สามารถระบุลักษณะการปฏิสัมพันธ์ ที่จะทำให้เกิดการไม่เชื่อมโยงกับบุตรของตนได้ (เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ การแสดงความโกรธ การทำให้รู้สึกอับอาย และการเพิกเฉยทางอารมณ์) และแทนที่ลักษณะปฏิสัมพันธ์เหล่านั้นด้วยการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่เน้นการเชื่อมโยง (เช่น การฟัง การแสดงความรัก การตอบสนอง

อย่างอ่อนโยน และการเป็นตัวอย่างในการผ่อนคลาย (พ่อแม่จะต้องฝึกสมาธิ ซึ่งรวมไปถึง การหายใจ การตระหนักรู้ด้านร่างกาย การเพ่งจุดศูนย์กลาง โดยมีแนวความคิดว่า ถ้าพ่อแม่มีสติมากขึ้น พวกเขาจะตระหนักมากขึ้นว่าการตอบสนองของตนจะส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุตรอย่างไร และเรียนรู้ที่จะมีความใส่ใจพัฒนาความเชื่อมโยงทางอารมณ์ระหว่างตนกับบุตรมากขึ้น

Reynolds (2003) ได้ประยุกต์เอาการฝึกสติมาใช้ในโปรแกรมฝึกสติในการเลี้ยงดูในกลุ่มคุณแม่ลูกอ่อน ภายในกลุ่มจะเชิญชวนให้แม่ผู้เข้าร่วมได้สังเกตสิ่งต่าง ๆ อย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป และอยู่ร่วมเป็นจังหวะเดียวกันกับลูกของตน กระบวนการฝึกใช้เวลาต่อเนื่อง 8 สัปดาห์

อีกการศึกษาหนึ่งที่น่าการฝึกสติมาประยุกต์ใช้ในการเลี้ยงดูคือการศึกษาของ Singh และคณะ (2007) กระบวนการเป็นการฝึกรายบุคคล โดยใช้การทำสมาธิ และการบริหารร่างกายอย่างตระหนักรู้ ซึ่งในกระบวนการนี้มีการพูดคุยถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกประกอบด้วย ระยะเวลาในการฝึกจะกินเวลาไม่เกิน 12 สัปดาห์ โดยแม่ที่เข้าร่วมจะต้องฝึกทักษะที่ได้รับไปอีก 52 สัปดาห์

Vieten และ Astin (2008) ประยุกต์เอาการฝึกสติมาใช้ในโปรแกรม Mindful Motherhood ในกระบวนการจะเอื้อให้เกิดการรับรู้ความรู้สึก ความคิด ร่างกาย ผ่านลมหายใจ การทำสมาธิโดยตระหนักรู้ทางร่างกาย และหัตถโยคะ รวมไปถึงฝึกสังเกตและยอมรับตนเอง

ส่วนการกล่าวถึงภาวะของสติ ในการเลี้ยงดู ที่มีการกล่าวใกล้เคียงกับสติในเชิงพุทธ โดย Goodman, Greenland, และ Siegel (2012) ได้บรรยายลักษณะการใช้สติในการเลี้ยงดูที่เกี่ยวข้องกับปัญญาไว้ว่า สติจะนำไปเกิดปัญญาโดยเปิดพื้นที่ให้เราได้ชัดเจนกับประสบการณ์ในปัจจุบัน และเลือกปฏิบัติกับสถานการณ์ต่าง ๆ ประจำวันอย่างเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งนั้น และไม่มีอะไรจะเป็นฐานในการฝึกเพื่อเพิ่มพูนสติได้มากไปกว่าการเลี้ยงดูบุตร

การเลี้ยงดูบุตรจะนำพาพ่อแม่ไปสู่สัมพันธภาพที่ทำให้เกิดประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งเข้มข้น ได้ประสบกับความรักที่ไม่เห็นแก่ตัว ความผูกพันลึกซึ้ง การรู้สึกผิดหวัง ไปจนกระทั่งความสูญเสีย ประสบการณ์เหล่านี้จะนำไปสู่ความจำเป็น ที่จะเพิ่มพูน สติ ความเมตตา และปัญญา

การฝึกสติอย่างมีแบบแผนจะเป็นการค่อย ๆ พิจารณาตระหนักถึงสิ่งที่เข้ามาในการรับรู้ เช่น ร่างกาย ลมหายใจ ความรู้สึก ซึ่งมักจะเป็นการกรองสิ่งที่เข้ามาและจดจ่อพิจารณา ในขณะที่การเลี้ยงดูบุตร ผู้เลี้ยงดูจะต้องรับกระแสของอารมณ์และความเหน็ดเหนื่อยทางกายที่ถ้าโถมเข้ามาอย่าง

ต่อเนื่อง ซึ่งทำให้เกิดความอ่อนล้า ความเครียด และกดดัน การใช้และฝึกสติขณะเลี้ยงดูจึงเป็นการนำกระแสนิยมที่เข้มข้นนั้นเข้ามาอยู่ในความสนใจอย่างชัดเจน เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์การเลี้ยงดู ณ ขณะนั้น ๆ อย่างสอดคล้องเหมาะสม (Goodman et al., 2012)

จากการทบทวนวรรณกรรมสรุปว่าการประยุกต์การฝึกสติในการเลี้ยงดูในปัจจุบันได้พัฒนาจากการให้นิยามสติที่เดิมนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทางจิตบำบัด ลักษณะการฝึก สติจึงมีลักษณะการกำกับความสนใจอย่างเป็นปัจจุบันขณะ และไม่ตัดสิน และเพิ่มการฝึกทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับบุตรเข้าไปด้วย แต่ยังไม่มีการลงนํ้าการฝึกสติบนรากฐานพุทธที่มีการพิจารณาธรรมเข้ามาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเชิงจิตวิทยากับผู้เลี้ยงดู ผู้วิจัยจึงเห็นช่องว่างที่น่าสนใจในการศึกษาปัจจุบัน

2.3 ผลจาก Mindful parenting และการผลจากการฝึกสติแนวพุทธ ในการเลี้ยงดู

จากการฝึก Mindful Parenting พบว่า ส่งผลดีทั้งต่อพ่อแม่ เด็ก รวมถึงส่งผลดีต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และเด็กด้วย โดยพบว่าโปรแกรมมีความเชื่อมโยงกับการลดลงของความวิตกกังวล และแม่มีภาวะอารมณ์ดีขึ้น Vieten และ Astin (2008) ความพึงพอใจในการเลี้ยงดูเพิ่มขึ้น (Singh et al., 2007) ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองมากขึ้น (Baillie et al., 2012) ซึ่งส่งผลให้สัมพันธภาพพ่อแม่-ลูกเป็นไปในทางที่ดีขึ้น (Bögels et al., 2008) ปฏิสัมพันธ์ทางบวกเพิ่มขึ้น (Singh et al., 2007) สามารถกำกับอารมณ์และการตอบสนอง เข้าอกเข้าใจและยอมรับได้มากขึ้น (Baillie et al., 2012) และยังมีผลเกี่ยวข้องกับผลในการกำกับตัวเอง พฤติกรรมทางอารมณ์และสังคม การตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลของลูก (Bögels et al., 2008) และลูกมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง (Singh et al., 2007)

นอกจากการศึกษาผลของ Mindful Parenting แล้ว ยังพบการศึกษาประสบการณ์การเลี้ยงดูเด็กในผู้เลี้ยงดูที่ผ่านการฝึกสติด้วย Yates (2014) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์ของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูที่ผ่านการฝึกสติ ที่มีลูกเล็กวัยระหว่าง 3 เดือน - 6 ปี และศึกษาการรับรู้ความผูกพันต่อลูกของตนในพ่อแม่ที่มีสติด้วยการศึกษาจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลมีจำนวน 8 คน ซึ่งจะต้องเข้าเกณฑ์อันใดอันหนึ่งได้แก่ 1) เป็นพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูที่รายงานว่าสนใจในกรอบแนวคิดสติ 2) พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูที่รายงานว่ากำลังเข้าร่วมกลุ่ม Mindful Parenting Programs และ/หรือ มีความรู้เกี่ยวกับกรอบแนวคิดเรื่องสติในการเลี้ยงดู และ 3) เป็นพ่อแม่ที่รายงานว่าได้นำ

ทักษะสติไปใช้ในการเลี้ยงดู ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นผู้เลี้ยงดูที่เป็นผู้เลี้ยงดูหลักของเด็ก โดยใช้คำถามเช่น

1. สำหรับคุณการเลี้ยงดูอย่างมีสติหมายถึงอะไร
2. ช่วยเล่าถึงประสบการณ์การเลี้ยงดูของตัวเองในฐานะผู้ปกครองที่มีสติ
3. การเลี้ยงดูอย่างมีสติมีส่วนสำคัญกับชีวิตของคุณอย่างไร
4. กรุณาเล่าถึงความผูกพันที่คุณมีกับลูกของคุณ

ผลการศึกษาพบประเด็นหลักได้แก่

1. การให้คุณค่ากับการเลี้ยงดูด้วยสติ (Mindful values in parenting) เป็นประเด็นเกี่ยวกับสิ่งที่พ่อแม่ยึดเป็นคุณค่าในการเลี้ยงดูลูกด้วยสติ อันได้แก่ความเป็นปัจจุบันขณะ การเคารพในความเป็นตนเองของลูก ความตั้งใจ การยอมรับ ความยืดหยุ่นและมุมมองแบบไม่ยึดติด และความ เป็นหนึ่งเดียวกันของครอบครัว

2. ทักษะการใช้สติในการเลี้ยงดู (Mindful skills in parenting) ได้แก่กลยุทธ์ในการเลี้ยงดู ด้วยการเป็นต้นแบบในการมีสติ เมตตา และกรุณา และเป็นผู้ให้คำแนะนำแก่ลูก การปรับเข้าหาลูก และมองว่าทักษะในการมีสติเป็นสิ่งที่พัฒนาขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

3. สัมพันธภาพที่มีกับบุตร (Relationship with child) คือความรู้สึกต่อสัมพันธภาพที่มีกับลูก เช่น รู้สึกขอบคุณ เข้าอกเข้าใจ ความรู้สึกใกล้ชิดแนบแน่นกับลูก รวมถึงใกล้ชิดผูกพันทางร่างกาย

4. การตระหนักรู้ต่อทัศนภายในตน (Awareness of the internal mindset) การตระหนักรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนขณะเลี้ยงดู การตระหนักถึงประสบการณ์ในวัยเด็กที่มีผลต่อการเลี้ยงดู และ ความเมตตาต่อตัวเอง

5. ดินแดนปลอดภัยสำหรับครอบครัว (A safe haven for the family) คือการทำให้บรรยากาศของครอบครัวเป็นที่ที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน โดยมีวิธีการคือ การดูแลตนเองด้วยการให้เวลาพักแก่ตนเองบ้าง การมีการสนับสนุนซึ่งกันและกันภายในครอบครัว ความรู้สึกที่ดีต่อโรงเรียนของลูก การจัดการสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม (เช่นสังคม โทรศัพท์ ฯลฯ) และประเด็นย่อยเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ

6. อุปสรรคในการใช้สติในการเลี้ยงดู (Obstacles to mindful parenting) อุปสรรคมักเกิดขึ้นเสมอในการเลี้ยงดูลูกด้วยสติเมื่อมีสถานการณ์ที่ท้าทาย เช่นตารางเวลาที่แน่นของครอบครัว สุขภาพ หรือความต้องการมากมายจากลูกหลายคน ทำให้ครองสติได้ยาก

จากการศึกษางานวิจัยนี้ สะท้อนภาพให้ผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญในการศึกษาประสบการณ์การเลี้ยงดูของพ่อแม่และผู้ปกครองที่ทำให้มีความเข้าใจในภาวะที่ผู้เลี้ยงดูต้องเผชิญความท้าทายในการเลี้ยงดูโดยมีการรู้ตัวเป็นที่ตั้ง ซึ่งการรู้ตัวก็จะช่วยให้การปฏิสัมพันธ์กับลูกเป็นไปอย่างราบรื่น ก่อให้เกิดความพึงพอใจในสัมพันธภาพ และรู้สึกถึงความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันขึ้นอย่างชัดเจนในประสบการณ์ของกลุ่มผู้เลี้ยงดูเด็กเล็ก รวมถึงการได้เห็นบริบทที่พ่อแม่มาสติ ไปใช้โดยละเอียดทำให้รู้สึกถึงคุณค่าของงานที่นักจิตวิทยาจะสามารถหิบบความรู้อุ้ความเข้าใจในบริบทเหล่านี้ไปเอื้อให้เกิดการพัฒนาจิตใจในการเลี้ยงดูสำหรับพ่อแม่ต่อไป

Kennedy (2017) ศึกษาเชิงคุณภาพถึงประสบการณ์ของแม่ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสติในการเลี้ยงดู พบว่าสัมพันธภาพระหว่างแม่และบุตรที่มีภาวะออทิสซึมมีการพัฒนาขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง 1) ความสามารถในการจัดการตัวเอง (Self-regulation) และลดการตอบสนองอย่างเป็นอัตโนมัติ ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการตอบสนองต่อลูกโดยใช้ความคิดมากขึ้น ซึ่งการที่จัดการตัวเองได้ทำให้แม่มีตัวเลือกในการใช้คำพูดเพื่อสื่อสารกับลูก ทำให้คำพูดนั้นสามารถแสดงความเข้าใจและความอ่อนโยนได้แม้ในช่วงเวลาที่ท้าทาย 2) แม่สามารถรับรู้เข้าใจมุมมองประสบการณ์ของลูกได้ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการมองสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองของลูกได้ดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมสติในการเลี้ยงดู 3) พบว่าพฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ลูกรับฟัง สงบตัวเองได้ดีขึ้น 4) สัมพันธภาพในครอบครัวพัฒนาขึ้น รายงานว่ามีความผ่อนคลาย ความสุขเพิ่มขึ้นในสัมพันธภาพ

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการรับรู้ของผู้ที่ฝึกสติ ในแนวพุทธ ที่มีต่อผลของการฝึกสติในการเลี้ยงดูบุตร (Hornstein, 2011) จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปรากฏการณ์เชิงประสบการณ์ของผู้ร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีระบบครอบครัว เป็นฐานแนวคิดในการวิจัย ซึ่งกล่าวว่าหากสมาชิกหนึ่งคนในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนั้นก็ส่งผลต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วย ดังนั้นการฝึกสติของพ่อหรือแม่ ย่อมมีผลกับพฤติกรรมของบุตรด้วย การพัฒนาสติอย่างสม่ำเสมอในระยะยาวจึงน่าจะช่วยเปลี่ยนวิธีที่พ่อแม่ปฏิสัมพันธ์กันเอง และสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และลูก

ผู้ให้ข้อมูลมาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง คัดเลือกอย่างง่าย และการเลือกตัวอย่างแบบลูกโซ่ โดยศึกษาในผู้ฝึกสติจำนวน 8 คนซึ่งฝึกสติมาแล้วอย่างน้อย 7 ปี โดยผู้ที่ฝึกกล่าวว่า การฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในชีวิตของพวกเขา ซึ่งมีทั้งการฝึกสติแบบวิปัสสนา การฝึกตามแนวทาง ดิช นัท ฮันท์ และการฝึกสติด้วยตนเองแบบผสมผสาน และผู้ให้ข้อมูลจำเป็นต้องมีประสบการณ์การเป็นพ่อแม่มาแล้วอย่างน้อย 3 ปี ใช้คำถามหลักในการถามถึงประสบการณ์ในการฝึกสติของผู้ให้ข้อมูล ประสบการณ์และข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงดู และคำถามเกี่ยวข้องกับผลของการฝึกสติที่มีต่อการเลี้ยงดู เช่น ช่วยอธิบายว่าการฝึกสติส่งผลต่อการเลี้ยงดูของคุณอย่างไร การฝึกสติมีผลต่อการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดูอย่างไร เป็นต้น

จากการวิเคราะห์ผลโดยใช้ Thematic Analysis พบประเด็นหลักคือ 1) เพิ่มทักษะในการสื่อสาร ผู้ฝึกสติมีความเข้าใจในการสื่อสารโดยไม่ใช้ภาษาของลูก สามารถตั้งคำถามกับลูกเพื่อรับข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น และเพิ่มทักษะในการฟังมากกว่าบอกลูกว่าควรทำอะไร 2) ลดการตอบสนองโดยใช้อารมณ์ โดยผู้ฝึกสติจะมีอารมณ์ที่ท่วมท้นลดลง มีพื้นที่ว่างระหว่างอารมณ์ความรู้สึกของตนกับการแสดงอารมณ์นั้น ๆ 3) เพิ่มการเปิดรับมุมมองของสมาชิกในครอบครัว และ 4) มีความเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้เห็นอารมณ์ความรู้สึกของตน และนิสัยของตนที่ส่งผลทางลบกับลูกได้

การศึกษานี้ทำให้ได้ข้อสรุปว่าจากมุมมองของผู้ฝึกสติการฝึกสติระยะยาวส่งผลต่อพฤติกรรม การเลี้ยงดูและการปฏิสัมพันธ์กับบุตรโดยตระหนักถึงความคิดความรู้สึกของบุตร และลดการตอบสนองตามอารมณ์ของตนได้ ซึ่งทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และลูกมีความสอดคล้องกัน งานนี้ทำให้ได้เห็นผลของการฝึกสติระยะยาว ว่าสัมพันธ์ต่อการเลี้ยงดูอย่างไร ซึ่งหากได้มีการศึกษาที่ทำให้เห็นว่าผลที่ได้นี้สัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการใช้สติอย่างไรบ้าง แต่ละประเด็นเกี่ยวข้องกันอย่างไร ลักษณะประสบการณ์ขณะใช้สติเป็นอย่างไร ก็จะเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยา การปรึกษาที่สามารถเห็นปรากฏการณ์ในการนำสติไปใช้ในการเลี้ยงดูอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถออกแบบโปรแกรมพัฒนาสติในแนวพุทธเพื่อเอื้อแก่การนำไปใช้งานจริงในการเลี้ยงดูสำหรับพ่อแม่ได้

จากการทบทวนวรรณกรรมสรุปได้ว่าการเลี้ยงดูบุตรวัยแรกเกิดทำให้พ่อแม่ต้องเผชิญกับการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ท่วมท้นมีแนวโน้มที่จะทำให้ครอบครัวเกิดความเครียดขึ้นได้ จึงได้มีการประยุกต์การฝึกสติในพุทธ ไปใช้ในกระบวนการจิตบำบัดที่เน้นไปที่กลุ่มพ่อแม่ ซึ่งการฝึกสตินี้มีลักษณะ กระชับ ใช้เวลาสั้นคือตั้งแต่ 6 ถึง 12 สัปดาห์ และเน้นไปที่การให้

ความใส่ใจกับปัจจุบันขณะ ในขณะที่การฝึกสติเชิงพุทธจะมีการพิจารณาทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เข้าใจความเป็นธรรมชาติของสิ่งที่กำลังอยู่ในความสนใจ ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัย พบว่าเริ่มมีความสนใจศึกษาผลและประสบการณ์การใช้สติในการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดถึงวัยเด็กตอนต้นของพ่อแม่ที่ฝึกสติแต่ยังไม่มียานที่ศึกษากระบวนการการใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติบนรากฐานพุทธที่ใช้ระยะเวลาต่อเนื่องเป็นผู้ฝึกสติระยะยาว ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นความน่าสนใจในการศึกษาเรื่องดังกล่าวเพื่อเพิ่มเติมองค์ความรู้ใหม่ในเรื่องการใช้สติในการเลี้ยงดู อันจะเป็นประโยชน์ต่อการเห็นกระบวนการในการใช้สติในบริบทของการเลี้ยงดูที่เกิดขึ้นจริง และนำไปประยุกต์ในการทำงานกับพ่อแม่ของนักจิตวิทยาการศึกษาได้ต่อไป ซึ่งลักษณะการศึกษาเพื่อให้ค้นพบกระบวนการดังกล่าวจำเป็นต้องใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานรากดังจะได้ ทบทวนวรรณกรรมเรื่องการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานรากดังต่อไปนี้

3. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory Study)

ก่อนจะทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีฐานราก ผู้วิจัยขอ ทบทวนเกี่ยวกับพื้นฐานปรัชญาของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเชิงคุณภาพอยู่บนฐานปรัชญา ของแนวคิด นฤมิตนิยม (constructionism) ธรรมชาตินิยม (naturalism) นัยนิยม (interpretivism) ปรัชญาการณวิทยา (phenomenology) และ อรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutics) (ชาย โพธิสิตา, 2547) โดยมีความเชื่อในความจริงว่า เป็นสิ่งที่ล้วนถูกสร้างขึ้น ความรู้จึงมีได้หลากหลาย ไม่ใช่มีเพียง หนึ่งเดียว ดังนั้นความรู้ที่ค้นพบก็เป็นภาพสร้างของสิ่งที่ตนศึกษา ผู้สร้างคือนักวิจัยและแหล่งข้อมูล ทำงานผ่านกระบวนการภาคสนาม โดยพิจารณาในความซับซ้อนของวัฒนธรรมทางสังคม (sociocultural) ว่ามาจากการรับรู้ประสบการณ์ การตีความ และความเข้าใจในบริบทต่าง ๆ ในแต่ละ ช่วงเวลา งานวิจัยเชิงคุณภาพจะเน้นไปที่การศึกษาสถานการณ์ทางสังคม หรือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าถึงโลกของผู้ให้ข้อมูลแบบองค์รวมมากกว่าการเข้าใจเฉพาะส่วน (Patton, 1990) การวิจัยเชิงคุณภาพถูกนำมาใช้และเน้นไปที่การค้นพบ และการอธิบายปรากฏการณ์ จุดมุ่งหมายเพื่อ การกลั่นกรองและตีความการให้ความหมายของประสบการณ์นั้น ๆ ซึ่งการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้าง ทฤษฎีฐานรากเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่ง ที่มีลักษณะนำความรู้ที่ได้จากข้อมูลมาวิเคราะห์ อย่างเป็นระบบ เพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นจนเกิดเป็นทฤษฎีขึ้น ดังจะทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับการวิจัยแบบทฤษฎีฐานรากต่อไปนี้

3.1 ความเป็นมาและการพัฒนาวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก พัฒนาขึ้นโดย Glaser และ Strauss (1967) โดย Strauss พัฒนาวิธีวิจัยจากความต้องการที่จะหาวิธีการศึกษาวิจัยที่มีคุณลักษณะดังนี้ 1) เป็นระเบียบวิธีที่ผู้วิจัยสามารถลงไปสำรวจภาคสนามเพื่อให้ได้ข้อมูลว่ามีอะไรเกิดขึ้นจริง ๆ ในสนามบ้าง 2) เพื่อพัฒนาทฤษฎีที่มาจากข้อมูลภาคสนาม อันจะเป็นฐานให้กับการปฏิบัติงานเชิงสังคม 3) ให้ความสำคัญกับความซับซ้อนและแตกต่างหลากหลายของปรากฏการณ์ที่เกิดจากพฤติกรรมของมนุษย์ 4) อยู่บนฐานความเชื่อว่าบุคคลเป็นผู้ตอบสนองปัญหาหนึ่ง ๆ ในแต่ละสถานการณ์ 5) บุคคลเป็นผู้กระทำสิ่งต่าง ๆ ตามการให้ความหมายต่อประสบการณ์นั้น ๆ 6) เข้าใจว่าความหมายในสิ่งต่าง ๆ จะถูกนิยามผ่านการปฏิสัมพันธ์ 7) เป็นระเบียบวิธีการวิจัย ที่ไวต่อเรื่องราวที่ค่อย ๆ ถูกเปิดเผยและความหมายของข้อมูลที่ค่อย ๆ พัฒนาขึ้น และ 8) เป็นวิธีการที่ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยแวดล้อม กระบวนการ และผลลัพธ์ ส่วน Glaser ได้รับอิทธิพลเกี่ยวกับวิธีวิจัยมาจาก Paul Lazarsfeld ซึ่งเป็นผู้คิดค้นระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพขึ้นมา Glaser เห็นถึงความจำเป็นในการวิจัยคุณภาพที่จะนำข้อมูลมาเปรียบเทียบเพื่อหาความหมาย พัฒนา และเชื่อมโยงมโนทัศน์ (Strauss & Corbin, 1998)

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลหมายถึง การสร้างทฤษฎีที่ได้มาจากการรวบรวม และ วิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยมากกว่าเป็นการศึกษาเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ แต่ นำสิ่งที่ค้นพบมาสร้างเป็นทฤษฎีที่แสดงถึง กระบวนการ (process) การดำเนินการ (action) หรือ ปฏิสัมพันธ์ (interaction) ที่ประกอบขึ้นมาจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง (Strauss & Corbin, 1998)

การวิจัยชนิดนี้เป็นลักษณะการวิจัยที่การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ และการสร้างทฤษฎีมีความเกี่ยวข้องกันอย่างยิ่ง โดยผู้วิจัยจะไม่นึกถึงทฤษฎีที่น่าจะเป็นไว้ล่วงหน้าก่อนการเก็บข้อมูล (นอกเสียจากว่าวัตถุประสงค์การวิจัยคือการพัฒนาทฤษฎีที่มีอยู่เดิม) (Strauss & Corbin, 1998) แต่จะให้ทฤษฎีค่อย ๆ ปรากฏขึ้นมาจากข้อมูล ทฤษฎีที่ได้จะมีอำนาจในการอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีความสำคัญ และเนื่องจากทฤษฎีที่ได้จากข้อมูลนี้มาจากตัวข้อมูลเอง จึงมีลักษณะทฤษฎีที่จะนำไปใช้งานในเชิงปฏิบัติได้ ซึ่งการมองหามโนทัศน์จากข้อมูลนี้จะแตกต่างจากทฤษฎีฐานรากของ Charmaz (2000) ซึ่งจะเน้นการค้นพบ

ประสบการณ์ของปัจเจกบุคคล โดยผู้วิจัยมีส่วนร่วมในการมีปฏิสัมพันธ์ให้ความหมายประสบการณ์นั้นด้วยการเข้าไปมีส่วนร่วมในภาคสนาม

เนื่องจากการวิจัยด้วยระเบียบวิธีนี้เหมาะกับการศึกษาปรากฏการณ์ที่ยังไม่เคยถูกศึกษา ความหมายมาก่อน หรือไม่เคยศึกษาในกลุ่มบุคคล หรือสถานที่นั้น ๆ หรือเป็นการศึกษาเพิ่มเติม เนื่องจากประเด็นที่เคยได้จากการศึกษาก่อนไม่เพียงพอต่อการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ (Strauss & Corbin, 1998) ในการศึกษาวิจัยกระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรในพ่อแม่ที่ฝึกสติแนวพุทธระยะยาวนี้ จึงเหมาะสมกับการวิจัยแบบทฤษฎีฐานราก ซึ่งในงานศึกษาก่อนหน้านี้เป็นการศึกษาในกลุ่มคนที่อยู่ในบริบทต่างกัน คือในพ่อแม่ที่ฝึกสติแบบระยะสั้นในโปรแกรมจิตบำบัด และยังไม่มีการศึกษาที่ทำให้เห็นความเชื่อมโยงกันของแต่ละประเด็นว่าการใช้สติเชื่อมโยงกับประเด็นต่าง ๆ ในลักษณะใด ทำให้เห็นเพียงประสบการณ์ แต่ยังไม่ได้กรอบทฤษฎีที่มาจากข้อมูลในบริบทดังกล่าว ผู้วิจัยจึงจะดำเนินการวิจัยตามแนวทางของ Strauss และ Corbin (1998)

3.2 บทบาทของผู้วิจัย

ผู้วิจัยในฐานะเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเป็นบทบาทที่สำคัญยิ่งในการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการหาความรู้ โดยเชื่อในธรรมชาติของความรู้ว่า ความรู้คือสิ่งที่ผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้สัมพันธ์กัน ไม่อาจแยกออกจากกันได้ (ญาณวิทยา) ดังนั้นนักวิจัยและสิ่งที่ถูกวิจัยจะไม่แยกออกจากกัน ต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยผู้วิจัยต้องมีคุณลักษณะเหล่านี้ คือ มีความพอเหมาะ มีความจริงแท้ เชื่อถือได้ มีความริเริ่ม มีการเปิดรับ มีความถ้อยทีถ้อยอาศัย และมีความไวต่อข้อมูล (Rew, Bechtel, & Sapp, 1993)

ความสร้างสรรค์ของผู้วิจัยก็เป็นอีกคุณลักษณะสำคัญในการทำวิจัยแบบทฤษฎีฐานราก (Patton, 1990) กล่าวหาว่าขณะวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะต้องเปิดกว้างสำหรับความเป็นไปได้หลาย ๆ แบบ สร้างทางเลือกเอาไว้หลากหลาย สำนวญความเป็นไปได้ต่าง ๆ ก่อนจะตัดสินใจเลือก มองหาวิธีการหลาย ๆ มุมเพื่อพัฒนาระบบความคิด เช่น ศิลปะ ดนตรี การเปรียบเทียบ ใช้การคิดแบบไม่เป็นเส้นตรง สามารถคิดกลับไปกลับมาเพื่อให้เห็นมุมมองใหม่ ๆ เปลี่ยนวิธีคิดจากรูปแบบเดิม ๆ สามารถปล่อยให้ความคิดขยายออกไปโดยไม่ปิดกั้น ไม่ใช่วิธีง่าย ๆ สั้น ๆ ในการทำงานแต่ใช้ความพยายามและกำลังทั้งหมดในการอยู่กับข้อมูล รวมไปถึงทำทุกสิ่งทุกอย่างนี้ด้วยความกระตือรือร้น เนื่องจาก

การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับข้อมูล จึงต้องอาศัยทั้งศาสตร์และศิลป์ ในกระบวนการวิจัย (Strauss & Corbin, 1998)

3.3 ลักษณะวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูลจะเริ่มจากการวิเคราะห์ข้อมูล ค่อย ๆ ถอดรหัส แล้วหาความเชื่อมโยงจนทฤษฎีปรากฏในภาพใหญ่ ในการวิจัยลักษณะนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลสลับกันไป การวิเคราะห์จะเริ่มต้นตั้งแต่การสัมภาษณ์หรือสังเกตการณ์ครั้งแรก แล้วนำการวิเคราะห์ที่ได้ไปสู่การสัมภาษณ์และสังเกตการณ์ครั้งต่อไป การวิเคราะห์และเชื่อมโยงข้อมูลสมมติฐานจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นและถูกตรวจสอบด้วยข้อมูลชุดใหม่ที่เก็บรวบรวมและวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนั้นผู้วิจัยจะต้องละเอียดอ่อนกับข้อมูลที่ได้รับ เพราะการวิเคราะห์ข้อมูลก็จะมีผลกับการเก็บข้อมูลต่อเนื่องกันไป กระบวนการจะมีลักษณะกลับไปกลับมา จนกว่าทฤษฎีจะเกิดการอิ่มตัวจนสามารถสรุปผลการวิจัยได้ การฝังตัวอยู่กับข้อมูลจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักวิจัยในการศึกษาวิจัยลักษณะนี้ (Strauss & Corbin, 1998)

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

Strauss และ Corbin (1998) ได้วางแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานรากดังนี้

1. การกำหนดรหัสข้อมูล (Open Coding) เป็นกระบวนการกำหนดรหัส เพื่อจำแนกความหมายของข้อมูล โดยถอดความหมายของคำ คุณสมบัต และ มิติที่เกี่ยวข้องเนื่องกันระหว่างข้อมูล จัดกลุ่มหน่วยย่อยเดียวกันเข้าด้วยกัน แล้วตั้งชื่อหน่วยย่อยนั้น ๆ ทำให้ข้อมูลที่มีอยู่จำนวนมาก มีการรวมกลุ่มและมีขนาดเล็กลง เป็นข้อมูลที่สามารถนำไปจัดการต่อได้ เมื่อได้ประเด็น (category) แล้วจะระบุมิติของประเด็นที่ได้ว่ามีมิติที่แตกต่างจากอันอื่น ๆ อย่างไร ซึ่งจะนำไปสู่การพบรูปแบบอันจะเป็นรากฐานให้กับการสร้างทฤษฎีต่อไป

ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลในช่วงนี้ (Open Sampling) ควรเปิดกว้าง เนื่องจากยังไม่มีประเด็นหรือทฤษฎีที่เราตั้งเป็นสมมติฐานเอาไว้ ดังนั้นผู้เก็บข้อมูลควรจะต้องเปิดกว้างสำหรับความเป็นไปได้ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ และการอ่านเอกสาร เพื่อจะได้ประโยชน์จากข้อมูลที่เข้ามาอย่างเต็มที่ เพื่อให้มั่นใจว่าการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเปิดกว้างพอ ผู้วิจัยจะต้องไม่วาง

เงื่อนไขการเก็บข้อมูลไว้แน่นอนเกินไป เนื่องจากอาจนำไปสู่ความคลาดเคลื่อนและการจำกัดในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ โดยการสัมภาษณ์ครั้งแรกมักจะได้เพียงภาพคร่าว ๆ และจะได้ข้อมูลที่เข้มข้นขึ้นในครั้งหลัง ๆ การสัมภาษณ์ครั้งแรกควรมีความยืดหยุ่น ให้ทุกเหตุการณ์ ประสบการณ์ และทิศทางในการสัมภาษณ์เป็นไปอย่างอิสระ (Strauss & Corbin, 1998)

2. การเชื่อมโยงรหัสข้อมูล Axial Coding: คือกระบวนการเชื่อมโยงประเด็นย่อยที่สื่อถึงใจความเดียวกัน เข้าสู่ประเด็นหลัก ซึ่งการกำหนดรหัสให้แต่ละประเด็นต้องคำนึงถึงหมวดหมู่ (property) และมิติ (dimension) ของ ประเด็นนั้น ๆ การเชื่อมโยงรหัสนี้ ข้อมูลจะปรากฏแก่นของปรากฏการณ์ (Core phenomenon) ปัจจัยที่ทำให้เกิดแก่นปรากฏการณ์นั้น ๆ การปฏิบัติที่สืบเนื่องมาจากปรากฏการณ์นั้น และปัจจัยเชิงสถานการณ์ที่ส่งผลต่อการปฏิบัตินั้นด้วย จุดประสงค์ในการเชื่อมโยงรหัสคือเพื่อพัฒนาและเชื่อมโยงแต่ละประเด็นอย่างเป็นระบบ

3. การเรียบเรียงรหัสข้อมูล Selective Coding: คือการบวนการกลั่นกรองทฤษฎี โดยนำกลุ่มประเภทมาเรียบเรียงเชื่อมโยงกันให้เห็นความสัมพันธ์ของข้อมูล และเห็นภาพรวมของทฤษฎี ในการผสมผสานของข้อมูลจนเกิดเป็นทฤษฎี ประเด็นจะจัดวางตัวอยู่รอบ ๆ แก่นของมโนทัศน์ (concept) และแสดงถึงการเชื่อมโยงกันของแต่ละประเด็นด้วย การแสดงข้อเสนอหรือสมมติฐานทางทฤษฎีที่เกิดขึ้นนี้สามารถใช้ได้หลายวิธี เช่นการบอกเล่า เขียนเนื้อเรื่อง การใช้แผนภาพ หรือใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น (Strauss & Corbin, 1998)

การเลือกผู้ให้ข้อมูลสำหรับการเชื่อมโยงข้อมูลและตรวจสอบสมมติฐาน (Discriminate sampling) จะค่อนข้างจำกัดให้แคบลงจากการคัดช่วงแรก เป็นการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลอย่างเฉพาะเจาะจงเพื่อความชัดเจนในการเชื่อมโยงของแต่ละประเด็น ซึ่งอาจจะต้องกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลเดิมหรือหาผู้ให้ข้อมูลใหม่ การเก็บข้อมูลซ้ำนี้จะกระทำจนกว่าประเด็นนั้น ๆ จะอิ่มตัว คือไม่มีประเด็นใหม่ปรากฏขึ้นมาอีก รวมถึงประเด็นนั้นถูกพัฒนาขึ้นอย่างสมบูรณ์ทั้งในเชิงหมวดหมู่และมิติ สามารถให้ภาพความหลากหลายที่เกิดขึ้นได้ รวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละ category มีความสมบูรณ์และได้รับการตรวจสอบความถูกต้องแล้ว (Strauss & Corbin, 1998)

ในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ มี จุดมุ่งหมายในท้ายที่สุดแล้วคือเพื่อให้ผู้วิจัยสามารถผสมผสานแต่ละประเด็นเข้าด้วยกัน จนเกิดเป็นกรอบทฤษฎีที่สามารถแสดงส่วนที่เป็นสาเหตุ เงื่อนไข และผลที่ตามมาปรากฏชัดขึ้นในกระบวนการที่กำลังศึกษาอยู่ได้ (Bloomberg & Volpe, 2015)

3.5 การคัดเลือกแหล่งข้อมูล

การคัดเลือกแหล่งข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานรากมีวัตถุประสงค์เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการในสามขั้นตอนได้แก่ ขั้นตอนกำหนดรหัสข้อมูล (open coding) , ขั้นตอนเชื่อมโยงรหัสข้อมูล (axial coding) และ ขั้นตอนเรียบเรียงรหัสข้อมูล (selective coding) ซึ่งในแต่ละขั้นผู้วิจัยจะค่อย ๆ พัฒนาความไวเชิงทฤษฎีมากขึ้น ลักษณะข้อมูลที่น่ามาวิเคราะห์จึงมีความแตกต่างกันในแต่ละขั้น (Strauss & Corbin, 1998)

1. การเลือกแหล่งข้อมูลในขั้นกำหนดรหัสข้อมูล (Open Sampling)

เนื่องจากในขั้นกำหนดรหัสข้อมูลมีเป้าหมายเพื่อการสำรวจ ให้ชื่อ และจัดประเด็นของปรากฏการณ์ ดังนั้นการเก็บข้อมูลในระยะนี้จึงเป็นการเก็บข้อมูลแบบเปิดกว้างให้กับความเป็นไปได้ต่าง ๆ ของประสบการณ์ การคัดเลือกแหล่งข้อมูลจึงเปิดกว้างในแง่บุคคล สถานที่ และสถานการณ์ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้สำรวจความเป็นไปได้ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ในการเปิดกว้างนี้ผู้วิจัยต้องมั่นใจว่าไม่ได้วางโครงสร้างของการเก็บข้อมูลไว้อย่างแน่นอนจนเกินไป ทั้งในด้านเวลา บุคคล และสถานที่ แม้ว่าผู้วิจัยจะมีทฤษฎีพื้นฐานอยู่ในใจ แต่ต้องไม่ใช่ทฤษฎีต่าง ๆ ที่มีนั้นมาอิทธิพลมากไปกว่าการค้นพบในภาคสนาม การคัดเลือกอาจใช้การสัมภาษณ์ การสังเกต หรือแม้แต่การรอคอยให้แหล่งข้อมูลบอกเล่าในสิ่งที่น่าสนใจขึ้นมาเอง

การตั้งคำถามในขั้นนี้จึงต้องการทักษะในการหยั่งคำถาม (probe) โดยไม่ชี้แนะให้ผู้ให้ข้อมูลตอบคำถามในทางที่ผู้สัมภาษณ์คาดหวังไว้ ในการเก็บข้อมูลช่วงแรกนี้ ผู้วิจัยจะต้องหาจุดสมดุลระหว่างการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาการวิเคราะห์ข้อมูล และความยืดหยุ่นที่มากเพียงพอให้สถานการณ์ ประสบการณ์ และทิศทางของการสัมภาษณ์ดำเนินไปอย่างเปิดกว้าง

Strauss และ Corbin (1998) ได้เสนอแนะวิธีการคัดเลือกแหล่งข้อมูลไว้ดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าถึงสถานที่หรือสถานการณ์ที่จะได้พบเจอกับแหล่งข้อมูล
2. ผู้วิจัยเปิดกว้างสำหรับการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลอย่างเป็นระบบ เช่นทุกคนที่สามที่ได้พูดคุยในสถานที่นั้น หรือใครก็ตามที่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเปิดกว้างอย่างเป็นระบบ

เช่นนี้ จะทำให้ผู้วิจัยได้เห็นถึงปรากฏการณ์ที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล และสามารถแยกประเด็นที่มีอิทธิพลต่อประสบการณ์ได้ในภายหลัง

3. ผู้วิจัยต้องไวต่อความแตกต่างของข้อมูลที่อาจจะเกิดขึ้นโดยบังเอิญระหว่างช่วงวิเคราะห์ข้อมูลแบบกำหนดรหัสข้อมูล และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นใหม่ของข้อมูลด้วย

4. อีกวิธีหนึ่งในการเลือกแหล่งข้อมูล คือการกลับไปข้อมูลที่มืออยู่เดิม แล้ววิเคราะห์ใหม่ตามทฤษฎีที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น

2. การเลือกแหล่งข้อมูลในขั้นเชื่อมโยงรหัสข้อมูล (Relational and variational sampling)

การคัดเลือกแหล่งข้อมูลในขั้นนี้ยังคงอยู่บนฐานของการคัดเลือกที่เกี่ยวข้องกับความไวเชิงทฤษฎีที่ค่อย ๆ พัฒนาขึ้น เนื่องจากในขั้นนี้มีเป้าหมายเพื่อวิเคราะห์ว่าแต่ละประเด็นมีการเชื่อมโยงกับประเด็นย่อยอย่างไร และเป็นขั้นที่พัฒนาประเด็นหลักตามหมวดหมู่และมิติที่เกิดขึ้น ในขั้นนี้ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะคัดเลือกแหล่งข้อมูลที่ให้ภาพของบริษัท หรือสถานการณ์ที่มีความแตกต่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นจากแหล่งข้อมูลเดิมหรือแหล่งข้อมูลใหม่ ผู้วิจัยจะต้องมองหาข้อมูลที่เป็นตัวอย่างให้เห็นภาพมิติของแต่ละประเด็นในเชิงลึก และตัวอย่างความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละประเด็นด้วย

3. การเลือกแหล่งข้อมูลในขั้นเรียบเรียงข้อมูล (Discriminate Sampling)

การคัดเลือกแหล่งข้อมูลเพื่อการเรียบเรียง ผู้วิจัยจะเลือกบริษัท บุคคล หรือเอกสารที่จะช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบ ซึ่งอาจจะเป็นการกลับไปยังแหล่งข้อมูลเดิม หรือรวบรวมข้อมูลจากแหล่งใหม่ตามความจำเป็นเพื่อให้เกิดการอึดตัวในการเชื่อมโยงแต่ละประเด็นที่พบ การเปรียบเทียบและตรวจสอบความสมเหตุสมผลของการเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลนี้มีความสำคัญอย่างมากในการสร้างทฤษฎี ดังนั้นข้อมูลที่มีความแตกต่างหรือแม้กระทั่งขัดแย้งต่อประเด็นที่วิเคราะห์มาแล้วจะมีแสดงให้เห็นถึงมิติที่หลากหลายของประเด็นนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจนขึ้น

3.6 ความน่าเชื่อถือของข้อมูล

Lincoln และ Guba (1985) ได้กำหนดเกณฑ์ความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพ (trustworthiness) ไว้ 4 ประการ

1. ความเชื่อถือได้ (Credibility): คือเกณฑ์ที่แสดงว่าการศึกษาวิจัยมีความสอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่นักวิจัยค้นพบและนำเสนอกับความจริงที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ความเชื่อถือได้นี้เปรียบได้กับเกณฑ์วัดความตรงของงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยเมื่อเริ่มวิจัยผู้วิจัยจะต้องเขียนบันทึกเพื่อสะท้อนตนเองเพื่อให้ผู้อ่านได้ประจักษ์กับทัศนคติและอคติที่อาจจะมีผลต่องานวิจัย รวมถึงบันทึกอย่างละเอียดถึงการเข้าไปมีส่วนร่วมในภาคสนาม มีการตรวจสอบสามเส้า มองหาข้อมูลตรงกันข้ามกับสิ่งที่ค้นพบ เพื่อท้าทายและยืนยันในสิ่งที่พบที่สามารถให้ความหมายอย่างอื่นได้หรือไม่ ส่งบทสัมภาษณ์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบว่าถูกต้องตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ และมีการตรวจสอบโดยกลุ่มผู้ช่วยวิจัยด้วย

2. ความสามารถในการพึ่งพา (Dependability): คือเกณฑ์ที่แสดงว่างานวิจัยสามารถนำกลับมาทำซ้ำและได้ผลเช่นเดิมได้ เปรียบได้กับความเชื่อมั่นในงานวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งไม่ได้ประเมินผ่านกระบวนการทางสถิติ แต่เป็นความสามารถที่ผู้อ่านจะสามารถติดตามกระบวนการเก็บข้อมูลและการแปลผลได้ โดยนักวิจัยจะต้องอธิบายอย่างละเอียดถึงวิธีการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ และมีผู้ช่วยวิจัยในการกำหนดรหัสจากบทสัมภาษณ์ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงระหว่างผู้กำหนดรหัสด้วย เป็นการลดอคติในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลลง

3. ความสามารถในการถ่ายโอน (Transferability): คือเกณฑ์ที่แสดงว่าผลวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่น ๆ ได้ ซึ่งในงานวิจัยเชิงคุณภาพจะไม่ได้หมายถึงว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาสามารถเป็นตัวแทนประชากรได้ แต่ให้ความสำคัญกับความเป็นไปได้ที่ผู้อ่านจะสามารถนำผลไปที่พบไปประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติกับบริบทของตนได้ โดยผู้วิจัยจะต้องนำเสนอผลการศึกษาด้วยการพรรณนาอย่างเพียงพอต่อการมองเห็นทุกแง่มุมของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล เพื่อเป็นเครื่องมือในการสื่อสารกับผู้อ่านให้เห็นภาพรวมและความจริงที่เกิดขึ้น รวมถึงผู้วิจัยจะต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริบทต่าง ๆ อย่างละเอียดด้วย

4. ความสามารถในการยืนยัน (Confirmability): คือเกณฑ์ที่แสดงว่าการวิจัยมีความเป็นกลาง ผลการวิจัยนั้นเป็นผลมาจากการวิจัยมากกว่าเป็นผลมาจากอคติหรือมุมมองส่วนบุคคล ของนักวิจัย ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ความเป็นกลางไม่ได้เกิดจากการควบคุมตัวแปร แต่หมายถึงการเปิดกว้างของผู้วิจัยในสิ่งที่บุคคลให้ความหมาย และนำเสนออย่างถูกต้องที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Strauss & Corbin, 1998) ผู้วิจัยจะต้องทำความเข้าใจข้อมูลโดยที่ระลึกว่าความเข้าใจนี้มีฐานจากความเชื่อ วัฒนธรรม การฝึกฝน และประสบการณ์ของผู้วิจัยซึ่งอาจจะแตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลด้วย (Bresler, 1995) ดังนั้นในงานวิจัยผู้อ่านจะต้องสามารถตรวจสอบย้อนรอยผลการวิจัยไปยังข้อมูลได้ และผู้วิจัยจะต้องเก็บบันทึกรายงานการสะท้อนตัวเองไว้ตลอดการวิจัย รวมถึงบทถอดเทป การบันทึกการสังเกตภาคสนาม เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าถึงได้ Strauss และ Corbin (1998) ยังเสนอเทคนิคที่ใช้ในการเพิ่มการตระหนักรู้ของผู้วิจัยเพื่อรักษาความเป็นกลาง (objectivity) ลดอคติในการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ยังคงความละเอียดอ่อนต่อข้อมูล (subjectivity) ไว้มีดังนี้

1. ใช้การเปรียบเทียบ โดยเปรียบเทียบระหว่างเหตุการณ์หนึ่งกับอีกเหตุการณ์หนึ่ง และเปรียบเทียบกับกรอบทฤษฎีหรือวรรณกรรมเพื่อดูความเหมือนและความต่างของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งใช้วรรณกรรมเพื่อเปรียบเทียบเท่านั้น ไม่ได้ใช้วรรณกรรมเป็นแหล่งข้อมูล

2. การหาข้อมูลจากหลาย ๆ มุมมอง ในเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์เดียวกันอาจใช้การเก็บข้อมูลหลายลักษณะ (การตรวจสอบสามเส้า) เช่นการสัมภาษณ์ การสังเกต การเขียนรายงาน เป็นต้น รวมไปถึงการนำข้อสรุปที่ได้กลับไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลด้วยว่าตรงกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหรือไม่

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดู ในพ่อแม่ที่ฝึกสติเชิงพุทธระยะยาว โดยนำเสนอแผนวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อดังนี้

1. จุดยืนของผู้วิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ผู้ให้ข้อมูล
4. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย
7. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
8. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล

1. จุดยืนของผู้วิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1.1) จุดยืนของผู้วิจัยต่อการศึกษากระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติ

ความสนใจในการนำสติมาใช้ในงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้วิจัยเริ่มจากการได้มีโอกาสทำวิจัยเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อในการศึกษาระดับปริญญาโท ซึ่งจากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของผู้ร่วมการวิจัยพบว่าสมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงชีวิตตนเองผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้เกิดเป็นการเฝ้ามองตนเองอย่างใกล้ชิดและเห็นทางที่จะปรับตัวกับบริบทชีวิตของตนเองได้สอดคล้องขึ้น ผู้วิจัยจึงค้นคว้าเพิ่มเติมและพบว่ามีความสอดคล้องกับภาวะของสติซึ่งเป็นส่วนนำก่อนการพบกับความเข้าใจอันเป็นจุดมุ่งหมายของงานวิจัยครั้งนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการนำสติมาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พบว่าปัจจุบัน

มีการประยุกต์เอาส่วนหนึ่งของสติที่มีรากฐานจากพุทธไปใช้ในงานการศึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีประสิทธิภาพในหลายกลุ่ม ประกอบกับผู้วิจัยทำงานโดยใช้ความรู้เชิงจิตวิทยาในการพัฒนาเด็กเล็ก และให้บริการการศึกษากับผู้ปกครองจึงเกิดความสนใจว่าหากผู้ปกครองที่นำการฝึกสติไปใช้ในการเลี้ยงดู จะมีลักษณะการนำไปใช้อย่างไร สติจะเข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวันขณะปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวได้อย่างไรในบริบทเช่นใด ผู้วิจัยจึงค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งพบงานวิจัยสติทางตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ จึงเกิดเป็นความสนใจที่อยากเพิ่มเติมองค์ความรู้ด้านการพัฒนาสติในแนวพุทธและการนำมาใช้งานจริงในบริบทการเลี้ยงดู

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยเข้าใจว่าการฝึกสติในแนวพุทธ เป็นการฝึกเพื่อพิจารณาสิ่งที่เข้ามาสู่จิตใจในปัจจุบันขณะ ด้วยการสังเกตสิ่งนั้นอย่างชัดเจน จนกระทั่งนำไปสู่การมีความรู้ความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งนั้น ๆ หรือคือภาวะแห่งสติเป็นพื้นที่ตั้งแห่งปัญญา ส่วนความเข้าใจในการฝึกสติที่ตะวันตกนำไปใช้ในกระบวนการเชิงจิตบำบัดนั้นจะเน้นไปที่การใส่ใจในปัจจุบันขณะแบบไม่ตัดสิน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นส่วนสำคัญของภาวะการมีสติ แต่ยังไม่ครอบคลุมส่วนสำคัญอื่น ผู้วิจัยจึงแสดงจุดยืนทางความคิดว่าเห็นส่วนที่นำเพิ่มเติมนี้ เพื่อใช้ในการสังเกตตนเองตลอดกระบวนการวิจัยต่อไป

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเห็นประโยชน์ในการทำงานของสติในชีวิตประจำวัน จากการฝึกสติ ในประสบการณ์ของผู้วิจัย ความสม่ำเสมอในการฝึกมีความเกี่ยวเนื่องกับความสงบ และกำลังในการตามสังเกตสิ่งที่เคลื่อนไหวในใจของตน รวมไปถึงลักษณะการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และความรู้สึกรังเกี้ยวข้องต่อคุณภาพของการทำงานของตนในวิชาชีพด้วย ในช่วงเวลาที่ฝึกสติ ผู้วิจัยสังเกตเห็นความไม่เร่งรีบที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่กำลังเผชิญ ใคร่ครวญด้วยใจที่นิ่ง และจัดการสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่กดดันใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างจากช่วงที่รีบเร่งและไม่มีเวลาฝึกสติ ก็ทำให้สภาวะใจเป็นคลื่นที่สับสน และเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ อย่างร้อนใจ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะสร้างความกดดันใจให้เกิดขึ้นกับตนเองเป็นระลอกต่อมา

อีกทั้งในระหว่างการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ผ่านประสบการณ์การตั้งครมภ์ และการพลัดพรากจากบุตร ส่งผลให้ได้เรียนรู้จักกับความทุกข์อย่างเข้มข้นจากการยึดเอาลูกเป็นความหมายในชีวิตของตน และได้เคลื่อนผ่านประสบการณ์การทำความเข้าใจว่าความทุกข์จากการสูญเสียมาจากการยึดภาพของการได้เลี้ยงดูบุตรอันเป็นภาพในอุดมคติ ได้ปะทะกับความคับแคบในใจที่ทำให้เกิดความบีบคั้นที่ทนได้ยากยิ่ง ได้เรียนรู้ว่าการทนได้ยากอย่างยิ่งนั้น พาใจให้พิจารณาหาทางขยายภาพในอุดมคติที่

กำลังยึดเอาไว้อย่างแน่นหนา ไปสู่การค่อย ๆ ใคร่ครวญใจของการเป็นแม่ที่เคยมั่นคง เข้มแข็ง อ่อนโยน ละความต้องการของตน ที่พาดตนเองผ่านความทุกข์ทุกประการขณะตั้งครรรภ์มาได้ การใคร่ครวญตามเวลาที่ผ่านไป พร้อมกับการทำวิจัยเรื่องนี้ นำมาสู่การได้เข้าใจว่าการเกิดขึ้นของลูก เป็นปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นของใจของความเป็นพ่อแม่ ทั้งในทางที่ทำให้มั่นคงกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต และในทางที่ทำให้หวั่นไหวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะกับชีวิตของลูก จึงได้ตระหนักเห็นในที่สุดว่า ในส่วนที่เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตของลูก ก็จะเป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ไม่อาจควบคุมได้ การใช้ชีวิตที่แท้ที่ละจากตนเอง ซึ่งได้ผลพลอยได้คือการเป็นทุกข์น้อยลง หรือไม่มี คือการให้ใจของการเป็นแม่ที่ได้เกิดขึ้นแล้วนี้ เป็นของขวัญแก่ชีวิต ด้วยการแผ่กระจายใจนี้ไปสู่ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง ความเข้าใจนี้มาจากการเห็นชัดเจนขึ้นว่า เราล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลบางอย่างต่อทุกสิ่ง และโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจเรากำลังกระจายเมล็ดพันธุ์แห่งชีวิตของเราในขณะที่เราดำเนินชีวิตอยู่ในทุกวัน ดังนั้นการสัมพันธ์กับทุกสิ่งรอบตัวจึงไม่ต่างอะไรกับการปฏิสัมพันธ์กับลูกด้วยใจของแม่ที่จะให้สิ่งที่ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ๆ แก่ผู้ที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตน และสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของผู้วิจัยคือการได้เรียนรู้และเข้าใจชีวิตที่เพิ่มเติมขึ้นในทุกวัน จึงสอดคล้องกับงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่กำลังทำอยู่ การข้ามผ่านที่ได้เรียนรู้จากการพิจารณาชีวิตตน และจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ส่งผลให้ความหมายของการใช้ชีวิตเปิดกว้างและแจ่มใส ได้สัมผัสสภาวะของทุกข์ และภาวะของสติปัญญาชัดเจนขึ้นในประสบการณ์

จากประสบการณ์นี้ทำให้ได้เข้าใจเหตุแห่งความทุกข์ของการเป็นแม่ และเข้าใจความหมายในการเป็นพ่อแม่ที่แท้จริงไปกับการพบผลการศึกษาการใช้สติในการเลี้ยงดูครั้งนี้ด้วย ผู้วิจัยจึงได้เห็นถึงความสำคัญของการใช้สติในการรับมือกับความกังวลใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรรภ์ ได้เห็นความห่วง ซึ่งนำไปสู่ความทุกข์อื่น ๆ ในการเป็นพ่อแม่ จึงมีการคาดคะเนด้วยว่าการเลี้ยงดูบุตรผู้เลี้ยงดูจะต้องเผชิญกับความเครียดและความกังวลใจจากสิ่งที่ตนเองรับมือได้ยากอีกมากมาย ประสบการณ์ที่ของตนที่สะท้อนออกมาจากการวิจัย ผู้วิจัยได้บันทึกสังเกตตนเองไว้ เพื่อทบทวนและรายงานประสบการณ์ของตนที่จะส่งผลกับการศึกษาตลอดการวิจัย

1.2) จุดยืนของผู้วิจัยในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก

เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาให้เห็นถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในบริบทชีวิตของพ่อแม่ที่นำสติไปใช้ในการเลี้ยงดู จำเป็นต้องศึกษาจากการให้คุณค่ากับประสบการณ์โดยตรงของผู้ให้ข้อมูล ซึ่ง

สอดคล้องกับแนวคิดในการหาความรู้แบบนิตินิยม และ ปรัชญาการณวิทยา ซึ่งเป็นฐานปรัชญาของการวิจัยเชิงคุณภาพ และเชื่อว่าการใช้สตินั้นไม่เพียงแต่ผู้ฝึกจะรู้จักว่าสดีคืออะไร ฝึกปฏิบัติอย่างไร แต่การใช้ย่อมมีปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งเป็นบริบทที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงดูบุตร ผู้วิจัยจึงต้องการวิเคราะห์รูปแบบของการใช้สดีในการเลี้ยงดูซึ่งมาจากการให้ข้อมูลจากประสบการณ์จริงของพ่อแม่ที่ผ่านการฝึกสดี และพบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้และบริบทที่พ่อแม่ต้องเผชิญในประสบการณ์จริงด้วย

นอกจากนี้ผู้วิจัยเห็นว่าคุณค่าของการวิจัยครั้งนี้จะเกิดขึ้นเมื่อได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละประเด็นของการใช้สดี มากกว่าต้องการเพียงแคบรรยายประสบการณ์ที่พบ เพื่อสามารถนำทฤษฎีที่ได้จากข้อมูลภาคสนาม ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนางานของนักจิตวิทยาการศึกษาได้ชัดเจนและเห็นทิศทางมากยิ่งขึ้น การวิจัยแบบทฤษฎีฐานรากในรูปแบบของ Strauss และ Corbin (1998) ซึ่งเป็นการสร้างทฤษฎีขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากบุคคลมากกว่าเป็นการพรรณนาถึงตัวบุคคล จึงมีความเหมาะสมกับการดำเนินการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1) ผู้วิจัย ในฐานะเครื่องมือที่สำคัญในการวิจัย ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมในเชิงองค์ความรู้และทักษะด้านการวิจัยเชิงคุณภาพจากการค้นคว้าเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยแบบทฤษฎีฐานรากที่มีคุณภาพ รวมถึงเป็นผู้ช่วยในงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาทักษะการเก็บข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงเตรียมความพร้อมในเชิงองค์ความรู้ด้านการฝึกสดีแนวพุทธจากการทบทวนวรรณกรรม การพบปะพูดคุยกับผู้ผ่านการฝึกสดีมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน การฝึกสดีด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน และรวมไปถึงการทำงานบริการการปรึกษาพ่อแม่ที่กำลังเลี้ยงดูบุตรเพื่อให้มีความไวเชิงทฤษฎีในเรื่องที่กำลังศึกษา ดังที่ Strauss และ Corbin (1998) กล่าวว่าผู้วิจัยจะต้องรักษาความเป็นกลาง (objectivity) ลดอคติในการวิเคราะห์ข้อมูลแต่ยังคงความไวและเปิดรับต่อข้อมูล (subjectivity) ไว้ โดยในการศึกษานี้ ผู้วิจัยจะใช้การเปรียบเทียบข้อมูลในการวิเคราะห์เพื่อคงความเป็นกลางแต่ยังอยู่บนฐานของข้อมูล โดยเปรียบเทียบระหว่างประสบการณ์หนึ่งกับประสบการณ์หนึ่ง และเปรียบเทียบกับการทำงานวรรณกรรมเพื่อดูความเหมือนและความต่างของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งใช้วรรณกรรมเพื่อเปรียบเทียบเท่านั้น ไม่ได้ใช้วรรณกรรมเป็นแหล่งข้อมูล รวมไปถึงการหา

ข้อมูลจากหลาย ๆ มุมมอง จากการเก็บข้อมูลหลายลักษณะ (การตรวจสอบสามเส้า) ด้วยการ สัมภาษณ์ การสังเกต การให้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้ให้ข้อมูลด้วย

2.2) การสัมภาษณ์ Suzuki, Ahluwalia, Arora, และ Mattis (2007) กล่าวว่า การ สัมภาษณ์เป็นวิธีการในการเก็บข้อมูลหลักรูปแบบหนึ่งในงานวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล การ สัมภาษณ์ในงานวิจัยเชิงคุณภาพทำให้เกิดการค้นพบความรู้โดยตรงจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ สัมภาษณ์และผู้รับการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ช่วยนำทางสู่สถานการณ์ในการสัมภาษณ์ หัวข้อ สนทนา และแนวทางในการสนทนา ในขณะเดียวกัน การสัมภาษณ์จะให้ข้อมูลที่เน้นถึงประสบการณ์ ตรงจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูลที่ช่วยให้สามารถรวบรวมข้อมูลและทำความเข้าใจความหมายใน ประสบการณ์นั้น ๆ ได้

โดยในงานวิจัยนี้จะใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เนื่องจาก การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ถูกออกแบบขึ้นเพื่อให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการจะศึกษา และเปิดให้จัดลำดับการสัมภาษณ์และการ ใช้คำถามเป็นไปตามธรรมชาติของบทสนทนาขณะนั้น ทำให้ผู้สัมภาษณ์สามารถติดตามข้อมูลของผู้รับ การสัมภาษณ์ได้เต็มที่ ซึ่งการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างจะมีประโยชน์เรื่องการรักษาความเป็น ธรรมชาติของบทสนทนาและการค้นพบประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง (Suzuki et al., 2007)

Suzuki และคณะ (2007) ได้นำเสนอวิธีการสร้างแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่ง โครงสร้างไว้ว่า ในขั้นของการสำรวจประเด็นที่เป็นไปได้ของการวิจัย ผู้วิจัยควรใช้การสัมภาษณ์ที่ ค่อนข้างเปิดกว้างและมีโครงสร้างน้อย เพื่อให้ประเด็นหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ถูกสำรวจอย่าง ครบถ้วนผู้วิจัยควรสร้างคำถามแบบคำถามปลายเปิด แนวคำถามมีความสั้นกระชับ และจากคำถาม นั้นอาจเปิดกว้างคำถามต่อไปสู่ประเด็นอื่น ๆ ที่พบในการสนทนา เพื่อตามเก็บข้อมูลทั้งเชิงกว้างและ เชิงลึก โดยจะสร้างแนวคำถามเป็นประโยคคำถาม หรือเป็นเพียงรายการของประเด็นที่จะถามก็ได้ ซึ่ง คำถามต่อเนื่องอาจเกิดจากหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับคำตอบของผู้ให้ข้อมูล โดยคำถามจะต้องมีลักษณะ ดังนี้ (ชาย โปธิสิตา, 2547)

- คำถามจะต้องตรงกับประเด็นในการวิจัย สะท้อนคำถามการวิจัย นำไปสู่การตอบคำถาม การวิจัยได้
- คำถามสามารถทำให้ได้ข้อมูลที่นำมาใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้

การเก็บข้อมูลช่วงแรกจะเป็นการเก็บข้อมูลเพื่อเปิดกว้างสำหรับความเป็นไปได้ในทุกแง่มุมของปรากฏการณ์ที่ปรึกษา ผู้วิจัยจึงสร้างคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ข้อมูลสามารถบรรยายและให้ความหมายของประสบการณ์ของตนได้อย่างเป็นอิสระ และมีความสอดคล้องกับคำถามการวิจัย แนวคำถามจะยืดหยุ่นปรับตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล และจะใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งด้านประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการให้ความหมายกับประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตร โดยผู้วิจัยจะนำแนวคำถามไปทดลองสัมภาษณ์กับบุคคลที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับเกณฑ์ผู้ให้ข้อมูลของงานวิจัยนี้ แล้วนำมาถอดเทปแบบคำต่อคำ เพื่อพิจารณาปรับปรุงแนวคำถามกับอาจารย์ที่ปรึกษาต่อไป คำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์ช่วงแรกคือ

ตารางที่ 1

แนวทางการสัมภาษณ์

ส่วนที่	แนวทางการสัมภาษณ์	แนวคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์
1	เกณฑ์คัดเข้า 1. กำลังฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 4 ปีขึ้นไป ฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป 2. กำลังเลี้ยงดูบุตรวัยแรกเกิด-7ปี โดยเป็นผู้เลี้ยงดูหลักที่ดูแลบุตรด้วยตนเอง และได้นำเอาประสบการณ์การฝึกสติมาใช้ในการเลี้ยงดู 3. ยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย	1. ท่านฝึกสติอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาเท่าไร โดยเฉลี่ยแล้วฝึกสัปดาห์ละกี่ครั้ง ใช้เวลาโดยประมาณนานเท่าไรในแต่ละครั้ง 2. ท่านเป็นผู้เลี้ยงดูหลักหรือไม่ มีผู้อื่นช่วยเลี้ยงดูอีกหรือไม่ ท่านและสมาชิกในบ้านของท่านใช้เวลากับบุตรอย่างไรในแต่ละวัน 3. โปรดบรรยายลักษณะการฝึกสติของท่าน ท่านสังเกต และพิจารณาสิ่งใดบ้างขณะฝึกสติ 4. ท่านได้นำเอาประสบการณ์จากการฝึกสติในวิถีพุทธนี้มาใช้ในการเลี้ยงดูบุตรของท่านหรือไม่ 5. ท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยตามที่แจ้งรายละเอียดหรือไม่
2	ข้อมูลทั่วไป: อายุ อาชีพ ลักษณะการฝึกสติ อายุของบุตร ผู้เลี้ยงดูหลัก	1. ขอทราบข้อมูลโดยทั่วไป เช่นอายุ การศึกษา และการทำงานของ ท่าน 2. ขณะนี้สถานการณ์ในการสมรสของท่านเป็นอย่างไร 3. ท่านมีบุตรกี่คน บุตรวัยเด็กตอนต้นของท่านเป็นคนที่เท่าใด

ส่วนที่	แนวทางการสัมภาษณ์	แนวคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์
		4. บุตรของท่านอายุเท่าใดบ้าง 5. บุตรของท่านเพศอะไร 6. ท่านมีบุตรคนแรกตอนท่านอายุเท่าใด 7. ตอนที่ท่านฝึกสติท่านมีบุตรแล้วหรือไม่ ถ้ามีแล้ว บุตรของท่านอายุเท่าใด ณ ขณะนั้น 8. เหตุใดท่านจึงเริ่มฝึกสติปัจจุบัน
3	การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อ แม่ที่ฝึกสติเป็นอย่างไร	1. ขอให้ท่านบรรยายประสบการณ์ของท่านในการฝึกสติ 2. ท่านได้นำสิ่งที่ท่านได้จากการฝึกสติมาใช้ในการเลี้ยงดูบุตรของท่านหรือไม่ ถ้าท่านใช้ ใช้อย่างไร 3. จากสถานการณ์ที่ท่านได้เล่าว่าท่านใช้สติในการเลี้ยงดู ท่านเห็นว่ามีผลต่อตัวเองหรือไม่อย่างไร 4. จากสถานการณ์ที่ท่านได้เล่าว่าท่านใช้สติในการเลี้ยงดู ท่านเห็นว่ามีผลต่อสัมพันธ์ภาพต่อท่านกับลูกและหรือบุคคลรอบข้างหรือไม่ อย่างไร

หลังการเก็บข้อมูล ได้วิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่ 1 แล้วอภิปรายผล และนำผลที่ได้จากครั้งที่ 1 นี้ ไปสร้างคำถามสำหรับการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 และ 3 นำคำถามไปตรวจสอบกับอาจารย์ที่ปรึกษา เก็บวิเคราะห์ และอภิปรายผล ทำเช่นนี้จนกระทั่งเกิดการอิ่มตัวทางทฤษฎี ไม่มีประเด็นใหม่เกิดขึ้นอีก คำถามรอบที่ 2 และ 3 มีดังนี้

คำถามหลักการสัมภาษณ์รอบที่ 2

1. ที่มาของความเข้าใจลูก มาจากไหนบ้าง
2. การเท่าทันใจตนเอง และการให้ลูกเป็นศูนย์กลางความใส่ใจเกี่ยวเนื่องกันหรือไม่อย่างไร
3. ความสงสารเห็นใจลูกมาจากอะไร
4. การที่ได้ย้อนทบทวนสถานการณ์ในการเลี้ยงดูที่ผ่านไปแล้ว ส่งผลอย่างไรต่อการใช้สติในการเลี้ยงดู

5. ความรู้สึกว่าคุณเกี่ยวข้องกับเรื่องเชื่อมโยงกับเราเกิดขึ้นอย่างไร

คำถามหลักในการสัมภาษณ์รอบที่ 3

1. การใช้สติในการดูแลลูกในช่วงตั้งต้น กับการใช้สติในการดูแลลูกในตอนนี มีสิ่งใดบ้างที่เหมือนเดิม และสิ่งใดบ้างที่ต่างออกไป

2. ความเหมือนและความต่างนี้ที่มาอย่างไร

3. การวางใจในบทบาทของการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อลักษณะการใช้สติกับลูกอย่างไร

2.3) เครื่องบันทึกเสียง ผู้วิจัยจะใช้เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกการสัมภาษณ์ และทำลายข้อมูลเสียงหลังสิ้นสุดการวิจัย

2.4) แฟ้มการจดบันทึก เป็นการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในภาคสนามเพื่อสะท้อนความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ และการสังเกตของผู้วิจัยที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อตรวจสอบทัศนคติที่มีต่อบริบทระหว่างการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล ที่อาจจะส่งผลต่อผลการวิจัยได้

3. ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลถูกคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposeful sampling) (Patton, 1990) โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิผู้เป็นนิสิตสนาจารย์มายาวนาน 20 ปี ในการช่วยติดต่อผู้ให้ข้อมูลที่เข้าเกณฑ์ (Gatekeeper) ร่วมกับการคัดเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) เพื่อเข้าถึงกลุ่มที่ต้องการศึกษา โดยมุ่งที่การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่สามารให้ข้อมูลในเรื่องที่ศึกษาได้อย่างลึกซึ้งเข้มข้น (Information-rich cases) สามารถบรรยายประสบการณ์ของตนได้ชัดเจนตามปรากฏการณ์ที่ศึกษา ซึ่งตามงานวิจัยของ Lykins และ Baer (2009) และ Luders และคณะ (2009) ที่พบว่าผู้ฝึกสติระยะยาวจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพและกระบวนการทางจิตใจ จึงจะใช้จำนวนปีที่ฝึกนี้เป็นเกณฑ์ตั้งต้นในการคัดเลือกพ่อแม่ผู้ให้ข้อมูล โดยสรุปเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่กำลังฝึกสติวิธิพุทธ ในระยะยาวตั้งแต่ 4 ปีขึ้นไปอย่างต่อเนื่องโดยฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป

2. ผู้ให้ข้อมูลกำลังเลี้ยงดูบุตรวัยแรกเกิด – 7 ปี โดยเป็นผู้ทำหน้าที่เลี้ยงดูหลักดูแลบุตรด้วยตนเอง และมีการนำเอาประสบการณ์การฝึกสติในวิถีพุทธมาใช้ในการเลี้ยงดูบุตร

3. ผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกเล่า บรรยาย ข้อมูลประสบการณ์การใช้สติในการเลี้ยงดูของตนได้อย่างละเอียดลึกซึ้งกว้างขวางชัดเจน สามารถให้ข้อมูลที่ละเอียดลุ่มลึกเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละขั้นตอน รวมถึงยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย และยินดีร่วมตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล และให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้วิจัยได้ตลอดการวิจัย

โดยผู้วิจัยดำเนินการให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์แนะนำบุคคลที่เข้าเกณฑ์ หรือแหล่งข้อมูลที่จะมีผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้า โดยผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เพื่อยืนยันการเข้าร่วมวิจัยอีกครั้ง โดยใช้คำถามต่อไปนี้

1. ท่านฝึกสติอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาเท่าไร โดยเฉลี่ยแล้วฝึกสัปดาห์ละกี่ครั้ง
2. โปรดบรรยายลักษณะการฝึกสติของท่าน ท่านสังเกต และพิจารณาสิ่งใดบ้างขณะฝึกสติ
3. บุตรของท่านอายุเท่าใด
4. ท่านเป็นผู้เลี้ยงดูหลักหรือไม่
5. ท่านได้นำเอาประสบการณ์จากการฝึกสติในวิถีพุทธนี้มาใช้ในการเลี้ยงดูบุตรของท่านหรือไม่
6. ท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยตามที่แจ้งรายละเอียดหรือไม่

และมีเกณฑ์คัดออก คือ

1. ผู้ให้ข้อมูลมีความประสงค์ที่จะถอนตัวออกจากการวิจัย
2. ผู้ให้ข้อมูลมีสภาพจิตใจที่ไม่พร้อมต่อการให้ข้อมูล ทั้งจากการวินิจฉัยจากแพทย์และผู้วิจัยสังเกตจากข้อมูลที่ได้รับ เช่น มีความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือมีอาการทางจิตจนไม่สามารถจดจ่อกับการให้ข้อมูลได้

ผู้วิจัยได้รับการติดต่อว่ามีผู้ที่มีคุณสมบัติ และยินดีเข้าร่วมวิจัย รวมถึงการเสนอตนเองรวมทั้งหมด 31 ท่าน ผ่านเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 12 ท่าน และตกลงเข้าร่วมงานวิจัยด้วยการให้สัมภาษณ์จำนวน 10 ท่าน ในงานวิจัยนี้มีการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดสามรอบ ผู้ให้ข้อมูลให้สัมภาษณ์ 3 รอบ

จำนวน 9 ท่าน และให้สัมภาษณ์ 1 รอบจำนวน 1 ท่าน เนื่องจากติดภารกิจครบครันในช่วงหลังไม่สามารถให้ข้อมูลในอีกสองรอบได้ สรุปลงงานวิจัยนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลจำนวนรวมทั้งสิ้น 10 ท่าน

4. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับบันทึกการสังเกตการณ์สนทนาของผู้วิจัย การสนทนาเป็นลักษณะการสนทนาปลายเปิด ใช้แนวการสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์ ที่ถ้อยคำและลำดับ รวมถึงคำถามเพิ่มเติม ปรับยืดหยุ่นตามข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลนำเสนอ เป็นไปเพื่อให้การเก็บข้อมูลได้ประเด็นที่ลึกซึ้งชัดเจนครอบคลุมทุกมิติของประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านมีการสัมภาษณ์ตั้งแต่ 1-3 ครั้งโดยใช้เวลาครั้งแรกและครั้งที่สอง 40-90 นาที ส่วนในครั้งที่สามใช้เวลา 30-50 นาที

ช่วงก่อนเก็บข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสติแนวพุทธ สติในการเลี้ยงดู และการวิจัยทฤษฎีฐานราก แล้วนำเนื้อหาเชิงวรรณกรรมไปตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา
- 2) สร้างแนวคำถามหลักสำหรับสัมภาษณ์โดยตรวจสอบร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยลักษณะคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์จะต้องเป็นคำถามปลายเปิด มีความละเอียดอ่อนต่อการเปิดเผยข้อมูล เปิดให้ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าประสบการณ์ของตนได้อย่างอิสระและมีความสอดคล้องกับคำถามการวิจัย
- 3) นำแนวคำถามหลักที่สร้างขึ้นไปทดลองสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัย นำบทสัมภาษณ์มาถอดเทป เพื่อตรวจสอบการใช้งานได้จริงและเป็นคำถามที่นำไปสู่การได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับสิ่งที่ศึกษา
- 4) ผู้วิจัยติดต่อผู้ทรงคุณวุฒิ (วิปัสสนาจารย์) ในการช่วยติดต่อผู้ให้ข้อมูลที่เข้าเกณฑ์ และแหล่งข้อมูลที่น่าจะมีผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้า (Gatekeeper) รวมถึงเข้าร่วมในกลุ่มผู้ฝึกสติ เพื่อสังเกตและทำความรู้จักกับแหล่งข้อมูล เพิ่มความไวให้การเปิดรับในสิ่งที่ศึกษา และเพิ่มโอกาสในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้า รวมถึงให้ผู้ผ่านเกณฑ์แนะนำผู้ที่มีแนวโน้มจะเข้าเกณฑ์คัด

เข้าแบบลูกโซ่ต่อไป โดยผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้แนะนำผู้ให้ข้อมูลแบบลูกโซ่จะติดต่อกับผู้ให้ข้อมูลหรือแหล่งข้อมูลเพื่อขออนุญาตในการให้ผู้วิจัยติดต่อก่อน รวมถึงมีผู้สนใจเข้าร่วมงานวิจัยบางส่วนติดต่อกับผู้วิจัยเองโดยตรง

5) เมื่อผู้ให้ข้อมูลอนุญาต ผู้วิจัยได้ติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้าที่วางไว้

6) ผู้วิจัยติดต่อนัดพบกับผู้ให้ข้อมูล โดยตกลงนัดหมายเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม สะดวกปลอดภัย มีความเป็นส่วนตัวในการสัมภาษณ์ให้ข้อมูล (มีที่นั่ง เงียบ มีสิ่งรบกวนน้อย สามารถเอื้อต่อการพูดคุยพิจารณาประสบการณ์ได้ สะดวกต่อการเดินทางของผู้ให้ข้อมูล)สถานที่นัดพบส่วนใหญ่เป็นร้านค้าแพทที่มีความพลุกพล่านน้อย อีกส่วนหนึ่งเป็นห้องทำงานของผู้ให้ข้อมูล และสวนสาธารณะก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนการวิจัย การเก็บข้อมูล การขอข้อมูลป้อนกลับ และความเป็นไปได้ของการนัดสัมภาษณ์ต่อ ตอบข้อสงสัยของผู้ให้ข้อมูล ส่งเอกสารรายละเอียดการวิจัยและใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้ให้ข้อมูลตอบรับยินดีเข้าร่วมการวิจัย จึงให้ผู้ให้ข้อมูลลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเมื่อพบกันครั้งแรก

ช่วงการเก็บข้อมูล

1) ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัยอีกครั้ง ทำความรู้จักผู้ให้ข้อมูล ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการเก็บไฟล์เสียงด้วยเครื่องอัดเสียง และจัดบันทึก โดยชี้แจงว่าจะไม่เปิดเผยตัวตนของผู้ให้ข้อมูลและไม่ระบุชื่อในการถอดเทป และไฟล์เสียงทั้งหมดจะถูกทำลายภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้วิจัยสอบถามความต้องการด้านความปลอดภัยเพิ่มเติมที่ผู้ให้ข้อมูลอาจจะมี ก่อนเริ่มสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมั่นใจในการให้ข้อมูล และรู้สึกปลอดภัยเพียงพอที่จะเข้าร่วมการวิจัย

2) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวคำถามหลักในการสัมภาษณ์ ใช้เวลาประมาณ 40-90 นาที ในสองรอบแรก และใช้เวลาไม่เกิน 50 นาทีในรอบสุดท้าย

3) ผู้วิจัยถอดความจากไฟล์เสียงแบบคำต่อคำ ตรวจสอบความถูกต้อง ปกปิดการแสดงตนผู้ให้ข้อมูล แล้วนำบทสัมภาษณ์ที่ถอดความแบบตัวอักษรนี้ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง

- 4) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล สำนวณมิติที่ได้ มองหาสิ่งที่ต้องเพิ่มเติม และสร้างแนวคำถามหลัก สำหรับการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป
- 5) ติดต่อผู้ให้ข้อมูล เพื่อดำเนินการสัมภาษณ์ต่อในรอบที่สอง และรอบที่สาม
- 6) ดำเนินการสัมภาษณ์ ถอดความ ขอการตรวจสอบข้อมูลป้อนกลับจากผู้ให้ข้อมูล แก้ไข วิเคราะห์ข้อมูลกลับไปกลับมาจนมั่นใจว่าข้อมูลที่ได้มีความอึดตัวทางทฤษฎีแล้ว ข้อมูลซ้ำ ไม่มี ประเด็นใหม่ และการเชื่อมโยงใหม่เกิดขึ้นอีก จึงสรุปผลการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยการวิจัยแบบทฤษฎีฐานรากที่เสนอโดย Strauss และ Corbin (1998) ตามวิธีต่อไปนี้

- 1) ผู้วิจัยนำไฟล์เสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ ตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังซ้ำอีกครั้ง แล้วนำบทสัมภาษณ์ขอให้ผู้ให้ข้อมูลช่วยตรวจสอบความถูกต้อง
- 2) ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ กำหนดรหัส (Open Coding) โดยให้ความหมายของคำหรือประโยคจากบทสัมภาษณ์ ตรวจสอบความหมายของรหัสซ้ำ ๆ ด้วยการเปรียบเทียบกับข้อมูลในบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลเดิม และเปรียบเทียบกับบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลคนอื่น จนการกำหนดรหัสไม่เปลี่ยนแปลง และมีความหมายตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อมากที่สุด
- 3) ผู้วิจัยนำรหัสที่กำหนดไว้แล้วมาเชื่อมโยงกัน (Axial Coding) ด้วยการรวมหมวดหมู่ของ ความหมายเดียวกันไว้ด้วยกัน รหัสจะปรากฏเป็นคุณสมบัติของข้อมูล แล้วจึงแยกออกเป็นประเด็น
- 4) ผู้วิจัยนำรหัสที่จัดกลุ่มประเด็นไว้ มาหาความเชื่อมโยงเป็นความหมายและเรื่องราว ปรากฏเป็นข้อเสนอเชิงทฤษฎี (Theoretical proposition) แล้วดำเนินการทดสอบข้อเสนอเชิงทฤษฎีนี้ด้วยการนำมายืนยันกับข้อมูลที่เก็บใหม่อีกครั้ง และตรวจสอบกับข้อมูลป้อนกลับจากผู้ให้ข้อมูล
- 5) ผู้วิจัยเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนที่ 1-4 ซ้ำจนข้อมูลเกิดความอึดตัวทางทฤษฎี (Theoretical Saturation) ข้อมูลที่ได้มีความซ้ำ ไม่มีประเด็นใหม่เกิดขึ้น ความสัมพันธ์ของแต่ละ ประเด็นไม่มีการเปลี่ยนแปลง และได้รับการตรวจสอบยืนยัน จึงนำทฤษฎีที่ได้มาสรุปกรอบแนวคิด

6. ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในสามระยะดังนี้

1) ระยะก่อนเก็บข้อมูล

1.1) เดือนมิถุนายน-กันยายน 2560 ผู้วิจัยจัดทำเอกสารชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยและดำเนินการขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.2) เดือนสิงหาคม-กันยายน 2560 ผู้วิจัยทดลองนำคำถามหลักไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ถอดเทปและนำคำถามมาตรวจสอบปรับแก้ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา

1.3) เดือนตุลาคม 2560 ผู้วิจัยคัดเลือกและติดต่อผู้ให้ข้อมูล ผ่านผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล และเข้าร่วมกลุ่มผู้ฝึกสติ เพื่อสังเกตและทำความรู้จักกับแหล่งข้อมูล เพิ่มความไว้วางใจกับการเปิดรับในสิ่งทีศึกษ และเพิ่มโอกาสในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเลือกที่สามารถให้ข้อมูลได้อย่างลึกซึ้งและเข้มข้นในประสบการณ์การใช้สติในการเลี้ยงดูได้

2) ระยะเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

2.1) ตุลาคม 2560- กรกฎาคม 2561 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลรอบแรก

2.2) มกราคม 2562 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่สอง

2.3) กุมภาพันธ์ 2562- มีนาคม 2562 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่สาม มีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

รายละเอียดวันที่และเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล (รหัส)	สัมภาษณ์รอบที่ 1		สัมภาษณ์รอบที่ 2		สัมภาษณ์รอบที่ 3	
	วันที่	ระยะเวลา (นาที)	วันที่	ระยะเวลา (นาที)	วันที่	ระยะเวลา (นาที)
A	31 ต.ค. 60	93	7 ม.ค. 62	42	26 ก.พ. 62	34
B	28 ต.ค. 60	88	14 ม.ค. 62	90	21 ก.พ. 62	49
C	21 ต.ค. 60	67	16 ม.ค. 62	73	23 ก.พ. 62	31
D	11 เม.ย. 61	85	17 ม.ค. 62	42	17 ก.พ. 62	35
E	3 มิ.ย. 61	89	11 ม.ค. 62	53	25 ก.พ. 62	48
F	11 มิ.ย. 61	76	10 ม.ค. 62	60	26 ก.พ. 62	30
G	15 มิ.ย. 61	90	-	-	-	-
H	16 มิ.ย. 61	66	20 ม.ค. 62	88	25 ก.พ. 62	32
I	17 มิ.ย. 61	74	12 ม.ค. 62	80	20 ก.พ. 62	34
J	15 ก.ค. 61	61	31 ม.ค. 62	80	3 มี.ค. 62	33

3) ระยะเวลาอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการเก็บข้อมูลและอภิปรายในแต่ละรอบ และเมื่ออภิปรายผลทั้งสามรอบแล้ว ผู้วิจัยได้นำเสนอกรอบมโนทัศน์ สรุปอภิปรายผลการศึกษาทั้งหมด โดยอภิปรายความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกรอบมโนทัศน์ พร้อมทั้งเรียบเรียงเนื้อหาผ่านประเด็นหลักและประเด็นย่อย นำเสนอข้อจำกัดและข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย ประโยชน์ของงานวิจัย และแนวทางการวิจัยต่อไปในอนาคต

7. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัยนี้ เนื่องจากเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยจึงจะใช้เกณฑ์คู่ขนานตามเกณฑ์ความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพของ Lincoln และ Guba (1985) ดังนี้

1) ความเชื่อถือได้ (Credibility) คือเกณฑ์ที่แสดงว่าการวิจัยมีความสอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่นักวิจัยค้นพบและนำเสนอกับความจริงที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ความเชื่อถือได้นี้เปรียบได้กับเกณฑ์วัดความตรงของงานวิจัยเชิงปริมาณ

1.1) การมีความเกี่ยวข้องและสังเกตอย่างต่อเนื่อง การสร้างความสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลมีส่วนร่วมอยู่ในบริบทของผู้ให้ข้อมูลเป็นระยะเวลาต่อเนื่องจะช่วยให้เกิดความเข้าใจเชิงลึกของปรากฏการณ์ได้ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยได้เข้าไปมีส่วนร่วมสังเกตทำความเข้าใจกับแหล่งข้อมูลคือกลุ่มผู้ฝึกสติเป็นระยะเวลาสามเดือนก่อนเก็บข้อมูล และยังคงกลับไปในกลุ่มฝึกสติอยู่เสมอระหว่างเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล

1.2) การตรวจสอบสามเส้า ผู้วิจัยใช้หลายวิธีในการเก็บข้อมูลเพื่อนำมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้ คือใช้การบันทึกเสียงสัมภาษณ์ การสังเกตการสัมภาษณ์จากบันทึกการสังเกตของผู้วิจัย การตรวจสอบยืนยันด้วยวรรณกรรม รวมไปถึงการขอให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบข้อมูลทั้งหมดเพื่อยืนยันความถูกต้องว่าสอดคล้องกับประสบการณ์และการให้ความหมายของเรื่องที่ศึกษาของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง

1.3) การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจะตรวจสอบความถูกต้องในกระบวนการดำเนินการวิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตั้งแต่การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล การสร้างคำถามหลัก ลักษณะการสัมภาษณ์ การถอดเทป การกำหนดรหัสข้อมูล การเชื่อมโยงรหัส และการสร้างทฤษฎีจากข้อมูล เพื่อให้ผลที่ได้มาจากการดำเนินการวิจัยที่ดำเนินการอย่างถูกต้องรัดกุม

2) ความสามารถในการพึ่งพา (Dependability) คือเกณฑ์ที่แสดงว่างานวิจัยสามารถนำมาทำซ้ำและได้ผลที่สม่ำเสมอ ในกระบวนการวิจัยผู้วิจัยได้วางแผนการตรวจสอบสามเส้า การรายงานวิธีการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียด และสามารถตรวจสอบย้อนรอยข้อมูล (audit trail) ที่ได้ถอดบทสัมภาษณ์ การกำหนดรหัส การวิเคราะห์ข้อมูล ไปจนถึงการรายงานผลได้

3) ความสามารถในการถ่ายโอน (Transferability) คือเกณฑ์ที่แสดงว่าผลวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่น ๆ ที่เหมือนกันได้ ในกระบวนการวิจัยผู้วิจัยจะนำเสนอการวิจัยด้วยการบรรยายอย่างละเอียดเพื่อให้ผู้อ่านได้มองเห็นทุกแง่มุมของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล เพื่อเป็น

เครื่องมือในการสื่อสารกับผู้อ่านให้เห็นภาพรวมและความจริงที่เกิดขึ้นสามารถถ่ายทอดผลการวิจัยไปยังบริบทที่เกี่ยวข้องสามารถประเมินขอบเขตของปรากฏการณ์ได้

4) ความสามารถในการยืนยัน (Confirmability) คือเกณฑ์ที่แสดงว่าการวิจัยมีความเป็นกลาง ผลการวิจัยนั้นเป็นผลมาจากการวิจัยมากกว่าเป็นผลมาจากอคติหรือมุมมองส่วนบุคคล ของนักวิจัย ในกระบวนการวิจัยนี้ผู้วิจัยวางแผนการตรวจสอบสามเส้า และการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลเพื่อการยืนยันผลการวิจัยที่เกิดขึ้น บันทึกตนเองของผู้วิจัย ผลการวิจัยสามารถตรวจสอบย้อนรอยกลับได้ทั้งหมด และกระบวนการวิจัยมีการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญตลอดการดำเนินการวิจัย

8. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

งานวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่โครงการวิจัย 133.1/60 (ภาคผนวก ข) และได้ดำเนินการเพื่อพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย สิทธิ และความเสี่ยงที่อาจจะได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับทราบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตัดสินใจในการเข้าร่วมวิจัยหรือไม่ได้อย่างอิสระ หากผู้เข้าร่วมวิจัยสมัครใจเข้าร่วมวิจัย ผู้ให้ข้อมูลจึงลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่มีรายละเอียดในการพิทักษ์สิทธิผู้วิจัยกำกับอยู่ รวมถึงตลอดการดำเนินและสิ้นสุดการวิจัย ผู้วิจัยได้ปกปิดข้อมูลที่จะเชื่อมโยงถึงผู้ให้ข้อมูลเป็นความลับ ด้วยการใช้นามสมมติ และนำเสนอข้อมูลในภาพรวมที่ไม่สามารถระบุถึงตัวตนผู้ให้ข้อมูลได้ รวมถึงข้อมูลเสียงจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย

บทที่ 4

ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 1

การเก็บข้อมูลเพื่อสร้างทฤษฎีฐานรากครั้งนี้ ใช้การเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมด 3 รอบ ผลการเก็บข้อมูลในแต่ละรอบ จะถูกนำเสนอในแต่ละบทคือบทที่ 4-6

สำหรับบทที่ 4 เป็นการนำเสนอผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 ในการสัมภาษณ์รอบที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐานทั้งหมด การนำเสนอผลการเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล ส่วนที่ 2 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการสัมภาษณ์รอบที่ 1 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ตารางที่ 3

สรุปข้อมูลพื้นฐานโดยย่อของผู้ให้ข้อมูลทั้งสิบท่าน

นามสมมติ	ช่วงอายุ/เพศ	อาชีพ	อายุ/การศึกษา	อายุ/เพศ/บุตร	สมาชิกในครอบครัว	ระยะเวลาการฝึกสติ	ลักษณะการฝึกสติ
ภาค (A)	30-35/ช	อิสระ: วิทยากร	โท จิตตปัญญา	1/ญ	A, ภรรยา, ลูก, คุณแม่	10	พิจารณาสิ่งที่เข้ามาในจิต อาการของจิต ความคิด อาการทางกาย ตามรู้ที่มากและที่ไป
เพียร (B)	40-45/ญ	ทันตแพทย์	ตรี วิทยา-ศาสตร์ สุขภาพ	4/ญ	B, สามี, ลูก	10	ตามลมหายใจ พิจารณาทุกข์ ทั้งทุกข์ทางกายและใจ และการเหนี่ยวรั้งและการเคลื่อนผ่านไปของทุกข์นั้น

นาม สมมติ	ช่วง อายุ/ เพศ	อาชีพ	การศึกษา	อายุ/ เพศ บุตร	สมาชิกใน ครอบครัว	ระยะเวลา การฝึกสติ อย่างต่อเนื่อง	ลักษณะการฝึกสติ
พิกุล (C)	40-45/ ญ	อิสระ: ด้าน สุขภาพจิต	โท สุขภาพจิต	7/ญ	C, สามี, ลูก, คุณแม่	10	พิจารณาร่างกาย การ รับรู้ผ่านประสาทสัมผัส ความเสื่อม ความแข็งแรง ไม่แข็งแรง และเวทนาอัน เนื่องมาจากร่างกาย ความ นิ่งไม่นิ่งของใจ
เก้ (D)	35-40/ ญ	อิสระ: ปรับ พฤติกรรม เด็ก	โท การศึกษา ปฐมวัย	2/ช	D, สามี, ลูก	7	ตามลมหายใจ สัมผัสรับรู้ สิ่งรอบตัวที่ปรากฏขึ้นใน ใจ พิจารณาความไม่เที่ยง
กิต (E)	35-40/ ช	ธุรกิจ ส่วนตัว: บรรจุกัณฑ์	ปวส การตลาด	7/ช	E, ภรรยา, ลูก	5	รู้สึกถึงที่มาที่ไปของลม หายใจ รับรู้ธรรมชาติของ การหายใจ เห็นเวทนา เห็นรูปนาม เห็นความคิด เห็นการเกิดดับ เห็น ธรรมชาติของจิตที่ วนเวียนอยู่ในขั้นนี้
แก้ว (F)	40-45/ ญ	ราชการ: นิติกร	โท สังคม	4/ญ	F, สามี, ลูก, คุณอา	15	ตามพิจารณาการ เคลื่อนไหวของกายและ จิต ลักษณะของจิต พิจารณาธรรมชาติของจิต
เป้ง (G)	35-40/ ญ	อิสระ: ครูศิลปะ	ตรี ศิลปะ	1/ญ	G, ภรรยา (ตั้งครรภ์), ลูก	13	รับรู้ทั่วพร้อมในกายและ ลมหายใจ ตามดูใจที่ขยับ เคลื่อนไหว ตามดูทุกซ์ และการดับหายไปของ ทุกซ์

นาม สมมติ	ช่วง อายุ/ เพศ	อาชีพ	การศึกษา	อายุ/ เพศ บุตร	สมาชิกใน ครอบครัว	ระยะเวลา การฝึกสติ อย่างต่อเนื่อง	ลักษณะการฝึกสติ
ป๋อ (H)	35-40/ ช	อิสระ: ที่ปรึกษา ทางการเงิน	โท เทคโนโลยี	1/ญ	H, ภรรยา, ลูก	15	ตามรู้คอยเท่าทันความคิด ความรู้สึกที่มากกระทบ เห็นความมีอยู่ หรือไม่มี อยู่ของสภาวะดังกล่าว
โป๋ (I)	40-45/ ช	นักจิตวิทยา โรงเรียน	โท สุขภาพจิต	2/ญ	I, ภรรยา, ลูก	18	พิจารณาร่างกาย ดูสิ่ง ที่มากกระทบกับใจ ตาม ทันการคิด ไปจนถึงความ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ของอารมณ์ และ ใคร่ครวญดูความไม่มีแก่น สารของสิ่งต่าง ๆ ที่หมุน ผ่านเข้ามาในใจ
ปู้ (J)	40-45	อิสระ: สอนภาษา	ตรี การเงิน	7/ช	J, ลูก	5	ตามลมหายใจ สังเกต ลักษณะของจิต และการ เคลื่อนไหวของจิต

ในการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากพ่อแม่ผู้ฝึกสติพื้นฐานจำนวน 10 ท่าน โดยผู้วิจัยได้สัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูล แต่ละรอบนำข้อมูลเพิ่มเติมมาวิเคราะห์ครั้งละ 3 ท่าน โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลสลับกันไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อพบว่ายังมีช่องว่างของประเด็นที่ยังไม่ครบถ้วน หรือยังไม่อิมตัวชัดเจน จึงตามหาผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และผ่านการแนะนำจากผู้ให้ข้อมูลเดิม รวมถึงกลุ่มปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ให้ได้ตัวอย่างที่ตรงกับเกณฑ์คัดเข้าและสามารถให้ข้อมูลการใช้สติในการเลี้ยงดูได้อย่างลึกซึ้งเข้มข้น ผู้วิจัยได้เปิดกว้างสำหรับประเด็นที่เป็นไปได้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการสัมภาษณ์ ได้มีการบันทึกการสังเกตการณ์สัมภาษณ์ภายหลังการสัมภาษณ์ทุกครั้งการวิเคราะห์ข้อมูลมีการกระทำกลับไปกลับมา จนเกิดความอิมตัวในการจัดประเด็นในรอบแรก การเก็บข้อมูลรอบที่ 1 สิ้นสุดที่ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 10 เมื่อพบว่าข้อมูลที่ได้มีความซ้ำ และไม่มีข้อมูลใหม่ สรุปผู้ให้ข้อมูลในการเก็บข้อมูลรอบแรกนี้ เป็นเพศหญิง 5 ท่าน เพศชาย 5 ท่าน อายุอยู่ในช่วง 32-45 ปี ทุกท่านพักอาศัยและทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

และปริมาณทล กำลังเลี้ยงดูบุตรอยู่ในช่วงวัย 1-7 ปี ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอมาต่อเนื่องในระยะเวลา 5-18 ปี มีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

คุณภาค (A) (นามสมมติ) อายุอยู่ในช่วง 30-35 ปี เป็นคุณพ่อของลูกสาววัย 1 ขวบกว่า ทำงานอิสระด้านการอบรมการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ภรรยาทำงานประจำ คุณภาคจึงเป็นผู้เลี้ยงดูบุตรเป็นหลักในบ้าน ในบ้านพักอาศัยร่วมกัน 4 คน ได้แก่ คุณภาค ภรรยา คุณแม่ของคุณภาค และลูกสาว คุณภาคจบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง โดยก่อนเรียนต่อปริญญาโท คุณภาคทำงานเป็นครู และมีประสบการณ์ที่ทำให้เห็นชัดว่าตนเองต้องการพัฒนาสติ เพื่ออยู่กับนักเรียนได้อย่างราบรื่นยิ่งขึ้น จึงสมัครเรียนจิตตปัญญาฯ และเพื่อเข้าใจสิ่งที่ตนเองกำลังจะศึกษาให้มากขึ้น และได้ตัดสินใจเข้ารับการอุปสมบท 45 วัน ที่วัดป่าแห่งหนึ่ง เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติฝึกสติ และฝึกอย่างต่อเนื่องตั้งแต่นั้นมา ลักษณะการฝึกสติระยะแรก คุณภาคเริ่มจากการพิจารณาการเคลื่อนไหวของกายตามแนวหลวงพ่อเทียน และพิจารณาสิ่งที่เข้ามาในจิต ตามแนวทางพระอาจารย์ไพศาล วิศาโล ปัจจุบันเน้นพิจารณาสิ่งที่เข้ามาในจิต อารมณ์ของจิต ความคิด อารมณ์ทางกาย ตามรู้ตามดูที่มาและที่ไป ไม่ว่าจะใช้การเคลื่อนไหวกายเป็นจุดเริ่มต้นหรือไม่ เริ่มฝึกสติตั้งแต่ปี 2550 รวมระยะเวลา 10 ปี ในหนึ่งสัปดาห์จะฝึกระยะเวลา รวมกันได้น้อย 2-3 ชั่วโมง คุณภาคไม่ได้กลับไปสอนหนังสืออีก แต่เห็นว่าการฝึกสติส่งผลดีกับการเลี้ยงดูลูกอย่างยิ่ง ผู้ให้ข้อมูลสามารถเล่ากระบวนการที่เกิดขึ้นขณะใช้สติในการเลี้ยงดูได้อย่างละเอียด สามารถสังเกตและบอกกล่าวได้ถึงถ้อยคำสิ่งที่ปรากฏในใจและบรรยายออกมาขณะถามตอบกันนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในประสบการณ์จริง ๆ หรือเป็นแนวคิดที่คุณภาคเชื่อในเชิงทฤษฎี

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

คุณเพียร (B) (นามสมมติ) ช่วงวัย 40-45 ปี เป็นคุณแม่ของลูกสาวหนึ่งคน วัย 4 ปี ปัจจุบันมีอาชีพทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เนื่องจากลูกเข้าโรงเรียนแล้ว จึงใช้เวลาอยู่กับลูกในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนและวันเสาร์อาทิตย์ เป็นผู้เลี้ยงดูบุตรเป็นหลักในบ้าน ซึ่งพักอาศัยกันอยู่สามคน ได้แก่คุณเพียรสามี และบุตร คุณเพียรจบการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในช่วงที่ศึกษาอยู่มีปัญหาเกิดขึ้นทำให้เกิดความสะเทือนใจ จนคิดหยุดชีวิตของตน เพื่อนเห็นดังนั้นจึงได้ชวนมาฝึกสติตามแนว

ท่าน ดิษ นัท ฮันท์ พบว่าทำให้เห็นตนเองชัดขึ้น เห็นที่มาของทุกข์ชัดขึ้น มีความสุขมากขึ้น เลยได้ตั้ง เป็นปณิธานที่จะนำการฝึกสติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต และฝึกอย่างต่อเนื่องตั้งแต่นั้นมา ซึ่งสามก็ให้ การสนับสนุน และทำให้ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพดีขึ้นด้วย ลักษณะการฝึกสติคุณพิกุล กล่าวว่าจะเป็นการตามลมหายใจ พิจารณาทุกข์ ทั้งทุกข์ทางร่างกาย และทุกข์ทางใจ รวมถึงพิจารณา การเหนียวรั้งและการเคลื่อนผ่านไปของทุกข์นั้น มักจะฝึกอยู่เสมอในชีวิตประจำวันและเข้าร่วมกลุ่ม สังฆะ 1-2 สัปดาห์/ครั้ง ฝึกมาเป็นเวลาประมาณ 10 ปี ปัจจุบันเห็นว่าชีวิตตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไป มาก ได้เห็นความจริงของชีวิตที่ไม่อาจคาดหวังสิ่งใดให้เป็นไปตามใจตนได้ เห็นว่าตนเองมีบุคลิกภาพ ที่เปลี่ยนไป สบาย ๆ กับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าส่งผลต่ออย่างยิ่งทั้งในการใช้ชีวิต การ ทำงาน และโดยเฉพาะในการวางใจกับการเลี้ยงดูบุตรด้วย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

คุณพิกุล (C) (นามสมมติ) วัย 45 ปี เป็นคุณแม่ลูกสอง ให้ข้อมูลโดยคำนึงถึงการใช้สติกับลูกสาวคนเล็กวัย 7 ปี ลูกสาวคนโตอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ปัจจุบันทำงานอิสระด้านสุขภาพจิต และใช้ เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลครอบครัว คุณพิกุลเป็นผู้เลี้ยงดูบุตรเป็นหลักในบ้าน ซึ่งพักอาศัยกันอยู่ห้าคน ได้แก่คุณพิกุล บุตร 2 คน สามีคุณพิกุล และคุณแม่คุณพิกุล คุณพิกุลจบการศึกษาระดับปริญญาโท ด้านสุขภาพจิต โดยขณะทำวิจัยช่วงปริญญาโท ได้อ่านหนังสือท่านพุทธทาสจึงสนใจไปเริ่มฝึกสติที่ สวนโมกข์กรุงเทพฯ แล้วรู้สึกสงบสบายใจ จึงกลับไปเข้าฝึกที่สวนโมกข์อยู่เสมอ จนกระทั่งอยู่ใน ช่วงเวลาที่ต้องใช้เวลาในการดูแลครอบครัว ก็ได้กลับมาฝึกต่อเนื่องเองในชีวิตประจำวัน และฝึกมา โดยตลอดตั้งแต่นั้นมา เป็นระยะเวลา 10 ปี ลักษณะการฝึกสติคุณพิกุลกล่าวว่าจะพิจารณาร่างกาย สังเกตการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า พิจารณาความเสื่อม ความแข็งแรงไม่แข็งแรง และเวทนาอัน เนื่องมากับร่างกาย รวมถึงความนิ่งไม่นิ่งของใจ มักจะฝึกอยู่เสมอในตลอดวันขณะทำกิจต่าง ๆ อยู่ และนั่งนิ่งสังเกตตนเองช่วงก่อนนอนบ้าง ในหนึ่งวันประมาณ 4-5 รอบ รอบหนึ่งประมาณครึ่งชั่วโมง ฝึกมาเป็นเวลาประมาณ 10 ปี เนื่องจากคุณพิกุลทำงานกับผู้คนในสายงานสุขภาพจิต จึงมี ประสบการณ์การใช้สติในการทำงานกับผู้คนอยู่เสมอ ลักษณะการใช้สติในชีวิตประจำวันจะเป็นการ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อเข้าใจคนตรงหน้าอย่างเต็มที่ ทักยะและประสบการณ์ทั้งจากการฝึกสติและการทำ ความเข้าใจผู้คนเพื่อสื่อสารด้วยความเข้าใจนี้เป็นทักยะที่คุณพิกุลกล่าวว่าเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูด้วย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

คุณเก๋ (D) (นามสมมติ) ช่วงวัย 35-40 ปี มีลูกชายคนเดียวอายุ 2 ขวบ ปัจจุบันเป็นคุณแม่เต็มเวลา และรับงานเกี่ยวกับการให้คำแนะนำด้านพฤติกรรมเด็กเป็นครั้งคราว จบปริญญาโทด้านการศึกษา ปฐมวัยจากต่างประเทศ มีความมุ่งมั่นที่จะใช้เวลาอยู่กับลูกให้ได้มากที่สุดในช่วง 5 ปีแรก ส่วนสามีคุณเก๋ มักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำงาน คุณเก๋จึงเป็นผู้เลี้ยงดูบุตรเป็นหลักในบ้าน ซึ่งพักอาศัยกันอยู่สี่คน ได้แก่คุณเก๋ สามี บุตร และแม่บ้าน คุณเก๋เริ่มฝึกสติด้วยคำชวนของพี่สาว ด้วยการเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม เป็นการฝึกตามลมหายใจ พิจารณาย่างก้าว และเคยได้เข้าร่วมสังฆะกับหมู่บ้านพลัม และฝึกต่อด้วยตนเองเมื่อเดินทางไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศ ปัจจุบันฝึกทุกขณะในการอยู่กับลูก ด้วยการตามลมหายใจตัวเอง สังเกตการเคลื่อนไหวของใจ ณ ขณะอยู่กับลูก และกำหนดใจไว้ที่ลูกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ สังเกตเหตุของทุกข์ของลูก และความเป็นอนิจจังในอารมณ์ของลูก ฝึกสติอย่างต่อเนื่องมาแล้ว 9 ปี

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

คุณกิต (E) (นามสมมติ) คุณพ่ออายุ 37 ปี มีลูกชาย 1 คนวัย 7 ปี อาศัยอยู่กับภรรยาและลูก จบการศึกษา ปวส.ด้านการตลาด ขณะนี้ทำธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับการทำและออกแบบบรรจุภัณฑ์ คุณกิตฝึกสติครั้งแรกตั้งแต่วัย 20 ปี จากการอุปสมบท แต่ด้วยลักษณะการใช้ชีวิตที่คุณกิตกล่าวว่าเป็นช่วงที่หลงไป ทำให้ฝึกอยู่อย่างไม่ต่อเนื่อง จนกระทั่งชีวิตติดอยู่ในห้วงทุกข์และเดินผิดทาง จนเมื่อพบกับทุกข์ไม่ไหวจึงชวนชวนหาทางดูแลรักษาใจตนเอง ได้เริ่มกลับมาฟังธรรม การได้ฟังธรรมจึงได้กลับมาใคร่ครวญกับความทุกข์ เห็นความไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนของทุกข์ และสัมผัสกับความสงบอีกครั้ง ได้ชิบซาบถึงคุณค่าของความสงบและกลับมาฝึกสติอย่างจริงจังอีกครั้ง ซึ่งจริงจังมาได้ระยะเวลาประมาณ 5 ปีนับถึงวันสัมภาษณ์ การฝึกสติในระยะแรกตั้งแต่วัย 20 ปี จะเป็นการบริการมพุทโธ จนกระทั่งค่อย ๆ ศึกษาทำความเข้าใจแก่นแท้ของการปฏิบัติธรรม ทำให้คุณกิตเปลี่ยนวิธีการฝึก มาสู่การรู้ตัวทั่วพร้อมไปกับลมหายใจ เห็นพิจารณาลักษณะการฟุ้งไปของจิต ฝึกการระงับ และเห็นความเป็นธรรมชาติของจิตที่มีความไม่อยู่นิ่งและวนเวียนอยู่กับองค์ประกอบของขันธเป็นพื้นฐาน การฝึกในระยะหลังนี้คุณกิตเห็นว่าส่งผลอย่างยิ่งกับความโกรธที่มีเป็นพื้นฐาน เห็นการค่อย ๆ ลดลง การเปิดรับผู้คนรอบตัวในชีวิตได้มากขึ้น รวมถึงกล่าวว่าการได้ดูแลลูกเองก็ส่งผลกลับมาทำให้เข้าใจใจแห่งการไม่ยึดถือสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นด้วย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

คุณแก้ว (F) (นามสมมติ) คุณแม่วัย 40-45 ปี มีลูกสาว 1 คนวัย 5 ปี อาศัยอยู่ครอบครัวใหญ่ กับคุณอาของคุณแก้ว 4 คน สามี และลูกสาว คุณแก้วจบการศึกษาระดับปริญญาโท ด้านสังคมศาสตร์ ปัจจุบันทำงานราชการ คุณแก้วสนใจธรรมะตั้งแต่สมัยวัยรุ่น ได้อ่านหนังสือธรรมะของ อาจารย์ ไพศาล วิศาโล แล้วรู้สึกเข้าใจการทำงานของจิตใจมากขึ้น จึงต้องการฝึกเพื่อศึกษาจิตของตน แล้วได้พบกับการรับสมัครคอร์สยวพุทธ เป็นการปิดวาจา 7 วัน เพื่อศึกษาใจของตน หลังจากกลับมา จากคอร์ส จึงฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมที่บ้าน และกลับไปยวพุทธทุกปีปีละครั้ง ลักษณะการฝึกสติด้วยตนเอง ในปัจจุบัน คุณแก้วกล่าวว่าเป็นการตามการเคลื่อนไหวของกายและใจที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เมื่อมีการเคลื่อนไหวของร่างกายเกิดขึ้น ตามคุณลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นตาม ตามเท่าทันการคิดที่เกิดขึ้นเอง ทำความเข้าใจลักษณะของจิตที่ดำเนินไปเช่นนี้ และฝึกกระบังการเตลิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น ด้วยการเท่าทันใจที่เคลื่อนไหวไปกับร่างกาย คุณแก้วกล่าวว่าคุณมีความตั้งใจอย่างยิ่งที่จะเลี้ยงดูลูกด้วยสติ ตั้งแต่การ กำหนดเท่าทันใจของตนในการคลออด ทำให้ไม่ต้องใช้ยาช่วยบรรเทาเจ็บในการคลออด และตั้งใจจะให้ การปฏิบัติธรรมอยู่ในทุก ๆ ขณะในการใช้ชีวิต นอกจากฝึกสติเองแล้ว คุณแก้วได้ฝึกให้ลูกติดตามดูใจ ของตนเอง ทั้งอย่างเป็นทางการคือนั่งสมาธิ และแบบไม่เป็นทางการในชีวิตประจำวันด้วย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

คุณเป้ง (G) (นามสมมติ) คุณพ่อวัย 35-40 ปี ลูก 2 คน เพศหญิงอายุ 1 ขวบครึ่ง และคนเล็ก เพิ่งคลอดในช่วงระหว่างการเก็บข้อมูลรอบที่ 2 ส่งผลให้คุณเป้งไม่สามารถให้เวลาในการเก็บข้อมูล รอบที่ 2 และ 3 ได้ และอนุญาตให้นำการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่งานวิจัย คุณ เป้งจบการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านศิลปะ ใช้ชีวิตด้วยการสอน และทำงานศิลปะเป็นหลัก การสอน ศิลปะเป็นลักษณะของการใช้ศิลปะเพื่อสังเกตใจรู้เท่าทันตัวเองของผู้ฝึก คุณเป้งเริ่มต้นฝึกสติตั้งแต่ อายุประมาณ 14 ปี เนื่องจากคุณแม่จะนั่งสมาธิก่อนนอนทุกคืน ตนเองในวัยเด็กเมื่อเห็นคุณแม่ทำจึง เข้าไปร่วมนั่งเป็นเพื่อนคุณแม่ แล้วจึงค่อย ๆ เริ่มสัมผัสถึงความสงบ สบาย นำไปสู่การปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่องเรื่อยมา การฝึกสติของคุณเป้งเป็นเส้นทางที่ยาวนานและมีจุดเปลี่ยนในการเดินทางสายนี้อยู่ หลายครั้ง ครั้งหนึ่งเคยรู้สึกไม่เชื่อถือและเลิกฝึกปฏิบัติ และเลิกนับถือศาสนาไป แต่เมื่อชีวิตได้เจอจุด พลิกผันเปลี่ยนแปลงพลาดจากการไปเรียนต่างประเทศอย่างที่ตั้งใจไว้ทำให้รู้สึกแคว้งคว้าง ประกอบ

กับได้สนทนารธรรมกับพระรูปหนึ่งแล้วเกิดความเพลิดเพลินประทับใจ คุณเป้งจึงกลับมาสู่เส้นทางการปฏิบัติธรรมอีกครั้งด้วยการขออุปสมบทในช่วงอายุ 25 ปี การบวชครั้งนี้ส่งผลกับการฝึกสติในปัจจุบันอย่างยิ่ง เป็นการได้สัมผัสกับการฝึกผู้ทั่วๆพร้อม ได้ประสบการณ์ในการจัดการเคลื่อนไหวของการรับรู้ทางกายได้ละเอียดชัดเจน การรู้ตัวดังกล่าวทำให้ได้สัมผัสกับความปิติ เบา สบาย เรียบง่าย ส่งผลมาถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประสบการณ์กับชีวิต ว่าชีวิตที่แท้เป็นเพียงแค่สิ่งที่พึงรู้ให้ทั่วโดยไม่จับยึดอะไรเป็นของตน ประสบการณ์ดังกล่าวนำมาสู่การฝึกสติในรูปแบบการรู้ตัวทั่วพร้อมอย่างจริงจัง นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา นับเป็นระยะเวลา 13 ปี

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

คุณป้อ (H) (นามสมมติ) คุณพ่อวัย 35-40 ปี กำลังเลี้ยงดูลูกสาวอายุ 1 ปี 8 เดือน ที่บ้านอาศัยอยู่กับ ภรรยา และลูกสาว คุณป้อจบการศึกษาระดับปริญญาโทด้านเทคโนโลยี คุณป้อและภรรยาได้ทดลองการเลี้ยงดูลูกในแต่ละรูปแบบ เคยให้มีพี่เลี้ยง แล้วก็พบปัญหา จึงเปลี่ยนให้คุณแม่ดูแลลูกเป็นหลักเต็มเวลา แล้วก็พบว่าด้วยวิธีนี้ทำให้คุณแม่เหนื่อยล้า และคุณป้อก็มีเวลาให้ลูกน้อยมาก เมื่อต้องการใช้เวลาอยู่กับลูกและแบ่งเบาภรรยาได้มากขึ้นจึงลาออกจากงานประจำ และทำงานอิสระด้านการวางแผนทางการเงินให้กับผู้รับบริการ คุณป้อเริ่มฝึกสติครั้งแรกในช่วงที่ได้อุปสมบทเป็นเวลา 1 เดือน เมื่อ 15 ปีก่อน ก่อนบวชเคยได้ปฏิบัติภาวนาในรูปแบบบริกรรมมาก่อน เป็นการฝึกตั้งแต่วัยเด็กเรื่อยมา เมื่อได้บวชจึงได้รู้จักกับวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีสติปัญญาเป็นส่วนหนึ่ง ส่งผลให้เริ่มเข้าใจการมองสิ่งที่มากระทบ การดูรูปรูปนาม ซึ่งละเอียดขึ้นจากการจับเพ่งที่ใดที่หนึ่ง พบว่าในช่วงแรกของการทำวิปัสสนาในช่วงที่บวชยังไม่เข้าใจทั้งหมดที่พระอาจารย์สอน หลังบวชจึงยังคงฝึกต่อเนื่อง และได้เห็นว่าการทำงานวิปัสสนานี้สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ห้าปีถัดมาได้มีโอกาสเข้าคอร์สฝึกตามแนวคุณแม่สิริ ได้ฝึกกำหนดทำให้เข้าใจมากขึ้น และต่อยอดการฝึกกับวัดผานิตาราม และนำมาฝึกในชีวิตอยู่อย่างสม่ำเสมอ ปัจจุบันฝึกในชีวิตประจำวันตลอดวัน ด้วยการกำหนดอิริยาบถย่อย โดยมีจิตที่คอยรับรู้ สอดส่องให้ทันว่า กำลังมีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง ทั้งความคิด ความรู้สึก สิ่งที่มากระทบ และทำความเข้าใจสิ่งที่จิตรับรู้ได้เห็น ซึ่งกำลังในการตามรับรู้แตกต่างกันไปตามกำลังสติในแต่ละวัน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9

คุณโป้ (I) (นามสมมติ) คุณพ่อวัย 40-45 ปี กำลังเลี้ยงดูลูกสาว อายุ 2 ปี พักอาศัยอยู่กับภรรยา และลูก คุณโป้จบการศึกษาระดับปริญญาโทด้านสุขภาพจิต ปัจจุบันทำงานเป็นนักจิตวิทยาในโรงเรียน คุณโป้เริ่มฝึกนั่งสมาธิตามคุณแม่ตั้งแต่อายุน้อย และเริ่มฝึกสติอย่างจริงจังด้วยตัวเองในวัย 22 ปี จากการอุปสมบท คุณโป้ได้เล่าว่าช่วงที่บวชมีเวลาที่ได้ว่างมาก และนึกสงสัยสิ่งต่าง ๆ มากมาย จึงได้เข้าไปสนทนารธรรมกับพระอาจารย์ นำไปสู่การถูกชวนให้คิด และชวนให้ได้ลองสังเกตสิ่งที่สงสัยต่าง ๆ นั้นด้วยตนเอง จึงได้เริ่มฝึกสติจากการเดิน เริ่มด้วยการตามรู้การย่างก้าว ตามคำแนะนำของพระอาจารย์ แล้วพระอาจารย์ก็ค่อย ๆ เพิ่มบทเรียนให้ทีละน้อย จากการรู้การเคลื่อนไหว ก็เริ่มรับรู้ผัสสะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเดิน และค่อย ๆ ละเอียดขึ้น ลักษณะการฝึกสติในปัจจุบันมีความแตกต่างเปลี่ยนแปลงไปจากช่วงที่บวช เนื่องจากคุณโป้เห็นว่าจะต้องปรับให้เข้ากับลักษณะพื้นที่ และการใช้ชีวิต จึงนำการฝึกสติเข้ามาอยู่ในการเดินตามปกติในชีวิตประจำวัน จึงได้ฝึกสติทุกช่วงเมื่อได้เดิน ลักษณะการฝึกคือตามดูร่างกาย อิริยาบถใหญ่และย่อย ตามสังเกตว่าประสาทสัมผัสได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมอะไรบ้าง มีความรู้สึก ความคิดใดเกิดขึ้น คุณโป้ได้พบจากการฝึกด้วยการเดินในทุกวันนี้ว่า ลักษณะจิตของตนไม่เหมือนกันเลยตลอดทั้งวัน ทำให้มองเห็นความไม่เป็นแก่นสารของการเคลื่อนไหวไปเองของใจ เมื่อใดที่เห็นความไม่เป็นแก่นสารนี้ก็จะวางการยึดลงได้ คุณโป้กล่าวถึงการได้สัมผัสการเคลื่อนไหวของใจที่ไม่มีแก่นสารเช่นนี้ในการเลี้ยงดูลูก เห็นความกังวลที่เป็นวัฏจักรอยู่ในการเลี้ยงดู และมีความตั้งใจที่จะคลายลงผ่านการตามดูใจตนเองในทุกวันขณะอยู่กับลูก

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10

คุณปู๋ (J) (นามสมมติ) คุณแม่วัย 40-45 ปี กำลังดูแลลูกชายอายุ 7 ปี คุณปู๋เลี้ยงดูลูกเพียงลำพัง หลังจากแยกทางกับสามี คุณปู๋จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทางการเงิน และเคยทำงานที่ต้องเดินทางอยู่เสมอ จนกระทั่งเมื่อตั้งครรภ์จึงลาออกจากงาน และทำงานอิสระด้วยการสอนภาษา คุณปู๋เริ่มฝึกสติครั้งแรกในช่วงที่ลูกอายุได้ 2 ปี จากความเครียดที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงลูกคนเดียว เมื่อได้อ่านหนังสือธรรมะและเกิดความสงสัยในคำสอน จึงอยากลองที่จะปฏิบัติเอง จึงได้ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมที่ใช้เวลายาวถึง 3 เดือน คุณปู๋กล่าวว่าได้ประทับใจกับความรู้สึกสุขสงบ เข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นและคลายได้ จึงฝึกสติด้วยตัวเองต่อมาในชีวิตประจำวัน และกลับไปเข้าคอร์สอย่างสม่ำเสมอ

ในทุก ๆ ปี ระยะเวลาในการฝึกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 5 ปี ในการไปฝึกปฏิบัติกลับมาแต่ละครั้ง คุณปู่เล่าว่าลูกชายมักจะดูมีความสุข กล่าวว่ามีแม่รักแม่ เพราะแม่ดูใจดี มีสติ และเห็นการนำความใจเย็นของแม่ไปใช้กับตัวเอง จึงเป็นแรงใจหนึ่งที่ส่งผลให้คุณปู่ตั้งใจในการฝึกสติในทุก ๆ วัน เพื่อให้ลูกได้เห็นตัวอย่างในการดูแลจัดการอารมณ์ตนเอง คุณปู่จะฝึกในชีวิตประจำวันช่วงที่นั่งรอลูกเลิกเรียนก่อนกลับบ้าน ใช้การตามลมหายใจ สังเกตลักษณะของจิต และการเคลื่อนไหวของจิต ความรู้สึก และความคิดที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของจิตนั้น มองที่ไปและที่มาของการเกิดขึ้นของรูปนามในจิต และดูการทำงานของชั้นทั้งห้าตามจริง



<p>1. รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู</p> <p>1.1 ภาวะของใจที่สงบ</p> <p>1.1.1 ภาวะของความสงบ</p> <p>1.1.2 ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อม</p> <p>1.1.3 ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก</p> <p>1.2 ความชำนาญในการใช้สติ</p> <p>1.2.1 การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจและความคิดในชีวิตประจำวันและการเลี้ยงดู</p> <p>1.2.2 การตามดูกายและจิตเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก</p> <p>1.3 ความตั้งมั่นในการใช้สติกับลูก</p> <p>1.3.1 เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและผลที่ตนเองมีต่อลูก</p> <p>1.3.2 การเห็นทุกข์และไม่อยากตกอยู่ในวงจร ทุกข์</p> <p>1.3.3 เห็นผลดีอันเกิดจากความสงบ</p> <p>1.3.4 ตระหนักถึงโทษจากการไม่ใช้สติ และไม่มี ความเข้าใจที่ถูกต้อง</p>	<p>2. การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน</p> <p>2.1 ความไม่เข้าใจ</p> <p>2.2 การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลางนำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ</p> <p>2.3 การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล</p>
<p>5. ผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ</p> <p>5.1 ผลที่เกิดกับลูก</p> <p>5.1.1 ลูกผ่อนคลาย</p> <p>5.1.2 ลูกมีสมาธิ</p> <p>5.1.3 ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้</p> <p>5.2 ผลต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก</p> <p>5.3 ผลต่อการฝึกสติ</p> <p>5.4 ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต</p> <p>5.5 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีต่อผู้คนรอบตัว</p>	<p>3. กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง</p> <p>3.1 การเท่าทันใจ</p> <p>3.1.1 การเท่าทันใจที่ขยับสั่นไหว</p> <p>3.1.2 การเท่าทันความคิดที่ต่อเนื่องจากใจที่ สั่นไหว</p> <p>3.1.3 รู้ทันถึงโทษที่จะเกิดต่อเนื่อง</p> <p>3.1.4 บริบทที่ทำให้เท่าทันใจตนเองได้ยาก</p> <p>3.2 การยับยั้งตนเอง</p> <p>3.2.1 รูปแบบการยับยั้ง</p> <p>3.2.2 ความสำเร็จในการยับยั้ง</p> <p>4. ให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ</p> <p>4.1 ใจมีพื้นที่กว้างให้ลูก</p> <p>4.2 ใจที่อยู่กับลูกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ</p> <p>4.3 กระบวนการเท่าทันเห็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูก</p> <p>4.3.1 เห็นความสำคัญในการทำความเข้าใจลูก</p> <p>4.3.2 การเห็นและเข้าใจลูก</p> <p>4.3.3 ความสงสารเห็นใจในข้อจำกัดของลูก</p> <p>4.4 การตอบสนองโดยมีลูกเป็นศูนย์กลาง</p> <p>6. การฝึกสติ</p> <p>6.1 ลักษณะการฝึก</p> <p>6.2 ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง</p> <p>6.2.1 มีความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต</p> <p>6.2.2 เห็นโทษจากการไม่มีสติ</p> <p>6.2.3 เห็นผลจากการฝึกสติ</p> <p>6.2.4 มีการเริ่มต้น</p>

ภาพที่ 1 ประเด็นหลัก และประเด็นย่อย จากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลรอบที่ 1

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการสัมภาษณ์รอบที่ 1

การสัมภาษณ์รอบที่ 1 มีคำถามหลักในการสัมภาษณ์คือ 1) “ขอให้ท่านบรรยายประสบการณ์ของท่านในการฝึกสติ” 2) “ท่านนำประสบการณ์จากการฝึกสติมาใช้ในการเลี้ยงดูบุตรของท่านอย่างไร” 3) “ประสบการณ์จากการฝึกสติมีส่วนพัฒนาท่านในบทบาทของการเป็นพ่อ/แม่หรือไม่ อย่างไร”

ในส่วนที่ 2 นี้ แบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตอนที่ 2 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตอนที่ 3 อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 และ ตอนที่ 4 สรุปผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 รายละเอียดแต่ละตอนมีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยรอบที่ 1 นี้พบว่า การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐาน มี 6 ประเด็นได้แก่ 1) รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู 2) การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน 3) กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง 4) ให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ 5) ผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ และ 6) การฝึกสติ ดังแสดงประเด็นหลัก ประเด็นย่อย และ คุณลักษณะในภาพที่ 1 รายละเอียดของแต่ละประเด็น มีดังนี้

ประเด็นที่ 1 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นที่ 1 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ฝึกสติในการเลี้ยงดูมีพื้นฐานอันนำไปสู่ความมุ่งมั่นที่จะใช้สติ ความมีประสิทธิภาพในการใช้ ความไวในการใช้สติในขณะที่เลี้ยงดู และความพร้อมของใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เป็นพื้นฐานซึ่งมีลักษณะใสสว่าง รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูประกอบไปด้วย 4 ประเด็นย่อยคือ 1.1) ภาวะของใจที่สงบ 1.2) ความชำนาญในการใช้สติ และ 1.3) ความตั้งมั่นในการใช้สติกับลูก โดยส่วนหนึ่งได้มาจากการได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เกิดเป็นทักษะในการดูแลเคลื่อนไหวของใจ และการจดจ่อแน่วแน่อยู่กับลูก ในทางใดทางหนึ่ง หรือทั้งสองทาง อีกทั้งการฝึกสติหรือใช้สติในชีวิตอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ใจมีลักษณะใสสว่างสงบเย็นเป็นพื้นฐาน เป็นรากฐานให้สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เคลื่อนที่ทั้งภายนอกและภายในใจได้ชัดเจน ส่วนความตั้งมั่นนั้น ได้มาจากความค่อย ๆ เข้าใจใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิต เห็นคุณและโทษของการใช้สติและไม่ใช้สติ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนและลูก รวมถึงปัจจัยสนับสนุนอื่น ๆ

เช่นการมีบุคคลแวดล้อมเป็นกัลยาณมิตร ทำให้ตั้งมั่นกับการรู้ตัวทั่วพร้อม และรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูก ในการเลี้ยงดู

1. รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู
 - 1.1 ภาวะของใจที่สงบ
 - 1.1.1 ภาวะของความสงบ
 - 1.1.2 ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อม
 - 1.1.3 ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก
 - 1.2 ความชำนาญในการใช้สติ
 - 1.2.1 การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจและความคิดในชีวิตประจำวันและในการเลี้ยงดู
 - 1.2.2 การตามดูกายและจิตเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก
 - 1.3 ความตั้งมั่นในการใช้สติกับลูก
 - 1.3.1 เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและผลที่ตนเองมีต่อลูก
 - 1.3.2 การเห็นทุกข์และไม่อยากตกอยู่ในวงจรทุกข์
 - 1.3.3 เห็นผลดีอันเกิดจากความสงบ
 - 1.3.4 ตระหนักถึงโทษจากการไม่ใช้สติ และไม่มีสมาธิที่ถูกต้อง
 - 1.3.5 มีบุคคลแวดล้อมเป็นกัลยาณมิตร

ภาพที่ 2 กรอบประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ภาวะของใจที่สงบ

ภาวะของใจที่สงบ คือสภาวะพื้นฐานของใจที่ทำให้การใช้สติ หรือการตามเห็นการเคลื่อนไหวของใจ และการรับรู้เข้าใจลูก เกิดขึ้นได้ง่าย ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงคุณลักษณะของภาวะใจที่สงบในสามประการ คือ (1.1.1) ภาวะของความสงบ (1.1.2) ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อมของใจ และ (1.1.3) ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

คุณลักษณะที่ 1.1.1 ภาวะของความสงบ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงลักษณะของความสงบที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่ในตน เป็นภาวะของความรู้สึก ว่าง กว้าง นิ่ง และสบายเป็นฐาน นำไปสู่ความพร้อมในการเห็นการกระเพื่อม ซึ่งเป็นคุณลักษณะถัดมาของใจที่สงบ ดังประโยคที่ว่า

“มันเป็นภาวะที่แบบความคิดมันน้อยมาก พี่คิดว่าเราเพลินกับสิ่งนี้แหละ ชีวิตปกติ เราปรุงแต่งตลอดเวลาใช้มัยแล้วเราเข้าใจว่ามันเป็นความทุกข์ ในช่วงสภาวะความคิดมันน้อยลง มันเหมือนเราจัดมันเลย เราคิดอดีตปี๊บ เราพี่กลับมาที่ลมหายใจ คือมันดึงไปดึงมา ดึงไปดึงมาอยู่อย่างนี้มันทำได้เร็ว แล้วมันไม่เครียด รู้สึกผ่อนคลาย แล้วก็เข้าใจว่ามันไปอีกแล้วว๊ว๊ว กลับมา กลับมา มันจะเบา ๆ ซอฟต์ ๆ ลมหายใจเหลือคนเดียวเอง รู้สึกวินาทีที่มันเข้ามา ออก อย่างเนี่ย มันเบา ภาวะมันเบาไปหมดเลย” (E1:122-123)

“มันเงียบ มันเบา มันรู้สึกทุกอย่างปกติที่สุด ธรรมดาที่สุด มันไม่มีอะไรที่มันเกินไปน้อยไป มากไป มันปกติที่สุดเลย แล้วมันก็สบาย มันไม่ได้รู้สึกแบบเย็นสบายแบบนอนห้องแอร์ มันรู้สึกแบบปกติ ทุกอย่างดูปกติ ราบเรียบง่าย ๆ ภาวะนั้น” (G1:30)

“พร้อมตาย ไม่กินก็ได้ ไม่หายใจก็ได้ ยังไงก็ได้ อะไรก็ได้ มันเหมือนกับนั่งอยู่ดี ๆ นิ่งเฉย ๆ อยู่ดี ๆ นี่แหละ แล้วมันก็เหมือนกลายเป็นอากาศนะ ไม่ อากาศยังรู้สึกหนักไปชะด้วยซ้ำ บอกไม่ถูก มันว่าง ว่างมาก แล้วมันก็แฮปปี้มาก แล้วมันก็สงบมาก แล้วภาพที่เห็นรอบ ๆ ตัว รู้สึกว่ามันชัด ชัดมาก ภาพชัด หรือว่าคือชัดในที่นี้หมายถึงว่าไฟก็ลมันก็ชัด เห็นภาพทุกอย่างชัดไปหมด ความคิดต่าง ๆ หรืออะไรอย่างนี้มันเคลียร์มาก” (I1:17)

“มันนิ่ง มันเย็น คือเคยมีอยู่ครั้งนึงไปนั่งสมาธิแล้วแบบจิตมันเหมือนเห็น มันเหมือนนิ่ง ๆ มันเหมือนมีอะไรลอยอยู่นิ่ง ๆ แล้วอยู่ ๆ มันก็มีคำว่าฟังชานออกมา แล้วค่านั้นก็กระเด็นออกไป เหมือนถูกดีดออกไปคือพอมันเย็น มันนิ่งแล้วอะ มันหยุด จะเรียกว่าตั้งมั่นมัย จิตนิ่งสงบ คือรู้สึกว่ามันเย็นข้างใน เย็นที่แบบ ใครด่ากระทบมาก็

อิม มองคือมองผัสสะเป็นแค่การกระทบเมื่อจิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งพอนิ่ง แล้วมันว่าง
ผัสสะที่มากระทบแทบไม่มีความหมายเลย” (J1:22)

คุณลักษณะที่ 1.1.2 ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อมของใจ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความสงบของใจในมิติของการทำหน้าที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้
ชัดเจน โดยผู้ให้ข้อมูลขยายความว่าเมื่อใจสบาย ทำให้เห็นสิ่งที่เข้ามาในใจแล้วจับได้ทัน รวม
ไปถึงเห็นความไม่ยั่งยืนของสิ่งที่เข้ามาได้ชัดเจน ดังที่กล่าวว่า

“ตอนที่ใจมันสบาย ตอนที่ใจมันกว้างแล้วเราได้เห็น เห็นว่าสิ่งที่มันแว็บเข้ามาแล้ว
เราจับมันทันเนี่ย คือสัมผัสสติสำหรับผม” (A1:136)

“มองไปเห็นความใสของน้ำ น้ำที่ตอนแรกมันใสระดับหนึ่งมันถึงเห็นการกระเพื่อม
หรือมีตะกอนให้เห็น” (B1:169)

“คือมันเป็นความอิมใจ เป็นความฮึกเหิมใจที่เรา เหมือนความคิดมันน้อยลง แต่
ความคิดมันน้อยลงก็พิเศษสำหรับเราแล้ว มันพรรณนาเป็นภาพเป็นอารมณ์ว่ารู้ทัน
คือเห็นการเกิดดับของมัน เฮ้ย ทันเว้ย ๆ มันมาแป๊บเดียวเองเว้ย วินาทีตรงนั้นมัน
คือความลุ่มของพีละ ลักษณะแบบนั้นนะ” (E1:125-126)

คุณลักษณะที่ 1.1.3 ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความสงบของใจที่เป็นฐานให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ใจนิ่งกับ
ลูก ทำให้รับรู้ลูกได้ชัด นำไปสู่การยอมรับและเข้าใจลูก

“มันทำให้เราอยู่กับเขาและกับทุกสิ่งรอบข้างเราได้แบบ แบบไม่มีความคิดเข้าไปยุ่ง
กับมันนะ มันเหมือนมันสบายสบายเป็นธรรมชาติ แล้วเขาก็เป็นตัวของตัวเองได้
เต็มที่” (C1:73)

“ในสถานะที่นิ่งมันก็มีมุมมองกับโลกที่ตินะ ไม่ว่าลูกจะอาบน้ำเข้าไปหน่อย เราก็
เหมือนยอมรับมันได้” (E1:116)

“วางใจให้หนึ่งให้สงบที่สุด เพื่อที่จะรับรู้ว่าการทุกข์ที่เค้านำมาบอกเรา อาการทุกข์ที่เค้านำมาบอกเราสามารถรับรู้ได้ เราจะรับรู้ได้อย่างง่าย ๆ ว่าเค้านำมาปวดท้อง” (G1:09)

ประเด็นย่อยที่ 1.2 ความชำนาญในการใช้สติ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการเกิดขึ้นของสติ ณ ขณะเลี้ยงดู รวมไปถึงขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตไว้ว่า ความเท่าทัน และการกำกับใจให้ติดตามการรับรู้ของตนเองจะเกิดขึ้นได้เป็นธรรมชาติ หรือเกิดขึ้นได้เองมากขึ้นเมื่อช่วงนั้นฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ คือตามดูกาย ดูจิตอย่างต่อเนื่อง และหากช่วงใดที่ฝึกน้อย ก็มีผลต่อการเท่าทัน และการกำกับตัวเอง โดยช่วงที่ฝึกน้อย รู้ตัวน้อย ก็ จะเห็นการขยับของใจเมื่อใจสั่นไหวไปมากแล้ว ทำให้การกำกับตัวเองเกิดขึ้นค่อนข้างยาก หรือต้องใช้แรงมาก ในขณะที่ช่วงที่ตามสังเกตรู้ดูใจอยู่สม่ำเสมอ การตามสังเกตจะเกิดเป็นอัตโนมัติ เมื่อใจขยับก็เห็นชัด การกำกับตัวเองไม่ต้องใช้แรงมาก หรือเพียงเห็นใจที่ขยับสั่นไหวได้ชัด ก็กลับมาใส่นิ่งเช่นเดิมได้ง่าย ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความชำนาญในการใช้สติไว้ในสองคุณลักษณะ ได้แก่ (1.2.1) การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจและความคิดในชีวิตประจำวันและการเลี้ยงดู และ (1.2.2) การตามดูกาย และจิตเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก

คุณลักษณะที่ 1.2.1 การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจและความคิดในชีวิตประจำวันและการเลี้ยงดู

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอขึ้นเกี่ยวข้องกับ ความชัด คือการเห็นความขุ่น ตะกอน การขยับ จากใจที่ใส่วางอยู่เป็นใจที่ไม่ใสได้ ความเร็ว คือการเห็นการเคลื่อนของความคิดที่พุ่งต่อจากใจที่ไม่ใส่นั้น และการมีกำลัง คือการมีกำลังในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ

ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการฝึกทำให้เห็นได้ชัดว่า

“แต่ถ้าถ้าแมวไม่ค่อยได้จับหนู แมวนั่งกินวิสกี้ส เขาก็ไม่ได้มองหาอาหารมันก็ไม่ได้ ฝึกมันก็ไม่เห็นนะครับ เหมือนกัน เราก็ไม่ได้ฝึกดูเขาไปดูอย่างอื่นมันก็จะเห็นยาก ไม่เหมือนตอนที่เราดูบ่อย ๆ อืม..ชัดเจนนมาก” (A1:69)

“ในการที่เราฝึกสติมีประโยชน์ต่อการเลี้ยงลูกยังไงคือหนึ่ง เราเท่าทันตัวเราเองมากขึ้นก่อนที่เราจะทำอะไรบางอย่าง หรือว่าเมื่อมีความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นข้างในเช่นลูกมีเงิน ลูกคือ เรารู้สึกไม่พอใจ เราเห็น อ้วยตายแล้วความไม่พอใจหรือว่าความหนักของใจพืดเนี่ย มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่เท่าทันเราอาจจะทำอะไรบางอย่าง ก่อนที่มันจะ Action หรือทำอะไรออกไปเนี่ย ถ้าตรงนี้เราเห็นแล้วก็เคลียร์ตรงนี้แล้วแล้วเราก็ใช้วิธีการใหม่ในการ ที่จะดูแลเขา” (A1:0.4-0.5)

กล่าวถึงการฝึกทำให้เห็นการเคลื่อนไหวของใจได้เร็วว่า

“ที่เราฝึกสติมาก่อนเนี่ย การกระเพื่อม เราจะเห็นมันได้เร็ว พอมันกระเพื่อม จริง ๆ มันจะบอกว่าเจ็ดด้วยโทสะสติจับรู้ว่ามันขึ้นปุ๊บ พอมันจับ สติมา เมื่อสติมา โทสะมันจะหายไป” (J1:04)

“ปัจจัยที่ทำให้กลับมาอนิเตอร์ตัวเองได้เร็วหรือช้าเนี่ย จะเป็นเรื่องความเคยชิน ความชำนาญ การทำบ่อย ๆ อันนี้เป็นปัจจัยสำคัญว่าจะกลับมาเร็วหรือไม่เร็ว” (I1:13)

“จากการค่อย ๆ ฝึกสตินี้แหละค่ะ ต้องฝึกทุกวัน สังเกตว่าวันไหนขาดการฝึกเนี่ย บางทีตัวไหนมา มันไม่ทัน แต่ถ้าวันไหนที่เราฝึก แล้วเรานั่งสมาธิ ฝึกระหว่างเดิน ระหว่างอะไรอย่างนี้ สังเกตว่าสติมันจะมาเร็ว เวลาคุยกับลูก ลูกนี้แหละเป็นตัวทดสอบเราได้ดี ทุก ๆ ขณะ” (J1:17)

และกล่าวถึงการมีกำลังในการยับยั้งว่า

“(เมื่อก่อน) กำลังมันไม่พอที่จะยังอารมณ์ได้ แต่สำหรับพี่มันเยี่ยมแล้วที่เราเห็นมัน แล้วเห็นมันบ่อย ๆ เห็นอยู่อย่างนี้แหละ เห็นทั้ง ๆ ที่โกรธนี้แหละ แต่ทำอะไรกับมัน ไม่ได้ต้องเห็นมันอยู่อย่างนี้ พอเริ่มนั่งสมาธิทุกวันทุกเช้า พอเริ่มรู้สึกไม่พอใจปุ๊บเนี่ย จับตัวเองได้ปุ๊บเนี่ย หายใจเฮือกเดียว หลุดเลย เมื่อกี้ที่คิวเอานาฬิกาจุ่มลงไป ในแก้วเนี่ย ถ้าเป็นตัวตนพี่เก่า โดนดำนะ ทำไมเล่นอย่างนี้ หนูเนี่ยมันใจมัย บางทีพี่ก็มี

ความไม่พอใจบึ้งขึ้นมานิดหนึ่ง เมื่อกี้พี่ก็ (สุดหายใจ) โอเคไม่เป็นไรลูก ปล่อยให้เค้า เล่นไป” (E1:56)

“เราสามารถหยุดได้ในสิ่งที่เราคิดว่าควรที่จะหยุดก่อน เช่น กับการเลี้ยงลูก คือการ ที่เราจะดูหรือเราจะว่าเค้า เราจะใช้คำพูดเชิงลบกับเค้า สติเรามันจะบอก ตัวนิ่งที่จะ ดึงเรากลับมาว่าเราไม่ควรพูด” (F1:03)

“พี่เอามาเปรียบเทียบเหมือนเวลาเรานั่งฝึก ตอนเราปฏิบัติแล้วขาเราชามาก ชาจน ขาเราหายไป กะไอ้แค่ลูกดูต๊ะต๊ะ เหมือนเวทนามันจะหายไป เปลี่ยนจิต อย่าไปมอง ที่เต้านม มองที่หน้าลูก ใช้ พี่เอามาใช้ คือเหมือนกับว่าเราเอาประสบการณ์ในการ ปฏิบัติของเรานี้แหละมากำกับเวทนาว่าเดี๋ยวมันก็หายไปอะไรอย่างนี้” (F1:40)

คุณลักษณะที่ 1.2.2 การตามดูกายและจิตเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้การกลับมาดูกายและจิต เกิดขึ้นเองในชีวิตประจำวัน และใช้วิธียับยั้งความสั่นไหวของใจตามที่ฝึกมาอย่างเป็นอัตโนมัติ

“พอฝึกไปถึงระดับหนึ่ง มันก็เริ่มเข้ามาในชีวิตมากขึ้น ขั้บรณมารตติดเดี๋ยวมันก็กลับมา แล้ว กลับมาดูกายดูท่านั่งดูลมหายใจตัวเองผมรู้สึกว่ามันเข้า มันเข้ามาเลยอะ อยู่กับที่ จิตมันก็คิดเรื่องนู่นเรื่องนี้ แล้วมันก็จะกลับมาแบบนี้ แล้วมันก็จะกลับไปคิดเรื่องอื่น แล้วก็กลับมา” (A1:65)

“มันเกี่ยวกับการที่เราฝึกมา เราก็รู้สึกว่ โอเค ตอนนีเราไหวนะ ใจเรากำลังไหว เราก็คือเบรคความไหวของใจเรา แค่นั้นเอง มันก็คืออัตโนมัติกันนะครับที่มันแบบขี้บ แล้วก็จบละ อะไรอย่างนี้แล้วก็เคลียร์ตามปัจจุบันนะครับ ด้วยความที่มันอาจจะ เป็นสิ่งหนึ่งที่ติดตัวเรามา คือการอยู่กับปัจจุบันอะไรอย่างนี้ คือรู้สึกว่ามันเกิดก็คือเกิด แก่ตามสถานการณ์เฉพาะหน้า คืออย่าไปคิดถึงอนาคตไกลไป หรืออดีตมันเคยเป็น อย่างนี้มันจะต้องเป็นแบบนี้ อะไรอย่างนี้ครับ แล้วก็โฟกัสกับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่” (H1:06)

“เพราะเคยฝึกเรื่องหายใจมาตั้งแต่เด็ก ๆ ด้วย ก็เลยเป็นวิธีแรก ๆ ที่มันออกมา”
(11:15)

“ฉันร่ำทำงานทำงานของตัวเอง การที่เมื่อสติมันตั้งมั่น จิตมันตั้งมั่นเนี่ย ช่างในก็จะทำงานของตัวเอง โดยที่เราไม่ต้องจัดการ สิ่งเหล่านี้เกิดจากการที่เราฝึกสติเป็นประจำ เราจะบอกว่าเราต้องมีสติเวลาเราโกรธ เราพูดได้นะ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นเนี่ย มันจะเกิดขึ้นเอง” (J1:08)

ประเด็นย่อยที่ 1.3 ความตั้งมั่นในการใช้สติกับลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวในประเด็นของความตั้งมั่นไว้ว่า เป็นความตั้งใจ แน่วแน่ มั่นคงว่าจะให้สติเป็นฐานอยู่ ณ ขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก ซึ่งผู้เลี้ยงดูได้ให้คุณค่ากับใจที่สงบ ว่าง นิ่ง และเย็น อันนำมาสู่ความตั้งมั่นนี้ โดยความตั้งมั่นมีลักษณะที่มีพลัง มีความมุ่งมั่น มีแรงใจ และมั่นคง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงใจที่ตั้งใจพร้อมจะให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่ลูกว่า

“เป็นสายตาของคนที่ยากจะให้ ให้ทุกอย่างเลย คือเรามีอะไรเราก็ ไม่ใช่หวัดดูแลอะ คือตอนนั้นคิดอย่างเดียว เราจะสอนเค้าให้เค้าเป็นคนดี ช่วยเหลือสังคม เราจะเลี้ยงเค้าให้ดี มันมีความสุขบวกกับความตั้งใจ จะบอกว่ามันอยู่ตั้งแต่ในท้องแล้วแหละ” (H1:01)

“แต่ว่าตอนที่ฉันรู้ เรารู้เลยว่าสิ่งที่เราทำ เราทำเพื่ออะไร ตัวสติเนี่ย กับผมว่าอีกอันหนึ่งคือแรงใจเราอะ มันช่วยเหมือนเสริมกันนะครับ ที่ทำให้เรารู้สึกว่าถึงเราจะเพลีย ถึงเราจะเหนื่อย แต่เราก็บอกตัวเองให้ลุกขึ้นมาทำหน้าที่ของเรา แล้วเราก็โฟกัสกับเค้าอย่างเต็มที่”
(H1 :01)

โดยความตั้งมั่นที่ปรากฏในข้อมูลมีคุณลักษณะดังนี้ (1.3.1) เห็นความเชื่อมโยงและผลที่ตนเองมีต่อลูก (1.3.2) การเห็นทุกข์และไม่อยากตกอยู่ในวงจรทุกข์ (1.3.3) เห็นผลดีอันเกิดจากความสงบ (1.3.4) เห็นโทษจากการไม่ใช้สติและไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง และ (1.3.5) มีบุคคลแวดล้อมเป็นกำลังใจ

คุณลักษณะที่ 1.3.1 เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงและผลที่ตนเองมีต่อลูก

เป็นความตั้งมั่นที่มีการเห็นความเชื่อมโยงระหว่างชีวิตตนเองและลูกเป็นฐาน ทั้งตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างชีวิตของตนและลูกและเห็นความเชื่อมโยงของลูกกับผู้คนโดยรอบ รู้สึกเห็นคุณค่าของการดูแลชีวิตอีกชีวิตหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตอื่น เกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อโลก จึงตั้งมั่นที่จะเลี้ยงดูอย่างตั้งใจ โดยมีสติเป็นฐานในการเลี้ยงดู เนื่องจากเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนนั้นมีผลกับลูก การตั้งมั่นในการใช้สติส่วนหนึ่งจึงเป็นไปเพื่อเป็นตัวอย่างในการจัดการอารมณ์ให้แก่ลูกด้วย

ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความรู้สึกเชื่อมโยงกับลูก ทำให้ตั้งมั่นว่าจะดูแลลูกโดยใช้สติเต็มที่

“เพราะว่าพอเราเริ่มรู้ว่าภรรยาท้องเนี่ย เรารู้เลยว่ามันมีบางสิ่งทีพิเศษเกิดขึ้นละในชีวิต การที่อยู่ดี ๆ ภรรยาท้อง เรารู้ว่าเราจะเป็นพ่อคน เรารู้ว่าเราจะมีเด็กเล็ก ๆ มาเป็นลูกเราอะไรอย่างนี้ มันเป็นเรื่องที่ใหม่ที่เราไม่เคยมีมาก่อน เพราะนั้นเราต้องทำการบ้านเยอะขึ้นมัยครับ ว่าแล้วระหว่างที่ภรรยาเริ่มตั้งครรภ์ มันมีอายุครรภ์ เราต้องเตรียมตัวยังไงบ้าง ในแต่ละสัปดาห์แม่เค้าจะต้องเจอกับอะไร แล้วไอ้ตัวเล็กในท้องเนี่ยทำอะไร เราก็ทำการบ้าน เรื่องของธรรมชาติของเด็กกับแม่ ที่เค้าเริ่มฟอร์มตัว สร้างตัวอะไรอย่างนี้ ทีนี้มันก็ไปเจอ ไปเจอเรื่องราวที่คนเป็นพ่อเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย มันไม่ใช่แค่แม่กับลูกในท้อง เราก็พบว่าในช่วงสามสัปดาห์แรกที่เค้าเริ่มฟอร์มตัวเค้าจะเริ่มสร้างหลอดสมอง แล้วเสียงโทนต่ำ เสียงคลื่นต่ำของพ่อเนี่ย มันจะไปกระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ ที่เค้ากำลังไปสร้างหลอดสมอง ให้ทำได้ดีสมบูรณ์ อันนี้เป็นแบบตัวอย่างนะครับ เราเริ่มรู้ตั้งแต่ตอนนี้เลย เริ่มรู้ตั้งแต่แต่ละสัปดาห์ที่เค้าอยู่ในท้อง เค้ามีการกระทำยังไง แล้วเราต้องช่วยยังไง แล้วเราต้องหยุดการกระทำอะไรที่เราเคยเป็นอยู่ เราเคยแบบฟังเพลง เพลงร็อค เพลงแดนซ์ เราเปิดเพลงร็อค บิทหรือวารีทีมต่าง ๆ มันจะไปกระตุ้นพวกก้านสมองของลูกที่อยู่ในท้อง เราก็ต้องลด อย่างนี้เป็นต้น เราลดการเปิดเพลงร็อค ไปเป็นเพลงพวกเพลงที่เน้นเมโลดี้ เพราะเมโลดี้จะไปสร้างสมองส่วนกลางให้มีคุณภาพ สร้างเซลล์เมมเบรนเชื่อม

ต่อ ผมวันอันนี้พอเรามีสติ มีสัมปชัญญะมันจะทำให้เรา หาข้อมูลเรื่องพวกนี้ เราหยุดตัวเอง เราเปลี่ยนตัวเองไปพร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงของลูก” (G2:06)

“เราก็มองว่า ทำไงให้สามปีนี้เป็นสามปีคุณภาพอย่างเนี่ย เออ เพราะงั้นอย่างนี้เรา จะเหนื่อยก็เหนื่อยไม่เกินสามปีนี้แหละ ก่อนที่เค้าจะเข้าโรงเรียน มันมีบทความหนึ่งที่ ผมพยายามเรียนรู้มาว่า เค้าบอกว่า ลูกจะอยู่กับพ่อแม่ มีความผูกพัน เค้าใช้ภาษา อะไรผมจำไม่ได้ ผูกพันกับพ่อแม่รีเปล่าในช่วงระยะลองเทอม ในช่วงสามปีแรก ใน การที่จะทำให้เค้ารู้สึกว่าคุณแม่มีอยู่จริง เค้าใช้คำว่าพ่อแม่มีอยู่จริง เนี่ยแหละคือสิ่ง ที่ เออ เราก็ต้องโฟกัสกับมัน แต่ทำไงให้เรามีพลังด้วย ให้มันทำงานหรือมีศักยภาพ ในการเลี้ยงเค้าอย่างถูกต้อง” (H1:02)

“ถ้าเราไม่คิดว่าเค้าเป็นลูกของเรา เรามองเค้าว่าเป็นชีวิตชีวิตหนึ่งที่เติบโต ที่มีโอกาสที่ จะเติบโตได้อย่างดีแล้วก็สร้างความแตกต่าง สุดท้ายเค้าก็จะตายนะ แต่การดำรงชีวิต อยู่ของเค้า ถ้ามันสร้างสิ่งที่ดี สิ่งที่แตกต่างกันให้กับสังคม ให้กับการใช้ชีวิตของเค้า เรา ควรที่จะทะนุถนอมเค้า การที่คนเรามีความคิดที่ผิด ความเห็นที่ผิดไป การใช้ชีวิตมันก็ ผิดไป แล้วมันมันเป็นโอกาสที่น่าเสียดายของการเป็นมนุษย์นะ การที่เค้าได้เป็นมนุษย์ แล้ว เราก็ควรที่จะให้ความเห็นที่ถูกต้องให้กับเค้า เพื่อให้เค้าเป็นคนที่มีศักยภาพใน การที่จะส่งต่อไปกับมนุษย์คนอื่น เรามองเค้าในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ถ้ายึดว่าเป็นลูกฉัน จะสร้างความทุกข์ให้กับเรา เรามองเค้าเป็นชีวิตชีวิตหนึ่งแหละ” (E1:127-129)

เห็นว่าหากไม่ระวังภาวะอารมณ์ของตน จะส่งผลเป็นโทษต่อลูกได้

“มันเรื่องของลูก แต่แม่อีกกังวลแทน แม่อีกเลยเป็นทุกข์ พ่อแม่เป็นทุกข์ แม่หาทาง ออกไม่ได้ แม่อาจจะหาโซลูชันให้ลูก ลูกทำอย่างนั้นสิ อย่างนี้สิ แต่ว่ามันไม่ใช่ว่า บริบทของลูก เป็นบริบทของผู้ใหญ่ ลูกก็ใช้ไม่ได้ผล แม่อีกรู้สึกแยกับตัวเอง รู้สึก ท้อแท้กับลูกที่ลูกแก้ปัญหาไม่ได้ ปัญหาสุขภาพจิตก็เริ่มบ่มเพาะทีละนิด ๆ ถ้าจบได้ เร็วมันก็ดี จบไม่ได้เร็วมันก็ขยายวงอีก” (I1:04)

“กลับไปดูที่ตัวเอง ไม่ได้กลับไปดูที่ลูก เพราะฉะนั้นเด็กเค้าไม่รู้หรอก เด็กที่เค้าทำ คือเค้าทำเลียนแบบจากผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นยังไง เด็กก็เป็นอย่างนั้น สภาวะอะไรเด็ก เป็นแบบนี้ ก็ต้องกลับมาดูตัวเอง มีอยู่ช่วงหนึ่งที่เครียดมาก เห็นเลยว่าอารมณ์เค้าก็ สภาวะอารมณ์เครียดเหมือนเรา” (J1:09)

“ไม่อยากทำร้ายด้วยการกระทำของแม่ เพราะยังไง คือพีก็เป็นคนไม่ค่อยชอบเรื่อง การกระทำ การทำร้ายโดยใช้การกระทำอยู่แล้ว” (B1:184)

ปรารถนาให้ลูกจัดการอารมณ์ตัวเองและแก้ปัญหาได้ โดยเห็นว่าตนเองเป็นตัวอย่าง ให้ลูกได้

“แต่พอเรามีเป้าว่าไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นนะ อยากให้เขาจัดการปัญหาด้วย วิธีการที่มันเหมาะสมกว่านี้ ไม่ได้ใช้อารมณ์มาก ในแบบเดิม ๆ เราก็จะอดทนรอคอย สติก็จะอยู่กับเราได้นาน” (C1:48)

“อารมณ์นี้ ในความรู้สึกตรงนี้บ่อย ๆ บ่อย ๆ น้องเค้าทำแบบนี้บ่อย ๆ บ่อย ๆ การ รดน้ำตรงนี้เค้า เราทำแค่นี้ เราทำตัวอย่างว่า เรายิ่งให้เค้าดู เมื่อเราโกรธขึ้นอะไร อย่างนี้” (B1:61)

คุณลักษณะที่ 1.3.2 การเห็นทุกข์และไม่อยากตกอยู่ในวงจรทุกข์

เป็นความตึงมั่นที่เกิดจากการมองเห็นและยอมรับว่าตนเองเป็นเหยื่อของทุกข์ที่ไม่มี ที่จบสิ้น จึงเกิดความตึงมั่นที่จะใช้สติในชีวิตรวมถึงในการเลี้ยงดู

“แล้วเหมือนกับว่ามันเป็นเรื่องที่เหตุการณ์เดียวกัน ณ ตอนแรก เราไม่สามารถที่จะ ดูแลตัวเองได้เราก็อพไปกับเค้า เหมือนที่วันนั้นคุยกับเพื่อนว่าเหมือนปลาที่ฮุบเหยื่อ ฮุบตะขอ ตะขอเหยื่ออยู่ข้างหน้าแต่ไม่เห็นว่ามันเป็นเหยื่อ เราก็งับไป แล้วพอมันงับ ไปก็งับไปเรื่อย ๆ ปลาใหญ่กินปลาเล็กไปเรื่อย ๆ แต่กลับกลายเป็นเหมือนกับว่า พอเราเห็นว่ามันคือเหยื่อ มันแบบฉันทันไม่กัด คือฉันไม่ปรี่ตื้นไปด้วย” (B1:106-108)

“เราไม่เคยเกิดเลยว่าตัวชีวิตที่ว่าเราเข้าถึงธรรมะได้มากแค่ไหน การปฏิบัติของเรา ก็คืออารมณ์นี้แหละ ที่เราแสดงเป็นประจำ ถ้าเรายอมรับมันซะ ก่อนว่าอันนี้เป็นตัวฉัน ความโกรธ ความเกรี้ยวกราด เป็นตัวฉัน เป็นตัวตนของฉัน มันโชว์อัพขึ้นมาได้ตลอดเวลา ถ้าเราแก้มันและแก้ผลกระทบของมัน เราก็ไม่อยากจะมันเป็นมันซะ” (E1:65)

“แล้วทีนี้พอเราเห็นมันมันก็ทำร้ายเราไม่ได้แล้ว เหมือนเราอยู่ในห้อง เราจะหาทางออกไม่ได้ถ้าเราไม่รู้ว่าเป็นห้อง ถ้าเรารู้ว่าเราอยู่ในห้องเนี่ย เราก็จะเริ่มมองหาทางออกได้ สำคัญคือเราไม่รู้ว่าเป็นห้อง” (E1:95)

คุณลักษณะที่ 1.3.3 เห็นผลดีอันเกิดจากความสงบ

เมื่อเห็นผลดีจากการใช้สติกับลูกจึงเกิดเป็นความตั้งมั่นที่จะใช้สติกับลูกอย่างต่อเนื่อง

“...ฉันไม่ได้อยู่ เราก็ตามลมหายใจไปเรื่อย ๆ นิ่ง ๆ ไปซักพักนึง ช่วงก่อนนั้น มีบางครั้งที่เค้าสามารถเดินมาเอง มาขอโทษเรานะ แล้วส่วนใหญ่หลังจากที่เค้ามาขอโทษเรา มันจะเป็นตอนที่เรานั่งสงบได้ คือตัวเองนั่งนิ่ง ๆ หายใจเข้า หายใจออกไปเรื่อย ๆ เค้าสงบได้แล้วเค้าเดินเข้ามา” (B1:52)

คุณลักษณะที่ 1.3.4 ตระหนักถึงโทษจากการไม่ใช้สติ และไม่มีสมาธิที่ถูกต้อง

“ตอนเป็นเด็กพี่ก็บังคับให้เค้ากิน แล้วก็ดะอะไรลงปากไป แล้วพี่ก็นั่งพิจารณาใหม่ว่า ถ้าเราเป็นพ่อแม่ เราเอาอาหารยัดใส่ปากลูก ลูกได้สุขภาพร่างกายใช้ แต่ถ้าลูกจิตใจไม่ดีล่ะ สิ่งที่มีมันติดตัวลูกไปล่ะ ทำไม่ต้องคุณฉัน ทำไม่ต้องด่าฉัน แม่ไม่รักฉัน พ่อไม่รักฉัน อันนี้มันเป็นปัญหามากกว่าสุขภาพ” (E1:110)

“แล้วก็พี่รู้สึกหลาย ๆ อย่างในการที่พี่เติบโตขึ้นมามันเป็นสิ่งที่ผิดเพี้ยนไป มันมาจากเวลาที่พ่อแม่เราไม่ได้มีความรู้มากพอที่จะสื่อสารกับเราให้เห็นในสิ่งที่มันถูกต้อง

อย่างพี่เติบโตมากับความคิดของแม่ที่ชอบดูวง ชอบบนบานศาลกล่าว กราบไหว้ แล้วก็ร่างทรงพวกนี้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์บนบานอ้อนวอนขอ แบบนั้น แล้วพี่เห็นผลกระทบว่ามันทำให้เราไม่แข็งแรง” (E1:35)

คุณลักษณะที่ 1.3.5 มีบุคคลแวดล้อมเป็นกัลยาณมิตร

คู่สมรส

“ภรรยา ต้องบอกว่าภรรยาเป็นเพื่อนเป็นคนที่สำคัญในการคอยเตือนบางทีที่เรายังไม่เท่าทัน” (A1:30)

“บางทีคราวนี้โอเค ปล่อยวางก็ได้ ไปทำอย่างอื่นต่อ คุณแม่มีอะไรจะเสริมมัย กับภรรยาผม ผมก็จะอย่างนี้ ๆ ว่าเราจะเลี้ยงลูกแนวนี้ เราจะปรึกษากัน เค้าจะซัพพอร์ต บางทีพ่อก็เครียดไม่มีสติ เค้าก็จะคอยดึง” (E1:76)

“ถ้าเราไม่สร้างสภาวะแวดล้อมให้อึดต่อกันเนี่ย เหมือนฉันจะทำแบบนี้ แล้วภรรยาก็ทำอีกแบบนึง แล้วเวลาคนนึงมันหลุดไปมันก็คือหลุด แนวความคิดมันไปคนละทางกัน มันเป็นสภาพแวดล้อมที่ไม่อึดต่อการเติบโต” (E1:77)

ลูก

“และที่สำคัญก็คือลูกช่วยเราในการเจริญสติอย่างมาก” (A1:35)

“พอเค้าพูดอย่างนี้ปู่เนี่ย พอพอใจพูดอย่างนี้ปู่ หนูทำอะไรให้แม่เสียใจหรืออะไรอย่างนี้ เราในฐานะเฮ้ย เราไหล ไหลไปกับความรู้สึกเศร้าของเรา” (B1:122)

“แต่ถ้าเราไม่มีสติเขาจะมากะตุงตติเราอยู่ตลอดเวลา ...บางทีพี่คิดเรื่องงานอยู่แต่ก็นั่งอยู่ข้าง ๆ เขาจะพยายามจะฟังสิ่งที่เขาจะเล่า บางทีเขาก็มองตาลอยคือใจก็คิดอยู่กับเรื่องที่คิด แต่ก็ฟังเป็นแว็บแว็บ เข้าใจว่าตาลอยบ่อย เขาก็จะแม่แม่ฟังหนูหรือเปล่า...เขาก็จะเรียกแม่ซ้ำ ๆ เรื่อย ๆ จนกว่าเราจะมาอยู่กับเขาจริง ๆ ตัวเล็กเนี่ยเขาจะละเอียดเขาจะช่างสังเกต” (C1:62-64)

“การที่ไม่เห็นก็คือพอมันขึ้นปื๊บ มันโพล่งไปแล้ว อันนั้นคือสติมาไม่ทัน ทีนี้ปากโพล่งไปปื๊บ ลูกก็เหมือนจะสะท้อนให้เราเหมือนอย่างที่เคยบอก เค้าก็จะบอก หม่าม้าครับ หม่าม้าขาดสติแล้วครับ เพราะว่าคำพูดจะไม่เหมือนเดิม เหมือนถ้าเรามีสติเค้าก็จะรู้ เพราะงั้นถ้าเรามีสติ เค้าก็จะบอกว่า วันนี้หม่าม้ามีสติจังเลย คำพูดมันจะต่างกัน การมีสติการไม่มีสติ แม้กระทั่งโทนเสียง เค้าก็จะบอกว่าน้ำเสียงของหม่าม้าจะไม่เหมือนเดิม” (J1:07)

จากการมีฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูลูกนี้ เมื่อพ่อแม่ได้รับการกระทบจากสิ่งเร้า ใจอาจจะทำงานเป็นสองทาง ทางหนึ่งคือเมื่อกระทบสิ่งเร้า สติทำงานในการรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น สังเกต หรือเห็นสิ่งเร้านั้นอย่างชัดเจนนำไปสู่ความเข้าใจได้ทันที ซึ่งนำไปสู่การตอบสนองกับลูกโดยมีลูกเป็นศูนย์กลาง ในทางนี้ การทำงานของใจจะมีลูกอยู่เป็นศูนย์กลางของความใส่ใจเป็นหลัก

ส่วนในอีกทางหนึ่ง คือเมื่อกระทบสิ่งเร้า แล้วเกิดความทุกข์ร้อนในใจ สติจะทำงานในการเท่าทันจัดการใจของตน ทั้งเท่าทันในความสั้นไหว และ/หรือเท่าทันความคิดที่เกิดขึ้น ต่อเนื่องจากใจที่ไม่สงบนั้น และวิธีการที่ได้เรียนรู้มาจากประสบการณ์ในการฝึก จะถูกนำมาใช้ในการยับยั้งความไม่นิ่งของใจ ซึ่งให้ผลในหลายระดับ ทั้งไม่สามารถยับยั้งได้ ยับยั้งได้บ้าง ยับยั้งได้ทั้งหมดและนิ่งอยู่ และยับยั้งได้บ้าง หรือทั้งหมดแล้วกลับไปที่กระบวนการมีลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ

ประเด็นที่ 2 การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน

คือประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ใจที่นิ่งอยู่เกิดการขยับสั้นไหว การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อนนี้มีปัจจัยร่วมกันจากการกระทบของสิ่งเร้า เช่นสิ่งที่ลูกทำ ร่วมกับความไม่เข้าใจในสิ่งเร้านั้น และการแทรกเข้ามาของความคิด ที่ปิดกั้นตนเองให้ไกลออกจากการเข้าใจในสิ่งเร้านั้น เช่นการคิดเกี่ยวกับความถูกหรือความผิด การคิดที่มีฐานจากความต้องการของตน โดยใจขณะนั้นมีตนเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้ผลออกจากการให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความเข้าใจ

2. การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน
 - 2.1 ความไม่เข้าใจ
 - 2.2 การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง นำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ
 - 2.3 การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล

ภาพที่ 3 กรอบประเด็นการเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 2.1 ความไม่เข้าใจ

ความไม่เข้าใจเช่น ไม่เข้าใจที่มาของการแสดงออกของลูก และไม่เข้าใจว่าการแสดงออกของลูกนั้น จะต้องตอบสนองอย่างไร ทำให้เกิดความ หงุดหงิด ผิดหวังในใจ

“พอลูกบอกเราว่าไม่กินข้าว ไม่กินนะ ใจจืดละ จืดว่าทำไมลูกถึงไม่กิน” (F1:42)

“ไม่เข้าใจเค้า เราไม่เข้าใจสิ่งที่เค้าเขียน เราไปตัดสินเค้า พอเราคาดหวังแล้วพอเราเห็นสิ่งเค้าเขียน เราก็ก็นั่งตัดสินแล้ว” (J1:25)

“คือลูกผมเป็นเด็กที่ร้องเสียงดัง ร้องกรี๊ด ร้องไม่หยุด ร้องยาว ๆ ร้องแบบไม่มีเหตุผล ผมได้ลูกแบบสุดขยอตมาก เป็นแบบฝึกหัดที่ขยอตมาก เป็นตั้งแต่เกิด เค้าบอกว่าเด็กโคลิกจะร้องเป็นเวลาไข่ม้อยะ ลูกผมร้องไม่เลือกเวลา คือแบบว่าถ้าอยากจะร้องตอนไหนก็ร้อง ผมเป็นคนที่ไม่ได้สูงลิ่วอะไรกับเพื่อนบ้าน แต่ตอนนี้เพื่อนบ้านทั้งซอยรู้จักผมหมดเลย เพราะว่าลูกผมนี่แหละ สุดเสียงสุดพลัง โหดร้ายมาก การร้องของเค้าโหดร้ายมากสำหรับผม สำหรับพ่อแม่ สำหรับคนในบ้าน โหดร้ายมาก แล้วมันก็มีหลาย ๆ ครั้งเลยที่เราไม่เข้าใจแล้วเรารู้สึกว่าเราก็ก็นั่ง ตื่นขึ้นมาตอนตี 4 แล้วร้องอย่างนั้น” (G1:13)

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง นำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ

ใจที่ขยับสั่นไหวเกิดจากความคิดเกี่ยวกับความควรไม่ควร ความถูกผิด การยึดติดในสิ่งที่ลูกน่าจะทำ น่าจะเป็น ความปรารถนาของตน ที่เกิดขึ้นและมีอยู่ ปะทะกับสิ่งที่ลูกกำลังเป็นและแสดงออก

“บางครั้งเราไม่ทันอารมณ์ตัวเองเนี่ย เรามีความอยาก ความต้องการ ความยึดติดอยู่ในหัวว่า ลูกฉันจะต้องเป็นแบบนี้ พอลูกข้างนอกไม่ได้เป็นอย่างในหัวที่เราคิดไว้เนี่ย เราก็เริ่มมีอารมณ์ เริ่มแสดงออกที่จะบังคับเค้า ชูเค้า หาวิธีการที่จะให้เค้าเป็นอย่างที่เราคิดไว้ เราไม่รู้เลยว่าสิ่ง นั้นคือความยึดติดของเรา เราไม่ได้อยู่กับธรรมชาติของเค้า” (E1:11)

“...ลูกป็นแก้อี้ ซึ่งเราเห็นแล้วว่าป็นแก้อี้ ถ้าเขาไม่ระวังด้วยความเล็กของเขาเนี่ยมันจะต้อง ตก หรือจะเอานิ้วไปจิ้มอะไรบางอย่างที่มันอันตรายเราก็จะรู้สึกว่าคุณไม่ควรทำแบบนั้น” (A1:03-05)

“ตอนที่เรายังไม่หายใจ ตอนที่ยังไม่สุดลมหายใจ เหมือนเรามุ่งเข้าไปที่ความต้องการของเรา มันเหมือนตัวเราจะหนัก ไฟก๊สเราจะต้องได้ ๆๆ เหมือนกล้ำเนื้อเราทุกส่วนจะเกร็งไปหมด เลย มันก็คล้าย ๆ กับเวลาเครียด ต้องเอาให้ได้” (E1:86)

“...เค้าก็จะพูดแบบว่า หนูไม่ชอบ หนูโกรธแม่แล้วนะ หรือไม่ก็ แม่ไปทำอย่างนั้นเลย หรือไม่ ก็เหมือนกับว่า การยึดติดของเราคือเด็กควรจะพูดอ่อนน้อม เราอยากให้เด็กอ่อนน้อม ให้เด็ก พูดจาดี เรียบร้อย แม่คะ ช่วยอันนี้ให้หนูหน่อย ช่วยจับให้หนูหน่อย แต่อันนี้มาแบบ แม่ หยิบแก้วน้ำหน่อยสิ คือเหมือนกับว่า คำพูดของเค้าเหมือนจิกใช้คน” (B1:20)

“พี่เนี่ยลูกเกิดมา พี่ว่าลูกฉันจะต้องเก่งธรรมชาติ ลูกฉันจะต้องรู้ธรรมชาติ ลูกฉันจะต้อง ท่องปฎิญาสมุปปาตได้ ลูกฉันจะต้องท่องอะไรต่าง ๆ ได้พระสูตรได้ ลูกฉันจะต้องนั่งสมาธิเป็น แต่ดูเจฟเป็นตอนนี่สิ ไม่ได้เป็นอย่างที่คิดเลย เพราะถ้าไม่ยอมรับว่าอันนี้เป็นความยึดติดแล้ว เป็นแพทเทิร์นในหัวพี่ แล้วพี่ยึดติดอันนี้ พี่จะมีความทุกข์กับลูกมาก” (E1:99)

“เราจะหมกมุ่นอยู่กับความคิดตัวเอง ความต้องการของตัวเอง ลูกบอกว่าอยากไปเที่ยว อยากไปว่ายน้ำ เราก็จะมองว่าอันนั้นไร้สาระ พอกำลังเครียดอยู่ ใจ แล้วมันทำให้เราไม่ได้อยู่กับ เค้าร้อยเปอร์เซ็นต์ คือใครพูดอะไรก็ไม่เข้าหัวเรา มันมีแต่ตัวฉันนะ มันมีความเป็นตัวตน มีอัตตาของเราร้อยเปอร์เซ็นต์นะ” (E1:26-27)

ประเด็นย่อยที่ 2.3 การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล

การนึกถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตในทางร้าย ทำให้ใจพ่อแม่เกิดความกังวล ซึ่งการนึกไปถึงอนาคตนั้นมักมาจากการนำประสบการณ์จากอดีตไม่ว่าจากการอ่านหรือการประสบด้วยตนเองขึ้นมา ทำนายสถานการณ์ปัจจุบัน

“ความปรุงแต่งมันเกิดใจ มันเริ่มแบบไม่มีความสุขละ มันเริ่มกระวนกระวายละ ที่นี้พอใจมันกระวนกระวายปั๊บ ความคิดมันก็ทำงาน อารมณ์มันก็ทำงาน” (G1:02)

“ไอ้พร้อมจะปรุงเนื่องจากเราอ่านหนังสือมาเยอะ เราฟังเรื่องราวมาเยอะว่า เด็กจะมีอาการอย่างนั้นอย่างนี้ มีโคลิค มีอะไรก็แล้วแต่ ไอ้พร้อมจะปรุงมันคือการเอาประสบการณ์เดิมที่เราฟังมา เราก็ไปตัดสินว่าลูกเราอาจจะเป็นอย่างนั้นนะ เป็นอย่างนี้นะ นี่คือกำลังจะปรุงละ ทำให้มันเหมือนมันใหญ่โต go so big แล้ว” (H1:05)

“มันจะมีเรื่องความวิตกกังวลมาเป็นอันดับแรก ๆ เลย เช่น กังวลว่าลูกจะป็นแล้วหัวแตก ซึ่งแตกไปแล้ว กังวลว่ายุ่งจะกัด ซึ่งก็กัดไปแล้ว หรือกังวลว่าจะกินอาหารไม่อิ่ม ซึ่งเราก็บอกไม่ได้ว่าไม่อิ่ม เด็กอิมรีเปล่า แล้วมันจะทำให้คนเป็นพ่อแม่ก็จะรู้สึกวิตกกังวลตลอดเวลา” (I1:01)

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง

เมื่อความทุกข์ร้อนเกิดขึ้น และเห็นว่าจิตมีการเคลื่อนไหว ก็จะเข้าสู่กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง ทั้งเท่าทันการเคลื่อนไหวขยับไปจากความนิ่งสงบ เห็นทันความขุ่นข้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ รวมไปถึงการเห็นการเคลื่อนไหวต่อเนื่องจากความขุ่นข้องนั้น เช่น เห็นความคิดถึงสิ่งที่ยากจะกระทำต่อจากความขุ่นข้อง โดยมีความตั้งมั่นที่จะจัดการตนให้หนึ่งได้ดั้งเดิมเป็นรากฐานที่สำคัญ เมื่อเห็นชัดก็จะเข้าสู่การยับยั้งการกระเพื่อมของใจในขณะนั้น ๆ

3. กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง
 - 3.1 การเท่าทันใจ
 - 3.1.1 การเท่าทันใจที่ขยับสั้นไหว
 - 3.1.2 การเท่าทันความคิดที่ต่อเนื่องจากใจที่สั้นไหว
 - 3.1.3 รู้ทันถึงโทษที่จะเกิดต่อเนื่อง
 - 3.1.4 บริบทที่ทำให้เท่าทันใจตนเองได้ยาก
 - 3.2 การยับยั้งตนเอง
 - 3.2.1 รูปแบบการยับยั้ง
 - 3.2.2 ความสำเร็จในการยับยั้ง

ภาพที่ 4 กรอบประเด็นกระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 3.1 การเท่าทันใจ

การเท่าทันใจคือการรู้ตัวเห็นทันว่าจิตมีการเคลื่อนไหว เป็นการรับรู้แบบไม่ทำหน้าที่ ไม่ตัดสิน รับรู้ทั้งการเคลื่อนขยับไปจากความนิ่งสงบ รับรู้ความขุ่นข้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ รวมไปถึงการเห็นการเคลื่อน หรือการปรุงแต่งต่อเนื่องจากความขุ่นข้องนั้น เช่น เห็นความคิดถึงสิ่งที่ยอยากจะทำต่อจากความขุ่นข้อง

“มันเหมือนเป็นรู้ออนรู้นะครับ เหมือนกับพอรู้แรก กำลังจะปรุง ใจรู้สองเนี่ยมาเบรก เบรก บุป ใจรู้สามเนี่ยมาบอกว่าทำไมถึงเบรก ให้เหตุผลกับใจสองนะครับ ว่า อ้อ โอเค เอ เรา ตอนนี้อยู่ใน process นะ เหมือนมันแค่ดู เป็นคนเฝ้าดูอะ แต่อันนี้ไม่ได้ตัดสินอะไรเลยนะ ครับ คนนี้เป็นแค่ความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น ตัวรู้ที่มันเกิดขึ้น ตัวนี้ไม่ได้ทำหน้าที่อะไรเลยทั้งสิ้น ไม่ได้คิดต่อ ไม่ได้ตัดสินอะไร แค่เห็น เป็นตัวเห็นเฉย ๆ” (H1:11)

คุณลักษณะที่ 3.1.1 การเท่าทันใจที่ขยับสั้นไหว

คือการเห็นทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น ที่เปลี่ยนใจจากที่สงบนิ่ง เป็นใจที่มีการขยับ สั้นไหว ขุ่นข้อง คับแคบ หรือมืดมัวลง ไม่กว้างสว่าง หรือนิ่งสงบเช่นเดิม และเห็นผลกระทบที่มีต่อร่างกาย การเห็นนี้ทำให้พ่อแม่รู้สึกตั้งหลักที่จะดูแลใจได้ และบางครั้งเพียงการเห็นก็ทำให้ความขุ่นของใจนั้นใสขึ้นได้

“ตอนที่บอกปู่มันมีการเคลื่อนไหวด้วยนะ มันมีความกระเพื่อมของการไม่ชอบขึ้นมา แต่ว่ามันเป็นความเคลื่อนไหวที่เราเห็น” (B1:166)

“บอกเด็กให้ลงมาแล้วไม่ลง หรือว่ามีอาการทดลองทดสอบพ่อแม่อย่างเช่นบางทีก็มีอาการกรีด ส่งเสียง เราก็มีความ วิบ ขึ้นมาว่า อ๋อ มันจะมีความโกรธบางอย่างเกิดขึ้น เห็นจิตที่มันเริ่มค่อย ๆ ขยับ เปลี่ยนเป็นความโกรธก็จะเห็นเรื่องจิตที่มันความสั่นไหวบางอย่างที่มันเกิดขึ้น ถ้าแปลภาษาออกมามันก็จะคือความโกรธ” (A1:06)

“โดยทั่วไปแล้วเนี่ยมันประมาณสามก็สัมผัสได้แล้วว่าเป็นคำว่าเป็นคำว่า หงุดหงิดหรือรำคาญหรืออะไรประมาณนี้ ปกติสามสัมผัสได้แล้วว่ากระเพื่อมละ ตั้งหลักได้ละ” (I1:10)

“มันก็จะ หยุ เวลาเราหงุดหงิดเนี่ย ก็เห็นเนอะ หัวใจเต้นเร็ว แบบ tense รู้สึกตึงเครียด” (D1:45)

“ตอนนั้นสัมผัสได้ว่าหายใจไม่เต็มปอด เหมือนกับหายใจขัด แล้วก็หุร้อน หุร้อน คอร้อน แล้วรู้สึกมือเหมือนกับเกร็งมั้ง จะว่าเกร็งก็ไม่เชิง มันเหมือนกับมือต้องขยับ ต้องขยับอะไรอย่างนี้ มันเหมือนมีอะไรบางอย่าง แล้วก็รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง แล้วก็ฟันเริ่มกัด” (I1:12)

“เมฆหมอกมันเกิดตอนไปกระทบกับสิ่งต่าง ๆ การออกไปเจอผู้คน การที่ลูกทำอันนั้นอันนี้เนี่ย ใจที่ใส ๆ อยู่สบาย ๆ อยู่ ลูกลอยเข้ามา ทำให้เราโกรธ พฤติกรรมที่ทำให้เราไม่ชอบ ก็ทำให้ความโกรธเกิดขึ้น เห็นเมฆหมอกเกิดขึ้นละ ฟาฝนจะตกลง ฟาจะผ่าละ (หัวเราะ) อะเห็น สติเนี่ย เห็นบีบ ฟาที่กำลังจะเกิดพายุลูกใหญ่ขึ้น พอเห็นบีบมันก็คลี่คลายออก” (A1:147-149)

คุณลักษณะที่ 3.1.2 การเท่าทันความคิดที่ต่อเนื่องจากใจที่สั่นไหว

คือการรู้ตัวเห็นทันภาพการกระทำที่นึกจะทำต่อเนื่องจากแรงเร้าของใจที่กำลังสั่นไหว การเท่าทันทั้งความสั่นไหว และความคิดต่อเนื่องนี้นำไปสู่การยับยั้งตนเอง

“จากความโกรธนั้นถ้าเราไม่เท่าทันความโกรธนี้เราก็อาจจะวิ่งเข้าไป ชีบ ๆ ๆ ๆ ทำอะไรบางอย่างที่ไม่สมควรทำเช่นคือผมก็ไม่เคยทำนะแต่ก็มีความคิดที่อาจจะอยากทำก็คือ เข้าไปแล้วก็ไป shaking ไปเขย่าเขย่าแล้วบอกว่าไม่ทำแบบนี้ละ หรือว่าไปคว้าเขาออกมา ซึ่งการไปคว้านี้ก็อาจจะเป็น reaction ที่ดีแต่ว่าไปคว้าแบบที่เราไม่มีสติคือ จับเขาแรงเกินไป หรืออันนั้นอันนี้แรงเกินไป” (A1:07)

“แต่สิ่งหนึ่งที่มันขับเคลื่อนเรามันเป็นคล้าย ๆ เสียงในหัวเราเนี่ย ความคิดของเราที่มันผลักดันออกมาเนี่ย บอกว่าไม่เป็นไรหรอก เราทำ เราด่ามันเพื่อให้มันสำนึก มันจะได้รู้ อะไรอย่างนี้ แล้วรู้ว่าอันนี้เป็นความเห็นผิด” (E1:54)

“พอเราเริ่มตื่นขึ้นมา พอสติเราเริ่มเต็ม ชักประมาณห้านาที เราเริ่มรู้สึกว่าได้ เราจัดการลูกด้วยอารมณ์แบบนี้ เราอาจจะต้องทำอะไรที่มันไม่เข้าท่าแน่ ๆ เช่น แบบหืม นึกออกมั๊ย ตื่นทำไม่อะ ซึ่งมันก็เคยเกิดขึ้นแล้ว เราก็พยายามที่จะลองใช้วิธีฟอร์สดูว่ามันจะดีขึ้นมั๊ย เหมือนเค้าหยุดก็จริง ใช้การตี แต่ไม่ได้ตีสัมผัสเนื้อ ตีไปตรงแพมเพิร์ส เพื่อให้เกิดเสียงดัง ดังป่าบ ๆ แต่ว่าอารมณ์ที่เราจัดการคืออารมณ์โกรธแน่นอน อารมณ์โกรธเพียว ๆ เลย คือลูกก็เหมือนโดนฟอร์สให้ลง แล้วเค้าก็จะยอมจำนน แต่ว่าจริง ๆ แล้วเค้าไม่ได้จำนน มันเป็นการไปเพิ่มแรงในคืนถัด ๆ ไป จากการที่ร้องครั้งเดียว ร้องแป๊บเดียว กลายเป็นร้องหลายรอบ กลายเป็นว่าเที่ยงคืนก็เอาแล้ว แล้วระยะเวลาการร้องยาวนาน แล้วลงยาก คราวนี้เรารู้สึกตัวเลย” (G1:16)

คุณลักษณะที่ 3.1.3 รู้ทันถึงโทษที่จะเกิดต่อเนื่องจากใจที่ไม่สงบ

การรู้ทันถึงโทษที่จะเกิดต่อเนื่องจากใจที่ไม่สงบเป็นปัจจัยสำคัญในการยับยั้งตนเอง ขณะกำลังปฏิสัมพันธ์กับลูก ซึ่งการรู้นี้มาจากการใคร่ครวญประสบการณ์ที่ประสบมา และอาจจะมีความรู้จากการได้เห็น ได้อ่าน ได้ยินมาประกอบกัน การรู้โทษของใจที่ไม่สงบนำไปสู่การตั้งมั่นในการยับยั้งตนเอง

“เรารู้ว่าเฮ้ยถ้าเราตาม Reaction ของเราไป เด็กก็อาจจะเจ็บ เขาอาจจะไม่พอใจ ด้วยกับการที่เราทำแบบนี้ การที่เราทำแบบนี้ก็อาจจะทำให้เขารู้สึกไม่ดีกับเราด้วย เหมือนกัน” (A1:08)

“เหมือนเราก็มีบางอย่างเกิดขึ้นอยู่แล้วรู้อยู่แล้วว่าทางนี้โอเค ถ้าไม่โอเคเราก็เปลี่ยนไปทางอื่น คิดว่าคงจะตอบได้แบบนี้ เอ้อ ไซไซ เหมือนผิดทาง เหมือนรู้อยู่แล้วละ เคยเดินมาอยู่ละ ทางนี้ถ้าไปก็จะเจออะไร เจอป่า เจอลิงรอกซึกก็เปลี่ยนทาง ดีกว่า เออ เปลี่ยนฟรีเลย” (A1:24-26)

“กลับไปมองเค้าใหม่ ว่าถ้าเราคาดคั้นกับเค้ามันไม่น่าจะมีประโยชน์ มันก็เลยมีวิธี ระวังความอยากรู้ อยากเห็นของเราซะ” (F1:58)

“มีคำว่าไม่ได้ละ เพราะว่าถ้าทำอย่างนี้ action เท่ากับ reaction ลูกเราจะจำแล้วว่า ไม่ว่าเค้าจะตื่นขึ้นมาด้วยอาการไม่สบายตัวหรือฝันร้าย หรืออะไรก็ไม่รู้นะ แล้วเค้าตื่นขึ้นมาเนี่ย เพื่อที่จะรับอารมณ์แบบนี้กลับไป มันจะเป็นการจำแล้วจะเกิดเป็นนิสัยละ แล้วมันจะต้องทำอย่างนี้ทุกคืน เสร็จแล้วมันจะเลวร้ายมาก” (G1:17)

ที่มาของการรู้ผลของการกระทำ

ความรู้เกี่ยวกับเด็กที่เรียนมาทำให้เห็นผลกระทบจากความโกรธ ประสบการณ์ของตัวเองในอดีตทำให้เห็นผลกระทบของความโกรธต่อใจเด็ก ประสบการณ์ในอดีตรวมถึงการเห็นและได้ยินข่าวที่ผู้อื่นกระทำต่อเด็กแล้วทำให้รู้สึกไม่ดี

“อันหนึ่งก็คือว่าเราก็มีความรู้เรื่องนี้นะครับเกี่ยวกับเรื่องเด็ก ๆ เนอะ อันหนึ่งมีความรู้ที่เรียนมา” (A1:18)

“อาจจะย้อนกลับไปในอดีตที่อาจจะรู้สึก ว่า เวลามีคนที่เขาทำกับเราด้วยความที่เขาดูแลอารมณ์ตัวเองไม่ได้มันก็อาจจะส่งผลให้เรา รู้สึก ถูกตีไม่เจ็บหรืออกแต่มันเจ็บใจอะ เออเนี่ยแล้วมันนานกว่า อันนี้ก็เป็นอันหนึ่งที่ทำให้เรานึกไปถึงภาพตรงนั้นด้วย เหมือนกัน เราก็เอ้อทำพฤติกรรมใหม่ที่มีมันเหมาะสมให้กับเขาดีกว่า” (A1:19-20)

“ในอดีตแล้วก็รวมถึงการเห็นคนที่ทำแบบนั้นด้วยนะ เราก็อาจจะได้ยินข่าวคราวต่าง ๆ เยอะแยะมากมายที่พ่อแม่หรือว่าคนเลี้ยงหรือว่าอะไรที่เขาทำกับเด็กไม่ดีเราก็อารู้สึกไม่ดีตรงนั้นไปด้วย” (A1:21)

“บางทีมันก็มีบางอย่างที่เราไม่รู้ แฟนเขาก็เป็นคนคอยเตือนเรว่าอย่างนี้มันยังไม่โอเคนะมันมีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้ละ ภรรยาให้วิธีอื่น ๆ ให้ตัวเลือกอื่น ๆ ให้หนทางอื่น ๆ ด้วย” (A1:32)

“แล้วก็เพื่อน ๆ ผมว่าเพื่อน ๆ ก็ลายฉยมิตรเนี่ยสำคัญ การได้พบเจอกันได้พูดคุยการได้มีคนมาตีเฟลกบางอย่าง อย่างเมื่อกี้ก็ขอบคุณมากผมว่าเป็นการสะท้อนที่ดี การได้เจอกับเพื่อนที่เขาอยู่ในแควดวง เขาก็บอกอะไรบางอย่างเราก็บอกเธอช่วยให้เราได้กลับมาคิดแล้วก็มีหนทางใหม่ที่จะทำอะไรสักอย่าง” (A1:39)

คุณลักษณะที่ 3.1.4 บริบทที่ทำให้สังเกตใจตนเองได้ยาก

ความเข้มงวดทางอารมณ์ของลูก ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าประคองสติได้ยากเมื่อลูกโกรธ

“ช่วงที่ยากจะเป็นช่วงที่เขา เขาจะโกรธ ตัวลูกอะคะเค้าโกรธเวลาที่เขาไม่ได้ตั้งใจ เขาก็จะแบบไม่พอใจเขาก็เริ่มเสียงดังและร้องไห้ นี่หนูอะตลอดเลยสมมุติว่าเป็นการเล่นกัน เรากำลังเล่นเกมอะไรกันสักอย่างระหว่างพี่กับน้อง แพ้ตลอดเลยพี่ไม่ให้หนูชนะบ้างเลย อย่างนี้ สติจะมายากแล้ว” (C1:36)

ความรีบเร่ง

“ด้วยบางทีเวลาที่จำกัดทำให้เราต้องรีบในการพูดคุย รีบในการทำสิ่งต่าง ๆ เวลาที่ต้องทำอะไรด้วยความเร็วสติมันมักจะแหวะมาแหวะไป มันจะไม่อยู่ต่อเนื่อง แต่ถ้าเราสโลว์ลงหน่อยสติก็จะอยู่ได้ต่อเนื่องมากขึ้น จากที่พี่สังเกตตัวเอง” (C1:72)

ความคาดหวังของตนต่อสถานการณ์นั้น ความยากในการรู้ตัวมาจากความ

คาดหวังต่อคนตรงหน้า

“การมีสติก็ทำให้เราอยู่กับคนตรงหน้าเราได้เต็มที่ เราก็จะพยายาม มีสติสังเกตตัวเราเองบ่อย ๆ เราก็จะพบว่าความยากมันมาจากนิสัยส่วนตัวบางที่เราเห็นนะ ถ้าเราเห็นนะสติมันก็จะยังอยู่ คือถ้ามันแวบเข้ามาสติเราก็จะหลุดหายไป เช่น บางที่เราจะมีความคาดหวังให้เขาให้คนรอบข้างเราละมีน้ำใจเสียสละ มันเป็นอุดมคติในใจ อาจจะได้รับการถ่ายทอดมาจากคุณพ่อ เราก็มักจะหงุดหงิด บางทีสติก็จะกลับมา แล้วถ้ายังคาดหวังอย่างนี้อีกสติก็จะหลุดอีกแล้วหงุดหงิดนิดนึงขึ้นมาอีก...”
(C1:75-76)

ประเด็นย่อยที่ 3.2 การยับยั้งตนเอง

การยับยั้งตนเองคือการหยุดตนเองทั้งกายและใจ ไม่ตอบสนองลูกในขณะที่ใจสั่นไหวขุ่นมัว รวมถึงการบรรเทา หรือทำให้ความสั่นไหวเจือจางลง จนถึงสงบนิ่งด้วยความตั้งใจที่จะตอบสนองลูก ด้วยใจที่มั่นคง ในการยับยั้งทางใจเป็นการหยุดกระบวนการอัตโนมัติทางจิต เช่นความคิดที่จะกระทำสิ่งใดต่อ อันเป็นความคิดที่เกิดต่อเนื่องจากใจที่สั่นไหว ด้วยการบรรเทาการกระเพื่อมของใจให้หนึ่งลง

“ความคิดที่ว่าเฮ้ย เราจัดการได้ เราจัดการอารมณ์ตัวเองได้ แล้วเราก็จัดการลูกได้ นี่คือความคิด ถูกมั้ย มันคนละเรื่องกันเลย มันเป็นคนละเรื่องกันเลย แต่ว่าอารมณ์ตรงนี่คือสมองซีกขวา ออกจากใจ คนละเรื่องเลย แต่ว่าอันนั้นคือมันรู้ตัวครั้งเดียว แล้วเราใช้ออโต้แบบมนุษย์ปุถุชน นั่นคือความคิด เออ มันเหมือนจะทันแต่มันไม่ทัน เพราะว่าความคิดมันไปดึงความคิดขึ้นมาทำงาน มันไปเอาความคิดขึ้นมาจัดการ ซึ่งจริง ๆ แล้วไอ้การรู้ตัวร้อยเปอร์เซ็นต์คือมันต้องรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถึงเรียกว่ารู้ตัวร้อยเปอร์เซ็นต์ อันนี้มันยังซึกันอยู่อะ เพราะว่าด้วยอัตโนมัติแบบเก่าของเรา เราใช้ความคิด เราใช้สมองซีกนี้จัดการ อันนี้มันต้องฝึก” (G1:25)

คุณลักษณะที่ 3.2.1 รูปแบบการยับยั้ง

หยุดสิ่งที่กำลังจะกระทำ คือการหยุดตัวเองก่อนทำพฤติกรรมตามแรงเร้าจากการกระเพื่อมของใจขณะนั้น

“ไอ้คำพูดบางคำพูด หรือว่าเรื่องบางเรื่องที่มีมันจะหลุดออกจากปาก เป็นคนปากไว (หัวเราะ) ปากเชือดเฉือนและค่อนข้างไว เพราะฉะนั้นบางเรื่องเนี่ย เรารับเอาไว้ทัน” (B1:17)

“มันเหมือนกับว่านิสัยส่วนตัว เรารู้สึกได้ว่าเราโกลี ๆ เหมือนกับกำลังจะแนะนำ เหมือนเราจะรีบตอบข้อสรุป เหมือนอยากจะสอนแล้ว ก็เลยอืม หยุดก่อน ลองอยู่กับเขาก่อนสิ อะไรแบบนี้ค่ะ” (C1:18-19)

แยกตัวออกมา เอาตัวออกมาห่างจากสถานการณ์ก่อนเพื่อช่วยในการนิ่ง เมื่อใจ กระเพื่อมแรง หยุดจากสิ่งเร้าตรงหน้า ทำให้เย็นลงได้

“... ถ้ามันเป็นปมใหญ่ แค่นี้ มันก็พุ่งจืดขึ้นมา คือพวกนี้บางทีนิ่งแล้ว พี่เดินออกเลยนะ พี่ถึงขั้น บางทีพี่รู้ พี่แบบไม่ชอบเรื่องนี้อย่างแรง หรือว่าไม่ชอบเรื่องบางเรื่องอย่างแรงอะไรอย่างนี้ ก็จะแบบว่าพอขึ้นปั๊บ เดิน เดินแบบแม่โกรธอยู่ แม่ขอไม่คุยกับหนู แล้วพี่ก็เดินออกจากห้อง ไม่อยู่ในห้อง พี่ไม่ปิดห้องด้วย คือพี่เดินลงไปข้างล่างแล้วก็ไปนั่งสวน” (B1:182)

“พอเราคุยปั๊บ เค้าก็จะเหมือนกวน ๆ บอกว่าไม่เห็นเป็นไรเลย ตอนนั้นเราก้ หืม คือควบคุมได้ แต่ก็ไม่ดี จริง ๆ มันควรจะหาย สติมันหมดได้ เห็นเลยว่ามันขึ้น แล้วมันไม่ได้ไปเลยนะ มันขึ้นก็มาแค่ตรงนี้ แล้วก็แบบโอเค ฉันทันยังมีอารมณ์อยู่ เพราะฉะนั้นเราก็ต้อง walk away ไปจากตรงนั้น เพราะไม่อยากให้กระทบกับลูก” (J1:14)

ใช้การตามการรับรู้ทางกายในการยับยั้ง ใช้การกลับมาตามเห็นความรู้สึกสัมผัสของร่างกายในการยับยั้ง ใช้การตระหนักทางกายในการดึงการรับรู้กลับมาที่ตัวเอง กลไกของการกำกับตนเองเมื่อหายใจ ก็จะเริ่มผ่อนคลาย อ่อนโยนกับตัวเองมากขึ้น

“แต่เมื่อไหร่ที่พอรู้ปั๊บ ดึงตัวเองกลับมาอยู่กับลมหายใจก่อน เข้าออก ๆ บางทีมีเสียงก็อ้าหู ๆ บางทีหายใจไม่ได้ก็มีอ้า อ้า อ้า อยู่นั่นแหละ นับนิ้วบ้าง แล้วแต่ว่าตอนนั้น เคยเยอะที่สุด จับอะไรไม่ได้เลยยกเว้นหน้าห้อง คือมัน ... (หายใจแรง ๆ) (หัวเราะ) พองยุบ ๆ เออ มันแบบว่า คือตรงอื่นมันไม่ได้ มันไม่แรง คือสติมันไม่แรง

พอจริง ๆ ลมหายใจจับไม่ขึ้นแบบว่าคว้นขึ้นหัวแล้วอะไอย่างนี้ ก็จะได้แค่หน้าห้อง บางทีหน้าห้องมันไม่ได้ด้วยนะ ถึงขนาดต้องเอามือจับห้องเอาไว้ คือเรารู้สึกตรงมือ กับห้องที่มันแบบวิ๊ด วิ๊ด ๆ อย่างเนี้ย” (B1:157-158)

“แล้วก็พยายามแบบเห็นตามลมหายใจ เห็นอารมณ์ขึ้นมา จริง ๆ ถ้าตามไปเรื่อย ๆ หรือเดินสมาธิมันก็จะช่วย แต่ก็ไม่ค่อยได้เดินหรอกค่ะ แค่ตามลมหายใจไป มันก็เหมือนกันว่าช่วยแล้ว” (D1:34/2)

“บางทีก็ไม่หยุด บางทีก็ปล่อยเลย บางทีก็หายใจ ใช้การหายใจ ผีกลมหายใจ พอหายใจ คือพี่ไม่ได้คิดอะไรเลย” (E1:82-83)

“พอหายใจปั้มนันก็เริ่มเบาลง ทุกอย่างเริ่มผ่อนคลายลง ตาเราก็เหมือนเริ่มสว่างขึ้น แล้วก็เริ่ม ไม่เป็นไรก็ได้วะ บทสนทนากับตัวเองจะเริ่มดีขึ้น” (E1:87)

“แล้วทำไม ไม่รู้ ก็ได้แต่หยุดตรงนั้น แล้วก็ดูลม แล้วก็กอดลูกไป แล้วก็หายใจไป โดยที่ไม่พูดอะไร แล้วเค้าก็เหมือนเค้าก็โดนพ่อเล่นบทเซอร์มั้ง เค้าก็เลยค่อย ๆ เบาท้องเค้าลง แต่ตอนนั้นคือแบบเราเข้ามาอยู่ในอินเนอร์ของตัวเองละ เพราะงั้นไอ้เสียงร้องของเค้ามันไม่ได้รับกวนเรา ฉันทก็จะหายใจของฉันท ฉันทไม่สามารถจัดการอะไรได้ แล้ว ฉันทอยู่ได้แค่นี้ อยู่ได้แค่หายใจแล้วก็อยู่กับเธอ” (G1:28)

“ใช้การถอนหายใจมันเป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้เรารู้สึกตัวได้ชัดเจนที่สุด มันเป็นการเคลื่อนไหวครั้งใหญ่ มันเป็นการเคลื่อนไหวแบบอริยาบถใหญ่ นอกเหนือไปจากการเดินและวิ่ง คือถ้าเกิดว่านั่งเฉย ๆ แล้วเราถูกสิ่งเร้าที่ทำให้เรากระเพื่อม ทำให้เราหงุดหงิดหรือเราเศร้าอย่างนี้ มันก็มีแนวโน้มที่อารมณ์จะเพิ่มพูนมากขึ้น โกรธก็โกรธมากขึ้น แต่ถ้าเกิดว่าเราเคลื่อนไหวเช่น เดิน ยืน ขยับ มันก็มีแนวโน้มที่จะลดลง แต่บางครั้งเราทำไม่ได้ เช่น เรากำลังจดเลคเชอร์ อาจารย์กำลัง อะไอย่างนี้ มันก็คงจะมีวิธีนี้ที่มันได้ผลดี เข้าใจว่าอย่างนั้น” (I1:14)

ใช้วิธีเปลี่ยนอารมณ์ (เปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการกำหนดสนใจ) ใช้การเปลี่ยนสิ่งที่นำมาเป็นอารมณ์เช่นต็มน้ำ รูปแบบการยับยั้ง ใช้การเปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในความสนใจ การย้ายความสนใจไปจุดอื่นเมื่อเกิดเวทนาที่รุนแรง

“ผมว่าความรู้เป็นสิ่งสำคัญ แผนในที่เรามีเนี่ยสำคัญเรารู้แล้วว่าการเดินทางเนี่ย ผิด ก็ต้องเบรคตัวเอง ทำอย่างไร ถ้าสมมุติกำลังจะลุกไปก็จะดูลมหายใจ อย่างที่บอกสักครู่ว่าการดูกายการผ่อนคลายกายที่มันก็ผ่อนคลาย นั่งที่มันบิดเบี้ยวก็ อะ เปลี่ยนท่าหนึ่ง หรือว่าถ้าภาษาที่ใช้ก็คือเปลี่ยนอารมณ์ประมาณนั้น อารมณ์ที่ตอนแรกที่มีมันอยู่กับสิ่งหนึ่ง เปลี่ยนไป อะ หยิบน้ำขึ้นมาต็มชะ หรืออะไรอย่างนี้ผมรู้สึกว่ามันช่วย” (A1:70)

“มันจะเบาลง ถ้าทีเดียวไม่หายก็ซัก สองทีสามที แล้วก็อีกเวรหนึ่งก็คือฟังธรรม ที่จะ เป็นโพกัสของตัวเอง คือถ้าหายใจซักสามสี่รอบแล้วก็ยังไม่โอเคทีก็จะเปิดธรรมะฟัง เปิดสิ่งที่เราสนใจฟัง อะไรก็ได้ในมือถือ ธรรมะหลวงพ่อนั้นหลวงพ่อนี้อะไรก็ว่าไป ฟัง ๆๆ ไปเรื่อย ๆ เอาสิ่งที่เราสนใจจริง ๆ หลวงพ่อนี้ฟังแล้วไม่อิน ปล่อยวางไม่ได้ เปลี่ยน สุดท้ายบางครั้งก็ฟังเพลง กดฟังเพลงดีกว่า ไม่ธรรมะละ เอ้อ โอเค อืม .. พี่คิดว่ามันเป็นพื้นที่ที่ภาวะอารมณ์ของเราที่เราอยู่ หมายถึงว่าความไม่พอใจ เพราะ นั้นเราจะเปลี่ยนความไม่พอใจเป็นสิ่งที่เราพอใจ มองหาสิ่งที่เราพอใจ เป็นการ เปลี่ยนระดับอารมณ์ คือหาอารมณ์ใหม่ ว่างั้น” (E92-93)

นำลูกมาอยู่ในความสนใจ ใช้การทำความเข้าใจลูก ไปพร้อมกับการตามลมหายใจ เพื่อช่วยให้ใจนิ่งขึ้น เมื่อเห็นความไม่พอใจของตน ก็ปล่อย แล้วกลับไปให้ศูนย์กลางอยู่ที่ลูก ยิ่งความโกรธด้วยการพยายามทำความเข้าใจที่มาของการแสดงออกของลูก เมื่อเปลี่ยนใจมาไว้ที่ลูกความโกรธก็ดับลง

“ก็คือพยายามเปลี่ยนด้วยเนอะ จากความหงุดหงิด ระหว่างที่เราตามลมหายใจ ก็พยายามบอกตัวเอง ใส่ความเข้าใจในตัวเด็กลงไป เออ เค้าเป็นอะไรรีเปล่า คือถ้าเรา ถ้าช่วงไม่สบายก็จะง่ายหน่อย เค้าไม่สบาย เค้าเป็นอย่างนี้เอง เพราะเค้าไม่สบาย

เราก็กต้องอยู่กับเค้า หายใจไปกับเค้า แต่ถ้าอื่น ๆ ที่ไม่รู้เนี่ย ก็เลยยากนิดนึง อะไร เป็นอะไร” (D1:50)

“แล้วเค้าก็จะเป็นธรรมชาติของเค้าแบบนี้แหละ เค้าอาจจะแค่อยากเล่น แค่นี้เหมือนเราปล่อยตัวเราลง อืม ..” (E1:60-61)

“ทำไมเค้าถึงไม่กิน แล้วเมื่อเรารู้เหตุแล้ว เราก็กต้องมีเทคนิคอีกกว่าเราจะทำยังไง คือจะหาเหตุในใจให้ตัวเองก่อน คือจะไม่ว่าเค้าเลย คืออย่างที่บอกบ้านที่อยู่กันหลายคน บางทีเค้า คุณยายอาจจะแอบให้กินขนมโดยที่เราไม่เห็น แล้วถ้าเราไปว่าไปตำหนิเค้า โดยที่เราไม่รู้ว่ทำไมเค้าถึงไม่กิน คือเราจะมีจุดหยุดของความโกรธ” (F1:43)

มองให้เห็นความจริงของสิ่งเร้าที่อยู่ตรงหน้า พยายามคำนึงถึงความไม่เที่ยงของสิ่งเร้าที่ไม่น่าพอใจนั้น การตามลมหายใจ ทำให้เห็นทุกข์ของลูก การเห็นจริงในสถานการณ์ทำให้ความผิดหวังหายไป จัดการความกังวล ด้วยการมองให้เห็นความจริง และยอมรับ และไม่ยึดถือเป็นเรื่องหนักของตัวเอง การมองให้เห็นว่าตัวเองไม่ใช่ปัจจัยเดียวในชีวิตของลูก และชีวิตลูกไม่ใช่สิ่งที่คุณจะถือเป็นเจ้าของได้ ทำให้ความหงุดหงิดลดลง เห็นความไม่มีแก่นสารของการกระเพื่อมของใจทำให้วางความทุกข์ร้อนลง

“แล้วก็เหมือนแบบพยายามคิดว่ามันเป็นอนิจจัง เป็นอย่างนี้แหละ แล้วเดี๋ยวมันก็จะผ่านไปอย่างนี้คะ” (D1:03)

“ใช่ แต่ว่าสิ่งที่ช่วยได้ก็คือเนี่ย คือพอเราฝึกสติแล้วกลับมาตามลมหายใจ ก็รู้ว่า อ้อที่เค้าเป็นแบบนี้ เพราะว่าเค้ามีเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์” (D1:09)

“ถ้าตอนเรารู้กัน แวบแรกที่รู้สึกเนอะ ใจตัวอยากรู้ ใจตัวทำให้เราผิดหวังมันหายไปเลยนะ มันแทบจะกลับไปแอบอยู่จนมิดนะ เพราะเรามีความรู้สึกว่า เหตุและผลเข้ามาบอกว่าเรื่องแบบนี้เราคงจัดการทั้งหมดไม่ได้หรอก อย่าไปเร่งร้อนมัน อย่าไปเร่งร้อนที่จะรู้ จะจัดการ” (F1:60)

“พอจับได้ว่าอ้อ เรากลัวลูกกินไม่อิ่ม จะว่าไปลูกกินไม่อิ่ม ก็คืออก สมมติมันเป็นมื่อเย็น ก็เดี๋ยวมันก็เข้าเนอะ เดียวก็ได้กิน คือเรารู้ว่าถ้าลูกหิว เดียวมันก็หายหิว หรือยังกินตอนเที่ยงไม่อิ่ม โอ้โห สบายใจเลย เพราะเดี๋ยวตอนเย็นก็กิน คือมันเหมือนกับว่าเราเห็น มันไม่ใช่แค่อารมณ์ที่มันเปลี่ยน เหตุการณ์มันก็เปลี่ยน เดียวมันก็จบ แล้วเดียวมันก็จะหาย หรือบางอย่างมันไม่ใช่เรื่องของเรา มันเป็นเรื่องของลูก มันไม่ใช่เรื่องของเราเลย เราไปคิดว่ามันเป็นเรื่องของเรา” (I1:02)

“ก็รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ขึ้นละ รู้สึกหงุดหงิด ก็จับได้โดยตลอด รู้ตัวโดยตลอด พอรู้สึกหงุดหงิดปุ๊บ ก็ .. มันไม่ใช่เรื่องของเรา มันไม่ใช่เรื่องของเราเนี่ย มันเรื่องของลูก แล้วก็เรื่องของครอบครัว ถ้าเกิดว่าลูกไม่สามารถมีวินัย หรือกำหนดเวลาอะไรไม่ได้ก็คือทุกคนก็มีส่วนรับผิดชอบอยู่แล้ว ไม่ใช่เราคนเดียวเนี่ย พอคิดอย่างนี้ปุ๊บมันก็ถึงความรู้สึกหงุดหงิดอะไรที่มันก็ลง” (I1:06)

“ตอนที่มันลดเหลือครึ่งแต่เรายังเห็นจิตมันบีบคั้น มันบีบคั้นอยู่ เราก็รู้ข้างใน เรารู้แม้กระทั่ง มันวิ่ง ข้างในมันวิ่ง มันร้อน เห็นพลังงานความร้อนในร่างกาย มันไม่มีประโยชน์ ก็ทิ้ง วาง ทิ้งเลย ไปถือมันทำไม” (J1:17)

คุณลักษณะที่ 3.2.2 ความสำเร็จในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ

ระดับของความสำเร็จในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ การยับยั้งการกระเพื่อมของใจนั้นเป็นไปได้ทั้งไม่สามารถนิ่งได้ ลดความฟุ้งพล่านลงได้บ้าง หรือไปจนถึงสามารถดูแลใจตัวเอง แล้วไปดูแลใจลูกต่อได้

“ในความเข้าใจของผมตอนนี้ คือว่าผมไม่ปรี่ตสุดถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ อาจจะมีอยู่ที่ประมาณสัก 60 70” (A1:10)

“คือเราเนี่ยพอจะรับรู้ แต่เรายังไม่สามารถ หุบก่อน หรือดูแลอารมณ์ตรงนี้ได้” (B1:177)

“ทำให้สามารถดูแลอารมณ์ตัวเอง และอารมณ์ลูกต่อได้” (B1:168)

“ถ้าเรานิ่งขึ้นแล้วยังตามต่อไปได้ มันก็จะนิ่งถึงจุดที่ลึกขึ้น จนถึงที่เราสามารถ นอกจากดูแลอารมณ์ตัวเองได้ เราเหมือนนั่งพอที่จะรับอารมณ์ของเค้าได้” (B1:168)

ความแรงของใจที่กระเพื่อม ส่งผลต่อความสำเร็จในการยับยั้งตนเอง หากใจ กระเพื่อมไม่แรง การนิ่งแบบกลับมาตามลมหายใจ จะช่วยให้ใจค่อย ๆ ใสขึ้นได้

“... ถ้าไม่ใช่เรื่องที่รุนแรงมากนัก พอเรานิ่งปุ๊บ คือเราหยุดความมันนะ น้ำที่กำลัง กระเพื่อมมันก็จะค่อย ๆ นิ่งใสขึ้น ตะกอนมันขึ้นมา” (B1:180)

คุณลักษณะที่ 3.3.3 บริบทที่ทำให้ยับยั้งตนเองได้ยาก

สภาวะร่างกายที่ไม่พร้อม

“อะไรที่ทำให้บางครั้งพลาด หนึ่งคือจิต น่าจะเป็นฮอริโมน เหมือนผู้หญิงนะ คือช่วงที่เราไข่ตก พี่ก็จะดูปฏิทินไว้เลยนะ ฉะนั้นเป็นยักษ์เป็นมารกับลูก บางทีพี่บอกลูกไว้เลย ช่วงนี้แม่ไข่ตกนะ อย่าให้แม่โมโหนะ แม่ไม่สามารถควบคุมตัวเอง มันก็จะมีช่วงนั้นแหละที่สังเกตกับตัวเองนะ” (F1:21)

ความขุ่นใจต่อเนื่องจากเรื่องอื่น ๆ

“หรือว่ามีคุณตาคุณยายมากระทบ คือบ้านที่อยู่กับแบบครอบครัวใหญ่ ใหญ่มาก ๆ จริง ๆ บางทีเค้าก็ว่าเรากระทบทำให้เรารู้สึกเหมือนว่าเราเลี้ยงลูกไม่ดีอะไรอย่างนี้คะ อันนี้แหละที่บางทีก็เป็นปัจจัยให้เรา พอขุ่นปุ๊บ เราก็มองที่เค้า อะไรที่เราเคยอดทนได้” (F1:25-27)

ประเด็นที่ 4 ให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อใจของพ่อแม่อยู่ที่ลูก โดยผลออกจากความรู้สึกนึกคิดของตน มักจะเกิดเมื่อใจมีภาวะของความพร้อมซึ่งเป็นความสงบเป็นพื้นฐาน เป็นใจที่มีพื้นที่กว้างให้ลูก นำไปสู่การเห็นลูกและที่มาของความเป็นลูกในขณะนั้น ๆ อย่างจริงแท้ ทำให้เกิดความเข้าใจ และ นำไปสู่การตอบสนองต่อลูกด้วยใจสงบนิ่งและมีลูกเป็นศูนย์กลางต่อไป

4. ให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ
 - 4.1 ใจมีพื้นที่กว้างให้ลูก
 - 4.2 ใจที่อยู่กับลูกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ
 - 4.3 กระบวนการเท่าทันเห็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูก
 - 4.3.1 เห็นความสำคัญในการทำความเข้าใจลูก
 - 4.3.2 การเห็นและเข้าใจลูก
 - 4.3.3 ความสงสารเห็นใจในข้อจำกัดของลูก
 - 4.4 การแสดงออกอย่างเข้าใจธรรมชาติของลูก

ภาพที่ 5 กรอบประเด็นให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 4.1 ใจมีพื้นที่กว้างให้ลูก

คือใจที่มีพื้นที่ให้แก่ลูกได้เป็นได้ทำเช่นที่เขาแสดงออก ทำให้ความสั่นไหวในใจของตนเองเกิดขึ้นได้ยาก มีความปลอดภัยโปร่งโล่งสบายเป็นเบื้องต้น มีความเมตตากรุณาเป็นที่ตั้ง เป็นใจที่เปิดกว้างยอมรับให้ลูกได้เป็นตัวเองตามธรรมชาติของเขา โดยไม่มีความคิดเข้ามาทำให้พื้นที่ที่อยู่กับลูกคับแคบลง

ใจที่กว้างต่อลูก ทำให้มีพื้นที่ในการยอมรับลูก

“แล้วก็ตามกว้างคือ วิชาจะกรีดเราก็คือไม่เป็นไรอะ ถ้าสมมติว่าเรา ไม่กว้าง ผมรู้สึกถ้าเรา มีพื้นที่แค่นี้ (ทำมือแคบ ๆ) ถ้าเขากรีดมา มันก็แบบตรงเลยอะ เข้าปึ้งเลย ซึ่งมันเป็นสิ่งที่เรา ไม่ชอบถูกมัย ไม่อยากให้เขาทำ กรีด ปึ้ง แต่ถ้าเรากว้าง ๆ อยู่ เขากรีดขึ้นมา มันก็ยังมีพื้นที่ ในใจของเราที่มันแบบ มันเผื่ออย่างอื่นได้อีกอะครับ เหมือนเป็นสนามกว้าง ๆ เจอสิ่งที่เราไม่ ชอบ จะเก็บจะไม่เก็บก็ว่ากันไป อืม มีผลต่อการให้ทางเลือกทั้งทางพฤติกรรมและทางเลือก ของใจอยู่ด้วย แทนที่จะโกรธเราก็คือ..ผมว่านี่เร็วกว่า action กับ reaction ที่เราพูดถึงกัน อยู่ตอนแรกเนาะ ความกว้างของใจนี้มีผล ให้เรา ไม่แม้กระทั่งไปจับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มาเป็นความโกรธหรือมาไล่ใจด้วยซ้ำ” (A1:131-135)

“เราก็ช่างมัน ปล่อย เออมีสติกกลับมาปล่อย สบาย ก็ล้มก็ไม่ใช่ไร ก็ไม่เจ็บมาก เราก็ใส่กางเกงขายาวให้แล้ว เขาก็คงไม่แตก ถึงแตกก็ไม่เป็นไรรักษาได้ ก็ปล่อยไป ดูแล้วไม่ได้เป็นอันตรายอะไรมากมาย ก็เอาไว้จัดไป” (A1:162)

“กว้างขึ้นคะ เส้นกว้างขึ้น อาจจะเป็นเพราะยอมรับความสามารถในการเป็นเด็กของเค้า แล้วก็ไม่คิดว่าเค้าจะทำได้เหมือนผู้ใหญ่ บางทีเราเป็นผู้ใหญ่เนอะ เราก็คิดว่าการ train บางอย่างก็แค่ train ไปแล้วมันจะได้ แต่กับเด็กมัน บางเรื่องมันtrainไปเถอะ เทรน ๆๆ ฝึกอย่างเนี้ยทำไมมันไม่ได้ซักทีเนี้ย แต่พอถึงจุดหนึ่งเมื่อถึงเวลาเค้าได้ เค้าก็คือ ปืบ ได้เลย” (B1:47)

“มันทำให้เราอยู่กับเขาและกับทุกสิ่งรอบข้างเราได้แบบแบบไม่มีความคิดเข้าไปยุ่งกับมันนะ มันเหมือนมันสบายสบายเป็นธรรมชาติ แล้วก็คนที่อยู่รอบข้างเราเขาก็เป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่” (C1:73)

“คือถ้าพูดเป็นแนวคอนเซปต์ก็ปล่อยวาง ก็ไม่ใช่ไร ก็คืออนุญาตให้เค้าได้เล่นในสิ่งที่เค้า คือเค้าอยากเล่นนะ ก็เข้าใจ เข้าใจเค้า อยู่กับธรรมชาติของเค้า คือเหมือนกับว่าเราไปที่เค้า เราไม่ได้มาที่เราว่ากลัวจะดูไม่ดีละ ให้เค้าได้สนุก ให้เค้าได้เล่น ให้เค้าได้เรียนรู้” (E1:58)

ใจที่เมตตา ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความรู้สึกปรารถนาดีที่มีต่อลูกนำไปสู่ความรู้สึกอึดอัดเป็นสุขที่ได้ดูแล และเป็นกำลังให้สามารถอดทนต่อทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นในการดูแลลูก

“อย่างเช่นวัยเค้าเป็นเบบี เค้าก็จะกินนมตลอดเวลา อันนั้นก็สติของเราก็คือว่ามันมีเมตตามากำกับ เมตตาก็คือเราอ่อนน้อมยังไงมันไม่มีความโกรธ ใจสั้น ไม่มีอะไร มีแต่ใจที่สบาย” (F1:26)

“ถ้านี้กลับไป พี่ว่าน่าจะเป็นจิตดวงขาว ๆ แบบมีความสุขอะ มีแสงจ้า ๆ เหมือนอบอุ่น ๆ เนอะ เพราะยังจำความรู้สึกได้ เวลานอนกับเค้า กินนม มันก็เป็นความรู้สึกสบาย ๆ ใส ๆ มันก็ทำให้เราเหมือน เหมือนเวลาที่เรโอบอุ้มเค้า เต็มไปด้วยความเต็มที่ พุดแล้วจะร้องไห้” (F1:29-30)

“แต่พอเค้าออกมาเหมือนเราเห็น เราเห็นแล้วว่าเค้าจับต้องได้ พอเราจับต้องได้ปั๊บ แรงขับทางจิต ความเมตตากรุณามันสูงขึ้นนะ มันสูงขึ้น ยิ่งเวลาที่เค้าทำให้เราเจ็บ อย่างเช่นตอน

เค้าดูคนมเรา แล้วเราเป็นแผล หรือแผลอกัด เมตตามันก็มากำหนดใจเราเลยว่าให้อภัย เค้า
 ไม่ได้รู้เรื่องอะไรเลย คือเราจะมีการอดทนเกิดขึ้นนะ ทนต่อความเจ็บปวด มันเจ็บจริง ๆ ที่
 ค่อนข้างจะมีปัญหาเรื่องนมแม่เยอะ คือให้ไปทั้ง ๆ ที่เราเจ็บ ซึ่งคนปกติถ้ามีสิ่งอื่นมาทำให้
 เราเจ็บ เราจะสะดุ้งจากตรงนั้นเนอะ แต่อันนี้มันคือเมตตาที่ลึกลงไปอะ คือถึงลูกจะหยิกเรา
 จนเราเจ็บ เราก็ทนให้เค้าหยิกอยู่อย่างนี้” (F1:35)

ประเด็นย่อยที่ 4.2 ใจที่อยู่กับลูกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ

คือการวางใจอยู่ที่ลูกอย่างเป็นปัจจุบัน มีจุดสนใจอยู่ที่ลูก ไม่ย้อนกลับมาที่ความคิดของตน
 ไม่ให้ใจเกาะเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต เป็นช่วงเวลาที่ได้ใช้อยู่กับลูกอย่างเต็มที่ ไม่พะวงหน้าพะวงหลัง
 สนใจเฉพาะในสิ่งที่ลูกพยายามสื่อสารกับพ่อแม่ในขณะนั้น หรือกับการใช้เวลาอยู่กับลูกในขณะนั้น

“แต่พอมันเห็นว่าเออเรา เราอยู่กับเขา ณ ตอนนั้นดีกว่า ผมว่าเนี่ย มันเป็นโมเมนต์ที่เราใช้
 กับเขาจริง ๆ เราไม่ได้ไปคิดถึงอนาคตว่าครั้งหน้าเราจะพามา แล้วเราต้องเตรียมอะไรมา อยู่
 กับเขาที่เขาวิ่งเล่น เราก็แอบป้อนอยู่ เขาก็หันกลับมามองเราอยู่เรื่อย ๆ อะไอย่างนี้...คือเรา
 อยู่กับเขาจริง ไม่ใช่มีไปนึกถึงเรื่องอันนั้นอันนี้ของเราอยู่ หรือว่าเราเหนื่อย เราเหนื่อยกาย
 โอ๊ยเมื่อคืนไม่ได้นอนกว่ามันจะนอนอะไรอย่างเนี่ย แล้วก็อ้อ ไม่เป็นไร ก็อยู่กับสิ่งตรงหน้า
 อยู่กับปัจจุบัน” (A1:161-164)

“ก็ใช้ใจนะคะมันเหมือนกับว่าเราได้คุยกันอย่างใกล้ชิด ไม่มีห้วงพะวงไปเรื่องอื่น...เวลาที่มีอัน
 จำกั้ดในช่วงที่เราอยู่กับเขาเนี่ย เราก็พยายามอยู่อย่างมีสติแล้วก็พยายามแนบแน่นอยู่กับเขา
 รับรู้เขาให้ได้เต็มที่มากที่สุด สนใจในสิ่งที่เขากำลังจะบอกสิ่งที่เขาต้องการสิ่งที่เขากำลังสนใจ
 ตอนนั้น” (C1:68-69/1)

“ใช่ แต่ก็ฝึกการอยู่ด้วยกัน กับปัจจุบันขณะ และอยู่กับลมหายใจ อย่างนี้ดีกว่า อยู่กับ
 ปัจจุบันขณะด้วยกันอย่างแท้จริง หรืออย่างเวลาเล่น ไม่ต้องร้องเพลงก็ได้ เล่นกัน โมเมนต์ที่
 เราารู้สึกว่า เออ โมเมนต์นี้” (D1:96)

ประเด็นย่อยที่ 4.3 กระบวนการเท่าทันเห็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูก

คือการให้ลูกเป็นศูนย์กลางของการสังเกตสนใจเพื่อทำความเข้าใจลูก รับรู้เท่าทันตั้งแต่การ แสดงออกของลูกที่กระทบกับประสาทสัมผัส แล้วรับรู้ปัญหาหรือสิ่งที่ลูกเป็นอยู่ ไปจนถึงเข้าใจที่มา และตอบสนองลูกอย่างเท่าทันทั้งตัวเองและลูก

“จุดแรกมันต้องดูก่อนว่าอะไร ตัวกระทบมันคืออะไร ตัวกระทบที่กระทบบ่อย ๆ ในช่วงแรก ก็คือเสียงร้อง เสียงร้องอยู่ดี ๆ แว้ ขึ้นมา ทันทีที่เสียงมันเข้ามากระทบโสตประสาทเราอะไร อย่างนี้ รับรู้ แล้วก็รู้ว่า รู้ละ เค้าต้องมีปัญหาอะไรบางอย่าง นี่คือสิ่งที่เราต้องคิดละว่าเค้ามี ปัญหาอะไร เค้าอาจจะแบบฉี่ เค้าอาจจะอึ หรือเค้าอาจจะหิวอะไรอย่างนี้ นี่คือสิ่งที่เราต้อง มาแปลผลละว่ามันต้องมีซั่มติงที่เกิดขึ้นกับลูก สเต็ปต่อมาเราก็ต้องสั่งตัวเองบอกว่า โอเค ลูก ขึ้นมา ลูกก็คือแบบมันก็จะมึซั่มติงแบบไม่ใช่ลูกพรวดพราดอะไรอย่างนี้ มันก็อาจจะบอกว่า ค่อย ๆ นะ เราต้องทำอะไร นึกก่อนว่าเรารู้ขึ้นไป เราจะทำอะไร หนึ่งสองสาม” (H1:03)

คุณลักษณะที่ 4.3.1 เห็นความสำคัญในการทำความเข้าใจลูก

การเห็นว่าการเข้าใจลูกเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องเข้าใจ เนื่องจากลูกมีข้อจำกัดในการสื่อสารให้พ่อแม่เข้าใจ นำไปสู่ความตั้งใจและสังเกตลูกเพื่อทำ ความเข้าใจ

“เราต้องเข้าใจเค้า หนึ่งเลยคือ เค้าไม่ใช่คนที่แบบอายุเท่ากัน ร่างกายแบบเดียวกัน แล้วมานั่งคุยภาษาเดียวกัน หนึ่งคือเค้าพูดภาษาอะไรก็ไม่รู้ ไม่เป็นภาษา อ้อแอ้ แล้ว ก็ร้องไห้ หนึ่งคือภาษาที่ใช้สื่อสารไม่ได้ละ แล้วเราสื่อสารกับเค้ายังไง แต่ที่น่าสนใจ คือเวลาที่เค้ารู้สึกหิว แล้วเค้าร้องไห้ ทำไมเรารู้ เมื่อเวลาที่เค้ารู้สึกไม่สบายตัว แล้ว เค้าร้องไห้ เรารู้” (G1:07.1)

“พอมาถึงน้องพันอะ พี่ก็จะรู้สึกที่เราควรจะต้องรู้ก่อนว่าเบื้องหลังคำถามของเขา เขารู้สึกยังไง” (C1:15)

“ถ้าเราจะตามเค้าให้ทันนะ หนึ่งในเราต้องรู้จักเค้า แล้วการที่จะรู้จักเค้า ตัวสติเรานี้แหละที่จะช่วยได้ เพราะทุกคำพูดของเค้า มันมีคำตอบอยู่แล้ว ถ้าเราจับเค้าได้ แล้วเนี่ยแหละมันก็คือ มันเป็นเหตุผลที่เราต้องฝึกมากขึ้น ฝึกที่จะเอาให้ทันนะ” (F1:48)

คุณลักษณะที่ 4.3.2 การเห็นและเข้าใจลูก

การใส่ใจสังเกตคือการนำการแสดงออกของลูก ณ ขณะนั้นมาไว้ในความสนใจ และสังเกต สำนวณ ติดตามที่มาของการแสดงออกเหล่านั้น ทั้งความหมายของสิ่งที่แสดงออก และความคิดความรู้สึกของลูกที่เกิดขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจในทุกข์ของลูก หรือสิ่งที่ลูกกำลังต้องการ

การใส่ใจสังเกต

“อย่างเวลาตอนเขาทารกพี่ก็จะใส่ใจอยู่กับเขา สังเกตสัมผัส ตาอะไรแบบนี้พี่ก็จะคอยมองเขา แล้วก็จะมีส่วนในการใช้เวลาร่วมกับเขา เช่นเด็กตอนนี้เขาต้องการอะไร เราก็จะได้ทำในสิ่งที่เรากำหนดไว้ แล้วก็ใจเราก็จะอยู่กับเขา รับรู้ถึงความรู้สึก อิมมูอยู่ในใจอะไรแบบนี้ ยิ้มเบิกบาน อะไรอย่างนี้ค่ะ” (C1:07-10)

“การเลี้ยงดูเด็กที่ดีที่สุดคือการสังเกตเยอะ ๆ ก็คือสังเกตว่า แล้วก็จริงทุกครั้ง คือทุกครั้งเนี่ยเวลาเค้าอแง มันมีสาเหตุที่เค้าร้องไห้ ที่เค้าไม่รู้จะเอาอะไร มันมีสาเหตุมาจากความไม่สบายกายของเค้า ที่เค้าไม่รู้จะสื่อสารออกมายังไงให้เราเข้าใจเค้า ก็เลยทำให้มีความเห็นใจเค้าเยอะ คาดว่าเยอะกว่าคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้ฝึกสติและไม่ได้เข้าใจเด็ก ว่าเค้าร้องไห้เพราะเค้าเป็นอะไรซักอย่างนึง เพราะว่าถ้าไม่มีอะไรเนี่ย ปกติเค้าก็ใช้ชีวิตไป พอคืนนึงยังทานนมแม่อยู่ด้วย เวลาเค้าหงุดหงิดเค้าไม่สบายใจเนี่ย เค้าก็จะแบบอะอะขอนม ขอกินนมอย่างนี้ค่ะ มันก็เลยจะนำมาซึ่งความหงุดหงิดของเราด้วย ว่าอะไรกันเอาอีกแล้ว ทุกชั่วโมง แต่ว่ายิ่งผ่านไป ๆ เหมือนเราก็ยิ่งเข้าใจเค้ามากขึ้น ก็รู้ว่าทุกครั้งที่เค้าขอมันมีที่มาที่ไป” (D1:12)

“ได้มาจากตัวเค้ามันแหละ การที่เราสังเกตเค้า แล้วมาเทียบเคียงกับภาวะจิตของเค้า ว่าเฮ้ยเด็กในวัยนี้มันโกรธมันรุนแรงจัง เค้าแสดงออกตัวตนได้เต็มที่ เป็นการ

แสดงตัวตนอะไรบางอย่างก็ไม่รู้แหละ แต่เราก็ได้มาจากการเฝ้าสังเกตเค้านั้นแหละ เรียนรู้กับเค้า ธรรมชาติของเค้า” (E1:40)

การเห็นทุกข์ของลูก

“ก็คือเห็นอย่างที่เป็น ก็คือเหมือนกับว่าเห็นว่าเค้ากำลังมีความทุกข์อะไรซักอย่าง ไม่ว่าจะไม่สบายตัวหรือว่าปวดฟัน หรือว่าไข้ขึ้นอะไรอย่างนี้ค่ะ” (D1:10-11)

“โมเมนต์นั้นตอนที่เรารู้ได้ก็คือ เราชักเค้า แล้วเรารู้ว่าการที่เด็กคนนึงหรือมนุษย์ คนนึงร้องไห้ มันหมายความว่าเค้ากำลังมีความทุกข์ คนมีความสุขย่อมไม่ร้องไห้ เพราะฉะนั้นเด็กคนนึง เพื่อน หรือคนแก่หรืออะไรก็แล้วแต่ มนุษย์คนนึงหรืออะไรก็ตามที่มันร้องไห้ แสดงว่ามันต้องมีความทุกข์ แสดงว่ามันต้องไม่สบายใจ ไม่สบายกาย ด้วยความที่เรารักเค้าไข่ม้อยครับ เค้าเป็นลูก เราก็จะหา ตรงนี้แหละ การเจริญสติ การฝึกสติมันทำให้เรามีปัญญา เราไม่ได้หาจากตำราหรืออะไรอย่างนี้ แต่เราหาจากใจ เราเอาใจเราเข้าไปหา ลูกเป็นอะไร” (G1:08)

“อืม ... สิ่งที่เราเห็นคือหน้าตาท่าทาง น้ำเสียง พี่เป็นคนเชื่อเรื่อง energy พี่รู้สึกว่าจะ energy หรือน้ำเสียงที่เค้าออกมามันแตกต่างจากเมื่อเค้าพูดปกติหรือว่าอะไรอย่างนี้ แล้วก็ท่าทางเค้าเนี่ย คือแขนขา เค้าดูจะเหวี่ยงแบบไร้ทิศทาง คือดู เพราะสิ่งนี้ทำให้พี่สัมผัสได้ถึงว่ามันเป็นการปล่อยพลังหรือว่าแบบ แวบนิ่งขึ้นมาเหมือนแบบ ไม่พอใจ หงุดหงิดอยู่ อะไรอย่างนี้ค่ะ มันเป็นที่ที่พี่รู้สึก สัมผัสตรงนั้นได้” (B1:128)

การเห็นความต้องการของลูก

“แต่พอตอนนี้ปั๊บมันก็จะเริ่มแบบ เออ ร้องเนอะ เพราะอยากกินเค้กเนอะ เพราะไม่ได้กิน” (B1:40)

“ก็เวลาที่เรายู่กับลูกเต็มที่เราจะเห็นความต้องการของเค้า ในสิ่งที่เค้าสื่อสารกับเรา เหมือนเมื่อกี้ไข่ม้อย ลูกกินอะไร ไอติม ไอติมแบบไหน วานิลลา ไข่ม้อย แล้วก็ถ้าเกิดว่าสตอเบอร์รี่ไม่มีเราก็ถามเค้าว่าเค้าอยากได้อะไร เออ ถ้าเกิดว่า มีสัมผัสกับเม

ล่อนไข่ม้อย ถ้าเรายึดติดว่าเอาส้มเถาะลูก คำถามที่ลูกพูดกลับมาหาเราว่า ป๊ะป๊าเม ล่อนเป็นแบบไหน เราจะไม่สนใจ เราจะทิ้งไปเลย เราจะบอกเอาส้มดีกว่า เอาส้มนี้ แหละ เราก็บอกเค้าว่าเมล่อนเป็นอย่างนี้นะลูก อธิบาย เค้าว่าไม่รู้จัก เราก็เกิดละว่า เค้าไม่รู้จัก” (E1:29)

การสังเกตใครครวญเก็บไว้มาใช้ทำความเข้าใจลูก

เช่นการนึกย้อนไปในวัยเด็กของตนเองเพื่อทำความเข้าใจลูก หรือ การสังเกตลูกซ้ำ ๆ แล้วเรียนรู้จากลูก หรือจากผลของการกระทำของตน

“ใช่ ๆ แล้วเราก็รู้สึกว่ ถ้าเป็นช่วงเวลาชีวิตเดียวกัน เรามีความต้องการอะไร เราคิด อะไร เราก็เหมือนกับว่าเราก็สัมผัสได้ว่าเค้าก็อาจจะมีความคิดในวัยประมาณนี้ เรา ก็สนับสนุน ซัพพอร์ตเค้า” (E1:46)

“ใจผมว่า ด้วยธรรมชาติเนะ เราคงเรียกว่าสงสัยดีกว่า มันคงเป็นอารมณ์แบบเหมือน ไม่แน่ใจ แต่รู้แหละ ถ้าลึกลงไปอีกมันก็คงเป็นเหมือนอารมณ์แบบหวัง มันมีความ หวังว่าเค้าเป็นอะไรนะ เค้าไม่สบายรีเปล่า อะไรอย่างนี้ มันมีฟิลลิ่งนั้นอยู่ในใจลึก ๆ อยู่แล้วละ แต่เราก็ไม่ได้ปรงมันต่อจนแบบอะไรมาก เพราะว่าโชคคิตที่หลาย ๆ ครั้ง เค้าร้องเค้าก็แค่ต้องการนม เค้าแค่ต้องการให้กอดเค้าอ้อมเค้า ไม่ได้แบบป่วยหนัก ไม่ได้อะไร เราไม่ได้เคยมีประสบการณ์แบบนั้น ก็เลยทำให้เราไม่ต้องปรงหรือคิด ต่อไปว่าเค้าจะเป็นอะไรหนักหนาอะไรอย่างนี้ แล้วก็เลยเราทำหน้าที่ตาม process มันไป” (H1:04)

เข้าใจธรรมชาติ และ ที่มาของการแสดงออกของลูก

“เรารู้ว่าที่เค้ากรี๊ด ที่เค้าขว้างของคือเค้าต้องการระบายความอึดอัดของเค้าที่อยู่เพื่อ จะออกไป เพราะเค้ายังไม่รู้จักการระบายตรงนั้น” (B1:100)

“คือเป็นคนใช้อารมณ์ ด้วยความที่ตัวเองเป็นคนอารมณ์แรง ลูกสาวก็จะได้รับการ สืบทอดตรงนี้ไป ณ บางครั้งอะไรอย่างนี้ ช่วงพักก่อน เค้าก็จะกรี๊ดร้อง แล้วก็แบบ มีดราม่าบ้าง” (B1:26)

“อย่างเวลาเค้ากรี๊ด เค้าอะไรหรือว่าร้องไห้อะไรอย่างนี้ ก็จะปล่อยไป เพราะ เมื่อก่อนเราจะคิดว่าการที่เด็กร้องไห้คือไม่ดี เด็กมีปัญหา เด็กเรียกร้องความสนใจ เด็กมันจะต้องเป็นอะไรซักอย่างนึงถึงร้องไห้ แต่ตอนหลัง หลังจากที่เราก็ร้องไห้มา เราก็อึ้งใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติ” (B1:36)

คุณลักษณะที่ 4.3.3 ความสงสารเห็นใจในข้อจำกัดของลูก

ความสงสารเห็นใจเกิดจากการเข้าใจความบิบบิ้นใจไม่เป็นสุขของลูก เห็นที่มาของความ หงุดหงิดใจของลูก นำไปสู่การตอบสนองที่อ่อนโยนพร้อมจะอยู่เคียงข้าง รวมถึงทำให้ ระดับความหงุดหงิดของพ่อแม่ลดลงด้วย

“พอเรารู้ได้ตรงนี้ปุ๊บบางทีเราจะรู้สึกแสบนิ่งขึ้นมา มันสงสาร ว่าแบบเหมือน เอ้อ ถ้าคิดตอนนี้มันเหมือนเราลมัยก่อน ที่ตอนที่เรามีความโกรธ เรามีความไม่พอใจ เรา เสร้าแล้วเราหาทางไปไม่ได้ เค้าก็คงเหมือนกับอย่างนั้น แต่เค้าเพิ่งเกิดมานะ เค้าแค่ 4 ขวบนะ” (B1:101)

“คือพอเราเห็น pattern หรือเราสังเกตเห็นอะไร หนึ่ง เรายังเลยเข้าใจเค้า แล้วก็ระดับ ความเห็นใจมันก็จะขึ้น แล้วระดับความหงุดหงิดของเรามันก็จะลดลง” (D1:13)

ประเด็นย่อยที่ 4.4 การแสดงออกอย่างเข้าใจธรรมชาติของลูก

เป็นการตอบสนองโดยให้ลูกเป็นศูนย์กลางของการกระทำที่จะกระทำต่อลูก ให้ลูกรับรู้ว่าเขา มีความสำคัญ โดยพ่อแม่อาจจะรอคอยให้ความเข้มข้นของอารมณ์ของลูกลดลง หรือใช้ความเข้าใจใน การโอบกอดใจลูกในขณะที่ลูกกำลังเป็นทุกข์ ให้อิสระแก่เขาในการกระทำ สื่อสารกับลูกอย่าง ตรงไปตรงมา พยายามหาวิธีที่ตอบสนองลูกได้อย่างสอดคล้องที่สุดในแต่ละขณะนั้น ๆ รวมไปถึงชวน ลูกให้ได้สังเกตใจหรือความทุกข์ของตน และชวนมองหาวิธีแก้ปัญหา

แสดงออกให้ลูกรับรู้ว่าเป็นเรื่องสำคัญและเคารพลูก คือการย้ำให้ลูกได้ตระหนักถึงการให้ความสำคัญและการเห็นคุณค่าของพ่อแม่ที่ต่อเขา

“ส่วนใหญ่จะเหมือนพูดสื่อสารกับเค้าให้เค้าได้รับรู้ก่อน คือถ้าเค้าเชื่อมโยงกับเราว่าพ่อแม่โหดทุกอย่างที่พ่อแม่ไม่ใช่เป็นเรื่องไร้สาระ สำหรับเค้าคำพูดเรามันเหมือนทองคำในชีวิต เค้า เค้าจะตั้งใจฟัง เจฟปีะปามีเรื่องอะไรจะถามหน่อย เราจะสื่อสารกันแบบนี้ เจฟ ปีะปามีคำถาม เจฟ ปีะป้าขอความคิดหน่อย อย่างนี้ให้เค้าได้รู้ว่า เฮ้ย อันนี้สำคัญสำหรับพ่อ ที่สำคัญเหมือนเราต้อง empower เค้าให้เค้ารู้ว่า ความคิดของเค้าสำคัญสำหรับเรา” (E1:103)

“แล้วเราก็สื่อสารกับแม่เค้า ครอบครัวเราจะสื่อสารถึงกันหมด 3 คน ไม่มีเข้าข้างกัน แม่คิดอย่างนี้ พ่อคิดอย่างนี้ ไม่แตกแยก เราสามคนจะสื่อสารในระดับเดียวกันหมดเลย” (E1:106)

ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ การตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจคือการที่พ่อแม่ได้แสดงออกต่อลูกทั้งด้วยร่างกาย คำพูด และการสร้างบรรยากาศแห่งความรักความเข้าใจแก่ลูก

“แล้วเราก็คิดแบบธรรมชาติมาก ๆ ว่าถ้าเราเอาความอบอุ่นของมือเรา ร่างกายเราไปสัมผัสกับบริเวณที่ท้องเค้ามีปัญหาอยู่ มันน่าจะช่วยเค้าได้ แล้วผมก็ลองทำตามที่ผมเชื่อ แล้วมันก็ได้ผลจริง ๆ แล้วก็อันนี้คือเรื่องปวดท้อง เรื่องร้องไห้แบบไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว หรือว่าตกใจหรือว่าผวา ยังไม่รู้จักโลก เวลาง่วงนอนหรือตื่นนอน ผมก็รู้สึกได้ว่า ผมทำยังไงก็ได้ที่จะโอบกอดเค้า ไม่ใช่แค่ร่างกาย คือร่างกายทุกคนโอบกอดได้ ความอบอุ่นทางร่างกายเราแค่เอาเค้ามากอด เอาเค้ามาอยู่ในอ้อมอก แต่ว่าสิ่งหนึ่งที่ผมทำกับลูกคือผมเอาความรู้สึกในใจผมเข้าไปโอบกอดใจเค้า แล้วเหมือนกับเราคิดของเราในใจว่าแบบ ไม่ต้องกลัวนะลูก คือลูกอยู่กับพ่อ อันนี้ผมคิดอย่างนี้นะ” (G1:10)

“บางทีเราถึงขั้นแม่รู้ว่าหนูโกรธ แม่จะนั่งเป็นเพื่อน” (B1:140)

สังเกตลูกแล้วตอบสนองอย่างตรงไปตรงมาด้วยจังหวะที่สอดคล้องกับลูกและสถานการณ์
ขณะนั้น

“อืม แม่ก็อยากให้อิน แต่ว่ามันก็ไม่ได้นะลูก ก็ไม่ได้กินนะ ก็เข้าใจ” (B1:41)

“พอเราได้สติปั๊บบ้าง มันก็ขยับมาปั๊บบ้าง เราตามลมหายใจ ตามไปเรื่อย ๆ มือเรากลาย เค้ดัดัน เราแค่ดึงกลับอ้อมกอดเราปั๊บบ้าง พอเค้ดัดัน เราปล่อย ไม่ได้ปล่อยหรอก แต่เราผ่อนแรง คือเราจะมี action ของช่วงใช้แรงกับไม่ใช้แรงอย่างสูง ก็กับการโต้ตอบของเค้ เป็นช่วงการลงโทษ ที่ดูไม่มีการลงโทษ” (B1:198)

“ถ้าสติอยู่เนี่ย เราจะไม่รีบปิดเกม ก็จะปล่อยให้มันให้สงบก่อน นิ่งอยู่กับเขาเวลาที่เขาร้องไห้โวยวาย เราก็จะ ๆ ๆ ๆ นิ่งฟังหยุดร้องก่อนนะ ค่อยกันอธิบายให้แม่ฟังหน่อยสิว่ามันเป็นยังไง เราก็จะให้เขาสงบตัวเองลง แล้วก็อธิบายสิ่งที่มันเกิดขึ้นว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วก็ค่อย ๆ คลี่คลายประเด็น ที่เขาไม่พอใจ กฎกติกาการเล่นในวันนั้น” (C1:40-41)

“อะ โอเค แล้วลูกจะอาบเมื่อไหร่ แล้วการสื่อสารเราจะตรงไปตรงมามากขึ้น เจฟสายแล้วนะลูก เดี่ยวรถตู้จะมาละนะ วิธีการสื่อสารของเราจะขอฟัดลง” (E1:117)

“ก็คือพี่ก็จะมีคำพูดกับเค้ เตือนเค้ พอเหมือนจิตเราเริ่มรู้แล้ว เราจะบอกเค้ว่า แม่ซีเรียสเรื่องนี้แม่ซีเรียส แม่จะโกรธแล้วนะ คือเราจะมีคำว่าก่อนที่เราจะโกรธนะค่ะ ตัวนี้แหละพี่คิดว่ามันมาจากสติที่เราารู้ก่อน เราก็เลยใช้กับเค้” (F1:06)

“อยู่ ๆ ก็เดินเปิดขึ้นมา แล้วก็เข้าไปที่อยู่เหมือนอยากจะดูอะไรประมาณนี้ ก็อ้อ อ้อ เหมือนแบบว่าก็เห็นว่ามันเกิดอะไรขึ้น เราก็ถอยออกมาห่าง ๆ มองกว้าง ๆ ไม่ไปโฟกัสอะไร เราก็เห็นเห็นว่ามันมีของเล่น ก็ชวนเขาเล่นของเล่นก่อน ไม่จำเป็นต้องไปยึดดูอะไรอย่างนี้” (A1:129)

“คุยกันด้วยเหตุผล เมื่อเค้เย็นลงก็คุยกันด้วยเหตุผลว่าเกิดอะไรขึ้น ทุกครั้งเนี่ยจะไม่คุยตอนเค้โกรธ ก็คือจะรอเค้เย็น เค้มากอดก่อน” (J1:20)

ให้อิสระ คือการให้ลูกได้แสดงออกอย่างอิสระ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

“เค้าก็เป็นธรรมชาติของเค้า อยากกินเมื่อไหร่ก็กิน กินให้มีความสุข เพราะฉะนั้น เมื่อเวลาที่เค้าหิว เค้ากิน มีความสุข เราก็ซัพพอร์ตเค้าเวลาที่เค้ากิน มันกลายเป็นว่าเค้ามีความสุข ร่างกายเค้าก็โอเค งั้นพีก็เลยลบทิ้งความเชื่อที่พ่อแม่ปู่ย่าตายายเค้าปลูกฝังเรามาว่า ถ้าไม่กินข้าวตรงเวลามันจะเป็นสิ่งที่ผิด ไม่ พีไม่ได้เชื่อแบบนั้นแล้ว พีให้อิสระ” (E1:112)

“แล้วก็ให้เค้าเลือก คือเค้ามีอิสระ เวลาที่เราอยู่กับเค้าแล้วเค้ามีอิสระที่จะสื่อสารกับเรา” (E1:30)

ชวนลูกสังเกตใจตัวเอง และชวนแก้ปัญหา คือการชวนสังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ๆ ชวนให้เห็นที่มาของอารมณ์ความรู้สึก ชวนให้เห็นผลของความรู้สึกดังกล่าว ชวนทำความเข้าใจสถานการณ์ และ/หรือชวนแก้ปัญหา

“เวลาที่ลูกงอแงอยากได้ของเล่น อยากได้ ป๊ะป๊าซื้อให้หน่อย พีถามลูกว่าลูกกำลัง ลูกอยากได้ของเล่นมากไหม ใช้อยากได้ ๆ ลูกเห็นมั้ยว่าลูกกำลังอยากอยู่ ใช้อยากได้ โอเค พีก็ทิ้งบทสนทนาไว้กับเค้าแค่นั้น ให้เค้าเห็นว่าเค้ากำลังอยากอยู่ แล้วก็ถามต่อว่ามันเป็นยังไงละลูก ลูกเริ่มอยากตั้งแต่เมื่อไหร่ อยากได้มาตั้งแต่เมื่อไหร่ แล้วป๊ะป๊าบอกไว้เลยนะว่าอันนี้จะไม่ซื้อให้ ลูกอยากได้ลูกต้องเก็บเงินเอง แล้วมันเป็นยังไง ความอยากของลูกมันเป็นความสุขหรือเป็นความทุกข์ละ ถ้าลูกอยากได้แล้วมันไม่ได้ มันไม่มีทางได้แน่นอน” (E1:72)

“บางทีเค้าโกรธ แล้วล่าสุดถามเค้านะ เมื่อก่อนนี่เอง สด ๆ เลย เค้าบอกว่า คือถามเค้าว่าเจฟเคยโกรธมั๊ยลูก เค้าบอก เคย แล้วเค้าก็พูดว่าป๊ะป๊าเคยเห็นเจฟแต่ตอนที่เจฟกลัว กลัวป๊ะป๊า กับตอนที่เจฟสนุก มีความสุขมั๊ย แต่ป๊ะป๊าไม่เคยเห็นตอนเจฟโกรธมั๊ย บอกให้ลูก มันเป็นยังไง เค้าก็บอกว่า มีเพื่อนคนหนึ่งชอบเอาปากกามาจิ้มแขน ผู้หญิง บางทีก็เอาดินสอมาจิ้ม เอว เจฟโกรธมากเลย หงุดหงิด แล้วเจฟทำยังไง เจฟตีเค้าเปล่า ไม่ เจฟก็หนี ไม่เล่นด้วย หงุดหงิด ผมก็เลยถามว่าเจฟมั๊ย ทำไมเค้าถึงแบบชอบเอาปากกามาจิ้มแขนลูกหรือจี้เอวลูก เค้าอะอยากเล่นกับเจฟนะ เค้าอะรักเจฟ อยากเข้าไปเล่นกับเจฟอยากรู้จักกับเจฟ แต่เค้าไม่รู้ว่าจะต้องทำยังไง เค้าก็เลยต้องเอาปากกามาจิ้มแขนเจฟเพื่อจะให้เจฟสนใจเค้า เพราะงั้น

เพื่อนคนนี้รักเจฟ เวลาที่เค้ามาทำอย่างนี้เจฟพูดกับเค้าเลยว่าอย่าทำอย่างนี้นะมันเจ็บแล้ว มันทำให้เจฟโกรธ ถ้าอยากเล่นก็เล่นด้วยกันแบบนี้ ก็บอกให้เค้าว่าเค้ามีวิธีที่จะพูดกับเพื่อน อย่างนี้ แล้วก็ให้เค้าเห็นว่าเพื่อนนะรักเค้า อันนี้อันหนึ่งที่คุยกันเมื่อก่อน” (E1:74)

ประเด็นที่ 5 ผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ

การอยู่กับลูกด้วยใจที่สงบเข้าใจและตอบสนองลูกโดยมีลูกเป็นศูนย์กลางนั้น ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าส่งผลดีทั้งกับพ่อแม่ ลูก บุคคลโดยรอบ รวมถึงยังส่งผลกลับไปยังการฝึกสติ และความเข้าใจที่มีต่อโลกและชีวิตด้วย ดังนี้



5. ผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ
 - 5.1 ผลที่เกิดกับลูก
 - 5.1.1 ลูกผ่อนคลาย
 - 5.1.2 ลูกมีสมาธิ
 - 5.1.3 ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตัวเองได้
 - 5.2 ผลต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก
 - 5.3 ผลต่อการฝึกสติ
 - 5.4 ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต
 - 5.5 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีต่อผู้คนรอบตัว

ภาพที่ 6 กรอบประเด็นผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 5.1 ผลที่เกิดกับลูก

คุณลักษณะที่ 5.1.1 ลูกผ่อนคลาย

เป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่ได้ใช้เวลาอยู่กับลูกอย่างแนบสนิทโดยใจไม่คิดขุ่นข้องกังวลถึงสิ่งอื่น ๆ ใจพ่อแม่จึงเป็นใจที่สบาย การอยู่กับลูกทำให้ใส่ใจอยู่กับลูกได้อย่างสอดคล้อง ทำให้ลูกเองก็ผ่อนคลายด้วย

“เขาก็นุ่มนวล นิชาก็นุ่มนวล ถ้าผมอยู่กับเขา 100% โดยที่ไม่ได้ไปคิดเรื่องนั่นเรื่องนี่หรือว่ามีความซนซอซมองใจกับสิ่งที่เขาทำหรือแม้กระทั่งความดีใจที่เขาทำ เราก็ออยู่กับเขา นิชาก็ผมรู้สึกได้ว่าแบบมันเป็นเวลาโมเมนต์ดีๆ ของเขาที่ดี ที่เขาได้ใช้เวลาอยู่กับเราจริง ๆ อะไรอย่างนี้ เขาก็ดูแบบ ผ่อนคลาย ดูสบาย เล่นอย่าง ผ่อนคลาย เล่นอย่างสบาย” (A1:159-161)

“...น้องก็รู้สึกผ่อนคลายค่ะ อันนี้พี่ก็มองแบบมุมมองเปรียบเทียบ เปรียบเทียบกับตอนที่เขาอยู่กับคุณพ่อของเขาในสภาวะแบบที่เราสติไม่มีอะไรแบบนี้ อยู่กับเอาอารมณ์ตัวเองเป็นใหญ่ ทำทางเขาจะเกร็งไม่กล้าแสดงออกมาเป็นที่ เขาจับอาการเขาสั่งเกตอารมณ์ของเราได้ว่าเราโมโหอะไรว่าเราไม่ได้อยู่กับเขาไม่ได้ใส่ใจเขาอย่างเต็มที่คิดอะไรบางอย่างอยู่อะไรแบบนี้ ที่คุยกันเนี่ยเราจะรู้เลยว่าถ้าเรามีสติก็จะครั้นเครง แล้วก็ flow มันจบลงไปด้วยกัน” (C1:61)

คุณลักษณะที่ 5.1.2 ลูกมีสมาธิ

ในขณะที่พ่อแม่มีสตินั้น ใจจะนิ่งสงบและจดจ่อกับการอยู่กับลูกได้ต่อเนื่องยาวนาน โดยที่พ่อแม่เองจะอยู่กับลูกอย่างสงบ ให้พื้นที่ลูกได้ทำสิ่งนั้น ๆ เติบโต ลูกจึงอยู่กับสิ่งที่กำลังจดจ่อสนใจร่วมกับพ่อแม่ได้ยาวนาน และทำให้มีสมาธิกับสิ่งอื่นรอบ ๆ ตัวยาวนานไปด้วย

“พี่รู้สึกว่าการที่มีสติเขาจะอยู่กับพินาน อยู่กับเรื่องที่เราคุยกันกับเรื่องที่เราทำ ได้ยาวนาน แล้วมันก็กลายเป็นสมาธิที่ ต่ออยู่กับตรงนั้นนาน ...นิทานอาจจะยาวแต่เขาก็จะฟัง เขาจะอยู่กับเราจนนิทานจบหรือบางทีสติเราหลุดไปเรื่องอื่น แล้วเราก็เปิดหนังสือข้ามหน้าเปลวค่ะ เขาก็จะ แม่หน้าที่แล้วยังไม่ได้อ่านเลย หน้านั้นมันอาจจะเคยอ่านซ้ำ เขาก็จำได้ เราก็จะเหอเหอเหอแม่ยังไม่รู้เลย เขาก็จะทักว่ามันข้ามไปแล้วนะแม่แม่กลับมาอ่านหน้าเมื่อก่อน พี่ก็เลยคิดว่ามันทำให้สติกับสมาธิมันเชื่อมกันแล้วมันก็เลยทำให้สมาธินานขึ้น แข็งแรงขึ้น” (C1:66)

“คือแบบแล้วก็ก็เป็นเด็กที่เย็น เราก็ไม่รู้หรอก แต่พอไปเทียบกับเด็กคนอื่นถึงจะรู้สึก ว่าเค้ามีสมาธิดีมาก อย่างเช่นให้เค้าเล่นถั่วเขียวค่ะ เค้าใช้ช้อนเล็ก ๆ ตักถั่ว ก็คือจะ

ผลมถั่วให้เค้าสีแดงสีเขียวอะไรอย่างนี้ ถั่วเม็ดกลางกับเม็ดเล็ก เวลาต้มมันก็จะได้ทั้งเม็ดเล็กและเม็ดใหญ่อย่างเนี่ยค่ะ ก็พยายามต้กแต่ถั่วแดง แล้วเปลี่ยนหลายรอบมาก บางครั้งนั่งดูอยู่ประมาณห้าหกรอบ ก็จะไม่ม่หงุดหงิด ทำไม่ได้ ก็จะไม่ค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้” (D1:64)

“จดจ่อ ไข่ ก็คิดว่ามันคงเป็นผลจากการที่เราก็ก้อย ๆ เย็นกับเค้า แล้วก็ให้เค้าทำอะไรอย่างเต็มที่ค่ะ” (D1:65)

คุณลักษณะที่ 5.1.3 ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตัวเองได้

จากการใช้สติของพ่อแม่ที่มักจะสะท้อนการเคลื่อนไหวของใจของตนให้ลูกได้รับรู้ร่วมกัน และบอกเล่าถึงลักษณะของจิตให้ลูกได้ร่วมเรียนรู้ ทำให้ในบางครั้งลูกสามารถเท่าทันตามอารมณ์ตัวเอง สื่อสารสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของตนได้ และมีพื้นอารมณ์ที่นิ่งเย็น

“เค้าก็มาบอกว่า หม่าม้าครับ วันนี้กาข้าขาดสติ กาข้าไม่ทันครับ มันมาเร็วมาก กาข้าก็เลยอแงใส่คุณแม่ครู” (J1:12)

“เค้าพูดกับพี่มาจนพี่อึ้งว่า แต่อิมอิมรู้สึกกังวล ซึ่งกับเด็กวัยสี่ขวบ เราก็ก้อย เออ ไข่ เค้าพูดนี้แหละ เค้าส่งอารมณ์มาให้เรา วิธีที่เราใช้คือมันสุดขยออด รู้สึกขอบคุณตัวเองนี่แหละ มันทำให้เรารู้ว่า หนึ่งเค้าไม่โกหกเรา ว่าเค้ารู้สึกตื่นเต้น แต่เค้าใช้คำว่ากังวล พี่ว่ามันละเอียดนะ เราก็ก้อยเค้ามากอดไว้ ไม่เป็นไรลูก เป็นแม่แม่มากังวลเหมือนกัน อะไรอย่างนี้ค่ะ คือการสอนให้เค้ารู้อารมณ์เนี่ย พอศัพท์เค้าเริ่มมากขึ้น พี่ก็ยุ่งกับประโยคนี้อยู่เหมือนกัน” (F1:50)

“ก็เค้าก็ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีในบางสถานการณ์ แต่ก็ไม่ได้ทุกครั้ง เค้ายังเป็นเด็กอยู่ ยังมีอารมณ์เด็กหงุดหงิด แต่ถามว่าโดยรวมก็โอเค พ่อแม่ผู้ปกครองเพื่อน ๆ อย่างนี้ ก็จะบอกว่าเค้าดูใจเย็น” (J1:11)

“คือเค้าเริ่มรู้จักตัวเค้าเอง ดีใจ ดีใจก่อนว่าเค้า อย่างที่พี่บอก เค้าอ่านอารมณ์ตัวเค้าเองออก เค้าไม่โกหกตัวเค้าเอง เจ็บก็เจ็บ ร้องไห้เสียใจก็คือเสียใจ ก็เลยรู้สึกว่าเป็นแนวทางที่ถูกที่เราเอาเรื่องอารมณ์เอาเรื่องจิตมาให้มีความสำคัญ” (F1:51)

ประเด็นย่อยที่ 5.2 ผลต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก

พ่อแม่กล่าวว่ารู้สึกถึงความรักที่เชื่อมโยงถึงกันกับลูกในสัมพันธภาพ สัมพันธภาพที่มีความสงบเป็นพื้นฐาน ที่เกิดขึ้นทั้งในพ่อแม่และลูก ทำให้ลูกรับฟัง และเข้าใจการพูดสอนของพ่อแม่ได้ง่าย รวมไปถึงการจัดการอารมณ์ตัวเองของพ่อแม่ ทำให้มีพื้นที่ให้ลูกได้รับผิดชอบจัดการตัวเองได้โดยไม่รบกวนสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

“พี่ว่าพี่เป็น โห มันเป็น พี่สัมผัสได้ถึงความรักนะ ความรักเลย” (E1:41)

“เค้าเองเค้าก็จะเหมือนรักพ่อ อยู่ดี ๆ ก็เข้ามาอกอดมาหอม ผมเคยถามว่าถ้าโตไปเป็นหนุ่ม เป็นวัยรุ่น พ่อแกล้ง แล้วพ่อยังจะกอดลูกหอมลูกอย่างนี้ได้มั๊ย เค้าบอกไม่มีปัญหา (หัวเราะ)” (E1:43)

“คือเหมือนกับมันเชื่อมกันติด เหมือนเราเชื่อมกันติด มันเหมือนความรู้สึก คือเรามองเห็น เค้า แล้วเรามีความรู้สึกว่าเราลิงค์กับเค้า ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่เราลิงค์กัน ลิงค์ด้วยธรรมชาติ ลิงค์ด้วยข้อธรรม แล้วเค้าจะเก๋” (J1:24)

“อย่างที่พี่บอก ว่าเค้าเลี้ยงง่าย ดูเป็นเด็กที่สามารถบอกอารมณ์ตัวเองได้ คือมาจากที่เราสอน ให้เค้ารู้จักอารมณ์ แล้วก็เลยพอเราเข้าใจเค้ามันก็ง่ายทุกอย่าง การจะบอก การจะกิน จะนอน จะเลิกแพมเพิร์ลอย่างนี้ เหมือนเรารู้แล้วว่าอารมณ์นี้เค้าพร้อมไม่พร้อม แล้วเราก็รอ คือเรารอได้ รอที่จะให้ถึงวันที่เค้าพร้อม สังเกตได้ค่ะ มันก็เลยเหมือนว่าเค้าเลี้ยงง่าย” (F1:62)

“ที่นี้พอจิตเรานิ่ง แล้วเราอยู่กับเค้าตอนที่เราสงบ แล้วเราก็สามารถสัมผัสได้ว่าจิตเค้าสงบนิ่ง เพราะฉะนั้นเวลาเราคุยกับเค้าเค้าจะรับรู้ รู้เรื่อง คุยเรื่องยาก ๆ เค้าก็จะเกิดได้ง่าย” (J1:23)

“ก็ปล่อยให้วิ่งซึกแป็บนึง ก็เลยบอก อะ จিজ๊อยากอาบน้ำเมื่อไหร่ก็มานะ พอบอกว่าอยากอาบน้ำเมื่อไหร่ก็มานะ เธอก็วิ่งมาบอกว่า พ่อไปอาบน้ำกัน โอเคไป ไปอาบน้ำ เลยจากอารมณ์ขึ้นมาแค่ประมาณลิบนาที่เอง มันแค่จัดการตัวเองนี่นา จัดการตัวเองได้มันก็จบแล้ว

ถ้าเราปล่อยให้อารมณ์เราพุ่งจากหกขึ้นไปเป็นแปด เป็นสิบอะไรอย่างนี้คงยังไม่ได้อาบ คงยังอีกนานเลยแหละ เพราะว่าเธอก็คงจะร้องให้ ร้องหาแม่ให้แม่อุ้มต่ออีก” (I1:09)

ประเด็นย่อยที่ 5.3 ผลต่อการฝึกสติ

พ่อแม่ได้กล่าวถึงการใช้สติในการเลี้ยงดูที่มีผลต่อการฝึกสติของตน การได้สังเกตลูกอย่างใกล้ชิดด้วยใจที่สงบ ก็ทำให้พ่อแม่ได้เห็นธรรมชาติของการใช้สติ เห็นว่าการอยู่กับลูกก็เป็นการฝึกสติ และมีแรงใจในการฝึกสติ รวมถึงทำให้การฝึกสติพัฒนามากยิ่งขึ้น

“เห็นการที่เขาค่อย ๆ ได้เรียนรู้อะไรบางอย่างเดิน เตะตะเตะ ๆ เดินแล้วล้มเดินแล้วล้ม ทำบ่อยบ่อย เขาเดินได้คล่องขึ้น เขาก็มีความสุขกับการเดินมากขึ้น มันก็จะย้อนกลับมาที่เรา การฝึกถ้าเราทำบ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ ที่เราอยากจะไปมันก็จะง่ายขึ้นง่ายขึ้นทุก ๆ วัน เหมือนกัน” (A1:46)

“แล้วก็การเลี้ยงลูกก็เป็นการฝึกสติที่ดีมาก ควบคู่กันไปอย่างนี้” (A1:0.2)

“มีคุณภาพขึ้นนะคะ คือแต่ก่อนก็จะแบบว่า สำหรับตัวเองนี่นั่งในรูปแบบนี้ยากมาก คือง่วงอะไรอย่างนี้ แต่ว่าแบบพอไม่ได้ฝึกนาน ๆ กลับไปนั่ง โอ้โฮ เต็มที่เต็มเปี่ยมอยู่ตรงนั้น ตามลมหายใจ ก็รู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้นนะคะ ในการฝึกในรูปแบบ” (D1:90)

“อันนี้ พี่ว่ายิ่งกว่านั่งปฏิบัติอีก เพราะว่าอารมณ์มัน การที่เราเรียนรู้อารมณ์จากเค้า เค้าเรียนรู้ อารมณ์จากเรา มันชัดมาก มันชัดกว่าเรานั่งนิ่ง ๆ หลับตา คือการที่เราเอาหลักธรรมะมาใช้ ในการดำเนินชีวิตจริง ๆ เลย พี่รู้สึกว่ามันคือวิชาพระพุทธเจ้าจริง ๆ เลย” (F1:63)

ประเด็นย่อยที่ 5.4 ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต

การได้เลี้ยงดูด้วยใจที่แนบสนิทและเห็นธรรมชาติของลูก ทำให้พ่อแม่มองเห็นธรรมชาติของจิต เข้าใจตนเอง ผู้คนแวดล้อม เห็นคุณค่าของชีวิตทุกชีวิต เห็นการใช้ใจก้าวผ่านความยากลำบากในชีวิต และเข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตชัดเจน

“ลูกทำให้เห็นว่าเออ อารมณ์ร้อนก็เย็นได้ ร้อนได้ก็เย็นได้นะลูก” (D1:83)

“เพราะฉะนั้นมันไม่ได้ใช้กับการเลี้ยงลูกอย่างเดียว เราใช้กับงาน ใช้กับชีวิตประจำวันที่มีอะไรมากระทบเรา แล้วเราลองย้อนกลับไป โอ้โฮ วันที่เราเอาทำจิกพื้น เรายังผ่านมันไปได้ เพราะฉะนั้นเรื่องอะไรก็ตามที่เข้ามากระทบเดี๋ยวมันก็ผ่านไป มันต้องใช้เมตตาณะจ๊ะ พี่ก็จะพูดกับตัวเอง” (F1:38)

“เพราะว่าโลกของพี่ ก่อนที่พี่จะมีลูกพี่เป็นคนเอาแต่ใจตัวเองมาก ใครไม่พอใจ พี่ก็โกรธ โมโห เหวี่ยงเลย แล้วก็ พี่ไม่สัมผัสถึงความรัก พี่เคยพูดกับแม่พี่ว่า แม่พี่ พี่ให้ทุกอย่าง ก็ดูแล พี่ทุกอย่าง รักพี่มากเลย แต่ครั้งนึงพี่บอกแม่ว่า ผมไม่เคยสัมผัสถึงว่าผมรักแม่เลย คือเวลาที่คนเค้าพูดถึงว่าลูกกตัญญูเป็นแบบไหนเนี่ย พี่นึกไม่ออก คือมันได้แต่แนวความคิดคอนเซปต์ ไข่ม้อย ว่าลูกกตัญญูควรจะเป็นแบบนี้ แต่ภายในความรู้สึกของเราไม่ได้มีความรู้สึกแบบรัก บางทีก็รู้สึกเกลียดพ่อหรือเกลียดแม่ด้วยซ้ำไป มันมาจากตรงนั้นแล้วพอพี่เห็นว่าพี่สามารถเติมเต็มเค้าได้ พี่สัมผัสได้ถึงความรัก การให้ ความเอื้อเฟื้อ ความอยากทะนุถนอม เห็นชีวิตของคนได้มากขึ้น แล้วก็เข้าใจคนอื่นได้มากขึ้น” (E1:42)

ประเด็นย่อยที่ 5.5 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีต่อผู้ครอบครองตัว

การได้ตามดูใจตนเองและใจลูก ทำให้มีสติในการอยู่กับผู้อื่นที่ใกล้ชิดมากขึ้น รับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ลดการเคียดแค้นชิงชังและใช้อารมณ์ในการสื่อสารลง

“กับน้องสาวก็เหมือนกัน ... แต่ตอนหลังหลังอะพอเราก็อยู่ดูสังเกตอาการของเราด้วย เออเราก็เริ่มหงุดหงิดนะ หลังหลังเราก็เลยมีสติอยู่กับอารมณ์ตัวเองอะคะแล้วก็ฟังเขา ฟังดูอยู่กับเขา ที่เขาอยากจะทำอะไรให้เราฟัง แล้วก็พยายามไม่เอาความเห็นของเราอะแทรกในช่วงเวลาที่เขายังไม่ได้ต้องการ แล้วบางทีเขาขอแบบนี้เราก็ให้แบบมีสติ แบบไม่ได้คาดหวังว่าเขาจะต้องเห็นด้วยกับความคิดเราอะไรแบบนี้ หลังหลังความรู้สึกขัดแย้งอะที่เขาู้สึกกับเราแล้วบางทีเราก็มีหงุดหงิดกับเขาเหมือนกันอะไรแบบนี้มันก็ลดลง ลดลงเรื่อย ๆ พี่ก็จะสังเกตว่าพี่อะหงุดหงิดน้อยลง แล้วก็ฟังเขามากขึ้น เขาเองก็จะมีอาการเฉยๆ เฉยๆน้อยลง ...ความแข็งจะลดลงเขาจะอธิบายเราด้วยความอ่อนโยนลง เหมือนกับที่ผิมนั้นลดลงอะไรแบบนี้คะ” (C1:58)

“ใช่ พ่อที่เริ่มเข้าใจตรงนี้ การบังคับมันเริ่มน้อยลง พี่เริ่มรู้สึกว่า เค้ามึลสิทธิ์ที่จะใช้ชีวิตของเค้า การทะเลาะในบ้านก็น้อยลง” (E1:12)

“มันรู้เลยว่าบางทีที่ลูกไม่พร้อมที่จะทำ บางทีเค้าอาจจะมึเหตุผลบางอย่างที่เค้าไม่รู้จะบอก ยังไง เค้าอาจจะมึเหตุผลก็ได้ แล้วเราก็กมิตัดสินเค้าแล้ว แต่ก่อนเราจะช่วยหน่อย สู้หน่อย ทำให้ครูหน่อยนะ จะได้มึผลงานกลับไปให้คุณแม่นะ ทุกวันนี้ถ้าแบบเราเจอเคสเด็กอย่างนี้ เค้าทำไม่ได้ เราจะรีบโพกัลเข้าไปเลยว่า เค้ากำลังมึปัญหาอะไรอยู่ เค้ากำลังประสบกับอะไร อยู่ เค้าถึงได้ไม่พร้อม ณ ตอนนั้น แล้วในท้ายที่สุดเค้าไม่พร้อมจริง ๆ เค้าไม่สามารถจริง ๆ คือผมเลือกที่จะเดินไปบอกพ่อแม่เค้าตรง ๆ เลยว่า น้องเค้าไม่พร้อมเพราะอย่างนี้ ๆ ถ้าคุณ พ่อคุณแม่มึรู้สึกว่ามันไม่โอเคเนี่ย คุณพ่อคุณแม่เอาเงินคืนได้เลย” (G1:22)

ประเด็นที่ 6 การฝึกสติ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงลักษณะของการฝึกสติของตน และสิ่งที่ทำให้ตั้งใจที่จะฝึกสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

6. การฝึกสติ
 - 6.1 ลักษณะการฝึก
 - 6.2 ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง
 - 6.2.1 มึความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต
 - 6.2.2 เห็นโทษจากการไม่มีสติ
 - 6.2.3 เห็นผลจากการฝึกสติ
 - 6.2.4 มึการเริ่มต้น

ภาพที่ 7 กรอบประเด็นการฝึกสติ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ประเด็นย่อยที่ 6.1 ลักษณะการฝึก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงลักษณะในการฝึกสติ ซึ่งมีการรู้สึกถึงลมหายใจ รับรู้การเคลื่อนไหวของใจและกาย ตามดูการเคลื่อนไหวและลักษณะของจิต การตามเห็นสัญญา เวทนา และจิตวนอยู่ในขันธรวมไปถึงเห็นธรรมชาติของจิตในการฝึก

“แรก ๆ เนี่ย ไม่ได้พิจารณาอะไรเลย คือจะอยู่แค่เฉพา อยู่กับ ให้รู้สึกกับลมหายใจก็ยากแล้ว เพราะพื้นฐานเนี่ย เราถูกฝึกให้ภาวนาพุทโธไซ่ม้อย พุทโธ ๆ อย่างเนี่ย มันก็เห็นว่าภายใต้พุทโธ ลึก ๆ มันมีความคิดอยู่ แล้วเราก็ เฮ้ยทำไมไม่เป็นแบบนี้วะ ก็พักหลังมาที่เริ่มเปลี่ยน พอรู้คำสอน มากี่เริ่มเปลี่ยนมารู้สึก เป็นความรู้สึกที่รู้สึกลมหายใจ นี่รู้สึกยากสุดเลย ไซ้” (E1:03-05)

“มี ความคิดเนี่ยพอมันเกิดขึ้นมาปั๊บ เราก็รู้สึก ฮี ทีแรกเราได้ยินว่าการเกิดดับของรูปนาม เนี่ยเราไม่เข้าใจเลย เราก็จำจากการที่เราฟังธรรมะ สอนว่ารูปนามมันเกิดดับลักษณะแบบนี้ พอเราฝึกไปเรื่อย ๆ พอเราเห็นว่าลมหายใจมันดับ พีบ เราไปคิดเนี่ย จังหวะที่เราจับได้ว่ามัน ไปคิดเนี่ย ก็เห็นว่าเราไม่ได้อยู่กับลมหายใจแล้ว รู้สึกว่าเฮ้ย เออ อันนั้นเป็นประสบการณ์ครั้งแรกเลยที่ว่า เฮ้ย มันดับจริงเว้ยเฮ้ย อะไรอย่างนี้ มันพีบไปเลย เราไปคิดถึงอดีตละอะไรอย่างนี้ ช่วงวินาทีตรงนั้น มันเหมือนดับได้จริง ๆ อย่างที่เค้าพูดเลย มันล้มผัสตรงนั้นแล้วก็เริ่มที่ว่า อ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง แล้วก็ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ ครับ” (E1:07)

“รู้ตัวในทุก ๆ วัน ทุก ๆ ครั้งที่แบบนี้ได้ ทีนี้พอเริ่มฝึกมันก็ไปอยู่ที่แบบฝึกหัดของอานาปาน สติ รู้ลม ซึ่งรู้ลมเนี่ย เราก็เรียนมาตั้งแต่เด็ก ๆ เราก็รู้ ไปบวชก็มาเจอเรื่องนี้ อานาปานสติ รู้ลมเข้า รู้ลมออก รู้กายตั้งตรงอะไรอย่างนี้ มันก็เลยเหมือนแบบ เรื่องที่เราไม่รู้ ใคร ๆ ก็รู้ เรา เกิดเป็นชาวพุทธ เราอยู่แล้ว เราได้รับการสอนเรื่องพวกนี้อยู่แล้ว แต่วันหนึ่งที่เราพบอาการรู้เนื้อรู้ตัวจริง ๆ เนี่ยมันแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับการฟังกับการอ่านกับการที่เราอ่าน มันแตกต่างอย่างสิ้นเชิง นั่นแหละ แล้วหลังจากนั้นเราก็อ้อย ๆ ฝึกมาเรื่อย ๆ นั่งสมาธิ กลับไปนั่งสมาธิ ไปสวดมนต์ ไปเดินจงกรม” (G1:04)

ประเด็นย่อยที่ 6.2 ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง

คุณลักษณะที่ 6.2.1 มีความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต

ความจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังใจในชีวิต จากการเห็นว่าความกระเพมหรือความ หนึ่งของใจของตนส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง ทั้งในด้านบวกและลบ ทำให้เกิดเป็นความตั้งใจ ที่จะคอยสังเกตตนเอง และฝึกฝนขัดเกลาตัวเองเพื่อการอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง

“อันนี้พักหลังก็เริ่มฝึกบ่อยขึ้น ทำให้จากที่เรา คือพี่จะเล่นเกมกับตัวเอง ฉันทจะโกรธไม่เกินวันละ 3 ครั้ง แรก ๆ โกรธคือแสดงอารมณ์โกรธเลย พุดจาไม่ดี ต่ำ ไซ้ ให้ 3 ครั้งต่อวัน แล้วพอมาริมลั่นลง วันนี้ไม่โกรธ วันนี้ที่เดียวเอง ก็มาเริ่มเป็นภายใน หงุดหงิด คืออันนี้ไม่ด้านละ อันแรกอะ เล่นภายนอกมันเป็นภายนอก มันเป็นผลกระทบ เราต้องยั้งตัวเองให้ได้เหมือนกัณฑ์พันลู้ พอเรายั้งการแสดงออกได้แล้ว เรามาเล่นเกมภายใน ภายในไม่ควรต่อต้านสำหรับพี่นะ เพราะต่อต้านภายใน เราก็เริ่มเป็นเกมจับอารมณ์ตัวเอง วันนี้หนึ่ง สองครั้ง สามครั้ง มันจะก็ครั้งก็ข้างมัน มันอยู่ในตัวเรา ถ้าออกไปข้างนอกนี่ไวววาย” (E1:88-89)

“พี่นิสัยไม่ดี ชอบบังคับคนอื่นให้เป็นความคิดของพี่ พี่เห็นผลกระทบตรงนั้นว่าไม่เวิร์คกับการใช้ชีวิต พี่ก็เริ่มที่จะปล่อย อนุญาตให้คนอื่นเค้าเป็น ภรรยาพี่อย่างนี้ไม่มีอะไรที่เหมือนพี่ซักอย่างเลย ไม่เหมือนเลย เราทะเลาะกันทุกวัน คิดคนละอย่างใช้ชีวิตคนละมุม มันไม่ได้หมายความว่าคนเราต่างกัน นิสัยคนละอย่าง ใช้ชีวิตคนละอย่าง เติบโตคนละอย่างแ เราจะใช้ชีวิตด้วยกันไม่ได้ มนุษย์เรามีศักยภาพที่มันเหนือกว่านั้น เราอยู่ด้วยกัน เราค่อย ๆ ปรับซึ่งกันและกัน มันต้องมีคนนิ่งยอมปล่อย คนนิ่งยึด ก็ต้องมีคนยอมปล่อย เราใช้ชีวิตประคับประคองกันอย่างนี้เพื่อลูกของเรา หลายครั้งที่เราจะเลิกกัน พี่บอกว่าลูกไม่ได้เกี่ยวข้องอะไร การที่เราทิ้งให้เค้ามีภาวะว่าพ่อแม่อยู่ไหนก็ไม่ได้แล้วไม่ได้ได้รับความรักความอบอุ่นร้อยเปอร์เซ็นต์เนี่ยเป็นความเห็นแก่ตัวของเรามาก ๆ เด็กไม่ได้เกี่ยวอะไรเลย เพราะฉะนั้นถ้าเราเป็นคนที่ยอดเยียม เราจะต้องขัดเกลาตัวเองให้อยู่ด้วยกันให้ได้ นี่คือนิสัยที่เราสู้มาด้วยกัน” (E1:102)

“พอเราเริ่มจากเราอยากจะทำสิ่งลูกให้มีสติ เราเองก็ต้องฝึกก่อน ผลพลอยได้ก็คือตัวเราเองนี่แหละค่ะ ทำให้มีสติแล้วก็ทำให้เหมือนการมองหรือทัศนคติในการมองโลกเปลี่ยน” (J1:26)

คุณลักษณะที่ 6.2.2 เห็นโทษจากการไม่มีสติ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการเห็นโทษจากการไม่มีสติ ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะรักษาการใช้สติเอาไว้ในชีวิต

“เราก็เลยรู้สึกว่ที่เราเสียใจมากคือเรื่องนี้ ก็เลยตั้งปณิธานกับตัวเองว่าเราจะทำดี ที่สุดกับคนที่อยู่ตรงหน้าเรา มาและไป” (B1:121)

“ที่นึกขึ้นได้เพิ่มเติมก็คือพี่กำลังอยู่ระหว่างการฝึกฝนก็ยังคงต้องฝึกไปอีกเรื่อย ๆ ก็ยังมีพี่ที่บางทีสตัยงไม่อยู่กับเนื้อกับตัวก็บ่อยเหมือนกัน ก็ยังต้องฝึกต่อไปเรื่อย ๆ” (C1:74)

“ช่วงที่ฝึกน้อยเนี่ย อืม ... ช่วงที่ฝึกน้อยเวลาที่พ็อยู่กับลูก พี่จะไม่ค่อยสนใจลูกเท่าไร แล้วก็มีภาวะอารมณ์มันจะเร็วมาก คือเอาแต่ใจตัวเองว่า มองไม่ค่อยเห็นชีวิตของคนตรงหน้าเท่าไร มันจะมีความต้องการของตัวเองค่อนข้างสูง เวลาที่เราไม่ค่อยมีสติกับตัวเอง” (E1:24)

คุณลักษณะที่ 6.2.3 เห็นผลจากการฝึกสติ

การได้ยินได้ฟังคำสอนเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทำให้เกิดความสงสัย เกิดเป็นความสนใจที่จะลองฝึก เมื่อมีการได้ลองก็ทำให้เกิดการฝึกอย่างต่อเนื่องจากการเห็นผลในการฝึก

“พี่คิดว่า เวลาที่เราอยู่กับลมหายใจบ่อย ๆ หรือว่าเราฟังธรรมะบ่อย ๆ พี่ว่ามันทำให้ใจเราเย็น” (D1:95)

“เหมือนกับว่าเช้า ๆ มาเรานั่งสมาธิไ่มั้ย แทนที่เราตื่นเข้ามาแล้วเราก็จะ ถ้าเราไม่ทำสมาธิเราก็จะหงุดหงิดแล้วละ ทำไมภรรยาเรายังไม่ตื่น ทำไมลูกเรายังไม่ตื่น ทำไมปลุกแล้วยังไม่ตื่น ความหงุดหงิดมันเข้ามา อารมณ์มาเริ่มเข้ามาแล้วมันคุกรุ่นอยู่ในตัวเรา แต่ถ้าเข้ามา พี่ไม่สนใจเลย ใครจะตื่นก็ไมงก็แล้วแต่ เราก็ปลุกกันตามเวลา แล้วเราก็ทำสมาธิ ฟังธรรม ใจเราได้มีการอยู่กับธรรมชาติของตัวเรามากขึ้น เพราะฉะนั้นความยึดติดว่ามันจะต้องเป็นแบบไหน มันไม่มี” (E1:17)

“ในวันที่มันมีสติมันนิ่งสงบดีเหลือเกิน แทบไม่อยากจะออกจากสมาธิเลย เป็นชั่วโมง ๆ แต่ด้วยหน้าที่การงานต้องไปแล้ว เราก็แบบมีครั้งนึง นั่งสมาธิชั่วโมงนึง ไม่อยากไปไหนเลย อยากอยู่อย่างนั้นนะ แต่ก็รู้ว่าต้องไปทำงาน ต้องมีหน้าที่ที่ต้องทำ แล้วก็จับ

ตัวเองได้ว่ากำลังยึดติดสิ่งนี้อยู่ แล้วไม่ทำหน้าที่ของตัวเอง ก็วางมันลง ออกไปทำงาน” (E1:117)

“ความสุขในครอบครัวของพี่ที่มันสามารถสร้างขึ้นมาได้มันมีอิทธิพลมาจากการฝึกการเจริญสติ การฝึกการเจริญสติทำให้เรามีประสบการณ์กับมันอย่างยิ่งยวดขนาดนี้” (G1:12)

คุณลักษณะที่ 6.2.4 มีการเริ่มต้น

“ก็มันก็ ... ถ้าเกิดว่าเราฟังอย่างเดียวใช้มั๊ย มันก็แค่รู้สึกว่ามันดีจังเลย แต่ว่าเราก็อยากรู้ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าพูดนะ เช่น อานาปานสติ มันจะช่วยดับทุกข์ให้กับเราได้ยังไง มันแค่การควบคุมหายใจเอง เออ มันไม่น่าจะคลายความทุกข์ให้เราได้นะ มันเริ่มจากความสงสัยแหละ แล้วก็ เออ มีศรัทธาก็ลงมือทำเลย ลองลงมือทำดู อะไรอย่างนี้ครับ แล้วก็เริ่มฝึกตัวเอง ฝึกตัวเองที่จะทำไปเรื่อย ๆ ด้วยศรัทธาที่มีต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า” (E1:02)

ตอนที่ 2 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในรอบที่ 1 ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้ากับวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง นอกเหนือจากการสัมภาษณ์ และบันทึกการสังเกตการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย รายละเอียดการตรวจสอบความน่าเชื่อถือมีดังนี้

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นหลักที่ 1 คือ **รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู**

ในประเด็นหลักเรื่องรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู นี้สอดคล้องกับองค์ธรรมในหลักพุทธธรรมในประเด็นเรื่องหลักปฏิบัติทางจิตใจอันเป็นกำลังแห่งความตั้งมั่นที่นำไปสู่ความหลุดพ้นสงบเย็น คือ พละ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) เป็นกำลังที่ทำให้ดำรงอยู่ได้ในธรรมต่าง ๆ อย่างไม่หวั่นไหว สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์จะมาครอบงำให้ไขว้เขวไม่ได้ เป็นธรรมที่เกื้อหนุนการดำเนินบนทางอันนำไปสู่การดับทุกข์ โดยพละ 5 ประกอบไปด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ศรัทธาพละ คือกำลังที่มีต่อความเชื่อในวิถีทางอันดีงามที่กำลังดำเนินอยู่ วิริยะพละ คือกำลังแห่งความเพียร อันเกิดจากศรัทธาที่สร้างความพอใจที่จะทำในสิ่งนั้น ๆ อย่างเสมอต้นเสมอปลาย สติพละ คือกำลังในการระลึกดูตามดูเท่าทันใน สมာธิพละ คือกำลังในการจดจ่อใส่ว่าง และปัญญาพละ คือกำลังของความรู้ทั่วชัด ในความเป็นธรรมดาของสรรพสิ่ง พละ 5 นี้เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งจากข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงรากฐานในการเลี้ยงดูนี้ ก็เป็นรากฐานที่ทำให้เกิดการใช้สติในการเลี้ยงดูด้วย กล่าวได้ว่าเป็นรากฐานที่ทำให้การใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญาเป็นไปอย่างมั่นคง ซึ่งสอดคล้องกับองค์ธรรมอันเป็นกำลังแห่งความหลุดพ้นสงบเย็น

จากประเด็นหลักเรื่องรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงกำลังแห่งสมาธิคือ ประเด็นย่อยที่ 1.1 ภาวะของความสงบ เป็นความสงบของใจ ที่มีลักษณะใส่ว่างและพร้อมทำหน้าที่ โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าพ่อแม่มีภาวะของความรู้สึก ว่าง กว้าง นิ่ง และสบายเป็นฐาน ซึ่งนำไปสู่ความพร้อมในการเห็นการกระเพื่อมซึ่งเป็นคุณลักษณะถัดมาของใจที่สงบ สอดคล้องกับสมาธิพละ คือกำลังในการสงบเรียบแน่น ไม่ฟุ้งซ่าน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553) และประเด็นย่อย ภาวะของความสงบ สอดคล้องกับการกล่าวถึงภาวะของจิตที่เป็นสมาธิคือมีลักษณะเป็นอารมณ์เดียว (สมาหิต) จิตมีลักษณะบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ไม่มีอะไรมารบกวนจิต จิตว่าง (ปริสุทโธ) และจิตนั้นเหมาะสมอย่างยิ่ง พร้อมอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติหน้าที่ของจิต (กัมมณีโย)

นอกจากนี้จากการกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่บรรยายถึงภาวะของความสงบ สอดคล้องกับธรรมบางประการในองค์ธรรม เช่น ลักษณะใจที่มีความอัมใจ ตี๋มดำ (ปีติ)

“พร้อมตาย ไม่กินก็ได้ ไม่หายใจก็ได้ ยังไงก็ได้ อะไรก็ได้ มันเหมือนกับนั่งอยู่ดี ๆ นั่งเฉย ๆ อยู่ดี ๆ นี่แหละ แล้วมันก็เหมือนกลายเป็นอากาศนะ ไม่ อากาศยังรู้สึกหนักไปซะด้วยซ้ำ บอกไม่ถูก มันว่าง ว่างมาก แล้วมันก็แฮปปี้มาก แล้วมันก็สงบมาก (I1:17)

และสอดคล้องกับสุข เช่น

“มันเจิบ มันเบา มันรู้สึกทุกอย่างปกติที่สุด ธรรมดาที่สุด มันไม่มีอะไรที่มันเกินไป น้อยไป มากไป มันปกติที่สุดเลย แล้วมันก็สบาย มันไม่ได้รู้สึกแบบเย็นสบายแบบนอนห้องแอร์ มันรู้สึกแบบปกติ ทุกอย่างดูปกติ ราบเรียบง่าย ๆ ภาวนานั้น” (G1:30)

มีลักษณะของความวางเฉย มีใจนิ่งเป็นกลาง วางที่เฉยดูอยู่อย่างสงบตามเรื่องที่เกิดขึ้น (อุเบกขา)

“ถ้าเพิ่งออกมาจากคอร์สปฏิบัติอะไรอย่างนี้ จิตเราจะนิ่งอยู่ อะไรมากระทบ ผัสสะกระทบใจเราก็ไม่กระเพื่อมเท่าไรแล้วก็สติก็จะเร็ว อันนี้เห็นชัดที่หลังออกมาจากบวชแล้วค่ะ คือเย็นมาก” (J1:13)

และจิตวางเฉย ที่รวมกับความเป็นหนึ่งเดียวกับการวางเฉยนั้น (เอกัคคตา) เช่น

“มันนิ่ง มันเย็น มันเหมือนมีอะไรลอยอยู่นิ่ง ๆ แล้วอยู่ ๆ มันก็มีคำว่าฟุ้งซ่านออกมา แล้วคำนั้นก็กระเด็นออกไป เหมือนถูกตีออกไปคือพอมันเย็น มันนิ่งแล้วอะ มันหยุด จะเรียกว่าตั้งมั่นมั๊ย จิตนิ่งสงบ คือรู้สึกว่ามันเย็นข้างใน เย็นที่แบบ ใครด่ากระทบมาก็ อืม มองคือมอง ผัสสะเป็นแค่การกระทบเมื่อจิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งพอนิ่ง แล้วมันว่าง ผัสสะที่มากระทบแทบไม่มีความหมายเลย” (J1:22)

นอกจากหลักธรรมแล้ว ยังพบความใกล้เคียงของประสบการณ์ในด้านภาวะของใจที่สงบกับการศึกษาเชิงคุณภาพในเรื่องการรับรู้ผลของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Christopher et al., 2011) โดยพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ผ่านการฝึกสติ มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (emotional change) เกิดขึ้น มีการรายงานว่าผู้ที่ฝึกสติ รู้สึกผ่อนคลาย มั่นคง สบาย และจดจ่อมากขึ้น และพบว่าผลของการฝึก ทำให้เกิดผลดีต่อสภาวะโดยที่การฝึกสติช่วยให้เกิดความเย็นสบายใจ (calming) และทำให้ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในใจมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น (Mindfulness enhances experience) (Langdon et al., 2011)

กำลังแห่งสติ คือกำลังในการระลึกรู้ตามดูเท่าทัน (สติพละ) สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นย่อยที่ 1.2 คือความชำนาญในการใช้สติ ซึ่งเป็นกำลังในการเท่าทันใจ และการกำกับใจให้ตามการรับรู้ของตนเองได้ในชีวิตประจำวัน จากข้อมูลผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการเกิดขึ้นของสติ ณ ขณะเลี้ยวดูหรือแม้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตไว้ว่า ความเท่าทัน และการกำกับใจให้ตามการรับรู้ของตนเองจะเกิดขึ้นได้เป็นธรรมชาติ หรือเกิดขึ้นได้เองมากขึ้นเมื่อช่วงนั้นฝึกสติอยู่อย่างสม่ำเสมอ คือตามดูกาย ดูจิตอย่างต่อเนื่อง และหากช่วงใดที่ฝึกน้อย ก็มีผลต่อการเท่าทัน และการ

กำกับตัวเอง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Langdon และคณะ (2011) ที่พบว่าผู้ฝึกสติในโปรแกรม MBCT ผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนได้นำเอาสติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต (Integrating Mindfulness into Life) ผลการเก็บข้อมูลรอบแรกนี้ผู้ให้ข้อมูลก็ได้กล่าวถึงว่ายิ่งฝึกมาก ก็ยิ่งมีการใช้สติในชีวิตมากขึ้น และผู้ฝึกก็จะเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนมากขึ้น

ส่วนประเด็นย่อยที่ 1.3 ความมุ่งมั่นในการใช้สติกับลูก เป็นความตั้งใจ แน่วแน่ มั่นคงว่าจะให้สติเป็นฐานอยู่ ณ ขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก โดยจากปัญหาคือความเข้าใจเรื่องความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับลูก และการเข้าใจในทุกข์ รวมถึงความเข้าใจในภาวะที่ไม่เป็นทุกข์ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการดำรงสติ ณ ขณะอยู่กับลูกไว้เป็นศรัทธาที่ทำให้กลับมาสังเกตตนเองและลูกอยู่อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ ปัญญาและศรัทธาพละ ในพละ 5 คือกำลังที่มีต่อความเชื่อในวิถีทางอันดีงามที่กำลังดำเนินอยู่ และกำลังของความรู้ทั่วชัด ในความเป็นธรรมตาของสรรพสิ่ง โดยความมุ่งมั่นในการใช้สติกับลูกทำให้พ่อแม่มีกำลังที่จะมั่นคงไม่หวั่นไหวในการระครองสติอยู่เสมอ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวในประเด็นของความมุ่งมั่นไว้ว่า เป็นความตั้งใจ แน่วแน่ มั่นคงว่าจะให้สติเป็นฐานอยู่ ณ ขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก ซึ่งผู้เลี้ยงดูได้ให้คุณค่ากับใจที่สงบ ว่าง นิ่ง และเย็น อันนำมาสู่ความมุ่งมั่นนี้ โดยความมุ่งมั่นมีลักษณะที่มีพลัง มีความมุ่งมั่น มีแรงใจ และมั่นคง

S. L. Shapiro, Carlson, Astin, และ Freedman (2006) ได้เสนอหลักการของสติ ซึ่งสังเคราะห์จากหลักในการฝึก แนวคิด และเอกสารบทความที่เกี่ยวข้องกับสติ นำเสนอไว้สามหลักการหนึ่งในนั้นคือ ความมุ่งมั่นตั้งใจ (“On purpose” หรือ Intention) S. L. Shapiro และคณะ (2006) ได้เห็นความสำคัญของการมุ่งมั่นเกี่ยวกับการมุ่งฝึกเพื่อการตื่นรู้ในพุทธศาสนา จึงได้นำเอาหลักการฝึกด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจกลับเข้ามาสู่หลักของสติด้วย ซึ่งแม้แต่ J. Kabat-Zinn (1990) เอง ก็ได้กล่าวไว้ว่า แม้เขาจะพบว่าเพียงการฝึกสมาธิอย่างเดียวนั้นก็มีพลังมาก แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็พบว่ามุมมองของบุคคลที่มีต่อการฝึกเองก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน โดย J. Kabat-Zinn (1990) กล่าวว่าความมุ่งมั่นตั้งใจจะเป็นจุดเริ่มต้น และสิ่งที่ทำให้ระลึกได้อยู่เสมอว่ากำลังฝึกสติเพื่อจุดประสงค์ใด

ในหลักธรรมตามคำกล่าวของพระอรุณกถาจารย์กล่าวว่าเมื่อฝึกจนจิตตั้งมั่นแล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ (วิชา) (ม.ม.๑๓/๕๐๕-๘-๔๖๐-๑, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) เรียกจิตที่มีภาวะเช่นนี้ว่า จิตที่ควรแก่การนำไปใช้ ซึ่งประกอบไปด้วยคุณสมบัติ 8 อย่าง มีความตั้งมั่น (สมาหิตะ) มีความบริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) มีความผ่องใส (ปรีโยทิตะ) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา

(อนึ่งคณะ) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (วิศุทธิปกิเลส) นุ่มนวล(มฤฤฤฤ) ควรแก่งาน (กัมมณียะ) อยู่ตัว(ฐิตะ) ไม่วอกแวกหวั่นไหว (อาเนญชัปปัตตะ) (นิท.อ.๒/๕๙; วิสุทธิ.๒/๒๐๓, อ้างถึงใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) โดยสามารถนำหลักธรรมนี้มาใช้อ้างอิงอธิบายสิ่งที่ปรากฏจากการข้อมูลได้ว่า คุณภาพของจิตโดยหลักสามประการที่ได้จากข้อมูลคือ มีความสงบ มีความชำนาญ (ในการใช้สติ) และมีความตั้งมั่น นี่เป็นจิตที่เป็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ได้อย่างไร

จากการค้นพบด้วยการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ จึงเห็นได้ว่าทั้งภาวะใจที่เป็นสมาธิ ทั้งทักษะความชำนาญในการใช้สติ และความตั้งมั่นที่จะใช้สตินั้น ร่วมกันเป็นส่วนที่สำคัญในการใช้สติของพ่อแม่

ประเด็นที่ 2 การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน คือประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ใจที่นิ่งอยู่ เกิดการขยับสั่นไหว โดยมีประเด็นย่อยได้แก่ ความไม่เข้าใจ การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง นำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ และ การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล

ประเด็นย่อยที่ 2.1 คือความไม่เข้าใจ เช่น ไม่เข้าใจที่มาของการแสดงออกของลูก และไม่เข้าใจว่าการแสดงออกของลูกนั้น จะต้องตอบสนองอย่างไร ทำให้เกิดความ หงุดหงิด ผิดหวังในใจ สอดคล้องกับความไม่รู้ (โหมะ หรือ อวิชชา) คือการไม่รู้ตรงตามสภาวะ ไม่รู้ตามความเป็นจริง เป็นภาวะที่ตรงข้ามกับความรู้ ความเข้าใจ (ปัญญา หรือ วิชชา) เช่น

“แล้วก็พอเวลาเค้าไม่สบายเนอะ ก็จะมีอาการงอแงขึ้นพีค ไม่กินข้าว แบบไม่รู้จะเอาอะไร เราก็กินทีก็หงุดหงิด” (D1:07)

ความไม่รู้ (อวิชชา) เป็นจุดเริ่มต้นของปัจจัยแห่งวงจรทุกข์ (ปฏิจจสมุปบาท) ซึ่งเป็นสิ่งที่จะกำจัดให้หมดไปได้ด้วยความรู้ หรือการฝึกอบรม แต่อย่างไรก็ตาม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2553) กล่าวว่าแม้จะเรียนศิลปวิทยามากมาย แต่ถ้าไม่ช่วยให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มองเห็นความเป็นธรรมชาติของโลกและชีวิตตามสภาวะของมัน สิ่งที่ได้เรียนรู้มานั้นก็เป็นเพียง สุตตะ คือสิ่งที่ฟังและถ่ายทอดต่อ ๆ กันไปเท่านั้น ยังไม่เป็นปัญญาที่แท้จริง ไม่สามารถกำจัดโหมะหรืออวิชชาได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้เห็นในประสบการณ์ของตนดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อถึงจุด ๆ หนึ่งที่ความรู้อันแก้ปัญหามาไม่ได้ คำก็จะรู้สึกว่ายาก แต่ที่ผมเห็นตัวอย่างจากหลาย ๆ คน คนที่เป็นนักปฏิบัติ คนที่เจริญสติ ครูบาอาจารย์อะไรต่าง ๆ รู้สึกว่าคำแก้ปัญหามันแก้ปัญหามาได้อย่างง่าย ๆ โดยที่อย่างเช่นถ้ายกตัวอย่างพระอาจารย์มณเฑียร พระอาจารย์มณเฑียรท่านไม่ได้เรียนหนังสือด้วยซ้ำไป ท่านเรียนหนังสือแค่ป.สามป.สี่เอง แต่ว่าทำไมท่านถึงได้สอนวิธีแก้ปัญหามาได้สารพัด มันก็เลยทำให้ผมเชื่อว่า มันต้องแยกกันนะ ความรู้ก็คือความรู้ ปัญญาก็คือปัญญา ปัญญาในที่นี้ แบบเราเอาไว้รู้เรื่องของธรรมชาติของตัวเอง ธรรมชาติของโลกที่เราอยู่ เราอยู่ในแง่ของความสัมพันธ์ว่าเราอยู่ร่วมกันยังไง แล้วเวลาที่เราก่อปัญหาเกิดอาการที่มันไม่สบายตัวไม่สบายใจ มันเกิดเพราะอะไร แล้วทางแก้มันแก้ยังไง ผมว่าอันนี้มันต้องมีปัญญาด้วย ไม่ใช่มีแค่ความรู้” (G1:11)

“ความรู้ทางหนังสือและวิชาความรู้ที่เรียนมาไม่ได้ช่วยอะไร ไม่ได้ช่วยอะไรเท่าไรเลย คิดว่าไม่ได้ช่วยอะไรเท่าไร คือก็ช่วยบ้างเบสิค อย่างเช่นไปเปิดตำราดูว่าอ้อ ฟันจะขึ้นช่วงนี้ แต่ก็รู้สึกว่ามันก็ไม่ได้เป็นช่วงที่ชัดเจนขนาดนั้นนะ มันแทบจะขึ้นลงเป็นอาทิตย์เลย มันก็ช่วยได้บ้างแต่แบบน้อยมาก...คือเรารู้ในหนังสือ แต่บางทีมันไม่เห็นเหมือนเลย เช่นบางทีคำก็ไม่ให้กินอะไรเลย อุดไปเดี๋ยวคำก็จะกินเองมือต่อไป อ้าว มือต่อไปก็ไม่เห็นกิน ยังไงล่ะ อ้อ เข้าใจตรงหน้าว่า ลูกเราเนี่ย คำกินวันเว้นวันได้ อะไรอย่างนี้ คือมันก็จะได้รับความเข้าใจใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น ที่ต่างจากที่เรียนมา” (E1:80)

ประเด็นย่อยที่ 2.2 คือการยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง นำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ สอดคล้องกับองค์ธรรม อุปาทาน 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) คือ ความยึดมั่น ถือมั่น ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ตามการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าใจที่ขยับสั่นไหวเกิดจากความคิดเกี่ยวกับความควรไม่ควร ความถูกผิด การยึดติดในสิ่งที่ถูกน่าจะทำ น่าจะเป็น ความปรารถนาของตน ที่เกิดขึ้นและมีอยู่ ปะทะกับสิ่งที่ถูกกำลังเป็นและแสดงออก ซึ่งสอดคล้องกับการยึดมั่นในหลักการทฤษฎี (ทฤษฎีอุปาทาน) เช่น

“...คำก็จะพูดแบบว่า หนูไม่ชอบ หนูโกรธแม่แล้วนะ หรือไม่ก็ แม่ไปทำอย่างนั้นเลย หรือไม่ก็เหมือนกับว่า การยึดติดของเราคือเด็กควรจะพูดอ่อนน้อม เราอยากให้ได้ก่อนน้อม ให้เด็ก

พูดจาดี เรียบร้อย แม่คะ ช่วยอันนี้ให้หนูหน่อย ช่วยจับให้หนูหน่อย แต่อันนี้มาแบบ แม่
หยิบแก้วน้ำน้อยสิ คือเหมือนกับว่า คำพูดของเค้าเหมือนจิกใช้คน” (B1:20)

การยึดในหลักการประพติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียม ศิล
(สัปดาห์อุปาทาน) เช่น

“...ลูกป็นแก้วอี ซึ่งเราเห็นแล้วว่าป็นแก้วอี ถ้าเขาไม่ระวังด้วยความเล็กของเขาเนี่ยมันจะต้อง
ตก หรือจะเอานี้ไปจิ้มอะไรบางอย่างที่มันคุอนตรายเราก็จะรู้สึกว่เด็กไม่ควรทำแบบนั้น”

(A1:03-05)

การยึดถือในการมีตัวตน จะสูญสลาย ถูกทำลายไม่ได้ ทำให้ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง
(อิตตวาอุปาทาน) ดังปรากฏในข้อมูลว่า

“เห็นว่าเราเริ่มไม่พอใจละ แต่เราจะเอาให้ได้ จะให้เค้าเป็นอย่างไรเราให้ได้ มันมีความอยาก
มาสมทบอีกทีนึ่ง มันจะต้องได้ตั้งใจ ต้องทำให้ฉัน มันเริ่มจะมีฉัน ๆ ๆ ๆ ต้องทำให้ฉัน ไม่
เข้าใจฉัน มันก็เริ่มแรงขึ้น ๆ เรื่อย ๆ” (E1:81)

ความยึดมั่น ถือมั่น (อุปาทาน) นี้เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ในวงจรแห่งปัจจัยแห่งการเกิดทุกข์
(ปฏิจจสมุปบาท) ซึ่งสอดคล้องกับประเด็นที่สองที่ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการยึดติดกับความต้องการของตน
เป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เกิดการขยับสั่นไหวของใจ

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับความถือตัว สำคัญตน (มานะ) ซึ่งเป็นปัญหาของจิตใจ (ที่มีกิเลส)
เป็นอาการของจิตที่มุ่งจะถือให้ตัวสำคัญ เป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลก่อความขัดแย้ง ปัญหา และทุกข์ต่าง ๆ
จะยกตัวขึ้น จะกดเขาลง มัวหมองกตสัน หนัก เกรียด ขัดแย้ง แบ่งแยก เหยียด เบ่ง ไมโล่ง ไมโปรง
ไม่เบาสบาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553, 2555)

ประเด็นย่อยที่ 2.3 การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล เป็นการนึกถึงสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นใน
อนาคตในทางร้าย ทำให้ใจพ่อแม่เกิดความกังวล ซึ่งการนึกไปถึงอนาคตนั้นมักมาจากการนำ
ประสบการณ์จากอดีตไม่ว่าจากการอ่านหรือการประสบด้วยตนเองขึ้นมาทำนายสถานการณ์ปัจจุบัน

สอดคล้องกับการบัญญัติไว้ถึงความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ กระวนกระวาย กลุ้มกังวล (อุทธัจจะกุกกัจจะ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ความปรุงแต่งมันเกิดใจ มันเริ่มแบบไม่มีความสุขละ มันเริ่มกระวนกระวายละ ที่นี้พอใจมัน กระวนกระวายปั๊บ ความคิดมันก็ทำงาน อารมณ์มันก็ทำงาน” (G1:02)

“มันจะมีเรื่องความวิตกกังวลมาเป็นอันดับแรก ๆ เลย เช่น กังวลว่าลูกจะป็นแล้วหัวแตก ซึ่งแตกไปแล้ว กังวลว่ายุ่งจะกัด ซึ่งก็กัดไปแล้ว หรือกังวลว่าจะกินอาหารไม่อิ่ม ซึ่งเราก็บอกไม่ได้ว่าอิ่ม เต็กอิมรีเปลา แล้วมันจะทำให้คนเป็นพ่อแม่ก็จะรู้สึกวิตกกังวลตลอดเวลา” (I1:01)

ความฟุ้งซ่าน กระวนกระวายนี้ เป็นหนึ่งในปัจจัยแห่งอกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง (นิเวรณ) ปิดกั้นจิตจากความสะอาด สว่าง สงบ เป็นจิตที่เศร้าหมอง รุ่มร้อน เป็นปฏิปักษ์กับสมาธิ

ความฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย ยังสอดคล้องกับการปรุงในฐานะปัจจัยแห่งเหตุของการเกิดทุกข์ (สังขาร ในปฏิจจสมุปบาท) เป็นกิริยาของความคิดเป็นการปรุงแต่งทางใจ (จิตตสังขาร) ในสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นอยู่ ให้เกิดขึ้นมา เล่นไปในอดีตหรืออนาคต กลายเป็นวงจรแห่งทุกข์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล เช่น

“ไอ้พร้อมจะปรุงเนื่องจากเราอ่านหนังสือมาเยอะ เราฟังเรื่องราวมาเยอะว่า เด็กจะมีอาการอย่างนั้นอย่างนี้ มีโคลิค มีอะไรก็แล้วแต่ ไอ้พร้อมจะปรุงมันคือการเอาประสบการณ์เดิมที่เราฟังมา เราก็ไปตัดสินว่าลูกเราอาจจะเป็นอย่างนั้นนะ เป็นอย่างนั้นะ นี่คือกำลังจะปรุงละ ทำให้มันเหมือนมันใหญ่โต ไปกันใหญ่แล้ว” (H1:05)

ในประเด็นที่ 3 เรื่องกระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง การเท่าทันดังกล่าวนี้สอดคล้องกับ มิติของ Mindful Parenting ที่ Duncan และคณะ (2009) ได้นำเสนอไว้ ว่ามิติหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบใน Mindful Parenting คือการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของตนเองและของลูก โดยขยายความว่าการที่พ่อแม่จะสามารถรับฟังลูกอย่างใส่ใจได้เต็มที่และไม่ตัดสิน พ่อแม่จะต้องสามารถ

ตระหนักถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจตัวเองได้ มิเช่นนั้นความรู้สึกท่วมท้นที่เกิดขึ้นอาจจะนำไปสู่การเคลื่อนของจิตอย่างเป็นอัตโนมัติ ทำให้เกิดการคิดต่อเนื่อง และนำไปสู่การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งได้

สอดคล้องกับหลักธรรมของ สติ ที่ทำหน้าที่เฝ้าระวังและกำกับตนเอง ตามที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) อธิบายหน้าที่ของสติไว้ว่าเหมือนกับนายประตูที่คอยระวังเฝ้าดูแลและกำกับการเข้าออกอยู่เสมอ สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง การทำหน้าที่ของสติในการกำกับการประพฤติปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปปมาท หรือความไม่ประมาท สติที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงและระมัดระวังป้องกันการรับอารมณ์ของอายตนะ (เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งกระทบ และใจรู้คิดเรื่องราวต่าง ๆ) ให้ไม่ปล่อยใจให้ออกุศลธรรมครอบงำ (เช่น ความชอบ ชัง ดิดใจ หรือขัดใจ) เรียกว่า อินทริยสังวร แปลว่า สำรวมอินทริย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

การยับยั้งตนเองคือการหยุดตนเองทั้งกายและใจ ไม่ตอบสนองลูกในขณะที่ใจสั้นไหวหวั่นมัวมถึงการบรรเทา หรือทำให้ความสั้นไหวเจือจางลง จนถึงสงบนิ่งด้วยความตั้งใจที่จะตอบสนองลูกด้วยใจที่มั่นคง ในการยับยั้งทางใจเป็นการหยุดกระบวนการอัตโนมัติทางจิต เช่นความคิดที่จะกระทำสิ่งใดต่อ อันเป็นความคิดที่เกิดต่อเนื่องจากใจที่สั้นไหว ด้วยการบรรเทาการกระเพื่อมของใจให้นิ่งลง เนื่องโยงถึงกลไกของการใช้สติที่ Grabovac และคณะ (2011) ได้สร้างโมเดลขึ้น ที่กล่าวว่าเมื่อจิตมีการกำกับการตระหนักรู้ไว้ที่สิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจ ทำให้สิ่งที่ปรากฏอยู่ในแต่ละขณะมีเพียงสิ่งเดียว ความคิดที่กำลังเลื่อนไหลไปตามอัตโนมัติจึงสะดุดลง เป็นผลให้สามารถหยุดหรือกำกับการกระเพื่อมต่อเนื่องของใจได้

หนึ่งในคุณลักษณะที่น่าสนใจที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ในการยับยั้งการกระเพื่อมก็คือการนำลูกมาไว้ในความสนใจ คือใช้การทำความเข้าใจลูก ไปพร้อมกับการตามลมหายใจ เพื่อช่วยให้ใจนิ่งขึ้น เมื่อเห็นความไม่พอใจของตน ก็ปล่อย แล้วกลับไปให้ศูนย์กลางอยู่ที่ลูก ยิ่งความโกรธด้วยการพยายามทำความเข้าใจที่มาของการแสดงออกของลูก เมื่อเปลี่ยนใจมาไว้ที่ลูกความโกรธก็ดับลง ในหลักธรรมได้กล่าวถึงการให้ใจสนใจความทุกข์ร้อนของผู้อื่นคือหลักเมตตา เป็นความปรารถนาดี มิไม่ตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข กล่าวว่าเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับความพยาบาท คือเมื่อเกิดเมตตา ความรู้สึกกระทบกระทั่ง ขัดเคือง ชิงชังก็หมดไป เพราะเมตตาเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทษะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),

2555) จึงสามารถอธิบายได้ว่าการใส่ใจเข้าใจลูก ทำให้ใจอ่อนโยน สัมผัสกับความปรารถนาดีที่เกิดขึ้นในจิตใจ ความชุ่มกระเพื่อมของใจจึงนิ่งลงได้

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) ยังได้กล่าวถึงวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน หรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันเป็นอารมณ์ (สิ่งที่อยู่ในการกำหนดรู้) ซึ่งเป็นวิธีคิดลักษณะหนึ่งในโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาโดยแยกกาย) และอยู่ในสติปัฏฐาน 4 และมรรคข้อ 7 คือ สัมมาสติด้วย จึงเป็นการใช้ความคิดโดยมีเนื้อหาของความคิดที่สตรระลึกกำหนดอยู่กับปัจจุบัน คือ มีปัจจุบันเป็นฐานของการคิด ไม่เป็นไปด้วยอำนาจของตัณหาที่เกาะอยู่กับอดีตหรือเลื่อนลอยไปกับอนาคต ตามที่เรียกโดยทั่วไปในปัจจุบันว่าตกอยู่ใต้อำนาจอารมณ์ (ในที่นี้หมายถึง อารมณ์ ตามความหมายของ emotion) การคิดแบบอยู่กับปัจจุบันจึงหมายถึงมีสติทันอยู่กับสิ่งที่จิตรับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำในเวลานั้น ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

ประเด็นที่ 4 ให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อใจของพ่อแม่อยู่ที่ลูก โดยผลออกจากความรู้สึกนึกคิดของตน มักจะเกิดเมื่อใจมีภาวะของความพร้อมซึ่งเป็นความสงบเป็นพื้นฐาน เป็นใจที่มีพื้นที่กว้างให้ลูก นำไปสู่การเห็นลูกและที่มาของความเป็นลูกในขณะนั้น ๆ อย่างจริงแท้ ทำให้เกิดความเข้าใจ และนำไปสู่การตอบสนองต่อลูกด้วยใจสงบนิ่งและมีลูกเป็นศูนย์กลางต่อไป สอดคล้องกับคำกล่าวของ Coatsworth และคณะ (2010) ที่กล่าวว่า แม้ในการฝึกสติจะให้ความสำคัญที่กระบวนการภายใน ที่ช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงภาวะภายในของตนเอง การฝึกยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกระบวนการระหว่างบุคคลได้อีกด้วย ซึ่งในการเลี้ยงดูบุตรนั้น พ่อแม่ให้ความสำคัญทั้งกับกระบวนการภายในใจของตน และการปฏิสัมพันธ์กับลูกด้วยเช่นกัน

ประเด็นย่อยใจมีพื้นที่กว้างให้ลูกคือใจที่มีพื้นที่ให้แก่ลูกได้เป็นได้ทำเช่นที่เขาแสดงออก ทำให้ความสั่นไหวในใจของตนเองเกิดขึ้นได้ยาก มีความปลอดภัยโปร่งโล่งสบายเป็นเบื้องต้น มีความเมตตากรุณาเป็นที่ตั้ง เป็นใจที่เปิดกว้างยอมรับให้ลูกได้เป็นตัวเองตามธรรมชาติของเขา โดยไม่มีความคิดเข้ามาทำให้พื้นที่ที่อยู่กับลูกคับแคบลง ในการศึกษาเชิงคุณภาพของ Christopher และคณะ (2011) พบว่าในนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกสติมีการยอมรับ และความเมตตาต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น (Increased acceptance and comparison) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาได้กล่าวว่าตนเองรู้สึกพร้อมที่จะยอมรับผู้อื่นมากขึ้น และมีความตั้งใจเมตตาเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหลายคนยังกล่าวว่าตนตัดสินใจและตีตราผู้อื่นหรือประสบการณ์ของเขาน้อยลงด้วย

สอดคล้องกับใจที่วางลง ภาวะจิตที่นิ่ง เป็นกลาง คืออุเบกขา เป็นภาวะที่พร้อมจะเข้าไป เกี่ยวข้องจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะวิสัย ตามที่ควรจะเป็น ภาวะจิตเช่นนี้ประกอบไปด้วยความ อิศระ ไม่เกาะเกี่ยว เป็นภาวะแห่งความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงคือ ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ซึ่งอุเบกขานี้ เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งในธรรมแห่งการรู้แจ้ง (โพชฌงค์ 7) ดังนั้นมี ความเป็นไปได้ว่าใจที่เป็นพื้นที่กว้างให้แก่ลูกนี้ อาจจะเป็นใจที่เป็นผลจากความเข้าใจธรรมชาติของ ลูกอย่างชัดเจน จนสามารถวางใจเป็นกลาง ให้อิสระแก่ลูกได้ จึงนำเสนอใจเป็นคำถามต่อเนื่องในรอบ ต่อไป ถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างใจที่มีพื้นที่กว้างให้ลูก กับความเข้าใจธรรมชาติของลูก

ประเด็นย่อยเรื่อง กระบวนการเท่าทันเห็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูก คือการให้ลูกเป็น ศูนย์กลางของการสังเกตสนใจเพื่อทำความเข้าใจลูก รับรู้เท่าทันตั้งแต่การแสดงออกของลูกกระทบกับ ประสาทสัมผัส แล้วรับรู้ปัญหาหรือสิ่งที่ลูกเป็นอยู่ ไปจนถึงเข้าใจที่มา และตอบสนองลูกอย่างเท่าทัน ทั้งตัวเองและลูก

การศึกษาเชิงคุณภาพของ Hornstein (2011) พบว่าพ่อแม่ที่ฝึกสติระยะยาวจะมีทักษะใน การสื่อสารกับลูกที่ดีขึ้น (Increased communication skills) โดยประกอบมีประเด็นย่อยที่สอดคล้อง กับประเด็นกระบวนการเท่าทันเห็นจริง คือการตระหนักรู้ในการสื่อสารผ่านอวัจนภาษา (greater awareness of non-verbal communication) โดยเขาอธิบายเพิ่มเติมว่าผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการฝึก สติ ทำให้การตระหนักรู้พัฒนาขึ้นจนสามารถอ่านภาษากายของลูกได้มากขึ้น ซึ่งการตระหนักรู้ในลูก เพิ่มขึ้นนี้ เกิดจากประสบการณ์การตระหนักรู้ตนเองในประสบการณ์ของตน ด้วยการสังเกต ติดตาม รายละเอียดในการสื่อสารของลูก โดยพ่อแม่ได้กล่าวถึงการเห็นชัดในน้ำเสียง ได้ยินอารมณ์ความรู้สึก ของลูก ได้ยินความหมายที่แท้จริงของคำ

ประเด็นย่อยเรื่อง การแสดงออกอย่างเข้าใจธรรมชาติของลูก เป็นการตอบสนองโดยให้ลูก เป็นศูนย์กลางของการกระทำที่จะกระทำต่อลูก ให้ลูกรับรู้ว่าเขามีความสำคัญ โดยพ่อแม่อาจจะรอคอย ให้ความเข้มข้นของอารมณ์ของลูกลดลง หรือใช้ความเข้าใจในการโอบกอดใจลูกในขณะที่ลูกกำลังเป็น ทุกข์ ให้อิสระแก่เขาในการกระทำ สื่อสารกับลูกอย่างตรงไปตรงมา พยายามหาวิธีที่ตอบสนองลูกได้ อย่างสอดคล้องที่สุดในแต่ละขณะนั้น ๆ รวมไปถึงชวนลูกให้ได้สังเกตใจหรือความทุกข์ของตน และ ชวนมองหาวิธีแก้ปัญหา ในการศึกษาเชิงคุณภาพของ Hornstein (2011) พบประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้อง

กับการสื่อสารกับลูกได้แก่ การใช้คำถามเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน (Asking questions to gain clarity) เป็นการถามเพื่อให้เข้าใจประสบการณ์ของลูกชัดเจน และประเด็นเรื่องทักษะการฟัง (Increased communication skills) โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่ารู้สึกเชื่อมโยงกับลูกได้มากขึ้นผ่านการฟังมากกว่าการบอกให้ลูกทำสิ่งต่าง ๆ เป็นการฟังที่ประกอบด้วยความเมตตา มีใจที่เปิดกว้าง สร้างความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจให้เกิดขึ้นในสัมพันธภาพ

ประเด็นที่ 5 ผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ การอยู่กับลูกด้วยใจที่สงบเข้าใจและตอบสนองลูกโดยมีลูกเป็นศูนย์กลางนั้น ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าส่งผลดีทั้งกับพ่อแม่ ลูก บุคคลโดยรอบ รวมถึงยังส่งผลกลับไปยังการฝึกสติ และความเข้าใจที่มีต่อโลกและชีวิตด้วย มีประเด็นย่อยได้แก่ ผลที่เกิดกับลูก ผลต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก ผลต่อการฝึกสติ ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต ผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีต่อผู้คนรอบตัว

ผลที่เกิดขึ้นในเชิงสัมพันธภาพกับลูก ปรากฏในการศึกษาเชิงคุณภาพของ Yates (2014) เช่นกัน โดยพบว่าในพ่อแม่ที่ฝึกสติ ได้กล่าวถึงผลต่อสัมพันธภาพกับลูกคือความรู้สึกผูกพันใกล้ชิด (intimacy) ที่ชัดเจน เป็นความรู้สึกผูกพันในลักษณะอ่อนโยน เป็นสุข และอึดอับกับคุณค่าของช่วงเวลาที่ได้อยู่ด้วยกัน รวมถึงรู้สึกถึงความผูกพันในระยะยาวด้วย ความผูกพันเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นนี้น่าจะมาจากใจที่ไม่สั่นไหว เป็นพื้นที่กว้าง ให้ได้สังเกตเข้าใจลูกของพ่อแม่ ทำให้การตอบสนองต่อลูกมีความกลมกลืนสอดคล้องเชื่อมโยงกัน ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลในการเก็บข้อมูลนี้กล่าวว่า

“คือเหมือนกับมันเชื่อมกันติด เหมือนเราเชื่อมกันติด มันเหมือนความรู้สึก คือเรามองเห็นเค้า แล้วเรามีความรู้สึกว่าเราลิงค์กับเค้า ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่เราลิงค์กัน” (J1:24)

ความเชื่อมโยงกันนี้ ตามทฤษฎีรูปแบบความผูกพันกล่าวว่า ในช่วงวัยทารกถึงวัยเด็กตอนต้นนี้ ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ กับลูกจะค่อย ๆ พัฒนาเป็นรูปแบบความผูกพันระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก (Bowlby, 1969) ซึ่งความละเอียดอ่อนและไวในการตอบสนองของแม่เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัยให้กับลูก ความละเอียดอ่อนหมายถึงความสามารถของแม่ที่จะรับรู้สัญญาณที่ลูกส่งมาได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง และสามารถตอบสนองได้เหมาะสม (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978) ซึ่งเด็กที่ได้ถูกเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมซึ่งผู้เลี้ยงดูมีความใส่ใจ สนับสนุน และตอบสนองความต้องการของเขาได้อย่างเหมาะสมจะพัฒนา

รูปแบบความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัยนี้ จะปรากฏผลดีต่อเด็กในหลายด้านในระยะยาว เช่นด้าน อารมณ์ สังคม ความสำเร็จทางการศึกษา ทักษะคิดในการทำงาน (Ranson & Urichuk, 2008)

ในการศึกษาของ Hornstein (2011) ก็พบว่าในพ่อแม่ที่ฝึกสติระยะยาว จะเพิ่มการเปิดรับ มุมมองของผู้อื่น (Increased perspective taking) โดยเฉพาะสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ซึ่งเป็น ผลมาจากการฝึกสติ ในการฝึกสติผู้ฝึกจะค้นขึ้นที่จะสังเกตการมองสิ่งต่าง ๆ ตามมุมมองของตนเอง และเห็นว่าลูกเองก็มองสิ่งต่าง ๆ ตามมุมมองของเขาเช่นกัน การเข้าใจในมุมมองที่ต่างกันนี้จึงขยาย ไปสู่การเข้าใจสมาชิกคนอื่น ๆ

ดังนั้นการใช้สติในการเลี้ยงดูนั้น ให้ผลทั้งกับการเท่าทันตัวเอง ให้ผลกับสัมพันธภาพ ระหว่างพ่อแม่และลูก ให้ผลกับภาวะใจของลูก รวมไปถึงคนรอบ ๆ ข้าง ดังหลักธรรมที่กล่าวไว้ว่า คุณค่าของสติ มีต่อชีวิตทั้งด้านในและด้านนอกควบคู่กัน ไม่แยกจากกัน ดังที่ปรากฏในพุทธพจน์ ตอนท้ายของเสกขสูตร ที่กล่าวว่า

“...เมื่อรักษาตน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน, เมื่อรักษาตน ก็ชื่อว่า รักษาผู้อื่น นั้นอย่างไร? ด้วยการหมั่นปฏิบัติ ด้วยการเจริญอบรม ด้วยการทำให้มาก อย่างนี้ แล เมื่อรักษาตน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น (ด้วย), เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน นั้นอย่างไร? ด้วย ขันติ ด้วยอวิหิงสา ด้วยความมีเมตตาจิต ด้วยความเอ็นดูกรุณา อย่างนี้แล เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ ชื่อว่ารักษาตน (ด้วย), ภิษุทั้งหลาย เมื่อคิดว่า ‘เราจะรักษาตน’ ก็พึงต้องใช้สติปัญญา เมื่อ คิดว่า ‘เราจะรักษาผู้อื่น’ ก็พึงต้องใช้สติปัญญา เมื่อรักษาตน ก็ชื่อว่ารักษาคนอื่น เมื่อรักษา คนอื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน”

การดำรงตนอยู่ในสติ จึงให้ผลทั้งกับการไม่ประมาทในตน และไม่ประมาทแก่ผู้อื่น เป็นทั้ง การรักษาตนและผู้อื่นในขณะเดียวกัน จึงให้ผลทั้งแก่ตนเอง สัมพันธภาพ ผลต่อลูกและต่อผู้อื่น รอบตัวพ่อแม่ที่ใช้สติด้วย

ประเด็นที่ 6 การฝึกสติ ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการฝึกสติโดยแบ่งเป็นประเด็นย่อยได้สอง ประเด็นคือ ลักษณะการฝึก และปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง ลักษณะในการฝึกสติ ซึ่งมีการรู้สึกถึงลมหายใจ รับรู้การเคลื่อนไหวของใจและกาย ตามดูการ เคลื่อนไหวและลักษณะของจิต การตามเห็นสัญญา เวทนา และจิตวนอยู่ในขั้นนี้ รวมไปถึงเห็น

ธรรมชาติของจิตในการฝึก ดังการทบทวนวรรณกรรมในหัวข้อการเจริญสติบนหลักสติปัฏฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงว่าผู้ให้ข้อมูลได้นำหลักการ กำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ไปใช้ในการฝึกสติของตนเอง ซึ่งมีทั้งการตามดูอย่างเป็นแบบแผน และการตามดูในชีวิตประจำวัน โดยทั้งกล่าวถึงการพิจารณากาย ซึ่งมีทั้งการกำหนดลมหายใจ และหรืออริยาบถ การกำหนดพิจารณาเวทนา ความเป็นสุข เป็นทุกข์ กำหนดพิจารณาจิต โดยเห็นลักษณะของจิตที่วนอยู่ กำหนดพิจารณาธรรมโดยเห็นความเป็นธรรมดา

ส่วนปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต เห็นโทษจากการไม่มีสติ เห็นผลจากการฝึกสติ และมีการเริ่มต้น มีการกล่าวในพุทธธรรมว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือการคิดเพื่อให้เกิดการรู้แจ้ง ทำให้ปัญญาตื่นขึ้น เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงสติ “ช่วยให้สติที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดต่อเนื่องไปอีก” ดังนั้นการที่พ่อแม่ใคร่ครวญ จนเห็นคุณในการใช้สติ และเห็นโทษเมื่อไม่ใช้สติ ซึ่งสอดคล้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบบเห็นคุณโทษและทางออก ก็ทำให้เกิดเป็นความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต เป็นจุดเริ่มต้นของ พละ 5 ดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้น จึงยังดำเนินการฝึกสติอยู่ต่อเนื่อง รักษาหล่อเลี้ยงไว้ ไม่ปล่อยให้จางหายไปจากชีวิต โดยการสร้างปัจจัยให้มีอยู่ คือมีการฝึก เมื่อมีปัจจัยเกิด การฝึกสติ และการใช้สติก็เกิดขึ้นต่อเนื่องกันเป็น กระบวนธรรม 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

ตอนที่ 3 อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 1 พบว่าการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น 6 ประเด็น คือ รากฐานการใช้สติในการเลี้ยงดู การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง ลูกเป็นศูนย์กลางความใส่ใจ ผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ และ การฝึกสติ

ประเด็นที่ 1 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น ได้แก่ *ภาวะของใจที่สงบ ความชำนาญในการใช้สติ และความมุ่งมั่นในการใช้สติกับลูก* เป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้ใช้สติในการเลี้ยงดูมีเป็นฐาน ได้แก่ความมุ่งมั่นที่จะใช้สติ ความมีประสิทธิภาพในการใช้ ความไวในการใช้สติในขณะเลี้ยงดู และความพร้อมของใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เป็นพื้นฐานซึ่งมีลักษณะใสว่าง โดยส่วนหนึ่งได้มาจากการได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เกิดเป็นทักษะในการดูการเคลื่อนไหว

ของใจ และการจดจ่อแน่วแน่อยู่กับลูก อีกทั้งการฝึกสติหรือใช้สติในชีวิตอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ใจมีลักษณะใสว่างสงบเย็นเป็นพื้นฐาน เป็นรากฐานให้สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เคลื่อนที่ทั้งภายนอก และภายในใจได้ชัดเจน ส่วนความตั้งมั่นนั้น ได้มาจากความค่อย ๆ เข้าใจใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิต เห็นคุณและโทษของการใช้สติและไม่ใช้สติ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนและลูก รวมถึงปัจจัยสนับสนุนอื่น ๆ เช่นการมีบุคคลแวดล้อมเป็นกัลยาณมิตร ทำให้ตั้งมั่นกับการรู้ตัวทั่วพร้อม และรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูกในการเลี้ยงดู

การทบทวนวรรณกรรมของประเด็นที่ 1 พบว่า รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู สอดคล้องกับหลักปฏิบัติทางจิตใจอันเป็นกำลังที่นำไปสู่ความหลุดพ้นสงบเย็น (พละ 5) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความตั้งมั่น ซึ่งเป็นกำลังแห่งความเชื่อในวิถีทาง ความสงบ อันเป็นกำลังแห่งความสงบเรียบ ไม่ฟุ้งซ่าน ความชำนาญในการใช้สติ คือกำลังในการระลึกรู้เท่าทัน รากฐานด้านความสงบที่เกิดขึ้นนี้มาจากการฝึกสติ ดังที่มีการศึกษาพบว่าผลการฝึกสติทำให้เกิดความเย็นสบาย มีผลดีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ฝึก (Langdon et al., 2011) และผู้ที่ฝึกสติได้นำเอาสติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ในการศึกษาครั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลพบเพิ่มเติมว่า ในประเด็นเรื่องการนำเอาสติมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนั้น จะเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติเมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ในช่วงที่ฝึกน้อยก็จะต้องใช้ความตั้งใจใช้กำลังมากขึ้นในการดึงสติมาใช้ และลักษณะของการเชื่อมโยงจิตของตนเข้ากับประสบการณ์ของตนนั้น เห็นเพิ่มเติมว่าเป็นการเท่าทันการขยับสั่นไหวของใจที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงมีการจัดการจิตคือกำกับยับยั้งการกระเพื่อมนั้นด้วย มีความใกล้เคียงกับการศึกษาของ Lykins และ Baer (2009) พบว่าผู้ที่ฝึกสติในแนวพุทธในระยะยาวจะมีการนำเอาสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถกำกับอารมณ์ตัวเองได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึก และการศึกษาเชิงคุณภาพในเรื่องการรับรู้ผลของการฝึกสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Christopher et al., 2011) นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ผ่านการฝึก พบว่ามีการตระหนักรู้เพิ่มขึ้น (Increased awareness) โดยในการศึกษาครั้งนี้ได้กล่าวถึงกระบวนการในการตระหนักรู้และกำกับตัวเองในประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง

ในรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูที่สำคัญที่ค้นพบจากการเก็บข้อมูลรอบที่หนึ่งนี้คือ ความตั้งมั่นในการใช้สติกับลูก เป็นความตั้งใจ แน่วแน่ ที่จะอยู่กับลูกด้วยความเท่าทันและเข้าใจ มีใจที่เปิด

กว้างและระมัดระวังการแสดงออกต่อลูก สอดคล้องกับกำลังความเชื่อมั่นและกำลังความเข้าใจ อันกล่าวถึงใน พลยะ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) และหลัก ความมุ่งมั่นตั้งใจ (Intention) ที่ S. L. Shapiro และคณะ (2006) เสนอไว้ในหลักของสติรวมถึงการกล่าวของ J. Kabat-Zinn (1990) ที่กล่าวถึงความสำคัญของความมุ่งมั่นตั้งใจที่ทำให้เกิดการระลึกรู้ที่สมอบุญถึงจุดประสงค์ของการฝึก

ในการศึกษาของ D. H. Shapiro (1992) พบว่าทิศทางของความมุ่งมั่นตั้งใจในผู้ที่ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องนั้น มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จากเพื่อกำกับตนเอง ไปสู่เพื่อค้นหาตนเอง และไปสู่ความเป็นอิสระจากตัวตน (Self-liberation) และต่อมาก็ได้พบว่าผลของการฝึกก็เกี่ยวเนื่องกับทิศทางของความมุ่งมั่นตั้งใจด้วย โดยในผู้ที่มุ่งเพื่อการกำกับตนเอง ก็จะได้ผลในการกำกับตนเอง ผู้ที่มุ่งเพื่อการสำรวจตนเอง ก็จะได้ผลในการสำรวจตนเอง ผู้ที่มุ่งผลในการเป็นอิสระจากตน จะได้รับความเป็นอิสระ และความเมตตา ซึ่งการค้นพบนี้ทำให้เห็นว่าความมุ่งมั่นตั้งใจมีลักษณะที่ไม่ตายตัวและค่อย ๆ พัฒนาได้ในตลอดการฝึก การสังเกต ตระหนักรู้ และปัญญาที่เกิดขึ้น

ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าความตั้งมั่นของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญาในระยะเวลาในการเลี้ยงดูลูกด้วยสตินั้นจะเป็นไปเพื่อความสงบในใจลูกและใจตนในปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งเป็นไปเพื่อการเป็นปัจจัยที่พร้อมที่สุดสำหรับลูก เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างสอดคล้องกับโลกและชีวิตด้วยความราบรื่น สงบใจได้ ทั้งหมดนี้มีที่มาจากความเข้าใจธรรมชาติในบริบทต่าง ๆ คือ เห็นความเชื่อมโยงและผลที่ตนเองมีต่อลูก เป็นการเห็นจริงว่าตนเองกับลูกนั้นมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน ทำให้ตั้งใจระมัดระวังการเป็นปัจจัยของตนที่มีต่อลูก และความตั้งมั่นมาจากการเห็นทุกข์และไม่อยากตกอยู่ในวงจรทุกข์ เข้าใจความทุกข์ร้อนที่เกิดขึ้นมาในใจรวมถึงผลที่เกิดขึ้นสู่คนรอบข้าง จากความทุกข์นั้น ก็ไม่อยากตกอยู่ในวงจรของความทุกข์อีก เห็นโทษจากการไม่ใช้สติและไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง และยังเห็นผลดีอันเกิดจากความสงบ จึงเห็นว่าการใช้สติอยู่เสมอในการเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญจำเป็น รวมถึงการมีบุคคลแวดล้อมเป็นกัลยาณมิตรก็ช่วยให้กลับมาตั้งมั่นอยู่ในการใช้สติกับลูกได้

ประเด็นที่ 2 การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน คือประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ใจที่นิ่งอยู่ เกิดการขยับสั่นไหว โดยมีประเด็นย่อยได้แก่ ความไม่เข้าใจ การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง นำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ และ การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยคือความไม่เข้าใจ การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง และการปรุงแต่ง

ทำให้เกิดความกังวล ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 นี้แสดงให้เห็นว่าการเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อนมีความเกี่ยวข้องกับการใช้สิทธิของพ่อแม่ เนื่องจากเป็นสถานการณ์ของใจที่มีความบีบคั้น กระเพื่อม ทำให้ใจที่นิ่งอยู่ขยับสั่นไหว พ่อแม่จึงเห็นการเคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่งของใจของตนได้ ประเด็นย่อยที่พบคือความไม่เข้าใจ การยึดตนเป็นศูนย์กลาง และการปรุงแต่งนั้น สอดคล้องกับปัจจัยแห่งการเกิดวงจรทุกข์ที่กล่าวไว้ในพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง พบว่าเมื่อความทุกข์ร้อนเกิดขึ้น และพ่อแม่เห็นว่าจิตของตนมีการเคลื่อนไหว ก็จะเข้าสู่กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง ทั้งเท่าทันการเคลื่อนไหวขยับไปจากความนิ่งสงบ เห็นทันความขุ่นข้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ รวมไปถึงการเห็นการเคลื่อนไหวต่อเนื่องจากความขุ่นข้องนั้น เช่น เห็นความคิดถึงสิ่งที่ยากจะกระทำต่อจากความขุ่นข้อง โดยมีความตั้งมั่นที่จะจัดการตนให้หนึ่งได้ดั้งเดิมเป็นรากฐานที่สำคัญ เมื่อเห็นชัดก็จะเข้าสู่การยับยั้งการกระเพื่อมของใจในขณะนั้น ๆ สอดคล้องกับการให้ความสำคัญ มิติด้านการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของตนและลูก ในแนวคิด Mindful Parenting ของ Duncan และคณะ (2009) และหลักธรรมเรื่องสติในด้านหน้าที่การเฝ้าระวังและกำกับตนเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

ในขณะที่ Grabovac และคณะ (2011) ให้นิยามของสติไว้ว่าการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบันขณะ โดยสังเกตไตรลักษณ์ (ความไม่คงทน ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน) ของสิ่งนั้น ๆ แต่ในการเก็บข้อมูลรอบแรกของการใช้สติในการเลี้ยงดูนี้ ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้สังเกตไตรลักษณ์ ณ ขณะที่เท่าทันและจัดการใจตนเอง แต่ความเข้าใจในไตรลักษณ์ เป็นฐานอยู่ เป็นความเข้าใจที่เป็นหลักอยู่ ที่ทำให้พ่อแม่ทั้งพยายามในการเท่าทันและกำกับใจตนเอง และทั้งทำให้การเท่าทันและกำกับนี้เกิดขึ้นโดยธรรมชาติจากการฝึกสติ ความเข้าใจในไตรลักษณ์จะเป็นส่วนของกำลังความเข้าใจ ที่ทำให้การมองเห็นเข้าใจตนเองและลูกดำเนินได้อย่างมั่นคง และน่าสนใจศึกษาเพิ่มเติมว่า มีการสังเกตไตรลักษณ์ในขณะเท่าทันและจัดการใจตัวเองบ้างหรือไม่ มีลักษณะการสังเกตอย่างไร หากมีการสังเกต สติ ณ ขณะนี้ฝึกอย่างเป็นแบบแผน กับสติ ณ ขณะที่น่ามาใช้กับลูก มีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ในประเด็นย่อยการยับยั้ง คือการหยุดตนเองไม่ตอบสนองลูกในขณะที่ใจสั่นไหวขุ่นมัว รวมถึงบรรเทาความสั่นไหวให้เจือจางลง จนถึงสงบนิ่ง ด้วยความตั้งใจที่จะปฏิสัมพันธ์กับลูกด้วยใจที่มั่นคง สอดคล้องกับการศึกษาของ Hornstein (2011) ที่พบว่าการสำรวจสิ่งเร้าภายในและภายนอกที่ส่งผลต่อตนเอง พ่อแม่ได้ใช้ลมหายใจในการยึดเกาะความสนใจไว้ และนำการยึดเกาะความสนใจนี้มา

ใช้ในสัมพันธภาพระหว่างพ่อ/แม่ กับลูกเพื่อลดการตอบสนองต่อลูกโดยอัตโนมัติ โดย Hornstein (2011) อธิบายว่าเป็นกระบวนการในการ “หยุด” เมื่อกำลังต้องการจะตอบสนองตามแรงเร้าภายใน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Smith และคณะ (2015) ที่พบว่าในคู่มือที่เข้าฝึกสติ จะได้เรียนรู้ทักษะใหม่ของสติ และหนึ่งในนั้นคือการใช้ลมหายใจในการจัดการความเครียด ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 นี้พบเช่นกันว่าการใช้ลมหายใจก็เป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่ใช้ในการยับยั้งตนเอง ซึ่งจากข้อมูลพบว่าไม่เป็นเพียงยับยั้งเพื่อไม่ให้เกิดการตอบสนองเท่านั้น แต่เป็นการยับยั้งการกระเพื่อมของใจตนเอง ไม่ให้กระเพื่อมแรงขึ้น รวมถึงเพื่อสงบลงด้วย และนอกจากการใช้ลมหายใจแล้ว ยังมีรูปแบบการยับยั้งอื่น ๆ เช่น เปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการกำหนดสนใจ การให้ลูกเข้ามาอยู่ในการในการกำหนดสนใจเพื่อทำความเข้าใจ

ประเด็นที่ 4 ให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ พบว่าพ่อแม่จะมีลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ ณ ขณะนั้น เมื่อมีใจที่สงบ ใส ว่าง ไม่ติดอยู่กับความคิดความต้องการของตนเอง ทำให้มีพื้นที่กว้างในใจที่จะรับรู้ลูกอย่างเต็มที่ สามารถเห็นความเป็นลูกในขณะนั้น ๆ ได้อย่างจริงแท้ เป็นการใช้สติขณะที่อยู่กับลูก คือการรับรู้เข้าใจลูกได้ ดังที่การศึกษาพบว่าผู้ที่ฝึกสตินอกจากจะพัฒนาตนเองแล้ว ยังนำมาใช้ในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ (Coatsworth et al., 2010) การให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ ประกอบด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็น ได้แก่ *ใจมีพื้นที่กว้างให้ลูกใจที่อยู่กับลูกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ กระบวนการเท่าทันเห็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูก และการแสดงออกอย่างเข้าใจธรรมชาติของลูก*

ดังที่ได้กล่าวแล้วในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือว่า ใจมีพื้นที่กว้าง มีความปลอดโปร่งโล่งสบาย ให้พื้นที่ลูกในการแสดงออกอย่างที่ลูกเป็นตามธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับภาวะที่พร้อมเข้าไปเกี่ยวข้องจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ตามที่เป็น (อุเบกขา) ส่วน Duncan และคณะ (2009) ก็ได้เสนอมิติหนึ่งของ Mindful Parenting ไว้ว่าเป็นการมีเมตตาต่อตนเองและลูก คือการเห็นใจเข้าใจลูกของตนรวมถึงตนเองด้วย ซึ่งอธิบายเพิ่มเติมว่าการเห็นอกเห็นใจลูก พ่อแม่ที่ mindful จะรู้สึกถึงความจำเป็นที่จะตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสม และอยากช่วยเจือจางความทุกข์ที่ลูกกำลังประสบอยู่ ซึ่งน่าสนใจว่า Duncan และคณะ (2009) ได้กล่าวถึงความเห็นอกเห็นใจตนเองในฐานะพ่อแม่ไว้ด้วย แต่ยังไม่พบข้อมูลที่ชัดเจนในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลรอบแรกนี้ ซึ่งน่าสนใจว่าในพ่อแม่ที่ฝึกสติปฏิ

ฐานและนำสติมาใช้ในการเลี้ยงดูนั้น มีความเกี่ยวเนื่องระหว่างการทำทันใจตนเอง และการเมตตาตนเองอย่างไรหรือไม่ จึงน่าสนใจที่จะศึกษาประเด็นนี้เพิ่มเติมต่อไป

ส่วนประเด็นย่อยเรื่องกระบวนการทำทันเห็นจริงในสิ่งที่เกิดกับลูก คือการสังเกตใส่ใจจนเท่าทันในสิ่งที่ลูกเป็นอยู่ ไปจนเข้าใจที่มาและตอบสนองอย่างเท่าทัน ในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลครั้งที่หนึ่งนี้ พบว่าการตระหนักรู้ในลูกที่เพิ่มขึ้นเกี่ยวเนื่องกับ การเห็นความสำคัญในการทำความเข้าใจลูก จึงเกิดการสังเกต เห็น และเข้าใจ และในการเห็นและเข้าใจลูกนี้ มีทั้งการเห็นความทุกข์ของลูก การเห็นความต้องการของลูก การใคร่ครวญทำความเข้าใจ การเข้าใจที่มาของธรรมชาติและข้อจำกัดของลูกด้วย ซึ่งน่าสนใจว่าประเด็นย่อยเหล่านี้ มีความเกี่ยวโยงกันในลักษณะอย่างไร จึงเป็นข้อประเด็นที่น่าสนใจศึกษาเพิ่มเติมในการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลรอบต่อไป

ประเด็นย่อยเรื่องการแสดงออกอย่างเข้าใจธรรมชาติของลูก คือการแสดงออกต่อลูกอย่างเท่าทันและเข้าใจ มีลูกเป็นศูนย์กลางของการแสดงออกนั้น โดยเป็นการแสดงออกให้ลูกได้รู้สึกว่าคุณค่าความสำคัญ สื่อสารอย่างตรงไปตรงมากับความรู้สึกของพ่อแม่ ใช้ความเข้าใจในการอยู่เคียงข้างกับลูก ให้อิสระในการกระทำ และชวนลูกสังเกตใจตนเอง ลักษณะการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจในลูกชัดเจน ด้วยการฟังลูกให้ชัดเจนนี้ สอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ Hornstein (2011) และยังพบเพิ่มเติมว่าการแสดงออกของพ่อแม่อย่างเข้าใจนั้น จะเป็นคุณลักษณะย่อยในมิติของหลักที่ใช้ในการแสดงออก โดยไม่เน้นที่วิธีการ เช่น การแสดงออกให้ลูกรับรู้ว่าคุณค่าความสำคัญและเคารพลูก ซึ่งอาจจะเป็นการถาม หรือการฟัง หรือการใช้ภาษาท่าทางก็ได้ แต่เป็นการแสดงออกที่มีฐานมาจากการให้คุณค่าความสำคัญและเคารพลูกอยู่ ณ ขณะนั้น สิ่งที่น่าสนใจที่ได้เพิ่มเติมจากการเก็บข้อมูลครั้งนี้ คือพ่อแม่ในกลุ่มที่ฝึกสติปฏิฐานมีการแสดงออกในลักษณะที่ชวนลูกสังเกตใจตนเอง และแก้ปัญหาของตนด้วย ซึ่งมาจากความตั้งใจให้ลูกเองก็สามารถมีทักษะที่จะเท่าทันตนเองได้เช่นกัน

ประเด็นที่ 5 ผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ การเลี้ยงดูลูกด้วยสตินั้นส่งผลดีกับทั้งพ่อแม่ ลูก บุคคลโดยรอบ และส่งผลกลับไปยังการฝึกสติของพ่อแม่ รวมถึงความเข้าใจในโลกและชีวิตด้วย ผลที่เกิดขึ้นเหล่านี้มาจากการเท่าทันตนเองและให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจ ทำให้ลักษณะสัมพันธภาพเป็นไปในทางบวก ส่งผลต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของลูกที่มีต่อความผูกพันกับพ่อแม่ (Bowlby, 1969) ในขณะที่พ่อแม่เท่าทันตนเองเอง ทำให้ใจที่กำลังวุ่นวายอยู่สงบลง สามารถเปิดรับ

มุมมองของผู้อื่นได้มากขึ้น มาจากความคุ้นชินที่จะสังเกตมองสิ่งต่าง ๆ ทำให้สังเกตเข้าใจการมองของผู้อื่นมากขึ้น (Hornstein, 2011)

ประเด็นที่ 6 การฝึกสติ พบสองประเด็นย่อย คือลักษณะการฝึก และปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ในลักษณะการฝึกสตินั้น เป็นการตามดูกาย คือลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของกายที่เนื่องกับใจ ตามเห็นลักษณะของจิต ที่มีการเคลื่อนที่ต่อเนื่องและวนอยู่ในชั้น และเห็นธรรมชาติในความไม่เที่ยง ไม่เป็นแก่นสารของจิตด้วย การตามพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เช่นนี้มีลักษณะการฝึกอย่างเป็นแบบแผน เช่นการฝึกอานาปานสติ หรือเป็นแบบประยุกต์นำมาตามดูกาย เวทนา จิต ธรรมในชีวิตประจำวัน การที่ฝึกอยู่เสมอเช่นนี้ มาจากปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติ คือความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต การเห็นโทษจากการไม่มีสติ การเห็นผลดีจากการฝึกสติ และมีการเริ่มต้นเมื่อมีการฝึกสติ การใช้สติจึงเกิดขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) และเกิดขึ้นในการเลี้ยงดูด้วย

ตอนที่ 4 สรุปผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 1

จากการเก็บข้อมูลรอบที่ 1 พบ 6 ประเด็นคือ รากฐานการใช้สติในการเลี้ยงดู การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน กระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเอง ลูกเป็นศูนย์กลางความใส่ใจ ผลของการเลี้ยงลูกด้วยใจที่สงบ และ การฝึกสติ ข้อมูลหกประเด็นนี้ ได้แสดงให้เห็นขอบเขตของประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งยังมีช่องว่างของบางประเด็นที่สามารถชัดเจนขึ้นได้จากการเก็บข้อมูลเพิ่มเติม และเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของประเด็นมากขึ้น จึงสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับรอบที่ 2 จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 1) “ที่มาของความเข้าใจลูก มาจากไหนบ้าง” 2) “การเท่าทันใจตนเอง และการให้ลูกเป็นศูนย์กลางของความใส่ใจเกี่ยวเนื่องกันหรือไม่ อย่างไร” 3) “ความสงสัยเห็นใจลูกมาจากอะไร” 4) “การที่ได้ย้อนทบทวนสถานการณ์ในการเลี้ยงดูที่ผ่านมาแล้ว ส่งผลอย่างไรต่อการใช้สติในการเลี้ยงดู” และ 5) “ความรู้สึกว่าลูกเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับเราเกิดขึ้นอย่างไร”

บทที่ 5

ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 2

การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากรอบที่ 1 สํารวจประเด็นที่ยังไม่ชัดเจน และตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นจากสมมติฐานที่ได้จากการเก็บข้อมูลในรอบที่ 1 ด้วย โดยคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์รอบที่ 2 นี้มีทั้งหมด 5 ข้อ ได้แก่ 1) “ที่มาของความเข้าใจลูก มาจากไหนบ้าง” 2) “การเท่าทันใจตนเอง และการให้ลูกเป็นศูนย์กลางความใส่ใจเกี่ยวเนื่องกันหรือไม่ อย่างไร” 3) “ความสงสัยเห็นใจลูกมาจากอะไร” 4) “การที่ได้ย้อนทบทวนสถานการณ์ในการเลี้ยงดูที่ผ่านมาแล้ว ส่งผลอย่างไรต่อการใช้สติในการเลี้ยงดู” และ 5) “ความรู้สึกว่าลูกเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับเราเกิดขึ้นอย่างไร”

ลักษณะการดำเนินการสัมภาษณ์ ในขณะที่สัมภาษณ์ผู้วิจัยยังคงเปิดรับประเด็นอื่น ๆ ทั้งหมดที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงและสอดคล้องกับคำถามวิจัย เช่นเดียวกับการสัมภาษณ์รอบแรก โดยเน้นการสร้างบรรยากาศให้ผู้ให้ข้อมูลสบายใจที่จะเล่าถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องแบบเปิดกว้าง เริ่มจากที่ผู้วิจัยได้สรุปสิ่งที่ได้ค้นพบจากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบก่อนให้ผู้ให้ข้อมูลได้ฟัง แล้วเชิญให้ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าสิ่งที่ปรากฏเพิ่มเติมในประสบการณ์ของแต่ละท่าน ซึ่งในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเปิดรับและพิจารณาข้อมูลที่ได้ไปตลอดการสนทนา ในการบรรยายประสบการณ์นั้นจะปรากฏ 1) ประเด็นที่ซ้ำ ซึ่งเป็นส่วนยืนยันประเด็นเดิมให้มีความหนักแน่นขึ้น 2) ประเด็นเดิมในมิติใหม่ เช่น ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประเด็น การเท่าทันใจลูกว่าเมื่อเห็นหน้าลูกแล้วรู้เลยว่าลูกรู้สึกอย่างไร ผู้วิจัยได้เห็นมิติใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการเท่าทันใจลูกคือมีการสังเกตเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่นนั้นผู้วิจัยจึงตั้งคำถามหยังเชิงลึก เกี่ยวกับการสังเกต ต่อเนื่อง เช่นใช้คำถามว่า “ได้ยินว่าก่อนที่จะรู้ว่าลูกรู้สึกอย่างไร คุณได้เห็นสีหน้าลูกก่อน การเห็นสีหน้าลูกนี้ เป็นอย่างไร” “เกิดขึ้นได้อย่างไร” “สิ่งใดบ้างที่ทำให้บางครั้งเห็น บางครั้งไม่เห็น” เป็นต้น เพื่อให้ข้อมูลในมิติใหม่ที่เกิดขึ้นนี้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าเรื่องราวไปถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่เป็นสมมติฐานที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบก่อน ผู้วิจัยก็จะเริ่มถามคำถามที่ตั้งไว้โดยปรับลักษณะคำถามให้เข้ากับบริบทที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ เช่น เมื่อผู้ให้ข้อมูลให้ข้อมูลการยับยั้งตนเองแล้วกล่าวว่าก็เห็นว่าจริง ๆ แล้วลูกก็มีข้อจำกัดของเขาเขาต้องการสิ่งนั้นแต่ยังสื่อสารไม่เป็นก็ทำให้แค่นั้น ผู้วิจัยจึงเข้าสู่ประเด็นคำถามที่ตั้งไว้ว่า “ที่มาของความเข้าใจลูก มาจากไหนบ้าง” โดยปรับให้เข้ากับบริบท

ของข้อมูลว่า “เมื่อยั้งตัวเองจนนิ่งลงแล้ว ก็เกิดเห็นว่าลูกมีข้อจำกัด และเห็นในสิ่งที่เขาต้องการ การรู้ว่าเรามีข้อจำกัดนี้มีที่มาอย่างไร อะไรทำให้เกิดความรู้ขึ้น” เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถทบทวน ประสบการณ์ได้อย่างสอดคล้องกับการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลเอง 3) ประเด็นใหม่ที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ผู้วิจัยจะใช้วิธีการถามปลายเปิดเพื่อให้เล่าเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวละเอียดขึ้น ลึกซึ้ง เพื่อสำรวจความ เกี่ยวข้องกับประเด็นอื่น ๆ เช่นกัน จากนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปผลในรอบที่ 2

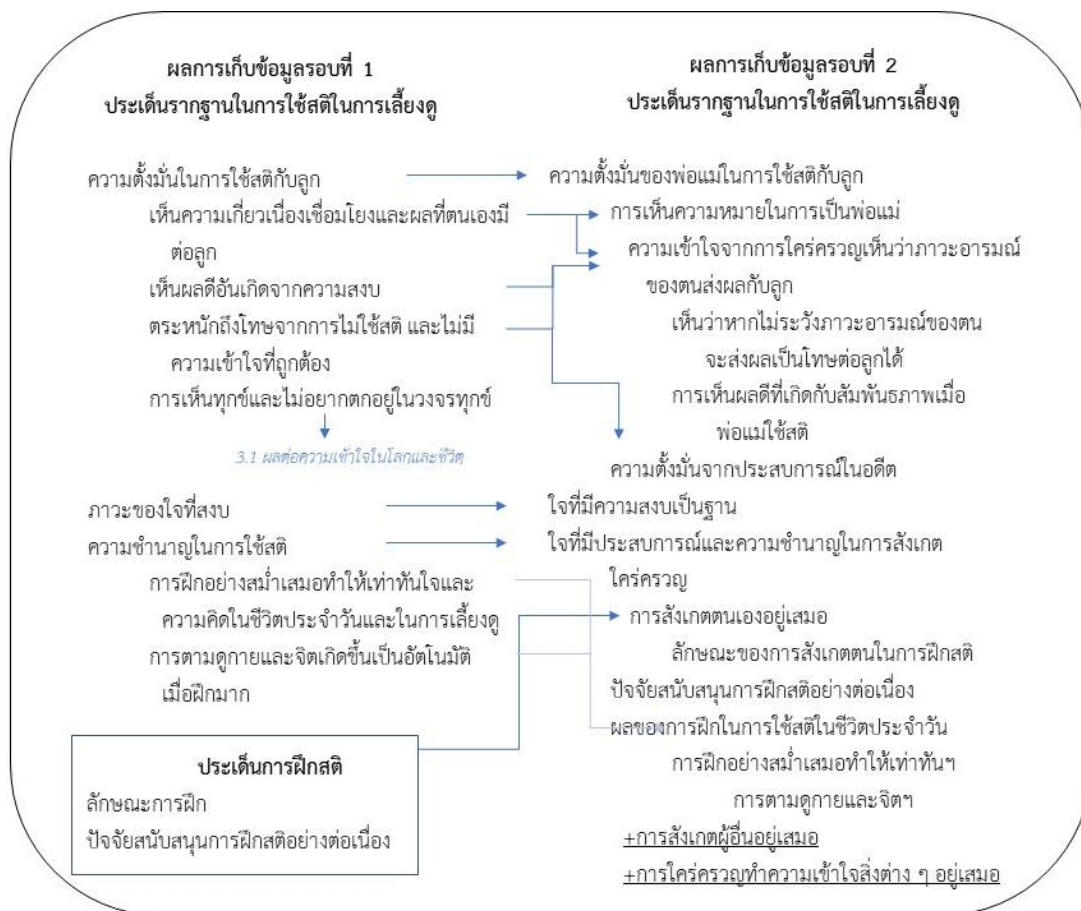
การนำเสนอผลการเก็บข้อมูลรอบนี้แบ่งออกเป็น 5 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 การตรวจสอบ ยืนยันผลกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตอนที่ 3 การตรวจสอบ ความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตอนที่ 4 อภิปรายผล และ ตอนที่ 5 สรุปผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 2 สรุป ข้อมูลจากการเก็บข้อมูลรอบที่ 2 ทั้งหมด และแนวทางในการสัมภาษณ์รอบต่อไป โดยมีรายละเอียดของแต่ละตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันผลกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 พบว่า กระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติปฏ ฐาน แบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็น ได้แก่ 1) รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู 2) กระบวนการเท่าทัน และเข้าใจในการเลี้ยงดู 3) ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นที่ 1 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

เป็นประเด็นที่แสดงถึงลักษณะของใจที่เป็นรากฐาน อันนำไปสู่การใช้สติในการเลี้ยงดูลูก จาก การพบข้อมูลที่ยืนยัน และข้อมูลเพิ่มเติม ทำให้สังเคราะห์ได้ว่ารากฐานที่กล่าวถึงนี้เป็นใจที่พร้อมแก่ การใช้สติเมื่ออยู่กับลูก ในประเด็นหลักนี้ แบ่งได้เป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1.1) ความตั้งมั่นของพ่อ แม่ในการใช้สติกับลูก 1.2) ใจที่มีความสงบเป็นฐาน และ 1.3) ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญ ในการสังเกตใคร่ครวญ โดยประเด็นย่อยทั้ง 3 ประเด็น เป็นประเด็นย่อยที่พัฒนาขึ้นจากผลการ วิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ 1 โดยได้ปรับเปลี่ยนชื่อและเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในจากข้อมูลที่ได้ เพิ่มเติมในการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ส่วนประเด็นย่อยที่ 1.3) เป็นประเด็นย่อยที่พบข้อมูลเกี่ยวกับการ ใคร่ครวญเพิ่มเติม การพัฒนาประเด็นแสดงในภาพที่ 8 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 8 การตรวจสอบยืนยันประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู
ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ในประเด็นย่อยที่ 1.1 *ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก* เป็นประเด็นที่กล่าวถึงความตั้งใจไว้มั่นในการจะใช้สติกับลูก ซึ่งจากการเก็บข้อมูลรอบที่สองพบคุณลักษณะใหม่คือ *การเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่* ซึ่งได้มาจากการสัมภาษณ์ยืนยันคุณลักษณะ *การเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับลูก* ที่เป็นผลจากการวิเคราะห์รอบที่ 1 แล้วพบว่า *การเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยง* มีทั้งส่วนที่เป็นความหมายในการเป็นพ่อแม่ที่พ่อแม่กำหนดตั้งไว้ กับ *การเห็นว่า ภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก* ซึ่งทั้ง *การเห็นผลดีที่เกิดจากความสงบ* และ *การตระหนักถึงโทษจากการไม่ใช้สติ และไม่มี* *ความเข้าใจที่ถูกต้อง* ต่างเป็น *ความเข้าใจจากการใคร่ครวญเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก* จึงเกิดเป็นคุณลักษณะใหม่ในประเด็นย่อยนี้ และแยกความตั้งมั่นที่เกิดจากประสบการณ์ในอดีตออกมา ส่วน *การเห็นทุกข์และไม่อยากตกอยู่ในวงจรทุกข์* พบว่าข้อมูลจะย้ายไปอยู่ใน *ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต* ในประเด็นที่ 3 *ผลจากการใช้สติในการเลี้ยงดู*

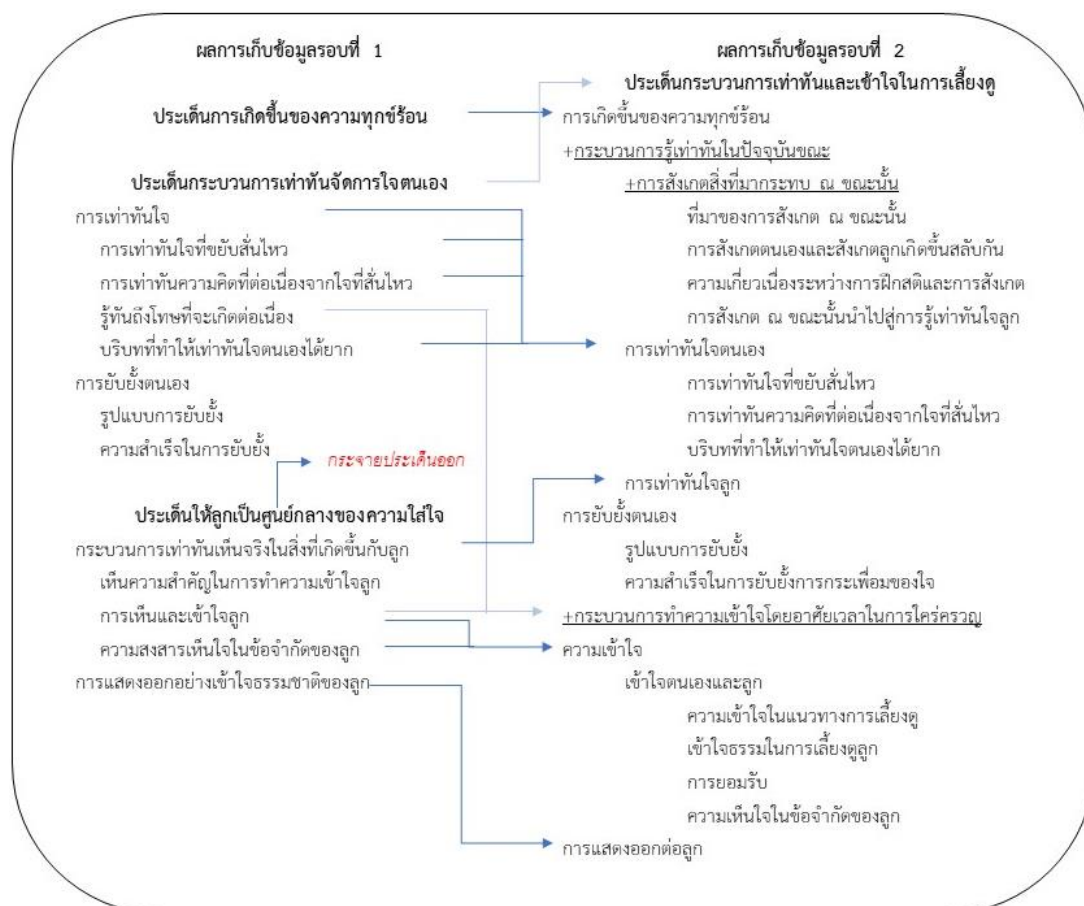
ในประเด็นย่อยที่ 1.2 *ใจที่มีความสงบเป็นฐาน* เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงใจที่สงบที่เป็นฐานให้สังเกตเห็นความกระเพื่อมได้ชัด และนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ 2 ยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ 1 และเปลี่ยนชื่อประเด็นจาก *ภาวะของใจที่สงบ* เป็น *ใจที่มีความสงบเป็นฐาน* เพื่อให้สอดคล้องกับความชัดเจนของข้อมูล และประเด็นหลัก ที่พบว่าใจที่มีความสงบ เป็นสภาวะของใจที่เป็นฐานในการใช้สติกับลูก

ในประเด็นย่อยที่ 1.3 *ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ* เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงประสบการณ์และความชำนาญของพ่อแม่จากการฝึกสังเกตตนเองและผู้อื่น รวมถึงใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอนั้นเป็นฐานในการใช้สติกับลูก จากข้อมูลพบว่า ประสบการณ์ในการฝึก มีทั้งการสังเกตตนเอง สังเกตผู้อื่น และการใคร่ครวญทำความเข้าใจ จึงแยกออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ *การสังเกตตนเองอยู่เสมอ* *การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ* และ *การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ* ซึ่งการสังเกตตนเองอยู่เสมอกระทำใน *การฝึกสติ* ประเด็นหลักเรื่อง การฝึกสติจากการสัมภาษณ์รอบแรก จึงมาอยู่ในคุณลักษณะนี้ และ *การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจและความคิดในชีวิตประจำวันและการเลี้ยงดู* และ *การตามดูกายและจิตเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก* จึงรวมอยู่ใน *ผลของการฝึกในการใช้สติในชีวิตประจำวัน* ส่วน *การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ* และ *การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ* เป็นคุณลักษณะใหม่ที่พบจากข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 2 เป็นประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการสังเกตผู้อื่น และนำสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวมาใคร่ครวญทำความเข้าใจอยู่เสมอ จนกลายเป็นความเคยชินที่จะสังเกตใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดกับตนเองและลูกในการเลี้ยงดูด้วย

ประเด็นที่ 2 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

เป็นประเด็นที่แสดงกระบวนการเกี่ยวกับการเท่าทันใจ และการทำความเข้าใจทั้งตนเอง ลูก การเลี้ยงดู และธรรมชาติในการเลี้ยงดู ที่ได้จากการให้ข้อมูลทั้งรอบแรก และรอบที่ 2 โดยแบ่งประเด็นย่อยออกเป็น 5 ประเด็นย่อย ได้แก่ 2.1) *กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ* 2.2) *การยับยั้งตนเอง* 2.3) *กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ* ประเด็นย่อยนี้เป็นการนำเอาคุณลักษณะการเห็นและเข้าใจลูก จากการเก็บข้อมูลครั้งแรก ที่มีความเกี่ยวข้องกับข้อมูลที่พบในครั้งที่ 2 เกิดเป็นประเด็นย่อยนี้ขึ้น ประเด็นย่อยที่ 2.4) *ความเข้าใจ* ประเด็นย่อยนี้แยกข้อมูลใน

ส่วนความเข้าใจจากคุณลักษณะ การเห็นและเข้าใจลูก และความสงสารเห็นใจในข้อจำกัดของลูก จากการเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 ร่วมกับข้อมูลที่พบในการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 พบเป็นประเด็นย่อยนี้ ประเด็นย่อยที่ 2.5) *การแสดงออกต่อลูก* การพัฒนาประเด็นแสดงในภาพที่ 9 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 9 การตรวจสอบยืนยันประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู
ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ในประเด็นย่อยที่ 2.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ เป็นประเด็นย่อยที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงถึง กระบวนการรู้เท่าทัน ทั้งใจของตนเอง และใจของลูก ที่เกิดขึ้นทันทีในปัจจุบันขณะ ประเด็นย่อยนี้ ได้รวมเอาประเด็น *การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน* และประเด็นย่อย *การเท่าทันใจ* จากการเก็บข้อมูลครั้งแรกมารวมกับข้อมูลที่พบในครั้งที่สอง ได้แก่คุณลักษณะเรื่อง *การสังเกตสิ่งที่มากระทบ ณ ขณะนั้น* และ*การเท่าทันใจลูก* ร่วมกันอยู่ในกระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ ได้เป็น 4 คุณลักษณะ คือ 2.1.1) *การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน* ซึ่งได้มาจากประเด็นที่พบในการเก็บข้อมูลครั้ง

แรก และพบว่าความทุกข์ร้อนเป็นจุดเริ่มต้นของการขยับส้นไหว่นำไปสู่การสังเกตจึงเป็นคุณลักษณะ
 ในประเด็นย่อยนี้ 2.1.2) *การสังเกตสิ่งที่มากระทบ ณ ขณะนั้น* เป็นประเด็นเพิ่มเติมที่พบจากการ
 สัมภาษณ์รอบที่สอง 2.1.3) *การเท่าทันใจตนเอง* คือคุณลักษณะที่ได้จากประเด็นย่อย การเท่าทันใจ
 จากประเด็นเรื่องกระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเองของการสัมภาษณ์รอบแรก และ 2.1.4) *การเท่า
 ทันใจลูก* คือคุณลักษณะที่ค้นพบจากการเก็บข้อมูลรอบที่สอง ที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการรับรู้เท่าทันสิ่ง
 ที่เกิดขึ้นกับใจของลูก ณ ขณะนั้น ๆ

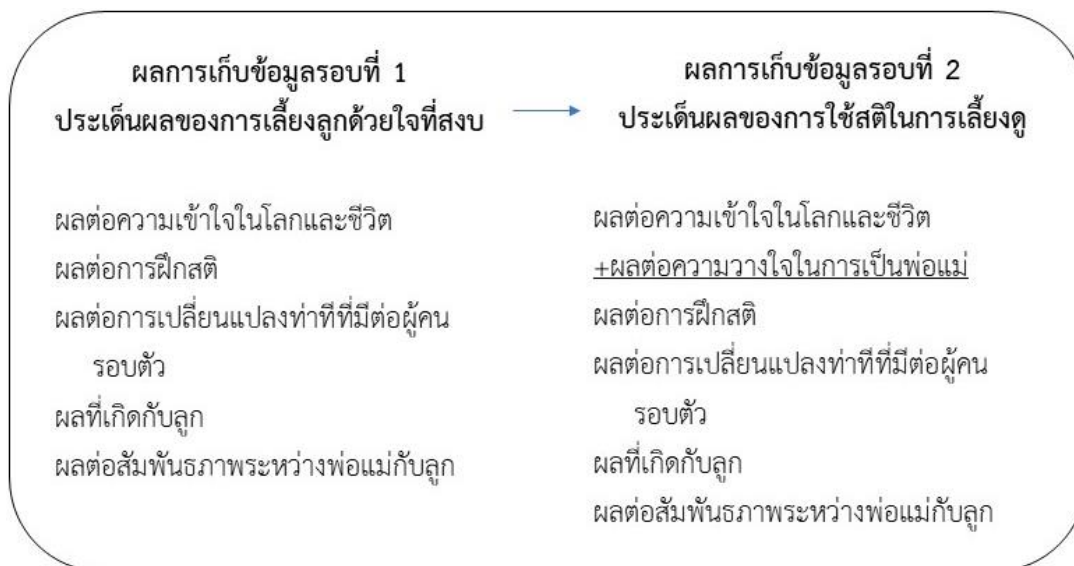
ในประเด็นย่อยที่ 2.2 *การยับยั้งตนเอง* เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าว
 เกี่ยวกับการยับยั้งตนเองหลังจากเห็นความกระเพื่อมของใจ เป็นประเด็นที่ยืนยันประเด็นย่อย การ
 ยับยั้งตนเอง ในประเด็นหลักเรื่องกระบวนการเท่าทันจัดการใจตนเองในรอบที่หนึ่ง

ในประเด็นย่อยที่ 2.3 *กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ* เป็นประเด็น
 ย่อยที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งที่สังเกตเห็นทั้งในตนเองและในลูก ข้อมูลส่วน
 หนึ่งมาจากคุณลักษณะ การเห็นและเข้าใจลูก และส่วนหนึ่งพัฒนามาจากข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่
 สอง มี 3 คุณลักษณะ ได้แก่ 2.3.1) *การใคร่ครวญขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก* 2.3.2) *การใคร่ครวญภายหลัง
 จากเห็นผลของปฏิสัมพันธ์* และ 2.3.3) *ปัจจัยที่มาช่วยในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ*

ในประเด็นย่อยที่ 2.4 *ความเข้าใจ* เป็นประเด็นย่อยที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความเข้าใจที่เกิดขึ้น
 จากกระบวนการเท่าทันและกระบวนการใคร่ครวญ ส่วนหนึ่งของข้อมูลพัฒนามาจากคุณลักษณะเรื่อง
 การเห็นและเข้าใจลูก อีกส่วนหนึ่งมาจากการสัมภาษณ์รอบที่สอง พบ 5 คุณลักษณะ ได้แก่ 2.4.1)
เข้าใจตนเองและลูก 2.4.2) *ความเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดู* 2.4.3) *เข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูลูก*
 2.4.4) *การยอมรับ* และ 2.4.5) *ความเห็นใจในข้อจำกัดของลูก* ซึ่งคุณลักษณะนี้มาจากคุณลักษณะ
 ความสงสารเห็นใจในข้อจำกัดของลูก โดยผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจอันนำไปสู่ความเห็นใจ

ในประเด็นย่อยที่ 2.5 *การแสดงออกต่อลูก* เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงการแสดงออกต่อลูก
 เมื่อผ่านกระบวนการเท่าทันและเข้าใจ มี 5 คุณลักษณะ ได้แก่ 2.5.1) *ให้ความสำคัญและเคารพลูก*
 2.5.2) *ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ* 2.5.3) *สื่อสารอย่างตรงไปตรงมา* 2.5.4) *ให้อิสระ* และ 2.5.5)
ชวนลูกสังเกตใจตนเอง และชวนแก้ปัญหา

ประเด็นที่ 3 ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู

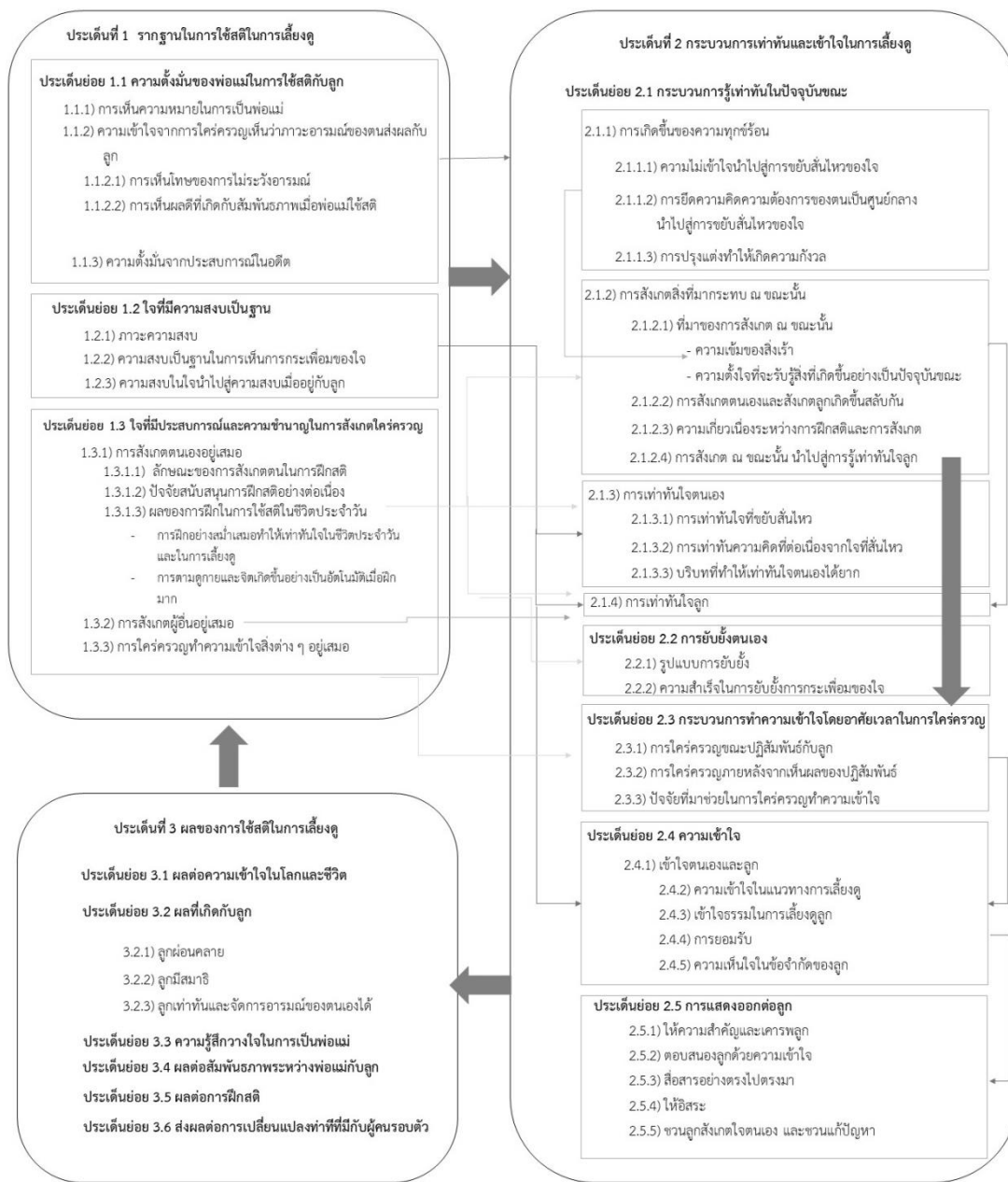


ภาพที่ 10 การตรวจสอบยืนยันประเด็นผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู
ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

เป็นประเด็นที่แสดงถึงการรับรู้ของพ่อแม่ถึงผลที่เกิดขึ้นเมื่อใช้สติในการเลี้ยงดู ประเด็นนี้พัฒนามาจากประเด็น ผลของการเลี้ยงดูลูกด้วยใจที่สงบ โดยเปลี่ยนชื่อเป็น ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู เพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้รับมากยิ่งขึ้น ประเด็นนี้แบ่งออกเป็น 6 ประเด็นย่อย ได้แก่ 3.1) ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต 3.2) ผลที่เกิดกับลูก 3.3) ความรู้สึกวางใจในการเป็นพ่อแม่ 3.4) ผลต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก 3.5) ผลต่อการฝึกสติ และ 3.6) ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีกับผู้คนรอบตัว ในส่วนประเด็นย่อยที่ 3.3 ผลต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ พบจากการสัมภาษณ์ในรอบที่สอง ส่วนประเด็นย่อยที่เหลือพัฒนาเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์รอบที่หนึ่ง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 พบว่า กระบวนการการใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐานแบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็น ได้แก่ (1) รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู (2) กระบวนการทำทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู และ (3) ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู โดยแสดงประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ด้าน และคุณลักษณะในภาพรวม และปฏิสัมพันธ์ที่พบในแต่ละประเด็นดังภาพที่ 11



ภาพที่ 11 ประเด็นหลัก ประเด็นย่อย และปฏิสัมพันธ์จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2

ประเด็นที่ 1 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

มีกรอบของประเด็นดังนี้

ประเด็นย่อย 1.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก

1.1.1) การเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่

1.1.2) ความเข้าใจจากการใคร่ครวญเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก

1.1.2.1) การเห็นโทษของการไม่ระวังอารมณ์

1.1.2.2) การเห็นผลดีที่เกิดกับสัมพันธภาพเมื่อพ่อแม่ใช้สติ

1.1.3) ความตั้งมั่นจากประสบการณ์ในอดีต

ประเด็นย่อย 1.2 ใจที่มีความสงบเป็นฐาน

1.2.1) ภาวะความสงบ

1.2.2) ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อมของใจ

1.2.3) ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

ประเด็นย่อย 1.3 ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ

1.3.1) การสังเกตตนเองอยู่เสมอ

1.3.1.1) ลักษณะของการสังเกตตนในการฝึกสติ

1.3.1.2) ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง

1.3.1.3) ผลของการฝึกในการใช้สติในชีวิตประจำวัน

- การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจในชีวิตประจำวันและในการเลี้ยงดู

- การตามดูกายและจิตเกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก

1.3.2) การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ

1.3.3) การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นคุณลักษณะของใจที่พ่อแม่ผู้ใช้สติในการเลี้ยงดูมีเป็นฐาน อันนำไปสู่ความมุ่งมั่นที่จะใช้สติ ความพร้อมในการใช้ ความไวและความมีประสิทธิภาพในการใช้สติในขณะเลี้ยงดูเป็นพื้นฐาน รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูประกอบไปด้วย 3 ประเด็นย่อยคือ (1.1) ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก (1.2) ใจที่มีความสงบเป็นฐาน และ (1.3) ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตและใคร่ครวญ โดยส่วนหนึ่งได้มาจากการได้ฝึกสติอย่าง

ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เกิดเป็นทักษะในการดูการเคลื่อนไหวของใจ การจดจ่อแน่วแน่อยู่กับลูก และการใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจในสรรพสิ่ง อีกทั้งการฝึกสติหรือใช้สติในชีวิตอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ใจมีลักษณะใสว่างสงบเย็นเป็นพื้นฐาน เป็นรากฐานให้สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เคลื่อนที่ทั้งภายนอกและภายในใจได้ชัดเจน ส่วนความตั้งมั่นนั้น ได้มาจากความค่อย ๆ เข้าใจใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิต เห็นคุณและโทษของการใช้สติและไม่ใช้สติ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนและลูก รวมถึงปัจจัยสนับสนุนอื่น ๆ เช่นการมีบุคคลแวดล้อมเป็นกัลยาณมิตร ทำให้ตั้งมั่นกับการรู้ตัวทั่วพร้อม และรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูกในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 1.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวในประเด็นของความตั้งมั่นไว้ว่า เป็นความตั้งใจ แน่วแน่ มั่นคงว่าจะเป็นปัจจัยที่พร้อมให้แก่ลูก ตั้งใจให้สติเป็นฐานอยู่ ณ ขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก พ่อแม่ให้คุณค่ากับใจที่สงบ ว่าง นิ่ง และเย็น อันนำมาสู่ความตั้งมั่นนี้ โดยความตั้งมั่นมีลักษณะที่มีพลัง มีความมุ่งมั่น มีแรงใจ และมั่นคง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวไว้ว่า

“มันมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจ ตั้งใจอย่างมาก ๆ ที่จะมีเค้า ที่จะเลี้ยงเค้าให้เป็นคนดี จะเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี อะไรที่เป็นแนวทางเรามาตลอด ก็คือการเลี้ยงลูกด้วยสติ” (F2:90)

ความตั้งมั่นมีลักษณะเป็นแรงใจที่ช่วยเสริมให้สติทำงานอย่างเต็มที่ต่อเนื่อง

“ตอนที่มือลูก เราารู้เลยว่าสิ่งที่เราทำ เราทำเพื่ออะไร ตัวสติเนี่ย กับผมว่าอีกอันนึงคือแรงใจเรา มันช่วยเหมือนเสริมกันนะครับ ที่ทำให้เรารู้สึกว่าถึงเราจะเพื่อย ถึงเราจะเหนื่อย แต่เราก็บอกตัวเองให้ลุกขึ้นมาทำหน้าที่ของเรา แล้วเราก็โฟกัสกับเค้าอย่างเต็มที่” (H2:03)

ความตั้งมั่นที่จะเป็นปัจจัยที่พร้อมให้แก่ลูกนี้มาจาก การเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่ ความเข้าใจจากการใคร่ครวญเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก และจากประสบการณ์ในอดีต อันเป็นด้านย่อยของความตั้งมั่นดังนี้

ด้านที่ 1.1.1 การเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความรู้สึกถึงความหมายในการเป็นพ่อแม่ ตั้งแต่แม่ตั้งครรภ์ ถึงในช่วงที่ลูกเกิดมา และต่อเนื่องไปถึงความหมายที่ค่อย ๆ ก่อตัวชัดเจน หนักแน่นขึ้นตลอด การเลี้ยงดู ดังที่ผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ได้ค่อย ๆ สัมผัสถึงความหมายของการเป็นพ่อ จากการมองเห็นว่าตนเองจะมีผลต่อลูก และเป็นผู้ที่จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อกับการเติบโตของลูกได้ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ทำให้เห็นความสำคัญของการต้องใช้สติเพื่อปรับเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับการเติบโตของลูก

“พอเราเริ่มรู้ว่าภรรยาท้องเนี่ย เรารู้เลยว่ามันมีบางสิ่งพิเศษเกิดขึ้นแล้วในชีวิต เรา รู้ว่าเราจะเป็นพ่อคน เรารู้ว่าเราจะมีเด็กเล็ก ๆ มาเป็นลูกเราอะไรอย่างนี้ มันเป็น ประสบการณ์ที่ใหม่ที่เราไม่เคยมีมาก่อน เราต้องเตรียมตัวยังไงบ้าง ในแต่ละสัปดาห์ แม่เค้าจะต้องเจอกับอะไร แล้วไอ้ตัวเล็กในท้องเนี่ยทำอะไร เราก็ทำการบ้าน เราเริ่ม รู้ตั้งแต่ตอนเนี่ยเลย เริ่มรู้ตั้งแต่แต่ละสัปดาห์ที่เค้าอยู่ในท้อง เค้ามีการกระทำยังไง แล้วเราต้องช่วยยังไง แล้วเราต้องหยุดการกระทำอะไรที่เราเคยเป็นอยู่ เราเคยแบบ ฟังเพลง เพลงร็อค เพลงแดนซ์ บิทหรือว่าริทึมต่าง ๆ มันจะไปกระตุ้นพวกกล้ามเนื้อของลูกที่อยู่ในท้อง เราก็ต้องลด พอเรามีสติ มีสัมปชัญญะมันจะทำให้เรา หา ข้อมูลเรื่องพวกนี้ เราหยุดตัวเอง เราเปลี่ยนตัวเองไปพร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลง ของลูก” (G2:06)

พื้นที่ที่รับรู้ถึงการเกิดขึ้นมาของลูก ก็ได้ตระหนักถึงความจำเป็นที่ลูกจะต้องมีพ่อแม่ ในการอุ้มชู ดูแล ปลูกฝังการใช้ชีวิตเพื่อให้ลูกได้เติบโตและใช้ชีวิตเองได้ เป็นการเห็น ความหมายที่รับรู้ถึงความรู้สึกน้ำหนักของหน้าที่ที่มีต่อการเลี้ยงดู ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“โมเมนต์แรกที่เราารู้สึกว่าเค้าเกิดมาบนโลกใบนี้ เรา รู้สึกว่าเป็นหน้าที่ของเรา เราไม่รู้ หรือกว่าวันนึงเค้าจะเป็นอะไรในวันข้างหน้า เค้าจะโตมาด้วยคุณภาพชีวิตแบบไหน เค้าจะเป็นคนที่ดีไหม เราคิดว่าเราต้องเป็นแบบอย่างหรือว่าเป็นคนที่สามารถที่จะ สอนเค้า ช่วยเหลือเค้า นำทางให้เค้าในทางที่เค้าควรจะเป็น สุดท้ายเค้าก็จะเป็นคน ตัดสินใจและเลือกเองในชีวิตที่เค้าต้องการ เพราะฉะนั้นมันก็คือแบบ ณ วันที่เค้า

เกิด มันก็มากับความรับผิดชอบที่เราจะต้องพุ่มพุกเค้าขึ้นมาเป็นคน ๆ หนึ่งที่แบบดี ที่สุดนะ ในความสามารถที่เราทำได้” (H2:49)

ในการเห็นความหมายของการเป็นพ่อแม่ ก็มีความหวังที่เกิดขึ้นจากการเห็นความไม่ยั่งยืนของตน เห็นว่าตนเองไม่สามารถอยู่กับลูกได้ตลอดไป เมื่อนึกถึงการอยู่รอดของลูกต่อไป จึงเห็นว่าทักษะการใช้สติ และการอยู่กับชีวิตได้ตามจริง ซึ่งนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาได้นี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ลูกต้องมี

“การใช้สติ คือข้อดีที่อยากจะส่งต่อให้ลูก เพราะว่า ถ้าลูกมีมันจะไม่จำเป็นต้องมีเรา เราจะตายเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าลูกเป็นแล้ว รู้แล้วว่ามันเป็นอย่างไร ความรู้สึกเป็นแบบนี้ นอกจากรู้แล้วเนี่ย มีทักษะการหยุด มีทักษะในการแปรเปลี่ยน แปรสภาพ หรือมีเบี่ยงเบนออกไป คือนอกจากสติแล้วเนี่ย มันนำไปสู่ทักษะอื่น ๆ การแก้ปัญหา หรือในเรื่องของการเปลี่ยนกระบวนการคิดอะไรอย่างนี้ด้วย ถ้าเกิดเด็กทำเป็นเนี่ย ก็รู้สึกว่าเออ ตายเมื่อไหร่ก็ได้ ไม่ห่วง มันก็จะหมดห่วง เพราะว่าสิ่งเหล่านี้มันก็จะคอยเป็น mental process ต่อไป โดยที่ มันก็จะเป็นอยู่ในครรลองของมันโดยอัตโนมัติ อยู่แล้ว ก็เลยรู้สึกว่า อยากจะส่งต่อให้” (I2:38)

“เป็นความรู้สึก insecure เนอะ ห่วงจะเห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด ห่วงว่าตรรกะเพี้ยน ไอ้เรื่องที่ผิดก็มองว่าถูกซะได้ เรื่องที่ไม่ควรก็มองว่าควรซะอย่างนั้น ด้วยกระบวนการคิดที่มันไม่ make sense” (I2:40-44)

ความเข้าใจในทุกข์ ทำให้เห็นว่าการเกิดของลูก ลูกก็ย่อมพบทุกข์ ความห่วงในการเป็นทุกข์ของลูก ทำให้เห็นความจำเป็นที่จะต้องดูแลเขา ให้เขามีใจที่รับมือกับทุกข์จัดการทุกข์ได้

“คือแว็บแรก รู้สึกว่าเด็กคนนี้เกิดมาจะทุกข์เหมือนกับเรานี้แหละ เหมือนกับคนทั่ว ๆ ไป แล้วมันก็ต้องเป็นเรื่องธรรมดา ที่เค้าจะเกิดมาเจอกับความทุกข์สารพัด ตั้งแต่ปัจจุบันที่เค้าอยู่ในท้องแม่ แล้วก็นึกไปถึงว่าถ้าลูกร้องให้ ตอนนั้นก็ยังไม่เคยเห็นลูกร้องให้ เพราะยังอยู่ในท้อง แต่มันก็มีความคิดผุดขึ้นมาว่า ลูกร้องให้ ก็จะมีทุกข์ในแบบ

ของเค้า แค่นี้เรารู้สึกหดหู่ จะทำยังไง อยากให้เค้าไม่ต้องร้องไห้ หรือร้องไห้น้อย ๆ ไม่ต้องสนุกเฮฮาก็ได้ แต่ว่าจัดการชีวิตได้ จากคนไข้ที่เราเจอมาหลาย ๆ ราย มันช่วงยาก ก็เลยรู้สึกว่าเค้าเกิดมาแล้วเนี่ย เจอทุกข์แล้วเนี่ย อยากให้เค้ามีวิธีรับมือกับมัน อาจจะถูกขี้น้อยกว่าคนอื่นหรือทุกข์พอ ๆ กับคนอื่น หรือมากกว่า แต่เค้ามีความสามารถในการจัดการได้ดีก็พอ” (I2:54)

ความหวังทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำให้ลูกสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ อย่างมั่นคง จัดการกับความทุกข์ของตนเองได้ อยากให้ลูกได้มีความเข้าใจที่จะเผชิญหน้ากับทุกสิ่งโดยเผชิญกับทุกข์สุขของชีวิตในวันนี้ ปรารถนานี้เกี่ยวเนื่องกับความรู้สึกยึดโยงกับชีวิตลูก เห็นว่าลูกเกิดจากตน ต้องรับผิดชอบชีวิตเขา

“ความหวังตรงนี้นั้นก็เลยทำให้เราพยายามมองหาวิธีการหรือเราจะพัฒนาเค้าให้เค้าเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตเค้าได้ชัดเจนขึ้น กว้างขึ้น จากมุมมองของวัยเค้าที่ทุกข์เค้าก็จะรู้สึกแยะไปเลย ลุซก็ตีใจกรีดกรีด แล้วก็จบไป อะไรอย่างนี้ แต่เราก็อยากจะทำให้เค้าเข้าใจกับปรากฏการณ์ที่หลังจากเศร้าเสร็จแล้ว เค้าได้มองเห็นเค้าได้เรียนรู้อะไรมากขึ้นกว่าแค่อารมณ์ที่เกิดขึ้น” (C2:74)

“อยากให้เค้าเติบโตไปแบบมีใจที่พร้อม พร้อมจะเผชิญกับทุกอย่างที่มันจะเกิดขึ้น ตรงหน้าเค้า คิดว่าการที่เค้าเผชิญกับทุกข์สุขในแต่ละช่วงของการใช้ชีวิตของเค้ามันก็จะช่วยเพิ่มความเข้าใจในชีวิตของเค้าได้ เราก็เชื่อว่าความเข้าใจแบบนี้ คงจะทำให้เค้ามีใจที่เปิดกว้างที่พร้อมจะเผชิญกับทุกสิ่งทีเค้าจะต้องเดินหน้าพบเจอกับมัน” (C2:72)

ด้านที่ 1.1.2 ความเข้าใจจากการใคร่ครวญเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก

การได้เห็นว่าการกระเพื่อมหรือความนิ่งของใจตนเอง ส่งผลกับลูก ทำให้พ่อแม่มีแรงใจตั้งมั่นที่จะประคองการใช้สติไว้เสมอเมื่อปฏิสัมพันธ์กับลูก

คุณลักษณะที่ 1.1.2.1 การเห็นโทษของการไม่ระวังอารมณ์

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าสภาวะอารมณ์ของลูกแปรเปลี่ยนไปตามสภาวะอารมณ์ของตน จึงก่อเป็นความตั้งใจที่จะคอยสังเกตตนเองอยู่เสมอ เพื่อระวังไม่ให้การแสดงออกที่มาจากใจที่ระเหิมของตนเองไปกระทบลูก ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 1.1.2.2 การเห็นผลดีที่เกิดกับสัมพันธภาพเมื่อพ่อแม่ใช้สติ

เมื่อเห็นผลดีจากการใช้สติกับลูกจึงเกิดเป็นความตั้งใจที่จะใช้สติกับลูกอย่างต่อเนื่อง

“พวกความใสอันนี้สะท้อนเค้าได้ในความรู้สึก เพราะเค้าก็จะมองเห็นว่าเราไม่ได้แบบปรี๊ดขึ้นมา ไม่ชอบก็คือไม่ชอบ ก็อาจจะเป็นตัวอย่างให้เค้า หวังว่า เพราะว่าเค้าก็บอกอยู่เหมือนกันว่าเด็กมักจะเลียนจากพฤติกรรม ไม่ได้เรียนจากคำสอน” (B1:172)

ด้านที่ 1.1.3 ความตั้งใจจากประสบการณ์ในอดีต

ประสบการณ์ในอดีตทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านชีวิตของตน แล้วมีความตั้งใจจะไม่ทำเช่นนั้นในการเลี้ยงลูกของตัวเอง

“เราไม่ควรใช้อารมณ์กับลูก มันก็มาตั้งแต่เรายังไม่มีลูกด้วยซ้ำว่าวันหนึ่งฉันจะไม่เลี้ยงลูกแบบนี้ เพราะที่มีปมในตอนเด็ก ๆ ของพี่ก็คือว่าพ้อยู่กับคุณอาที่เค้าเลี้ยงมาแบบ คือคุณปู่คุณย่าเค้าก็เลี้ยงเรามาส่วนนี้ นะคะ แล้วก็ก็มีแบบคุณอา ซึ่งเค้าจะมีการใช้อารมณ์เยอะ เป็นผู้หญิงที่ใช้อารมณ์ตลอดเวลา แล้วพี่จำได้เลย ภาพตัวเองตอนเด็ก ๆ” (F2:58)

ประเด็นย่อย 1.2 ใจที่มีความสงบเป็นฐาน

คือสภาวะพื้นฐานของใจที่ทำให้การใช้สติ หรือการตามเห็นการเคลื่อนไหวของใจ และการรับรู้เข้าใจลูก เกิดขึ้นได้ง่าย ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงคุณลักษณะของภาวะใจที่สงบในสามประการ คือ

(1.2.1) ภาวะความสงบ (1.2.2) ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อมของใจ และ (1.2.3) ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

คุณลักษณะที่ 1.2.1 ภาวะความสงบ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงลักษณะเมื่อความสงบเกิดขึ้นและดำรงอยู่ในตนโดยมีภาวะของความรู้สึก ว่าง กว้าง นิ่ง เบา และสบายเป็นฐาน มีความสงบนิ่ง น่าพอใจ ซึ่งนำไปสู่ความพร้อมในการเห็นสิ่งต่าง ๆ รวมไปถึงการกระเพื่อมซึ่งเป็นคุณลักษณะถัดมาของใจที่สงบ และพร้อมที่จะนิ่งต่อสิ่งที่มากระทบ

“มันก็ทำให้จิตใจมันซอฟต์ ๆ พุดง่าย ๆ คือมันซอฟต์ลง อืม .. ใจมันเย็นแต่เช้า มันก็เลยกลายเป็นสเปซที่แบบเบาครับ” (E1:18)

คุณลักษณะที่ 1.2.2 ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อมของใจ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความสงบของใจในฐานะการทำหน้าที่ในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัด เมื่อใจสบาย ทำให้เห็นสิ่งที่เข้ามาในใจแล้วจับได้ทัน รวมไปถึงเห็นความไม่ยั่งยืนของสิ่งที่เข้ามาได้ชัดขึ้น ดังได้แสดงข้อมูลไว้แล้วในผลรอบที่ 1

คุณลักษณะที่ 1.2.3 ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความสงบของใจที่เป็นฐานให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ใจนิ่งกับลูก ทำให้รับรู้ลูกได้ชัด นำไปสู่การยอมรับและเข้าใจลูก

ประเด็นย่อย 1.3 ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ

ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงประสบการณ์และความชำนาญของพ่อแม่จากการฝึกสังเกตตนเองและผู้อื่นรวมถึงใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอนั้นเป็นฐานในการใช้สติกับลูก จากข้อมูลพบว่าการประสบการณ์ในการฝึก มีทั้งการสังเกตตนเอง สังเกตผู้อื่น และการใคร่ครวญทำความเข้าใจ จึงแยกออกเป็น 3 ด้านได้แก่ การสังเกตตนเองอยู่เสมอ การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ และ การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

ด้านที่ 1.3.1 การสังเกตตนเองอยู่เสมอ

การใช้หรือฝึกสติ ทำให้ได้ฝึกการนิ่งหรือช้าลง เพื่อจะกลับมาสังเกตตัวเองอยู่เสมอ ในการสังเกตตัวเองก็จะพบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่เป็นที่มาของสิ่งที่เกิดขึ้นในใจจนเกิดเป็นความเข้าใจ คลายการยึด และวางใจในการอยู่กับลูก ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าหากไม่ได้รู้จักกับการใช้สติ ก็จะปล่อยให้ความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้นและมีความคิดหรือการกระทำที่ไหลต่อเนื่องไปจากการกระเพื่อมในใจ โดยไม่ได้สังเกตหรือรู้ว่าคลื่นเหล่านี้กำลังเกิดขึ้นและแผ่ขยายกระจายอยู่ในสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับลูก

“คือพี่รู้สึกว่าจะเรียนรู้ตัวเองได้ อย่างที่บอกมันต้องนิ่ง แล้วต้องกลับมาอยู่กับตัวเองให้บ่อย แล้วเราก็รู้สึกว่าถ้าเราไม่มีสิ่งนี้ ถ้าเราไม่มีความนิ่ง ไม่มีสติ ไม่มีการเรียนรู้ด้วยเหตุปัจจัยเหล่านี้ เราไหลอะ เราไหลไปตามความรู้สึกเรา โกรธบูบเราไหล ๆ ๆ แล้วเราก็บ่นนั่นบ่นนี่ไปเรื่อย ๆ หรือว่าอยู่กับความกลัว เราก็จะติดลูกเป็นตั้งเมไม่ให้ลูกไปไหน เกาะติดไม่ปล่อยให้เค้าฝึกฝนด้วยตัวเอง กลัวเค้าทำเลอะเสื้อผ้า เลอะอะไรอย่างนี้ก็ไม่ปล่อยให้เค้ากินเองหรือว่าอะไรอย่างนี้ก็ไปเรื่อย ๆ มันก็จะไม่ได้มองเห็นสิ่งเหล่านี้ พี่ว่ามันก็จะไม่ได้เรียนรู้” (B2:61)

ด้านย่อยที่ 1.3.1.1 ลักษณะของการสังเกตตนในการฝึกสติ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงลักษณะในการฝึกสติ ซึ่งมีการรู้สึกถึงลมหายใจ รับรู้การเคลื่อนไหวของใจและกาย ตามดูการเคลื่อนไหวและลักษณะของจิต การตามเห็นสัญญาเวทนา และจิตวนอยู่ในขั้นธรรมาสังขารสามประการ ได้แก่ เห็นธรรมชาติของจิตในการฝึก

“การเคลื่อนไหวของกายแล้วก็ลักษณะของจิตมันพุ่มนั้บพุ่มนั้บ มันลั่น มันนิ่ง อย่างนี้คะ ประกอบไป ส่วนใหญ่พี่จะชอบดูจิตมากกว่า คือกายเหมือนการที่เราทำงานทำอะไรสักอย่างนี้คะ บางทีมือเราอาจจะเข็งงานแต่จิตเรานึกอะไรเนี่ยคะ คือถ้าเรารู้ว่าเรานึกบูบ เราก็ลองดูว่าเรานึกอะไร ใจเราเป็นยังไง แล้วก็ทำงานต่อ” (F1:02)

ด้านย่อยที่ 1.3.1.2 ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง

พ่อแม่ยังให้ข้อมูลถึงที่มาของการฝึกสติอย่างต่อเนื่องซึ่งประกอบไปด้วย ความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต การเห็นโทษที่เกิดขึ้นเมื่อไม่มีสติ การเห็นผลจากการฝึกสติ และมีการเริ่มต้นในการฝึกสติ

คุณลักษณะที่ 1 มีความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต

ความจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังใจในชีวิต จากการเห็นว่าความกระเพื่อมหรือความนิ่งของใจของตนส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง ทั้งในด้านบวกและลบ ทำให้เกิดเป็นความตั้งใจที่จะคอยสังเกตตนเอง และฝึกฝนขัดเกลาตัวเองเพื่อการอยู่ร่วมกับคนรอบข้างดังได้แสดงข้อมูลไว้ในคุณลักษณะที่ 6.2.1 ในผลรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 2 เห็นโทษจากการไม่มีสติ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการเห็นโทษจากการไม่มีสติ ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะรักษาการใช้สติเอาไว้ในชีวิต

“ตื่นเช้าขึ้นมาแล้ว เอ๊ะ ทำไมไม่ลุกยังไม่ตื่น ทำไมภรรยายังไม่ตื่น ทำไมไม่ลุกไปทำกับข้าว อัดโนมัตของพี่คือ เอ๊ย ตื่นได้แล้ว อยู่นานอย่างนี้ ไข่ม้อย จะนอนไปถึงไหน พุดจาประชดประชันไป มันทำให้บรรยากาศในบ้านแต่เช้ามันไม่ดี มันคุกรุ่น” (E1:20)

“เวลาที่เราไม่ฝึกสติ เราไม่รู้ว่าเราอยู่ในอารมณ์โกรธ ความหงุดหงิด หรือว่ามันเป็นความอยากอะไรบางอย่างเนี่ย” (E1:25)

คุณลักษณะที่ 3 เห็นผลจากการฝึกสติ

การได้ยินได้ฟังคำสอนเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทำให้เกิดความสงสัย เกิดเป็นความสนใจที่จะลองฝึก เมื่อมีการได้ลองก็ทำให้เกิดการฝึกอย่างต่อเนื่องจากการเห็นผลในการฝึก

“เราก็อยากรู้ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าพูดนะ เช่น อานาปานสติ มันจะ
ช่วยดับทุกข์ให้กับเราได้ยังไง มันแค่การดูลมหายใจเอง เออ มันไม่
น่าจะคลายความทุกข์ให้เราได้นะ มันเริ่มจากความสงสัยแหละ
แล้วก็ เออ มีศรัทธาก็ลงมือทำเลย ลองลงมือทำดู อะไรอย่างนี้
ครับ แล้วก็เริ่มฝึกตัวเอง ฝึกตัวเองที่จะทำไปเรื่อย ๆ ด้วยศรัทธาที่
มีต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า” (E1:02)

การได้ฝึกสติและฟังธรรมอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการ
กระทำที่เกิดจากความร้อนของใจลดลงทีละเล็กทีละน้อย จึงยังคงรักษาการฝึกปฏิบัติ
ไว้ในชีวิต

“อ้อย แต่ก่อนร้อนมากคะ ก่อนที่จะฝึกแบบว่าเขวี้ยงปาข้าวของ
แบบมันก็ค่อย ๆ จำไม่ได้ใครบอกว่าฝึกต้องแบบ 7 ปีถึงจะเห็นผล
ซึ่งก็จริงหลังจาก 7 ปีก็เริ่มจะรู้สึกว่ามัน แต่มันก็ไม่หрок มันก็
ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นแบบกราฟแนวข้ ๆ ไม่ได้ดิ่ง เป็นแนวแบบว่า
ขนาน ค่อย ๆ ทีละนิด ๆ” (D1:82)

“พี่ก็เริ่มมาฝึกตัวเอง ทำยังไงถึงจะหายโกรธ ทำยังไงเราถึงจะยัง
ความโกรธของเราได้ ความร้ายกาจของเรา ในภาวะอารมณ์นี้ยังไง
จะไม่ส่งออกไปข้างนอกได้ เพื่อให้ลูกมีอิสระมากขึ้นที่จะอยู่กับเรา
ก็เริ่มฝึกตัวเอง จากที่ขี้เกียจจ้งเลย ก็ลุกขึ้นมานั่งฝึกตอนเช้าทุกวัน
จนตอนนี้กลายเป็นนิสัยไปเลย ถ้าวันไหนไม่ได้นั่งสมาธิจะ
เหมือนขาดอะไรไปอย่าง แม้ว่าวันนั้นจะนั่งดีมาก หรือจะนั่งด้วย
ความฟุ้งซ่านมาก พี่ก็จะนั่ง เพราะพี่รู้ว่ามันสร้างความแตกต่าง
ให้กับครอบครัวพี่ได้” (E1:49)

ด้านย่อยที่ 1.3.1.3 ผลของการฝึกในการใช้สติในชีวิตประจำวัน

จากข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการเกิดขึ้นของสติ ณ ขณะเลี้ยงดูหรือแม่ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตไว้ว่า ความเท่าทัน และการกำกับใจให้ตามการรับรู้ของตนเองจะเกิดขึ้นได้เป็นธรรมชาติ หรือเกิดขึ้นได้เองมากขึ้นเมื่อช่วงนั้นฝึกสติหรือตามสังเกตตนเอง อยู่อย่างสม่ำเสมอ คือตามดูกาย ดูจิตอย่างต่อเนื่อง และหากช่วงใดที่ฝึกน้อย ก็มีผลต่อการเท่าทัน และการกำกับตัวเอง โดยช่วงที่ฝึกน้อย รู้ตัวน้อย ก็จะเห็นการขยับของใจเมื่อใจสั่นไหวไปมากแล้ว ทำให้การกำกับตัวเองเกิดขึ้นค่อนข้างยาก หรือต้องใช้แรงมาก ในขณะที่ช่วงที่ตามสังเกตรู้ดูใจอยู่สม่ำเสมอ การตามสังเกตจะเกิดเป็นอัตโนมัติ เมื่อใจขยับก็เห็นชัด การกำกับตัวเองไม่ต้องใช้แรงมาก หรือเพียงเห็นใจที่ขยับสั่นไหวได้ชัด ก็กลับมาใสนิ่งเช่นเดิมได้ง่าย

การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจในชีวิตประจำวันและในการเลี้ยงดู

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ นั้นเกี่ยวเนื่องกับ ความชัด คือการเห็นความขุ่น ตะกอน การขยับ จากใจที่ใสสว่างอยู่เป็นใจที่ไม่ใสได้ ความเร็ว คือการเห็นการเคลื่อนของความคิดที่พุ่งต่อจากใจที่ไม่ใสนั้น และการมีกำลัง คือการมีกำลังในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ ดังได้แสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา และเพิ่มเติมข้อมูลว่า การฝึกสติส่งผลให้จังหวะในการอยู่กับสิ่งรอบตัวช้าลงเพื่อสังเกตอย่างละเอียดขึ้น ทำให้ชะลอการตอบสนองของตัวเองและสังเกตถูกเพื่อทำความเข้าใจให้ชัดขึ้น เมื่อเห็นชัดก็เกิดความเข้าใจและยอมรับ และเห็นทางในการตอบสนองหรือจัดการสถานการณ์ได้

“การฝึกสติมันทำให้เรารู้สึกว่า ในหนึ่งลมหายใจ มันมีระยะเวลาของมัน เราไม่ได้หายใจพี๊ดไป พอเราช้าลง เราค่อย ๆ มองลมหายใจของเรา เหมือนเราค่อย ๆ คุยกับเค้ามันแหละ มันก็จะมีจุดที่เรารู้แล้วว่าสิ่งที่เราทำนะ มันมีผลกับเค้ามาก สติทำให้เราช้าลง คือไม่ได้เห็นทุกซอกแค่ตัวเราละ คือเราเห็นทุกซอกของคู่สนทนาด้วย” (F2:104)

ด้านที่ 1.3.2 การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ

ความชำนาญในการสังเกตลูก สำหรับผู้ให้ข้อมูลบางท่านส่วนหนึ่งมาจากการสังเกต เพื่อจะเข้าใจผู้อื่นอยู่เสมอ ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้กล่าวถึงการเป็นคนช่างสังเกตผู้คนตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้การสังเกตนี้อยู่ในชีวิตประจำวันจนทุกวันนี้ และอยู่ในการเลี้ยงดูด้วย ทำให้สังเกตและเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับลูก

“เป็นคนแบบนี้ตั้งแต่เด็กแล้ว เป็นคนช่างสังเกต เป็นคนที่เวลาคู่กับใครจะมองตาตลอดเวลา ชอบเรียนรู้ว่าคน ๆ นั้นคิดอะไร เพราะงั้นมันก็เลยสัมผัสได้ง่ายว่าอ้อ โอเค มีแนวโน้มจะเป็นอย่างนี้ บางทีอาจจะเป๊ะ บางทีอาจจะไม่เป๊ะ แต่เราก็ใช้วิธีการตรวจสอบเอา ว่าใช่ไหม แล้วก็ถาม เพื่อคอนเฟิร์มอีกทีหนึ่ง” (H2:88)

ในผู้ให้ข้อมูลที่ทำงานเกี่ยวกับดูแลและพัฒนาผู้อื่น เช่นนักจิตวิทยา หรือนักการศึกษา จะได้อยู่กับการฝึกสังเกตเพื่อเข้าใจผู้อื่นอยู่เสมอ การให้ที่ตั้งของใจไปอยู่ที่ลูก การทำความเข้าใจลูกจึงเกิดโดยอัตโนมัติ จากความคุ้นชินที่ใส่ใจในการเข้าใจผู้อื่นอยู่เสมอนี้เป็นต้นทุนร่วมการปฏิบัติธรรมก็ทำให้ได้ฝึกการสังเกตอย่างละเอียด ซึ่งเกิดจากความละเอียดจากตัวเอง แล้วจึงขยายไปละเอียดในการอยู่กับลูก

“ความคุ้นเคย เพราะว่าเรามีการทำงาน เราทำงานทั้งวันเนอะ เรามีปกติที่ไปทำ ความเข้าใจคนที่อยู่ตรงหน้า พอถึงเวลาปั๊บ มันก็เลยเป็นการเข้าใจคนที่อยู่ตรงหน้า” (I2:134)

“ในการทำงาน เราจะโฟกัสผู้อื่นมาก ๆ มากกว่าเมื่อเทียบกัน มากกว่าที่จะโฟกัสตัวเอง เราจะสังเกตพฤติกรรมผู้อื่น สนใจ ตั้งใจฟังผู้อื่น เดิมเราเรียนทางนี้อยู่แล้วพร้อมที่จะเปิดกว้างเข้าใจคนอื่น แต่ธรรมะมันเหมือนกับทำให้เราละเอียด ซึ่งมันละเอียดมาจากเราก่อน แล้วมันก็เลยขยายไปละเอียดกับเค้าไปด้วย เดิมความเข้าใจมันจะเป็นเข้าใจในเชิงทฤษฎีที่เรียนมา เช่น ความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความ เป็นจริง อะไรอย่างนี้ แต่พอเข้าใจธรรมะ ปฏิบัติธรรมะไปแล้วเนี่ยเราจะเห็นความ ต้องการพื้นฐานของเค้าชัดเจนขึ้น ความต้องการ พยายามจะวิเคราะห์ เราจะเห็น

ความละเอียดในเรื่องของความสุข ความทุกข์ที่เป็นในเชิงธรรมะนะคะ พี่รู้สึกว่ามันละเอียดกว่าทฤษฎี” (C2:102-103)

ด้านที่ 1.3.3 การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

การฝึกสติจะทำให้เห็นการเคลื่อนไหวของใจอย่างละเอียดจนเข้าใจที่มาของความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นในใจของตน การเข้าใจความสุขความทุกข์อย่างชัดเจนนี้ ทำให้เห็นลูกอย่างละเอียดและเข้าใจสุขทุกข์ของลูกด้วย ซึ่งการฝึกนี้ทำให้ได้ฝึกการตามรู้ตามเห็นอย่างละเอียดกว่าการเข้าใจเชิงทฤษฎี ทำให้มีสายตาของการสังเกตติดเนื้อติดตัว และเกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติ ทั้งในการสังเกตตนเอง สังเกตผู้อื่น และสังเกตความเป็นไปของโลก

“ปฏิบัติธรรมะไปแล้วเนี่ยเราจะเห็นความต้องการพื้นฐานของเค้าชัดเจนขึ้น ความต้องการ พยายามจะวิเคราะห์ เราจะเห็นความละเอียดในเรื่องของความสุข ความทุกข์ที่เป็นในเชิงธรรมะนะคะ พี่รู้สึกว่ามันละเอียดกว่าทฤษฎี” (C2:69)

“เราเข้าใจใน PROCESS ของความทุกข์ใจ ว่าเวลาเราทุกข์ใจอาการมันจะเป็นยังไง จากการที่เราสังเกตตัวเอง เวลาที่เราทุกข์ใจจากความผิดหวังอะไรบางอย่างที่เราตั้งใจมาก ๆ อาการขณะนั้นเราเป็นยังไง รู้ความทรมันทรมานความเจ็บปวดในใจเค้า” (C2:93)

ในการฝึกสติ บางท่านได้ฝึกการยอมรับต่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งการยอมรับนี้เข้าไปอยู่ในการเลี้ยงดูด้วย เช่นยอมรับความเป็นธรรมดาที่ตนเองจะโกรธบ้าง ไม่ชอบบ้าง และแม้จะไม่มีสติบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ ไม่เค้นให้ตัวเองต้องรู้สึกผิด ยอมรับและให้อภัยตัวเองได้ และแผ่ขยายไปสู่การยอมรับลูก ให้อภัยแก่ความไม่สมบูรณ์ของลูก ด้วยความเข้าใจในข้อจำกัดที่ทั้งตนและลูกมี

“ฝึกกลับมามองในสิ่งที่มันอยู่ตรงนี้ หายใจและรับรู้ เวลานั่งปั๊บ เมื่อก่อนพอเรานั่งมีอะไรขึ้นมา ก็จะ แอะ คิดอะไรไม่ตื่นะ แต่ตอนนี้พอมันมีความคิดอะไรมาปั๊บ ยอมรับฉันเห็นแล้ว เห็นเธอไปแล้ว กลับมา หรือว่ายังอยากไปต่อมันก็จะต้อนรับกับสิ่งที่มันเกิดขึ้น มันทำให้เราเหมือนกับว่าพอเราเห็นเรื่องพวกนี้กับตรงนี้ บางทีบางครั้งแล้ว

พอเราเห็นในความโกรธ เห็นในสิ่งที่มันเป็นความกลัวของเรา เมื่อก่อนมันจะบอกว่ามันเป็น negative เหมือนที่เราเห็นความคิดเราที่แล่น แต่พอมากลับมาปั๊บมันก็จะแน่ เธอโกรธอยู่สินะ แล้วทำไมเธอโกรธล่ะ ก็ไม่ชอบนิสัยอย่างนี้ เพราะมันทำให้รู้สึกว่าคุณเป็นคนเห็นแก่ตัวไม่สนใจคนอื่น พอคิดได้ปั๊บ เห็น อ๋ม เพราะว่าเธอหวัง เพราะเราหวังไข่ม้อย ก็มันเป็นเรื่องที่ไม่น่าจะชอบ มีคนเห็นแก่ตัว พิจารณาเห็นตัวเอง ก็ยอมรับ จบได้ก็จบ พี่ว่าการปฏิบัติเนี่ยมันก็ทำให้ช่วยให้เรารับมือกับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์กับอารมณ์เหล่านี้ที่มันเกิดขึ้น โดยเฉพาะพอมันมีการรับมือ การพร้อมต้อนรับ เหมือน welcome กับ everything ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบเข้ามา ก็ไม่ได้โทษตัวเอง ก็เป็น self compassion อย่างนึงเนอะ เราก็จะสามารถมองเห็นแล้วก็มองเห็นโอกาส แล้วเราจะมองเห็นช่อง แล้วบางทีเรามองเห็นว่าเรื่องนี้เราเอามาสอนลูกได้” (B2:63)

การใคร่ครวญ โดยเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในประสบการณ์ มีการฝึกสติ คือการจับคู่สิ่งที่ผ่านมาในใจ และทำความเข้าใจธรรมชาติของสิ่งนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากช่วงที่ฝึกสติ โดยมีครูอาจารย์คอยนำให้สังเกตด้วย เมื่อสังเกตพบแล้ว ก็นำสิ่งที่เข้าใจมาสังเกตต่อในชีวิต

“วันนึงแกก็บอกว่า เชื่อม้อย คนเราเป็นทุกข์โดยส่วนใหญ่ คนเราไม่สบายใจกว่าเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ของวัน ก็นึกตาม ทบทวน เหมือนจะจริงนะ ท่านรู้ได้ไงว่าจริง ก็นี่ไงเข้ามาอาบน้ำ หนาวจะตาย ต้องตื่นหกโมงบิณฑบาต จริง ๆ อยากตื่นสักเจ็ดโมงครึ่งก็ทำโน่น บิณฑบาตแต่เช้า ท่านก็บอกว่ามีหนักกว่านี้อีก จะบอกให้ มีหนักกว่านี้อีกหรือ ไอ้ที่ท่านพูดมา มันลำบากกาย ลำบากใจมันบ่อยกว่า หนักกว่าด้วย จริงหรือเราอยู่ก็รู้สึกสบายดีนี่นา ท่านคงเห็นว่าสีหน้าเราปฏิเสธ ท่านพิสูจน์ว่าจริงมัย อาจจะไม่จริงก็ได้ อาจจะไม่ค่อยเชื่อใจเฉย ๆ ก็ได้ ก็ประมาณนี้ คราวนี้ก็เริ่มทำควบคู่ เริ่มมาดูใจตัวเองหนักขึ้น หลายวันเหมือนกัน พบว่าเออวะ จริงด้วย ก็เลยมาเล่าให้อาจารย์ฟัง จริงนะ อาจารย์ก็ลูทงุ่นเนอะ การคุยกันก็เลยแบบดูจะเหมือนเพื่อน เออนะ จริงนั่นแหละ ตื่นเข้ามา อยากจะนอนก็นอนไม่ได้ ไม่สบายใจมันก็ไม่ได้โยอะ เจอน้ำเย็น ออกหักอีกละ อยากให้น้ำอุ่น เดินไปบิณฑบาต กะว่าเดินไปถึงหน้าวัดมีคนมายืนรอ ออกหักสินะ ประมาณนี้ บางครั้งเป็นการให้โจทย์แบบท้าทายว่าจริงมัย บางครั้งให้โจทย์แบบว่าเคยคิดประเด็นนี้มัย ไม่เคยครับ” (I2:67)

ส่วนการกลับมาใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการย้อนคิดกลับมาสู่ตนเองเสมอในชีวิต ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการฝึกสติ และส่วนหนึ่งเกิดจากการนึกใคร่ครวญสิ่งที่สติจับให้รู้ให้มองเห็นความจริงของสิ่งเหล่านั้นอยู่เสมอ ทำให้การสังเกต รู้ และใคร่ครวญให้เข้าใจความเป็นธรรมชาติของสิ่งนั้นเกิดขึ้นในการใช้ชีวิตกับลูกด้วย หนึ่งในวิธีการใคร่ครวญคือการเอาใจเข้าเชื่อม เช่นนี้กว่าถ้าเป็นเราจะรู้สึกอย่างไร

“คำว่ากลับมาสู่ตัวเองเนี่ย มันมีอีกตัวหนึ่งที่ส่งเสริมให้เป็นอย่างนี้ มันคือใช้คำว่าอะไรน้อ เอามามันสู่ตัวเองเสมอ ไม่ว่าจะเห็นอะไร ช่างนอก เห็นอย่างไร ได้ยิน ใดๆ แปลความ ใดๆ เสร็จปั๊บ ะ เรากลับมาสู่ตัวเองแล้วถ้าเป็นเราละ เรารู้สึกยังไงล่ะ ถ้าเป็นเราเราจะทำยังไง ถ้าเกิดขึ้นกับเรามันจะเป็นยังไง ลักษณะก็คือมองสะท้อนกลับมาตัวเองอยู่เสมอ มันก็เลยส่งเสริมให้เวลาที่เรายู่กับคนอื่น ไปจับคนอื่นเสร็จแล้วก็จะมาจับที่ตัวเองทุกครั้ง” (12:140)

“บ่อยครั้งที่มันทำให้เรานึกย้อนว่าตอนเด็ก ๆ เราก็รู้สึกแบบนี้ มีบ้างมัย ส่วนใหญ่เราก็จะพบว่า มี หรือบางครั้งบางอย่างไม่มีเพราะว่ายุคสมัยมันเปลี่ยนเนอะ แล้วถ้าสมมติเป็นเรา เราเป็นเด็กอย่างนี้แล้วเราจะรู้สึกยังไง ลักษณะนี้ เหมือนที่เรียกว่าสมานัตตตา เอาตัวเข้าเชื่อม” (12:144)

“การฝึกอยู่กับตัวเอง ที่มันเกิดมาจากคนอื่น ๆ คนรอบ ๆ เรา น่าจะเป็นอันนั้นที่ใกล้เคียง เพราะแต่ละคนที่เจอเรื่องนี้ เราไปเจอคนนี้เป็นอย่างนี้ แบบนั้น บางอย่างกับเรา เรารู้สึกยังไง ที่เค้าทำเนี่ย มันเพราะอะไร เรามีกระบวนการคิดแบบไหนตอนที่เราโดนกระทำอะไรยังไง เช่นโดนจี้แอมหรือเล่นกลให้ดูอย่างนี้ เราคิด แล้วเรารู้สึกยังไง ตอบสนองยังไง กับเหตุการณ์ อันนี้ก็ น่าจะใกล้เคียงที่สุด ประมาณนี้ function มันก็จะคล้าย ๆ กัน ลูกร้องแล้วรู้สึกยังไง มองเรามองเห็นยังไง เรารู้สึกอะไร แล้วลูกร้องเกิดอะไรขึ้นกับลูก มันต้องมีสาเหตุ ดูบริบทรอบ ๆ แล้วเราจะทำยังไงดี เราจะเอายังไงดี มันก็ไปทบทวนความรู้เดิม ๆ อีกแหละ เลือกมาลึกลับ อันนี้ มันก็เหมือนโยงไป แต่กระบวนการทั้งหมดเหมือนกับว่ามีสติที่เห็นเท่านั้นเอง ตัวที่เชื่อมน่าจะเป็นสติ” (12:167)

ประเด็นที่ 2 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

มีกรอบของประเด็นดังนี้

ประเด็นย่อย 2.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ

2.1.1) การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน

2.1.1.1) ความไม่เข้าใจนำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ

2.1.1.2) การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลางนำไปสู่การ
ขยับสั่นไหวของใจ

2.1.1.3) การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล

2.1.2) การสังเกตสิ่งที่มีกระทบ ณ ขณะนั้น

2.1.2.1) ที่มาของการสังเกต ณ ขณะนั้น

- ความเข้มของสิ่งเร้า

- ความตั้งใจที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบันขณะ

2.1.2.2) การสังเกตตนเองและสังเกตลูกเกิดขึ้นสลับกัน

2.1.2.3) ความเกี่ยวเนื่องระหว่างการฝึกสติและการสังเกต

2.1.2.4) การสังเกต ณ ขณะนั้น นำไปสู่การรู้เท่าทันใจลูก

2.1.3) การเท่าทันใจตนเอง

2.1.3.1) การเท่าทันใจที่ขยับสั่นไหว

2.1.3.2) การเท่าทันความคิดที่ต่อเนื่องจากใจที่สั่นไหว

2.1.3.3) บริบทที่ทำให้เท่าทันใจตนเองได้ยาก

2.1.4) การเท่าทันใจลูก

ประเด็นย่อย 2.2 การยับยั้งตนเอง

- 2.2.1) รูปแบบการยับยั้ง
- 2.2.2) ความสำเร็จในการยับยั้งการกระพือมของใจ

ประเด็นย่อย 2.3 กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ

- 2.3.1) การใคร่ครวญขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก
- 2.3.2) การใคร่ครวญภายหลังจากเห็นผลของปฏิสัมพันธ์
- 2.3.3) ปัจจัยที่มาช่วยในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ

ประเด็นย่อย 2.4 ความเข้าใจ

- 2.4.1) เข้าใจตนเองและลูก
- 2.4.2) ความเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดู
- 2.4.3) เข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูลูก
- 2.4.4) การยอมรับ
- 2.4.5) ความเห็นใจในข้อจำกัดของลูก

ประเด็นย่อย 2.5 การแสดงออกต่อลูก

- 2.5.1) ให้ความสำคัญและเคารพลูก
- 2.5.2) ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ
- 2.5.3) สื่อสารอย่างตรงไปตรงมา
- 2.5.4) ให้อิสระ
- 2.5.5) ชวนลูกสังเกตใจตนเอง และชวนแก้ปัญหา

กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูเป็นกระบวนการภายในที่เกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่กระทบกับสิ่งเร้าในการเลี้ยงดู ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกของลูก หรือการเคลื่อนไหวของใจของตน พ่อแม่

ได้ให้ข้อมูลถึงการกระทบ การสังเกต การรู้เท่าทันใจทั้งของตัวเองและของลูก การใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจ และการจัดการ ดังได้แสดงข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงภาพรวมของกระบวนการไว้ในผลรอบที่ผ่านมา ซึ่งจากข้อมูลพบว่าความเข้าใจมีทั้งกระบวนการที่ผู้ให้ข้อมูลรู้เท่าทันในขณะนั้น ๆ การยับยั้ง และความเข้าใจที่เกิดขึ้นภายหลังจากการคิดใคร่ครวญ ดังประเด็นย่อยต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ

ด้านที่ 2.1.1 การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน

การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อนมักจะเป็นสิ่งเร้าที่มีความเข้มข้นใจของพ่อแม่ ที่นำไปสู่การสังเกต เท่าทัน ยับยั้ง พิจารณาใคร่ครวญตนเองต่อไป ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ใจที่นิ่งอยู่เกิดการขยับสั่นไหว การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อนนี้มีปัจจัยร่วมกันจากความไม่เข้าใจในสิ่งที่มากระทบในการรับรู้ การแทรกเข้ามาของความคิด ที่ปิดกั้นตนเองให้ไม่เข้าใจในสิ่งเร้า นั้น เช่นการคิดเกี่ยวกับความถูกต้องหรือความผิด การคิดที่มีฐานจากความต้องการของตน โดยใจขณะนั้นมีตนเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้ผลออกจากการสังเกตเห็นลูก รวมถึงการคิดปรุงแต่งเหตุการณ์ทางร้ายที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตทำให้มีความกังวลเกิดขึ้น

คุณลักษณะที่ 2.1.1.1 ความไม่เข้าใจนำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ

ความไม่เข้าใจเช่น ไม่เข้าใจที่มาของการแสดงออกของลูก และไม่เข้าใจว่า การแสดงออกของลูกนั้น จะต้องตอบสนองอย่างไร ทำให้เกิดความ หงุดหงิด ผิดหวังในใจ

คุณลักษณะที่ 2.1.1.2 การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลางนำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ

ใจที่ขยับสั่นไหวที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับความควรไม่ควร ความถูกผิด การยึดติดในสิ่งที่ลูกน่าจะทำ หรือน่าจะเป็น ติดอยู่กับความปรารถนาของตน ที่เกิดขึ้นและมีอยู่ ปะทะกับสิ่งที่ลูกกำลังเป็นและแสดงออก ทำให้ปิดกั้นตนเองจากการอยู่กับลูกในขณะนั้น เกิดการไม่ยอมรับสิ่งที่ลูกเป็นอยู่ และอยากให้เป็นไปตามใจตน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวเพิ่มเติมในรอบนี้ว่า

“คนดี คุณต้องเป็นคนมีวินัย คุณต้องตื่นเช้าตรงตามเวลา ไปโรงเรียน รับผิดชอบ กินอาหาร อะไรแล้วแต่ดูแลตัวเอง หรืออะไร นี่คือแพทเทิร์น ของคนดีในนิยามของเรา ถ้าเมื่อไหร่ที่พฤติกรรมเค้าขัดแย้งกับกรอบที่เรา วางไว้คำว่าคนดีของเราเนี่ย เช่น เค้าอาจจะขี้เกียจไม่กินข้าว หรือเค้าไม่มี วินัย ไม่เก็บของเข้าที่ หรือเค้าว่างของหรือมีพฤติกรรมไปตีคนอื่น ทำร้าย คนอื่นก่อนหรือกรีดไล่คนอื่น อย่างนี้ หลุดจากเฟรมของคำว่าคนดีของเรา อารมณ์แรกมันมา มันพีคขึ้นมาอยู่ละ เราไม่โอเค เพราะเค้าหลุดจากกรอบ ที่เราวางไว้ เค้าเริ่มเขวจากกรอบที่เราวางละ” (H2:51)

คุณลักษณะที่ 2.1.1.3 การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล

การนึกถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตในทางร้าย ทำให้ใจพ่อแม่เกิดความ กังวล ซึ่งการนึกไปถึงอนาคตนั้นมักมาจากการนำประสบการณ์จากอดีตไม่ว่าจากการอ่าน หรือการประสบด้วยตนเองขึ้นมาทำนายสถานการณ์ปัจจุบัน

“ลูกอาบน้ำเสีจน่าจะประมาณสามทุ่มกว่า แล้วลูกก็คงจะนอนหลับน่าจะ สี่ทุ่มหรือสี่ทุ่มครึ่ง แล้วเราก็คงจะนอนดึกขึ้นไปอีก แล้วพรุ่งนี้เราก็ต้องตื่น เข้ากว่าปกติแล้วมีประชุมตั้งแต่เช้า แยะแน่ ๆ นี่คือความคิดที่มันผุดออกมา ในตอนนั้น กังวลทันทีเลย” (I1:07)

ซึ่งแม้การมีความคิดของตนเองปิดกั้นการยอมรับเข้าใจลูก การสังเกตใจที่ สั้นไหวด้วยความคิดความปรารถนาของตนก็เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการในการทำความเข้าใจลูกด้วย

“มันมาจากความอยากก่อน อยากให้แบบว่าลูกเรานั่งกินให้เรียบร้อย แบบ ว่าแบบที่สังคมนยอมรับ มันเริ่มจากความอยาก พอมันไม่เป็นไปตามที่อยาก มันก็เลยผิดหวัง มันก็เลยมีอาการเกิดขึ้น พอเห็นอาการเกิดขึ้นก็พยายาม ให้ความเข้าใจไปช่วย ก็เพราะเค้าเป็นแบบนี้” (D2:20)

ด้านที่ 2.1.2 การสังเกตสิ่งที่มากระทบ ณ ขณะนั้น

การสังเกต คือการใส่ใจไปใส่ใจในสิ่งที่มากระทบกับประสาทสัมผัส ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงที่มาของการสังเกต ลักษณะการสังเกตซึ่งมีการสังเกตสลับกันไประหว่างสังเกตตนเองและสังเกตลูก โดยแสดงให้เห็นว่าการฝึกสติส่งผลต่อการสังเกต และการสังเกตนั้นนำไปสู่การเท่าทันใจตนเองและเท่าทันใจลูกต่อไป

คุณลักษณะที่ 2.1.2.1 ที่มาของการสังเกต ณ ขณะนั้น

จากการเก็บข้อมูลพบว่านอกจากการฝึกสังเกตอยู่เสมอทำให้การสังเกตเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ มีความละเอียด และมีความตั้งมั่นที่จะรู้ตัวและเข้าใจลูกอยู่แล้ว สิ่งที่ทำให้เกิดการสังเกต ณ ขณะนั้น ๆ ก็คือ ความเข้มของสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นมีความพอดีกับการรับรู้ของตน ไม่ว่าจะสิ่งเร้านั้นจะเป็นใจที่กระเพื่อมแรงของตน หรือเป็นความเข้มของการแสดงออกของลูก เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความเข้มของอารมณ์ของตนเอง ที่มีแรงกระเพื่อมที่ทำให้หันกลับไปดู ซึ่งความเข้มของอารมณ์นี้สังเกตได้ทั้งจากการกระเพื่อมเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ หรือเพียงสังเกตเห็นจากการแสดงออกที่พุ่งออกไปแล้วที่มาจากอารมณ์เข้มข้นขณะนั้น หากอารมณ์ไม่เข้มพอก็จะทำให้ไม่ได้หันมาสังเกตเห็น เมื่อพบว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเข้มเกินไป ก็จรรู้ตัวว่าที่มีความเข้มของอารมณ์นี้ ใจไม่ได้กำลังเปิดกว้างที่จะยอมรับทำความเข้าใจลูก ทำให้กลับมาเปิดพื้นที่ที่จะหันกลับไปมองลูก กลับมาสังเกตว่าใจลูกเป็นอย่างไร

CHULALONGKORN UNIVERSITY

“มันมาจากความเข้มของอารมณ์ของเรา คือเราบางทีจะมีอารมณ์หงุดหงิดอย่างนี้ค่ะ พอมันพูดออกไปแล้ว แล้วความเข้มของอารมณ์มันก็จะเป็นตัวเตือนเราว่าเราหงุดหงิดแล้ว มันเห็นตอนที่พูดออกไปแล้วด้วยอารมณ์ที่หงุดหงิดนะค่ะ ที่หงุดหงิดเข้มมาก แต่ตอนที่ยังไม่ได้พูดใจตอนนั้นมันอยู่กับความคาดหวัง ความต้องการของตัวเอง” (C2:07-09)

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการกลับมาเห็นปฏิกิริยาในร่างกายของตัวเอง ที่มีความสั่นไหวเกิดขึ้นอยู่ ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการทำงานต่อของการรู้ทันอารมณ์ของตัวเอง และนำไปสู่การใคร่ครวญ และเข้าใจต่อไปดังนี้ว่า

“เห็นปฏิกิริยาในร่างกายของเราที่สั่นไหว หรือว่าแบบมีอารมณ์โกรธ เห็นใจที่เต้นเร็ว เห็นความหงุดหงิดที่แสดงออกมา ก็จะหาต่อว่าเมื่อกี้เราโกรธอะไรหรือหงุดหงิดอะไร ทำไมอารมณ์เราขึ้นมา ก็เห็นที่มา เห็นปัญหาที่ทำให้เราหงุดหงิด เห็นแล้วก็เห็นว่าจริง ๆ เราควรจะทำยังไงครั้งต่อไปที่จะไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก” (I2:29)

นอกจากสังเกตตัวเองแล้ว ยังมีการสังเกตลูกด้วย คือการเอาใจไปใส่ใจที่ลูก และใช้ประสาทสัมผัสที่มีในการสังเกต เช่นการมอง หรือ ฟัง เป็นจุดเริ่มต้นของการเท่าทันความรู้สึก และการทำความเข้าใจลูก

“พี่มองหน้าเค้า อันนั้นแหละคือสิ่งที่มากระทบ สิ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามันต้องมีสติ ก็คือคำพูด อารมณ์ของเค้าที่พูดกับเรากลับมา คือเค้าก็ยังยืนยันในสิ่งที่เค้าคิดแล้วเค้ารู้สึกอย่างนั้น” (F2:38)

ปฏิกิริยาของลูกที่มีความเข้มต่อความสนใจทำให้กลับไปใส่ใจ เช่น สีหน้าที่ตกใจ หรือคำพูด ทำให้รับรู้ถึงความสะเทือน หรือความกระเพื่อมของใจที่เกิดขึ้นในตัวลูก และชวนให้กลับมาเท่าทันใจตัวเองต่อไป

“ปฏิกิริยาของลูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้เราารู้ตัว เช่น สีหน้าเค้าตกใจ หน้าเค้าเสียอะไรอย่างนี้ค่ะ” (C2:05)

“มันมาโดยอัตโนมัติ สาเหตุจริง ๆ คือคำว่าขอโทษ ระหว่างที่เราอธิบาย สติมันจะจับ มันมาจับละ ว่าเราต้องฟังเค้า คือมันเป็น automatic เลย” (F2:110)

นอกจากนี้การสังเกตสามารถเกิดขึ้นจาก **ความตั้งใจที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น** อย่างเป็นปัจจุบันขณะได้เช่นกัน

“แต่พอมันเห็นว่าเออเรา เราอยู่กับเขา ณ ตอนนั้นคิดว่า ผมว่าเนี่ย มันเป็นโมเมนต์ที่เราใช้กับเขาจริง ๆ เราไม่ได้ไปคิดถึงอนาคตว่าครั้งหน้าเราจะพา

มา แล้วเราต้องเตรียมอะไรมา อยู่กับเขาที่เขาวิ่งเล่น เราก็แอบป้อยู่ เขาก็หันกลับมามองเราอยู่เรื่อย ๆ อะไรอย่างนี้ ...คือเราอยู่กับเขาจริง ไม่ใช่แมวไปนี่ถึงเรื่องอันนั้นอันนี้ของเราอยู่ หรือว่าเราเหนื่อย เราเหนื่อยกาย โอ๊ย เมื่อคืนไม่ได้นอนกว่ามันจะนอนอะไรอย่างเนี่ย แล้วก็อ้อ ไม่เป็นไร ก็อยู่กับสิ่งตรงหน้า อยู่กับปัจจุบัน” (A1:161-164)

“เวลาที่มีอันจำกัดในช่วงที่เราอยู่กับเขาเนี่ย เราก็พยายามอยู่อย่างมีสติ แล้วก็พยายามแนบแน่นอยู่กับเขารับรู้เขาให้ได้เต็มที่มากที่สุด สนใจในสิ่งที่เขากำลังจะบอกสิ่งที่เขาต้องการสิ่งที่เขากำลังสนใจตอนนั้น” (C1:68-69/1)

คุณลักษณะที่ 2.1.2.2 การสังเกตตนเองและสังเกตลูกเกิดขึ้นสลับกัน

การตั้งใจที่จะให้ความสำคัญกับการยอมรับในธรรมชาติของลูก ทำให้เกิดความใส่ใจสังเกตลูก หากละความตั้งใจโดยมีกรอบของตนเองแน่นอนหาจะกลับมาจับที่ตนเองเมื่อมีกรอบที่ตั้งอยู่ในใจ การรับรู้ที่ตัวเองและที่ลูกเกิดขึ้นสลับกัน โดยผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็นว่าจะสลับกันไปมาเช่นนี้ในการปฏิสัมพันธ์ครั้งหนึ่ง ๆ

“ความคาดหวังเราต้องการอย่างนี้ กรอบเราแบบนี้ เราขีดตัวตนของเราไว้ กรอบเกิดจากตัวเราเอง เพราะเราคาดหวังว่าเด็กที่เป็นเด็กดี เด็กเก่ง มันต้องมีกรอบแบบนี้ เมื่อไหร่เราเอาใจตั้งที่กรอบของเราที่ไเอเดีย หรือความคาดหวังของเรา การรับรู้ก็จับที่ตัวเอง จิตมันก็จะส่งไปที่ตัวเอง อยู่ในกรอบรีเปล่า หรืออยู่นอกกรอบ แต่ถ้าเราให้ความสำคัญที่ความเป็นธรรมชาติของเขา ใจเราจับที่ลูก ถ้าเราสมมติยึดกรอบ แน่นอนจับที่ตัวเอง ถ้าสมมติเราปล่อย เราก็โฟกัสที่เขา คือแบบนี้ มันมีกซ์ไปมา มันมีกซ์กันตลอดเวลาอะไรอย่างนี้ จิตมันเร็วมาก” (H2:96)

การที่จิตรับรู้ที่ลูกหรือที่ตัวเอง จะเกิดขึ้นสลับกัน ตามการเคลื่อนไหวของใจ ทั้งตัวเองและลูกสลับกันไป ซึ่งการตามได้ทันก็มาจากการฝึกสังเกตติดตามการเคลื่อนไหวของจิต

“มันก็เลยสลับกัน พอมันละเอียดขึ้น ช้าลง ๆ เราก็มองเห็นว่า เค้าคิดอะไร เราคิดอะไร เค้าคิดอะไร เราคิดอะไร เหมือนพีเคเคยฝึกการกำมือค่ะ กำมือ ค่อย ๆ ๆ กำ อย่างนี้ กำ ๆ ๆ อย่างนี้จนมันกลม เราจะเห็นได้ว่า กว่าที่มันจะ มา มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่ามันจืดมันเป็นจุด ๆ ๆ เล็ก ๆ มันก็เลยสามารถ ที่จะมองเห็นเค้า มองเห็นเรา มองเห็นเค้า มองเห็นเรา” (F2:166)

“มันทำให้เรา มันเหมือนเราก็เปิดพื้นที่ที่จะมองเค้า พอเห็น(ตัวเอง)ปุ๊บมันก็ ลังเกต(ลูก)เลย เห็นปุ๊บแล้วเราก็ลังเกต แล้วเราก็จะเห็นท่าทีของเค้า” (C2:18-19)

คุณลักษณะที่ 2.1.2.3 ความเกี่ยวเนื่องระหว่างการฝึกสติและการสังเกต

การฝึกสติส่งผลให้จังหวะในการอยู่กับสิ่งรอบตัวช้าลงเพื่อสังเกตอย่างละเอียดขึ้น ทำให้ชะลอการตอบสนองของตัวเองและสังเกตลูกเพื่อทำความเข้าใจให้ชัดเจน เมื่อเห็นชัดก็เกิดความเข้าใจและยอมรับ และเห็นทางในการตอบสนองหรือจัดการสถานการณ์ได้

“การฝึกสติทำให้พีหยุดฟัง ฟังด้วยหัวใจ ไม่ได้หยุดแล้วยังคิดอยู่ พีหยุดก็คือหยุด พีมีความรู้สึกว่ามันนี่มันก็คือสติอย่างหนึ่งที่คั่นกับการหยุด ไม่ใช่หยุด แต่ว่าหัวยังคิดว่าเดี๋ยวฉันจะต้องเถียงประโยคนี้ เดี่ยวฉันจะต้องอธิบายลูก อย่างนี้ แต่มันเป็นการหยุดเพื่อที่จะฟังเค้า พอเราหยุดแล้วฟังเค้า เราก็เลย ได้ฟังอะไรที่มันจริง ๆ มันมาจากคำพูด แม้แต่คำว่าขอโทษ เราก็มารู้ได้ว่า มันมันสั้นมาก มันก็คือประโยคเดิมนั้นแหละ ขอโทษ ๆ ๆ แต่พอเราฟังแล้ว ฟังแบบเปิดการรับรู้จริง ๆ ว่าเค้ามามีเหตุผลอย่างนี้ เราก็รู้สึกโอเค แล้วก็ สติตัวนั่นเอง ที่มันกำลังทำงาน มันก็จะบอกต่อเองเราว่าจะต้องทำยังไง” (F2:108)

คุณลักษณะที่ 2.1.2.4 การสังเกต ณ ขณะนั้น นำไปสู่การรู้เท่าทันใจลูก

เมื่อการแสดงออกของลูกที่เข้มกระตือรือร้นและนำไปสังเกต ทำให้สัมผัสมองเห็นความทุกข์ในใจของลูก

“คือเราเห็นสีหน้าท่าทางที่มันไม่โอเค มันก็รู้ว่าเค้ารู้สึกเค้าเศร้า เค้ารู้สึกจะทำไม่ต้องลงโทษฉันแบบนี้ แวะตามันจะบอกอย่างนั้นออกมา” (H2:41-43)

“ในหลาย ๆ ครั้งที่สังเกตเนี่ยรู้เลยว่าเค้าปวดท้องอยู่ เค้าแบบถ่ายไม่ออก เค้าก็เลยหงุดหงิด” (D1:10-11)

“เราเห็นหน้าตาสีหน้าตอนที่เขารู้สึกว่าปลอดภัยนะค่ะ จะเห็นสีหน้าเค้าคลายความเครียดลงแล้วเค้าก็จะเดินมาข้าง ๆ ทำให้เรารู้ได้ว่าลูกรู้สึกเค้าปลอดภัย คือยังไงเค้าก็รู้ว่าแม่รักเค้า เค้าก็รู้สึกถึงความปลอดภัยว่าแม่กลับมาแล้วนะ ยังไงแม่ก็อยู่กับเค้า” (J2:127-133)

ด้านที่ 2.1.3 การเท่าทันใจตนเอง

การเท่าทันใจคือการรู้ตัวเห็นทันในขณะนั้น ว่าจิตมีการเคลื่อนไหว เป็นการรับรู้แบบไม่ตัดสิน รับรู้ทั้งการเคลื่อนขยับไปจากความนิ่งสงบ รับรู้ความขุ่นข้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ รวมไปถึงการเห็นการเคลื่อนไหวหรือการปรุงแต่งต่อเนื่องจากความขุ่นข้องนั้น ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 2.1.3.1 การเท่าทันใจที่ขยับสั่นไหว

คือการเห็นทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น ที่เปลี่ยนใจจากที่สงบนิ่ง เป็นใจที่มีการขยับ สั่นไหว ขุ่นข้อง คับแคบ หรือมืดมัวลง ไม่กว้างสว่าง หรือนิ่งสงบเช่นเดิม และเห็นผลกระทบที่มีต่อร่างกาย การเห็นนี้ทำให้พ่อแม่รู้สึกตั้งหลักที่จะดูแลใจได้ และบางครั้งเพียงการเห็นก็ทำให้ความขุ่นข้องใจนั้นใสขึ้นได้

“เฮ้ย เออเริ่มแบบวันนี้ไม่ได้ละ มันเริ่มเห็นว่าการก่อตัวของอารมณ์มันเริ่มมีละ นิด ๆ หน่อย ๆ ขึ้นมา” (E1:53)

“เปี่ยมด้วยอารมณ์ เอ่อ .. มันจะมีลักษณะเวลาที่เราก่อ หงุดหงิด หัวเสีย ยกตัวอย่างความโกรธ หงุดหงิด หัวเสียเป็นสิ่งที่ชัดที่สุดสำหรับพี่ เพราะมันเป็นนิสัยพี่ จับขึ้นมาได้ค่อนข้างชัด เรารู้นะว่าเรากำลังโกรธอยู่ เรากำลังไม่พอใจ จริง ๆ เราก็เห็นมาตั้งแต่ความไม่พอใจของเราละ” (E1:52)

คุณลักษณะที่ 2.1.3.2 การเท่าทันความคิดที่ต่อเนื่องจากใจที่สั่นไหว

คือการรู้ตัวเห็นทันภาพการกระทำที่นึกจะทำต่อเนื่องจากแรงเร้าของใจที่กำลังสั่นไหว การเท่าทันทั้งความสั่นไหว และความคิดต่อเนืงนี้นำไปสู่การยับยั้งตนเอง ดังแสดงข้อมูลไว้ในคุณลักษณะที่ 3.1.2 ในผลรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 2.1.3.3 บริบทที่ทำให้เท่าทันใจตนเองได้ยาก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงบริบทต่าง ๆ ที่ทำให้การเท่าทันใจตนเองเกิดขึ้นได้ยาก อันได้แก่ ความเข้มทางอารมณ์ของลูก ความรีบเร่ง และความคาดหวังของตนต่อสถานการณ์นั้น ดังได้แสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

ด้านที่ 2.1.4 การเท่าทันใจลูก

เป็นการรู้ชัดถึงอารมณ์ความรู้สึกของลูก หรือที่มาของอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ โดยทันทีเมื่อสังเกต เป็นความเข้าใจลูกที่เกิดจากการสังเกตแล้วเห็นชัดในขณะนั้น

“เวลาเนี่ยหิว รู้เลย ร้องอย่างนี้ไม่สบายตัว เช็ดได้เลย เปิดแพมเพิร์สมาต้องอึแตก หรืออะไรซักอย่าง อะไรอย่างนี้รู้เลย เราก็ตั้งข้อสังเกตละ เออ ทำไมผู้ใหญ่หรือคนที่เกิดก่อนถึงรู้ นั่นก็แสดงว่ามันต้องมีการสื่อสารอะไรบางอย่างที่มันต้องฟังพาทภาษา มันจะต้องมีแก่นของการสื่อสารที่แท้จริง ที่เค้าอาจจะไม่ต้องใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน ตัวอักษร หรือความเข้าใจเชิงตรรกะใด ๆ ในโลก แต่ว่าสิ่งนี้เป็นการทช การสัมผัส

การถ่ายทอดสิ่งที่มันอยู่ข้างใน อารมณ์ หรืออะไรก็แล้วแต่ที่มันออกมา แล้วมันจูน แล้วมันเข้าใจกัน” (G1:07)

“เราเห็นความ ประมาณว่าสะท้อนใจเล็ก ๆ จากสีหน้าแววตาของเค้า ความ สะท้อนใจ ความไม่เห็นด้วย ปน ๆ กับตกใจ” (C2:14-15)

การเห็นความทุกข์ของลูก เกิดจากการเข้าใจทุกข์ของลูกผ่านความทุกข์ที่เคยเกิดขึ้น ในตัวเอง

“เหมือนเวลาเค้าร้องไห้ แล้วเค้าบอกว่าเค้าขอโทษ เราเห็นภาพหัวใจของเค้าเหมือน มันโดนมีดกรีด เหมือนที่เราโดนตอนเด็ก ๆ เหมือนมันเป็นรอยแผลเป็นที่หัวใจของ เค้า เหมือนเป็นมโนภาพออกมาเลยว่าสิ่งที่เราทำมันกำลังทำลายเค้าเหมือนตะปู เหมือนอะไรที่เจาะลงไปจนเป็นแผลเป็น ต้องถอนมันขึ้นมาก่อน” (F2:102)

ความเข้าใจในลูก อาจเกิดได้จากการที่เห็นลูกแล้วสามารถเข้าใจได้เลย

“มันมักจะเป็นสถานการณ์ที่พีกลับมาจากที่ทำงาน ถึงบ้าน แล้วเปิดไฟ เห็นลูกแล้ว มันรู้ขึ้นมาเลยว่าอาจจะโกรธ อาจจะเสียใจ หรืออะไรซักอย่าง กลัวอะไรบางอย่าง รู้สึกแบบนี้ จริง ๆ มันก็เร็วมากเนอะ พี่บเดียว รู้ว่าลูกรู้สึกยังไง เกิดเรื่องอะไร ประมาณนี้ขึ้นแน่เลย แล้วมันก็มักจะจริง” (I2:84)

ประเด็นย่อยที่ 2.2 การยับยั้งตนเอง

การยับยั้งตนเองคือการหยุดตนเองทั้งกายและใจ ไม่ตอบสนองลูกในขณะที่ใจสั้นไหวซุ่มซ่าม รวมถึงการบรรเทา หรือทำให้ความสั้นไหวเจือจางลง จนถึงสงบนิ่งด้วยความตั้งใจที่จะตอบสนองลูกด้วยใจที่มั่นคง การยับยั้งทางใจเป็นการหยุดกระบวนการอัตโนมัติทางความคิด เช่นความคิดที่จะกระทำสิ่งใด ต่อ อันเป็นความคิดที่เกิดต่อเนื่องจากใจที่สั้นไหว ด้วยการบรรเทาการกระเพื่อมของใจให้นิ่งลง

ด้านที่ 2.2.1 รูปแบบการยับยั้ง

ใช้การ **หยุดสิ่งที่กำลังจะกระทำ** คือการหยุดตัวเองก่อนทำพฤติกรรมตามแรงเร้าจากการกระเพื่อมของใจขณะนั้น ดังข้อมูลจากรอบที่แล้วที่แสดงไว้ว่า

“มันเหมือนกับว่านิสัยส่วนตัว เรารู้สึกได้ว่าเราใกล้ ๆ เหมือนกับกำลังจะแนะนำ เหมือนเราจะรีบตอบข้อสรุป เหมือนอยากจะสอนแล้ว ก็เลยอึม หยุดก่อน ลองอยู่กับเขาก่อนสิ อะไรแบบนี้ค่ะ” (C1:18-19)

แยกตัวออกมา เอาตัวออกมาห่างจากสถานการณ์ก่อนเพื่อช่วยในการนิ่ง เมื่อใจกระเพื่อมแรง หยุดจากสิ่งเร้าตรงหน้า ทำให้เย็นลงได้

“ส่วนใหญ่ก็จะพยายามเดินหลบซักแป๊บนึงนะค่ะ ทิ้งไว้ ยกไปให้พ่อ หรือยกไปให้เด็กที่บ้าน หรือแบบว่าขอเบรกแป๊บนึงนะค่ะ เดินออกไปก่อนแล้วก็จะดีขึ้น อันนี้คือในแง่หงุดหงิดมากนะค่ะ” (D1:30)

“ถ้าเป็นถึงขั้นนั้นแล้วพื้หันหลังกลับเลย คือพื้ไม่ให้ตาไปกระทบต่อสิ่งที่เราเห็น แต่บอกเค้านะว่าแม่ไม่ไหวละ แม่ขอไปอยู่ในมุมของแม่ ลูกก็อยู่ในมุมของลูก แล้วมานั่งคิดกัน แล้วเดี๋ยวเรามาเจอกัน จะใช้วิธีนี้ค่ะ” (F1:16)

ใช้การ **ตามการรับรู้ทางกาย** ในการยับยั้ง ใช้การกลับมาตามเห็นความรู้สึกสัมผัสของร่างกายในการยับยั้ง ใช้การตระหนักทางกายในการดึงการรับรู้กลับมาที่ตัวเอง กลไกของการกำกับตนเองเมื่อหายใจ ก็จะเริ่มผ่อนคลาย อ่อนโยนกับตัวเองมากขึ้น

“ส่วนตัวก็คือว่า จะกลับมาหายใจ อาจจะมาความรู้สึกกับเท้าหรืออะไรที่มันสัมผัสพื้น สุดแท้แต่ว่าตอนนั้นเราเราใช้อะไรนะครึบ แต่การกลับมาตามลมหายใจนี้เป็นอย่างหนึ่งที่รู้สึกว่ารอบเข้ามาแล้วก็เห็นผลดี ในการที่จะหยุดในการที่จะเบรค ถ้าละเอียดกว่านั้นก็จะบอกว่าเห็นร่างกาย เห็นความร้อนที่มันเกิดขึ้น อาการทางกาย การเกร็ง การอะไรของร่างกายเราก็เออผ่อนคลายลง” (A1:52-56)

ใช้วิธี **เปลี่ยนอารมณ์** (เปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการกำหนดสนใจ) ใช้การเปลี่ยนสิ่งที่นำมาเป็นอารมณ์เช่นตม้น้ำ รูปแบบการยับยั้ง ใช้การเปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในความสนใจ การย้ายความสนใจไปจุดอื่นเมื่อเกิดเวทนาที่รุนแรง

“คือมัน หนึ่งใจแรกจิตมาก่อนว่าทนไหวมั๊ยแก้ว โอ้ย ทนไม่ไหวอะ เจ็บ แล้วเราก็นึกย้อนกลับไปถึงตอนที่เรารักษาแทบเดินไม่ได้ เฮ้ย เดี่ยวมันก็ผ่านไป เดี่ยวมันก็ผ่านไป ย้ายจิตสิ เหมือนจิตมันจะคุยกัน ย้ายจิตสิ อย่าไปมอง อย่าไปมองที่แผล มองอย่างอื่น บางทีนะ ย้ายไปที่หัวเข่า ย้ายไปที่อะไร ไม่รู้ย้ายไปทำไม แต่คือเฮ้ย เราอย่าไปอยู่กับมัน อย่าไปอยู่กับความเจ็บตรงนั้นนะค่ะ เหมือนเท้าจิกพื้น ถ้าจิตเราไปอยู่ที่เท้าอะ พี่เคยมีความรู้สึกที่ว่าจิตไปอยู่ที่เท้า เท้ามันจิกพื้นเลยอะแก้ว เฮ้ยย้าย ๆ มันก็จะกำหนด เนี่ยแหละ มันทำให้เรามีความอดทนขึ้น” (F1:41)

เปลี่ยนที่ตั้งของใจมาไว้ที่ลูก ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดการยับยั้งได้คือการย้ายที่ตั้งของใจจากการมองลูกในมุมของตัวเอง ไปสู่การเอาใจไปไว้ที่ลูก เมื่อย้ายได้ความโกรธก็ดับลง และพร้อมไปสู่การทำความเข้าใจลูกต่อไป

“เค้าก็โยนของ โยนอะไร ซึ่งเค้าไม่เคยทำ เราก็กโธรมาก ใจนี่คือ หืม อยากจะตีมาก เสร็จแล้วก็แบบ เราก้เห็นถึงความมันค่อย บ๊ีบ ๆ ๆ เป็นลำดับเลยนะ ขึ้น ๆ ๆ ๆ จนกระทั่งถึงตรงนี้ เสร็จแล้วสติก็บอก ไม่มีประโยชน์ ตอนนี้ลูกต้องการเรา ถามเค้า รียัง มันก็เลยจากที่เราบ๊ีบ ๆ ๆ ไอ่โมโหเนี่ย มันหล่นเลยนะ มันดับเลย เราก้เลยเปลี่ยน ตกลงหนูเป็นอะไรลูก เท่านั้นเอง เค้าก็หยุดเลยนะ” (J1:18)

การใคร่ครวญทำความเข้าใจที่ทำงานร่วมกับการยับยั้ง เมื่อใจมีการกระเพื่อมผู้ให้ข้อมูลได้ใช้การทำความเข้าใจลูก ไปพร้อมกับการตามลมหายใจ เพื่อช่วยให้ใจนิ่งขึ้น เมื่อเห็นความไม่พอใจของตน ก็ปล่อย แล้วกลับไปให้ศูนย์กลางอยู่ที่ลูก ยิ่งความโกรธด้วยการพยายามทำความเข้าใจที่มาของการแสดงออกของลูก ทำให้ความโกรธค่อย ๆ ดับลงด้วยการใคร่ครวญความเข้าใจ

นำเอาการเห็นจริงกลับมาพิจารณาสิ่งเร้าที่อยู่ตรงหน้า สิ่งที่เคยใคร่ครวญจนเข้าใจในอดีต ก็ได้ถูกนำมาใช้ในการพิจารณาอธิบายประสบการณ์ในการเลี้ยงดูตรงหน้า ทำให้ค่อย ๆ ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าด้วยความเข้าใจในหลักการเดิม ความกระเพื่อมของใจจึงลดน้อยลงดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 2.2.2 ความสำเร็จในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ

การยับยั้งตนเองนั้นผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าจะมีระดับความสำเร็จในการยับยั้งที่ต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับระดับความเข้มข้นของการกระเพื่อมของใจ สภาพร่างกาย และความขุ่นใจในเรื่องอื่น ๆ ที่มีอยู่ ซึ่งในด้านนี้ข้อมูลได้แสดงถึง **ระดับของความสำเร็จในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ** การยับยั้งการกระเพื่อมของใจนั้นเป็นไปได้ทั้งไม่สามารถนิ่งได้ ลดความฟุ้งพล่านลงได้บ้าง หรือไปจนถึงสามารถดูแลใจตัวเอง แล้วไปดูดูแลใจลูกต่อได้ **ความแรงของใจที่กระเพื่อม ส่งผลต่อความสำเร็จในการยับยั้งตนเอง** หากใจกระเพื่อมไม่แรง การนิ่งแบบกลับมาตามลมหายใจ จะช่วยให้ใจค่อย ๆ ใสขึ้นได้ **สภาวะร่างกายที่ไม่พร้อม** ก็ส่งผลให้การยับยั้งควบคุมตนเองเกิดขึ้นได้ยากเช่นกัน และ **ความขุ่นใจต่อเนื่องจากเรื่องอื่น ๆ** ก็ส่งผลกระทบต่อความอดทนอดกลั้นในการแสดงออกของตัวเองกับลูก ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

ประเด็นย่อย 2.3 กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ

เป็นการทำความเข้าใจที่ไม่ได้เกิดจากการรู้ได้ทันที ในขณะนั้น ๆ แต่ผ่านกระบวนการพิจารณาใคร่ครวญ จนเกิดความเข้าใจ สามารถแบ่งการใคร่ครวญออกได้เป็นสองด้าน ได้แก่การใคร่ครวญขณะที่กำลังปฏิสัมพันธ์กับลูก และการใคร่ครวญภายหลังจากผลของปฏิสัมพันธ์

ด้านที่ 2.3.1 การใคร่ครวญขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก

เป็นการใคร่ครวญที่เกิดหลังจากการยับยั้งหยุดตัวเองแล้ว เป็นการหยุดแล้วใคร่ครวญทำความเข้าใจสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้า ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ในนาที่ที่เราเห็นตอนที่เราพุ่งแล้วอะ หลังจากนั้นนะ ไม่ใช่ตอนที่เราพุ่ง หลังจากที่เรายุค เราก็เริ่มมาใคร่ครวญว่ามันเกิดอะไรขึ้น” (C2:26)

โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า การตอบสนองของลูกในบางครั้งทำให้หยุด และเกิดการใคร่ครวญถึงความต้องการของตน ที่มีการให้ความสำคัญกับลูกตั้งอยู่ในความต้องการนั้นด้วย

“พ่อกลับมามีสติว่า การยอมรับของลูกมันเป็นสิ่งที่เราต้องการจริง ๆ เหมอ เริ่มทบทวนกับตัวเอง” (F2:48)

ในการใคร่ครวญนี้ ทำให้เห็นความเชื่อที่ตัวเองยึดไว้ อันเป็นเหตุให้ใจกระเพื่อม

“มันเป็น ที่สังเกตได้มันเกิดจากข้างในของเราค่ะ เราเชื่อว่าถ้าเค้าไม่ได้ทำอย่างนั้นนะ อย่างที่เราอยากให้เค้าทำ มันจะส่งผลเสีย มันจะส่งผลเสียต่อตัวเค้า เราเห็นความเชื่อของเรา” (C2:24-25)

บางครั้งการใคร่ครวญเกิดขึ้นหลังจากการหลุด หรือไม่เท่าทันตัวเองจนแสดงออกบางอย่างออกไป เมื่อเห็นความไม่พอใจของตัวเอง จึงได้กลับมาพิจารณาใคร่ครวญความต้องการของตนเอง และความต้องการของลูก

“ต่อว่าเค้าไป แล้วเราก็อหยุด แล้วเราก็มานั่งใคร่ครวญว่าที่เราไม่พอใจเค้า มันเกิดจากอะไร แล้วเราก้เห็นว่าเราเชื่ออย่างที่เราบอกค่ะ เราเชื่อว่าถ้าเค้าไม่ทำอันนี้มันจะส่งผลเสียต่ออีกเรื่องนึง ที่ตั้งใจจะทำได้ แล้วเราก้เลยมานั่งดูว่าเราต้องการอะไร แล้วเค้าต้องการอะไร” (C2:30)

การใคร่ครวญเกิดขึ้นจากการเห็นการกระเพื่อมของใจของลูกอย่างต่อเนื่อง ทำให้เริ่มคิดถึงวิธีการอื่น ๆ ที่เป็นไปได้

“มันเหมือนพอเห็นตัวเองปั๊บ พุดออกไปแล้วนะคะ มันเหมือนกับมันหยุดที่จะมองเค้า แล้วเรารู้แล้วว่าไอ้ที่พุดออกไปมัน เราไม่ได้เปิดกว้างที่จะยอมรับในสิ่งที่เค้าคิดในสิ่งที่เค้าต้องการ มันก็รู้สึกว่าจะตั้งใจดูปฏิกิริยาของเค้าแล้วแหละ” (C2:20)

เมื่อหยุดใจที่กระเพื่อมแล้ว ก็นำใจมาใคร่ครวญที่มาของการกระทำของลูก

“ลูกก็ไม่ได้ตั้งใจเอาเท้ามาฟาด นอนบิดไปบิดมาตามสภาพเด็ก แล้วมันก็เข้าแล้ว มันมีกระบวนการคิดระหว่างนี้ที่มันเร็วมาก มันไปที่ลูกก่อนแล้วค่อยกลับมา”
(12:130)

ในการใคร่ครวญบางครั้งก็อาจจะไม่ได้นำไปสู่การหาทางจัดการแก้ไข ซึ่งผู้ให้ข้อมูลก็จะวางใจยอมรับ และการใคร่ครวญอีกครั้งก็จะย้อนกลับมา เมื่อเรื่องนั้น ๆ เกิดขึ้นอีก

“อาจจะเบาสมอง หรือถ้าบางเรื่องไม่ได้ซึบ เราก็ปล่อยมันไปเพราะเรารู้สึกว่ามันแก้ไม่ได้ เราก็จะนึกว่าก็โง่ละ คิดไม่ออก มันไม่เคลียร์ ปล่อยมันไปก่อนก็แล้วกัน มันเกิดไปแล้วอะ มันจบไปแล้วอย่าเอามันมา เดียวมันเกิดใหม่ก็จะรู้เองแหละ” (B2:75)

ผู้ให้ข้อมูลมีการใคร่ครวญเห็นถึงโทษที่จะเกิดต่อเนื่องจากใจที่ไม่สงบเป็นปัจจัยสำคัญในการยับยั้งตนเองขณะกำลังปฏิสัมพันธ์กับลูกด้วย ซึ่งการรู้นี้มาจากการใคร่ครวญประสบการณ์ที่ประสบมา และอาจจะมีความรู้จากการได้เห็น ได้อ่าน ได้ยินมาประกอบกับการรู้โทษของใจที่ไม่สงบนำไปสู่การตั้งมั่นในการยับยั้งตนเอง

ด้านที่ 2.3.2 การใคร่ครวญภายหลังจากเห็นผลของปฏิสัมพันธ์

กระบวนการใคร่ครวญทำความเข้าใจภายหลังจากประสบการณ์ในการปฏิสัมพันธ์กับลูก เป็นการทำความเข้าใจลูก หรือเข้าใจสถานการณ์ ซึ่งมีทั้งการพิจารณาทันทีภายหลังปฏิสัมพันธ์ หรือพิจารณาประสบการณ์การเลี้ยงดูที่ผ่านมาแล้ว แล้วเกิดความเข้าใจในภายหลังจากนั้น ดังที่คุณแม่ท่านหนึ่งได้กล่าวถึงการนึกถึงประสบการณ์การเลี้ยงดูในช่วงนี้

“ทำไมช่วงนี้เป็นแบบนี้ คือสิ่งที่พี่ดู พอดูเป็นแบบนี้ปุ๊บ พี่ก็ดูสองสามอย่าง พี่ดูตัวเอง ดูว่าเค้าเจออะไรบ้าง แล้วก็ดูสิ่งแวดล้อม แล้วก็ดูตัวเค้าแล้วก็ดูตัวเอง อาจจะเพราะอันนี้ปะ ๆ พอมันนั่งหรือบางทีมันก็จะแบบคิดไม่ออกก็จะปล่อยไป”
(B2:17.1)

การทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่ผ่านไป อาจเกิดจากการสังเกตว่าลูกรับรู้ หรือ รู้สึกอย่างไรในสัมพันธภาพ เมื่อเห็นว่าลูกเป็นทุกข์กับสัมพันธภาพที่ผ่านมา ความทุกข์ของลูก ก็พาให้ปรับมุมมองของตนที่มีต่อกรอบที่ตั้งไว้ และนึกถึงวิธีการจัดการปัญหาที่ทำให้สั้นไหว ก็น้อยที่สุด และนำไปใช้ในการเลี้ยงดูครั้งต่อไป

“ตอนแรกกรอบของเราเป็นอย่างนี้หนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ต้องเก็บให้หมดนะ ถึงจะทำอะไรต่อได้ เก็บทุกชิ้น ทุกอย่างต้องเคลียร์ แต่พอเราทำแบบนั้น เหมือนกับว่า เค้าก็ทำไปเพราะเหมือนว่าเค้าถูกบังคับ เราเห็นเลยว่าอารมณ์ความรู้สึกเค้าเหมือนถูกบังคับว่าต้องทำี้ ๆ เหมือนเค้าถูกกดไว้ รู้สึกว่าเค้าไม่มีความสุข เค้าไม่โอเค เราเลยมาดิไซน์ใหม่ เราขยายกรอบ เปลี่ยนกติกาใหม่ เรามาช่วยกันเก็บ เราไม่ได้ผลักภาระให้เค้าเป็นคนเก็บคนเดียว เพราะว่าตอนเล่นเราก็กินด้วยกัน เพราะงั้นเก็บ ถือว่าป้าก็รับผิดชอบด้วย หนูก็ก็นับถือด้วย รับผิดชอบร่วมกันเนอะ เพราะงั้นป้าหยิบอันนี้ หนูหยิบอันนั้นมาช่วยป้าหน่อย เรารู้สึกว่าเค้าโอเค โอเคกับการมีปฏิสัมพันธ์ในทางเลือกแบบนี้ เราเริ่มหย่อนลงมาให้อยู่ตรงกลาง เริ่มรู้สึกว่าทำยังไงให้เรา *participate* ด้วยกัน เค้าก็มีความสุขที่จะได้ทำ” (H2:51.2)

เมื่อมีการกระทบ แล้วไม่ได้ใช้สติ ไม่เกิดการใคร่ครวญ ไม่ได้ทำความเข้าใจ ก็จะตอบสนองออกไปตามอัตโนมัติ ซึ่งหากมีการใคร่ครวญต่อจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะเก็บเป็นการเรียนรู้ เป็นความตั้งใจที่จะใช้สติในครั้งต่อไปได้

“แม้แต่ดีเค้าก็เคย รู้สึกว่าเค้าทำอะไรไม่ถูกต้องแล้วสติเราหลุด เราเผลอดีเค้า แล้วเค้าตีกลับเลยครั้บ เค้าสวนเรากลับเลย รู้สึกว่าไม่ได้ละ เราทำแบบนี้ไม่ได้ละ แล้วพอตอนเค้าโตก็มีหลุด ตอนนี้เค้าพูดได้แล้วเค้าก็ถามว่า ดีหนูทำไม เค้าพูดอย่างนี้ทำให้เราสะกิดใจขึ้นมาเลย ทำไมเราไม่ทันได้พูด เราไม่ทันได้อธิบาย เราไม่ทันได้เคลียร์อะไร ทำไมเราแอคชั่นเลย อันนี้คือไม่โอเค ไม่โอเคสำหรับเค้า เราก็เรียนรู้การทำบางอย่างที่ไม่โอเค” (H2:39)

“เรากำลังทำร้ายลูกอยู่รีเปลา่ กับการแค่มไม่เป็นไรหรอก รอให้เค้าหายก่อน แล้วเราค่อยกอด แต่กับการที่รอให้เค้าหายก่อน จริง ๆ พี่ก็กลับมามองว่า เค้าหรือเราที่ควร

จะหายก่อน พี่กำลังคุยกับเด็กนะ แต่พี่ทำตัวเหมือนเด็กไปเอง พอเราฟัง เราก็รู้สึกใจ
มันว๊ิบแล้วก็ เอ๊ย การขาดสติมันเป็นแบบนี้เนอะ แล้วมันก็ effect กับใจเด็ก ทั้ง ๆ ที่
เราก็ตั่งใจว่าจะเลี้ยงเค้าให้ดี” (J2:77-93)

ด้านย่อยที่ 2.3.3 ปัจจัยที่มาจากช่วยในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ

ที่มาของความเข้าใจ ส่วนหนึ่งจะมาจากความรู้ที่สนใจศึกษา เช่นความรู้ด้านจิตใจ
ซึ่งพ่อแม่บางท่านได้ทำงานด้านการดูแลเยียวยาจิตใจผู้อื่นอยู่ หรือความรู้ด้านพัฒนาการ ก็
จะมาช่วยขยายความเข้าใจที่มีต่อลูกให้กว้างขึ้น ซึ่งความรู้นี้จะทำงานร่วมกับการสังเกต ซึ่ง
เป็นการทำความเข้าใจลูก ณ ขณะนั้น เป็นการทำความเข้าใจที่มาที่ไปของการแสดงออกของ
ลูก สังเกตเพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของลูก สังเกตความต้องการของลูก ในตอนนั้น
เป็นต้น และการสังเกตในขณะนั้น ก็ทำงานร่วมกับความเข้าใจที่มาจาก การสังเกตลูกใน
ช่วงเวลาที่ผ่านมามีด้วย ความเข้าใจจากการสังเกตอย่างต่อเนื่องจะช่วยเป็นข้อมูลให้การ
สังเกตลูกในปัจจุบันสามารถทำความเข้าใจลูกโดยอ้างอิงความเข้าใจเดิมได้มากขึ้น

“ความรู้จะเป็นส่วนใหญ่ แล้วก็การสังเกต จะเป็นเรื่องประสบการณ์ เพราะว่าเราอยู่
กับลูก เราไม่ได้อยู่กับคนไข้ เราก็มีข้อมูลของเค้าเยอะ พอมีข้อมูลของเค้าเยอะ
กลายเป็นว่าเราสังเกตเค้าเยอะ ก็คือมีข้อมูลเค้าเยอะ ประสบการณ์ก็คือว่าเราเคยใช้
ยังไงบ้าง ได้ผลยังไง ก็เอามาลองใช้ดู เพราะว่าส่วนใหญ่คนไข้ทุกคนมันก็ unique
อะ แต่ละทีก็ไม่เหมือนกันซักที ก็เลยว่าเป็นเรื่องนี้ ประสบการณ์ท้าย ๆ ความรู้กับ
การสังเกตที่ตัวเองเนี่ยสำคัญกว่า” (I2:144)

โดยผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการคิดทำความเข้าใจตามประสบการณ์ ซึ่งเป็นการคิดที่
เกิดขึ้นเอง ซึ่งมีความแตกต่างจากการสังเกตลูกอย่างแท้จริงเพื่อทำความเข้าใจ

“คิดครั้งแรกเนี่ยมันเหมือนกับว่าไม่ได้มีเหตุผลมารองรับ คิดแบบธรรมชาติ คือคิดว่า
จากประสบการณ์ของเรา จากที่เราเคยฟังมา จากที่เราคิดว่ามันจะเป็นยังไงต่อ คือ
เหมือนถ้าเด็กมีอาการร้องแบบนี้มันเป็นไปได้ว่าอาจจะเป็นอย่างไรยังไง แล้วก็
เหมือนกับ เหมือนโยนช้อยส์มาเลยในหัว หัว ไม่สบาย อะไรนู่นนี่นั่น เราก็โยน

ตัวเลือกมา จากประสบการณ์ที่เคยคิดมา ก็เข้ามาก่อน เค้าน่าจะเป็นอย่างนี้ ๆ นะ เหมือนเราตัดสินกลาง ๆ ในตัวว่าอ้อ น่าจะเป็นอย่างงี้ ๆ เสร็จปุ๊บ มันก็จะมีคิดครั้งที่สองต่อมา ไอ้ที่เราที่ไม่รู้ว่าเรียกมันว่าอะไรเนี่ย อันที่สอง มันก็จะบอกว่า เดี่ยว ใจเย็นก่อน อย่าเพิ่งตัดสิน อย่าเพิ่งเค้าเรียกว่าอะไร อย่าเพิ่งลนลานไป ดูก่อน ให้ไปเห็นสภาพจริง ๆ มันก่อนว่ามันคืออะไร แล้วเราก็แก้ปัญหาที่สถานการณ์ เนี่ยแหละ ไอ้คิดซ้อนคิดนี้แหละ ครั้งที่สองที่มันมาช่วย” (H1:10)

ความรู้เกี่ยวกับเด็กที่เรียนมาทำให้เห็นผลกระทบจากความโกรธ **ประสบการณ์ของตัวเองในอดีต** ประสบการณ์ในอดีตรวมถึงการเห็นและได้ยินข่าวที่ผู้อื่นกระทำต่อเด็กทำให้เห็นผลกระทบของความโกรธต่อใจเด็ก แล้วนำมาใคร่ครวญพิจารณาเทียบกับการดูแลลูกของตน ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

ความรู้เกี่ยวกับเด็ก และพัฒนาการจะมาช่วยขยายขอบเขตในการทำความรู้จักกับลูกตามวัย ส่วนการรู้ผ่านการสังเกตจะทำให้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความสุข ความทุกข์ของลูกที่เกิดขึ้นจริง ๆ ณ ขณะนั้น ๆ

“ที่ว่ามันช่วยให้เรากว้างขึ้นนะค่ะ ทำให้เรากว้างขึ้น อย่างเรื่องพัฒนาการลูก ความรู้ของพี่ก็คือว่าเค้าสนใจกิจกรรมกับเพื่อนเยอะขึ้น คำถามที่เราใช้ถามเค้ามันก็อาจจะไม่ได้อยู่แค่การสังเกต แต่ว่าเราจะถามเค้าไปได้ไกลกว่าที่เราเห็น เช่น อยู่ที่โรงเรียนกับเพื่อนเป็นไงบ้างลูกอะไรอย่างนี้ค่ะ มันเหมือนขยายพื้นที่ที่เราจะได้คุยกันมากขึ้น เค้าก็จะหยิบเรื่องโรงเรียนมาเล่ามากขึ้น หรือรู้ว่าตอนนี้เค้ากำลังจะไปแข่งวงดนตรีกับเพื่อน ซึ่งก็ได้มาจากความรู้ที่เค้าทำกิจกรรมอะไรกับเพื่อนบ้าง จากคำถามของเราที่มีต่อเพื่อนเค้า พอเรารู้ตรงนี้เราก็มักจะมีคำถามว่า การฝึกซ้อมเป็นยังไงแล้วบ้าง บางทีเค้าอาจจะยังไม่ได้เริ่มพูดคุยกับเราด้วยเรื่องนี้ มันก็เป็นการขยายพื้นที่ที่เราจะได้รับรู้ความเป็นไปในชีวิตเค้าได้มากขึ้นอย่างนี้ค่ะ” (C2:54)

“ความรู้มันทำให้เรามีพื้นที่ในการที่จะเข้าไปอยู่ในโลกของเค้าได้กว้างขึ้น แล้วการสังเกตเราจะได้รับรู้ภาพในปัจจุบัน การรับรู้ของเค้าในปัจจุบันที่มีต่อเรื่องราวต่าง ๆ ที่เค้าเปิดพื้นที่ให้เราได้มีส่วนเข้าไป เชื่อมโยงกับเค้า นะค่ะ” (C2:118)

ความเข้าใจจากการสังเกต การสังเกตลูกในปัจจุบันขณะเป็นที่มาของการรับรู้ ความรู้สึกของลูก นอกจากนี้ การสังเกตที่เคยสังเกตเก็บไว้ในอดีตก็มีส่วนทำให้เข้าใจลูกในปัจจุบันด้วย

“พอเค้าได้บอกกล่าวเรามา เราก็จะได้สังเกตปฏิกริยาที่มีต่อการจัดการเรื่องนี้ของ เค้า แล้วก็รับรู้ความรู้สึกของเค้า” (C2:13)

“เราจะสังเกตอารมณ์เค้าร้อนขึ้น ลูกกับแม่มีสายสัมพันธ์ที่เชื่อมกันโดยที่ลูกไม่ จำเป็นต้องเห็นแม่ก็ได้ ลูกสามารถ absorb ได้เลย จะเห็นสังเกตพฤติกรรม มันก็ เลยเป็นกระจกสะท้อนมาให้เราเห็นว่า เฮ้ยไม่ได้ละ สิ่งนี้มันไปปรากฏที่ลูก ลูกคือ กระจกสะท้อนกลับมาว่า เรากำลังทำลายเค้าโดยที่เราไม่รู้ตัว แล้วเราก็ทำร้ายตัวเราเองด้วย เพราะฉะนั้นเราก็ต้องหยุด” (J1:16)

ความเข้าใจลูก ส่วนหนึ่งมาจากการสังเกตพฤติกรรมลูกเก็บไว้ จนเมื่อพบทวนหลาย ๆ ครั้งเกิดเป็นข้อมูลที่นำมาใช้ทำความเข้าใจลูกได้

“สังเกตมันก็มีได้สองอย่างค่ะ เช่นเค้าจะลงมาบอกว่าครูไม่ให้เค้าเช็ดโต๊ะ สังเกตเห็น ว่าเค้าหงุดหงิด ลงมาด้วยความหงุดหงิด คือเราก็เข้าใจเค้า ถึงมาดูว่าพฤติกรรม ตรงหน้าเค้า เค้าโดนอะไรมา ก็คืออันนี้มาจากการสังเกตตรงหน้า กับสังเกตในอดีต ก็คือเรารู้อยู่แล้วว่าลูกเราประมาณนี้ เค้าเป็นคนแบบนี้ ชอบช่วยเหลือคนอื่น ถ้าเกิด ไม่ได้ช่วยเค้าจะหงุดหงิด คือวันนี้เดินหงุดหงิดมาเลย ก็ทำให้เข้าใจเค้าได้” (F2:146)

“ความเข้าใจนี้ ก็มาจากที่เราอยู่เลี้ยงดูเค้าทุกวันก็เห็นชัดเจน เค้าเป็นเด็กชอบ เรียนรู้ตลอดเวลา เล่น คือไม่สามารถนั่งนิ่ง ๆ ได้เลยค่ะ นั่งนิ่งได้เวลาเล่นนะ ไม่ใช่ว่า แบบนั่งตักแม่ แล้วมองชมมกชมไม่ไปกับแม่ คือเป็นเด็กที่ต้องลงมือทำ ก็คือเรา สังเกตจากที่เค้าเป็นเวลาที่เราเห็นเค้ามาตลอด” (D2:10)

“คือที่จะเห็นแพทเทิร์น เริ่มเห็นแพทเทิร์นเค้า เค้าก็เป็นเด็กกินได้เยอะ แต่เค้าก็จะ กินเยอะได้วันละสองมือ อีกมือหนึ่งก็น้อย หรือแบบกินเยอะได้สองวัน แล้วอีกวันก็ จะแผ่วอะไรอย่างนี้ค่ะ ก็จะเห็น แล้วก็เคยเห็นว่ามันก็มีวันที่เค้านั่งกินได้แบบนั่ง

ได้นาน กินได้อย่างตั้งใจ ก็คือวันที่เค้าหิว แต่ถ้าวันที่เค้าไม่ได้หิวเท่าไร เค้าก็จะกิน ๆ
แวะไปเดินเล่น โอ้เอ้ เลื่อยก่อนอะไรอย่างนี้คะ” (D2:12)

“บางอย่างเราอาจจะอ่านพฤติกรรมเค้าออก ว่าในอดีตเค้าเป็นอย่างนี้ ยกตัวอย่าง
คนแย่งของเล่นนะคะ ในอดีตเค้าโดนแย่งของเล่นเค้าเป็นแบบนี้ ดังนั้น พอมา
พฤติกรรมนี้ ณ ปัจจุบัน เค้าโดนแย่งของเล่นอีกครั้ง เราก็จะวางใจแล้วว่าลูกเราจะ
จัดการแบบนี้ มันจะเข้าใจ” (F2:152)

นอกจากนี้ความเข้าใจในอดีตที่เก็บไว้ในประสบการณ์ก็ได้มีส่วนที่ทำให้เกิดความ
เข้าใจด้วย ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการสังเกตและการใช้ความรู้ในการทำความเข้าใจลูกไว้
เครื่องมือที่ใช้ทำความเข้าใจมาจากการสังเกตลูก ณ ขณะนั้น และความรู้อื่น ๆ ที่เรียนรู้
เก็บเอาไว้ เช่น จากประสบการณ์เดิมในชีวิตของตัวเอง ความรู้ด้านพัฒนาการช่วงวัย รวมไปถึง
ถึงความเข้าใจลูกที่ได้จากการสังเกตและเข้าใจเก็บไว้ ดังที่กล่าวว่า

“ศึกษาพี่ก็คือว่าเนี่ย พี่อ่านมาแล้วเด็กเท่าเขา หัวขบต้องเป็นแบบนี้ เด็กหกขวบ
ต้องเป็นแบบนี้ พี่ก็เตรียมเอาไว้ว่าเราจะสอนเค้าได้สัปดาห์ไหน คำพูดของเราควรจะ
เป็นยังไง พฤติกรรมเราควรจะเป็นยังไง สังเกตก็คือลูกเรานี้แหละ ใกล้เคียง เราก็คิดว่า
ลูกเราเป็นคนบุคลิกยังไง” (F2:144)

ความเข้าใจในธรรม ความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ก็มีมีส่วนช่วยให้ใจที่ยึดอยู่
ได้มองเห็นความจริงที่ไม่สามารถยึดกับความเชื่อของตนได้ ทำให้ใจคลายลง และเข้าใจการ
อยู่กับลูกมากขึ้น

“แล้วก็ช่วยคลายความเป็นเจ้าของด้วยนะ สติคะ ช่วยคลาย จากยึดมาก ๆ ห่วงมาก
แล้วเราก็จะใช้ความเข้าใจเดิมที่คิดว่าจะช่วยให้เค้ารอดนั่นแหละมากจนมันซึม แล้ว
เราเริ่มเห็น พอเราเริ่มเห็น แล้วความเข้าใจในเรื่องธรรมะก็ทำให้เราคลายจากความ
เป็นเจ้าของได้ ความห่วงก็จะน้อยลง” (C2:79)

“การฟังธรรม มันทำให้เรามองโลกเป็นแบบเป็นธรรมดา ใจความทุกข์ของเราเดี๋ยวมันค่อย ๆ ดับไปอย่างเนี้ยครับ มันมีความไม่เที่ยงอยู่ตรงนั้น” (E1:01)

กัลยาณมิตรเป็นผู้ชวนให้เกิดการสังเกตใคร่ครวญ

“พ่มีลูกเป็นกัลยาณมิตร เพราะว่าเราเป็นกระจกสะท้อนซึ่งกันและกัน แล้วเนื่องจากเราเลี้ยงเค้าเองมาตั้งแต่เกิด อยู่ด้วยกันยี่สิบสี่ชั่วโมง เค้านอนกับเรา นอนแขนแม่ฟังนิทานทุกวัน สวดมนต์ก็คือทุกวันนี้ขอนั่งข้างหน้าแม่แล้วกอด แล้วก็สวดมนต์ประมาณอย่างนั้น ก็เลยเหมือนเชื่อมถึงกัน” (J1:27)

“ไม่งั้นก็จะเป็นนางมารร้าย ปากก็จะแบบว่าไว ก็ดี พอเค้ารู้ ก็เคยพาเค้าไป ให้เค้าดูด้วยว่าแนวของเราเป็นยังไงอะไรอย่างนี้ พอเค้ารู้บ๊อบเนี่ย เค้าก็จะเอาแนวที่เค้าได้ฟังมาเนี้ยดิง ๆ เราไว้ ครูปอกว่ายังไงนะ อะอะไรอย่างนี้ เชิญมาถึงที่เลยเหออ ค่ะ อะไรอย่างนี้ เค้าก็จะบอกเรา เพราะเราเป็นคนเร็ว เค้าเป็นคนช้า เค้าเป็นคนใจเย็น แต่บทเค้าจะเร็ว จะเร่งเค้าก็เร่ง ก็มี ก็เตือน ๆ กันไป” (B1:55)

“แล้วมันมักจะมีพอเราไปนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมกลุ่ม ไปปริทริท ไปฟังเทศน์บางเรื่อง หรืออ่านหนังสือ ฟังนิทาน บางเรื่อง ทั้ง ๆ ที่บางที่เราเคยฟังแล้วด้วยนะ มันเหมือนกับพรีรับ ทำให้เราจุดนั้นมันเหมือนกับปัก มันเหมือนกับถึงเวลาที่เราโดนปักแล้วดอกไม้มันบานพอดี โอ้ ตอนนั้นที่มันเป็นอย่างนี้เป็นเพราะว่าใจเราเป็นอย่างนี้ ๆ เนอะ เรามีความยากลำบากในเรื่องนี้ เพราะเรามีความคาดหวังอย่างนี้ เราอยากให้เค้าทำอย่างนี้ แต่เนื่องจากว่าเค้าอยู่ในโรงเรียนแบบนี้ แล้วเค้าถูกสอนมาแบบนี้ หรือว่าพ่อเค้าสอนแบบนี้ เป็นใครก็สับสน” (B2:17.2)

“แล้วก็เพื่อน ๆ ผมว่าเพื่อน ๆ กัลยาณมิตรเนี่ยสำคัญ การได้พบเจอกันได้พูดคุยการ ได้มีคนมารีเฟลกบางอย่าง อย่างเมื่อกี้ก็ขอบคุณมากผมว่าเป็นการสะท้อนที่ดี การได้เจอกับเพื่อนที่เขาอยู่ในแวดวง เขาก็บอกอะไรบางอย่างเราก็บอกเธอช่วยให้เราได้กลับมาคิดแล้วก็มีหนทางใหม่ที่จะทำอะไรจะเลี้ยงลูก” (A1:39)

ประเด็นย่อย 2.4 ความเข้าใจ

ความเข้าใจที่ได้จากการใคร่ครวญทั้งขณะปฏิสัมพันธ์ และความเข้าใจในภายหลัง จะถูกเก็บไว้ในประสบการณ์ เป็นความรู้ ความตั้งใจในการปฏิสัมพันธ์กับลูกต่อไป ทำให้ในการเลี้ยงดูที่มีกระบวนการเท่าทันและทำความเข้าใจอยู่เสมอ นั้น ทำให้พ่อแม่เกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้น และมีการวางใจในสัมพันธภาพมากขึ้นเรื่อย ๆ ความเข้าใจนี้ มีทั้งความเข้าใจในลักษณะสัมพันธภาพ วิธีการเลี้ยงดู เข้าใจธรรมชาติของลูก เข้าใจการยึดในความเชื่อของตน เข้าใจที่มาของอารมณ์ของลูก และการเห็นธรรมในการเลี้ยงดู

“เราได้เห็นว่ามีบางทีเราเอา *inspiration* ของเราไปใส่ แล้วมันยิ่งกด ๆ *result* ออกมาคือมันไม่ได้อย่างที่ใจเรา แล้วเราก็ยิ่งถมลงไป ทับลงไปอีก ก็เห็นว่ายิ่งห่างไปอีก เหมือนเชือกที่มันห่างไปเรื่อย ๆ อ้อ ก็เลยถึงบางอ้อว่าเป็นอย่างนี้เอง แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่เราไม่ได้ใช้แบบนี้ เราสามารถที่จะผ่อนคลายเชือกแล้วเรารู้สึกว่าเค้าจับเส้นเชือกเส้นเดียวกันเรา ไม่ใช่เราเป็นคนกระตุกเส้นเชือกอยู่คนเดียวอะไรอย่างนี้ มันรู้สึกที่เรามีส่วนร่วมซึ่งกันและกันได้ พัฒนาไปซึ่งกันและกัน เค้าสอนเรา เราสอนเค้าอะไรอย่างนี้ มันก็เติบโตไปด้วยกัน แล้วรู้สึกไม่เหนื่อย เราไม่เหนื่อยกับการเลี้ยงลูกแบบนี้เลย” (H2:59)

“คือถ้าเราไปตัดสินใจเลยว่าเป็นว่ายูมิดคิลข้อสี่ ยูโกหก ยูแบบไม่ตระหนักในสิ่งที่พูดเลย บางทีเราก็จะแบบ พอเห็นปั๊บ เรามองปั๊บก็จะแบบ แวบขึ้นมา ไม่ดีนะ ต้องแก้ แต่ถ้าเรามองอีกทีคือ เค้ากลัว เราก็แค่จะมองว่าแม่รู้ละสิ่งที่หนูพูดมันเป็นอย่างนี้ ๆ นะ เราไม่คาดหวังหรือว่าเราไม่ไปยึดติดนะคะกับสิ่งที่เค้าทำผิดหรือว่าสิ่งที่เราอยากให้เค้าเป็น” (B2:03.3)

ด้านที่ 2.4.1 เข้าใจตนเองและลูก

การเห็นหลังจากใคร่ครวญ พบว่าความเชื่อของเราไม่สอดคล้องกับสถานการณ์

“มันเหมือนกลับมาเตือนสติว่าเค้าไม่ได้ต้องการสิ่งที่เราพยายามจะให้เค้าทำตอนนี้นะ” (C2:22)

“แล้วมันก็ทำให้เราเห็นความเชื่อของเรา ซึ่งจริง ๆ แล้วมันไม่ได้สอดคล้องกับผลที่เราต้องการ จริง ๆ ถึงแม้ว่าเค้าจะไม่ได้ทำอย่างนั้น มันก็ไม่ได้ส่งผลเสียเท่าไรหรอก ใช้ มันก็ไม่ได้ส่งผลเสียเท่าไรหรอก เราก็เลยเปลี่ยนท่าที” (C2:31)

เมื่อเข้าใจลูกแล้ว ก็ทำให้ใจไม่กระเพื่อมไปกับความพุ่งพล่านของลูก และทำให้เข้าใจลูกได้ง่ายขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไป

“ก็เคยมีแบบเค้าหงุดหงิดมาก ตอนแรกก็แบบเป็นโรอะไรเนี่ย แล้วพอเค้าเริ่มแบบหงุดหงิดเยอะ ๆ ก็เลยอ้อ อารมณ์ภายในเค้าพลุ่งพล่าน ก็เลยแบบไม่ถือสา ทำอะไรก็ไม่ได้เอามาเป็นอารมณ์ เค้าจะร้องไห้จะแฉะจะเอานุ่นจะเอานี้คะ ก็ไม่ได้เอามาเป็นอารมณ์ พอครั้งแรกเข้าใจได้เนี่ย ครั้งต่อไปมันก็เข้าใจได้ง่ายขึ้น เหมือนเราก็ไม่ต้องเอามาเป็นอารมณ์ ก็บอกตัวเองว่าเค้าเป็นเด็กก็เป็นอย่างนี้” (D2:30-34)

ด้านที่ 2.4.2 ความเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดู

ผลจากการเปิดกว้างให้ลูกได้เป็นตัวเอง คือทำให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เกิดการจัดการหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองซึ่งมาจากการเรียนรู้ของเขาเองโดยพ่อแม่ไม่ต้องบอกรับสั่งให้ทำหรือไม่ทำอะไร เมื่อได้เห็นว่าลูกสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้ ก็ส่งผลให้พ่อแม่วางใจค่อย ๆ ขยายกรอบมากขึ้นด้วย

“บางทีเค้าใส่กระโปรงสั้น หรือกางเกงสั้น คือเถียงกันเรื่องชุดมาโรงเรียนเนี่ย จนวันนั้นพี่หมดแรงละ อยากใส่อะไรไป ก็ไปถามครูว่าเป็นยังไง ทรมานมากเลยคะคุณแม่ เห็นแล้วสงสาร คือเค้าก็นั่งพยายามจะนั่ง ดึงทุกวิถีทางที่จะไม่ให้ไปกับเพื่อน ๆ แล้วเค้านั่งไม่ได้ คือนั่งยังไงก็เห็น นั่งไม่ได้ จนในที่สุด กลับมาเค้าก็บอกว่ากระโปรงตัวนี้เอาไปให้น้องเลย สั้นแล้ว คือพี่ก็รู้สึกว้าว เออ บางทีแล้วก็ยอมให้เค้าทำไปบ้าง เค้าจะได้เรียนรู้” (B2:09.2)

การได้สังเกตผลที่เกิดกับลูกในการเลี้ยงดู เมื่อพ่อแม่พิจารณาจนเห็นธรรมชาติของการเติบโตของลูกทำให้วางใจที่จะอยู่กับลูกตามจังหวะของเขาได้ ใจละจากการเรียกร้องต้องการให้ลูกเติบโตในจังหวะที่ตนต้องการ

“เหมือนรดน้ำให้เค้า อยู่ดี ๆ วันนึงเค้าพูดขึ้นมาหรือเค้าทำขึ้นมาเอง แล้วเค้าก็ อ้าอึ้งคำพูดที่เราพูดกับเค้า ณ วันนั้น เหมือนรดไปเถอะ ลักวันนึงจะไหลขึ้นมาเอง ดอกมันจะออกมา บางทีเราใจร้อน เรารดน้ำเราหวังว่าเดี๋ยวจะบานละ เราเฝ้าอะไร อย่างนี้ คาคหวัง ไม่ปล่อย แต่ตอนนี้เราก็ดรดไป ทุกคนก็จับในจุดที่ตัวเองได้ พี่ก็ไม่ ควรจะไปยึดเหยียดจุดที่พี่ได้ให้เค้า” (B2:15)

การใคร่ครวญนี้จะเก็บเป็นความเข้าใจ ที่เป็นหลักต่อการปฏิสัมพันธ์กับลูกในครั้งต่อไป ทำให้ความเข้าใจในตัวลูกและในการปฏิสัมพันธ์กับลูกในครั้งต่อไปก็มีมากขึ้นด้วย

“เข้าใจเค้ามากขึ้นแล้วเรารู้สึกว่า เราสามารถพูดได้ว่า พ่อทำอย่างนี้ แม่ทำแบบนี้ ครูสอนแบบนี้ ลองหาทางหนุดูเอง หนุจะเอาแบบไหน หนุอยากทำแบบไหน อยากจะถือปิ๊กก็ได้ อยากจะอะไรก็ได้ หนุว่าได้ ลองดู ๆ อะไรอย่างนี้ เลี้ยงสนุกขึ้น แล้วเรื่องที่มีนกระทบกระทั้งกัน มันก็จะ เปลี่ยนนุ่ม ในเรื่องนี่ก็จะเปลี่ยนนุ่มมอง พฤติกรรมต่อเขาก็จะเปลี่ยนไป แต่มันก็จะมีเรื่องใหม่ เพราะว่าเหมือนกับการใช้ ชีวิตประจำวันก็จะมาเจอ เราก็ดูไป บางเรื่องก็พบช้า บางเรื่องก็พบเร็ว บางเรื่องก็ยังไม่พบ” (B2:19-21)

ด้านที่ 2.4.3 เข้าใจธรรมในการเลี้ยงดูลูก

การได้พิจารณาเห็นธรรมชาติของ **ความไม่สมบูรณ์** ของตัวเอง ทำให้ลดความคาดหวังที่ลูกทำไม่ได้ลงได้ กรอบที่มีต่อลูกจึงกว้างขึ้น วางใจกับการที่ลูกจะเติบโตตามธรรมชาติของเขาได้มากขึ้น

“เห็นตัวพายุแล้วเข้าใจมันมากขึ้น คือถ้าเห็นแล้วเห็นที่มา ถ้าเห็นแล้วรับรู้ได้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นพายุ แล้วพายุนี้เกิดจากอะไร แล้วสามารถยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น บางทีพายุเกิดจากที่เราหงุดหงิด เพราะว่าเราอยากทำดีระดับนึง เราทำไม่ได้ เราก็หงุดหงิดตัวเองอยู่นั่นแหละ ปั่นขึ้นมา โอ้ย เลวจริง ๆ ถ้าทำได้จะไม่ทำอย่างนี้ จะอะไรอย่างนี้ ๆ มันก็จะปั่นขึ้นมา พอมองไม่เห็นปั๊บเนี่ย พอจะทำยังไงดี หรือยังงี้ ดีน้อ ไปขอโทษแล้วจะคุยกับเค้ายังไง หรือบางที เอ้ คือเข้าใจเลย คนที่เป็นพ่อแม่

ยังงัยก็อภัย ไม่เป็นไรหรอกลูก เราก็มองเห็นซุบ เราก็บอกว่าครั้งต่อไปเราจะพยายามทำยังไงดีนะ ก็หาทาง ดูแลตัวเองไป ทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง พายุตรงนี้ที่มัน ก่อขึ้นเนี่ย มันก็เบาลง เมื่อเผชิญหน้ากับเค้า พี่ว่ามันเป็นการเผชิญหน้ากับทุก ๆ คน เผชิญหน้ากับแม่ เผชิญหน้ากับลูก เพราะแต่ละคนก็จะมีจุดที่มัน trigger ที่มา กระตุ่นเราต่างกันในเรื่องที่เราเจอ” (B2:73)

“บางทีลูกจะเรียก แม่ ไม่ใช่แบบ แม่ขา ก็ปล่อย รู้สึกว่ามันไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย บางครั้งการมีทางเสียดก็ดี แต่ มันมองไปได้มากกว่านั้นนะ ถ้าเรานึกได้ก็พูดเป็นตัวอย่าง นึกไม่ได้ก็ลืม ๆ ไป ก็มานั่งมอง เราก็ไม่ได้ทำได้ขนาดนั้น ไม่มีใครแบบ เป๊ะทุกอย่าง เรียบร้อยไปหมด ลูกก็เหมือนกัน ขยายกรอบให้เค้า แล้วก็ปล่อยให้เค้า โตไปแล้วก็กรอบจริง ๆ พี่ว่ามันไม่มี” (B2:03.4)

การวางใจว่าลูกไม่ใช่ของที่ตนจะยึดถือไว้ ทำให้พ่อแม่เห็นส่วนที่ตนเองจะดูแลได้ และส่วนที่ลูกจะเติบโตไปในแบบของตัวเอง

“เราก็เคยพยายาม strict ให้เค้าไปได้อย่างนี้ ให้เป็นอย่างนี้ ๆ แต่การบีบมันเป็นการคาดหวัง เหมือนเป็นการตัดต้นไม้จริง ๆ ตัดไปอย่างนี้ แต่พอรู้สึกว่เค้าไม่ใช่ของเรา เค้าคือต้นไม้ที่เกิดจากเราและแฟนเรา เค้าคืออีกต้นนึง เค้ามีสิทธิ์ที่จะเติบโตด้วยตัวของเค้าเอง ในต้นของเค้า เพียงแต่ว่าถ้ามันมีกิ่งไหนที่ไปรุกรานคนอื่น หรือ กิ่งไหนที่มันไปผิดรูปผิดทาง ไปรบกวนสิ่งอื่น ผู้อื่น มันก็เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้อง ตัดกิ่งนั้นหรือว่าตกแต่งกิ่งนั้นของต้นไม้บ้าง แต่ไม่ใช่ว่าตัดเพื่อให้มันได้รูปทรงที่สวยงามที่เราชอบ” (B2:109)

สิ่งที่เป็นกำลังให้ใช้สติกับลูกอีกอันหนึ่งก็คือ ความเข้าใจในการเติบโตอย่างอิสระของลูก เห็นว่าลูกไม่ได้เป็นของตน จึงอยู่กับลูกแบบที่เอื้อให้ลูกได้ใช้สติปัญญาของตนอย่างเต็มที่ ผ่านการใช้สติปัญญาของตนด้วย

“ความเข้าใจในธรรมว่าเค้าไม่ได้เป็นของเรา เมื่อเค้าไม่ได้เป็นของเรา เค้าเกิดมาแล้ว เค้าก็มีชีวิต เค้าก็อยากจะเติบโตโดยสัญชาตญาณสิ่งมีชีวิตอยู่แล้ว เราก็เลยพร้อมที่จะเอื้อให้เค้าแบบที่ไม่ต้องเป็นเจ้าของมากก็ได้” (C2:80)

ด้านที่ 2.4.4 การยอมรับ

การยอมรับในตัวเอง นำไปสู่ความผ่อนคลาย และยอมรับในตัวลูก สามารถให้อภัยในความผิดพลาดของตัวเองและลูกได้ หรือไม่ได้มองว่าเป็นความผิดพลาด ด้วยการเห็นความเป็นจริงที่ทั้งลูกและตัวเองต่างมีข้อจำกัด เมื่อใครครวญเห็นข้อจำกัดในตัวเอง ก็เข้าใจข้อจำกัดในลูกด้วยเช่นกัน

“เราก็จะผ่อนคลายขึ้น เพราะฉันทำอะไรฉันก็แบบว่าได้รับการให้อภัยเสมอ นั่นคือเราก็พร้อมให้อภัยเค้าเสมอ เมื่อเราให้อภัยตัวเองได้ มันก็คลายนะ มันก็ง่ายขึ้น มันเหมือนกับว่าบางเรื่องฉันไม่ชอบเรื่องนี้ ฉันไม่ให้อภัยกับเรื่องนี้ คือถ้าตัวฉันทำเองนี่คือฉันเลวร้ายมาก ฉันกาหัวมันไว้วางแดง ว่าฉันไปทำก็จะ ธนุดอกที่สองปักเข้าไป ปักเข้าไป สามสี่ห้า คิดแล้วคิดอีก ก็เราเป็นคนเนอะ ให้อภัย เราเป็นคน มันทำให้เรามองกลับไปว่าเค้าก็เป็นคน แกรมเค้ายังเด็กด้วย ทุกอย่างที่เราคิด ทุกอย่างที่เรามอง เค้ามองใสกว่าเราอีก เรามีกรอบเรามีประสบการณ์เรามีอะไรหลายอย่างเข้ามา ทำให้ความคิดเราบางทีมันบิดเบี้ยว หรือมันกลมเกลี้ยงเกินไป แต่ความคิดของเค้าที่โชว์ออกมาเนี่ยมันเป็นความคิดดิบ มันเป็นแบบ raw” (B2:67)

การวางใจในความไม่คงที่ของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับลูก เมื่อเห็นว่าชีวิตเป็นกระแสคลื่น การอยู่กับลูกก็จะมีวันที่สุขใจและทุกขใจก็เพียงทำในสิ่งที่ทำได้ ทำให้ยอมรับเป็นสุขในการอยู่ด้วยกันในปัจจุบัน

“ยอมรับสภาพด้วยแหละว่าอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด เตรียมตัวที่จะรับกับความเสียดใจ แล้วก็เตรียมตัวที่จะรับกับความดีใจเพราะคิดว่ามันคงมีสองอย่างนี้เข้ามาในชีวิตแน่ ๆ ถ้ามีอะไรเสียดใจมา ก็ต้องดูแลตัวเองให้ได้” (B2:121.2)

ประสบการณ์ในการเลี้ยงดูลูก ทำให้ได้ย้อนนึกถึงเหตุปัจจัยที่นำมาสู่การเป็นพ่อแม่
ในแบบของตน และขยายไปสู่การยอมรับการเป็นพ่อแม่ของคนอื่น ๆ ด้วย

“แล้วเรารู้สึกตระหนักรู้ถึงความเป็นพ่อแม่ที่จากรุ่นสู่รุ่นที่ส่งผ่านตัวเรามา แล้วก็รู้สึก
ว่า อ้อ เราเข้าใจ เข้าใจว่าทำไมพ่อแม่ของเราพ่อแม่ของแฟน พ่อแม่ของคนที่เรารู้จัก
พ่อแม่ของญาติพี่น้องของเรา ทำไมเค้าถึงเลี้ยงลูกเค้าเป็นอย่างนี้ แล้วทำไมลูกเค้าถึง
เป็นแบบนี้ ทำไมเค้าถึงเติบโตมาแบบนี้ แล้วทำไมเค้าถึงคิดแบบนี้ เราเข้าใจทุก ๆ
คนเลย ไม่ว่าจะผ่านผิดจะผ่านถูก ไม่ว่าจะผ่านอะไรมา เราเข้าใจเหตุและผลของมัน
ว่าอ้อ ณ เวลานั้นทำไมเค้าเลือกตัดสินใจแบบนั้น ณ เวลานั้นทำไมเค้าถึงเลือกแบบนี้
ทุกคนมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง และเคารพการตัดสินใจของทุกคน ไม่เคยคิดโทษเลย
ว่าคนนั้นผิด คนนี้ผิด นั่นคือสิ่งที่เราได้เรียนรู้” (H2:63.2)

ด้านที่ 2.4.5 ความเห็นใจในข้อจำกัดของลูก

ความสงสารเห็นใจเกิดจากการเข้าใจความบีบคั้นใจไม่เป็นสุขของลูก เห็นที่มาของ
ความหงุดหงิดใจของลูก นำไปสู่การตอบสนองที่อ่อนโยนพร้อมจะอยู่เคียงข้าง รวมถึงทำให้
ระดับความหงุดหงิดของพ่อแม่ลดลงด้วย

ประเด็นย่อย 2.5 การแสดงออกต่อลูก

เป็นการตอบสนองโดยให้ลูกเป็นศูนย์กลางของการกระทำที่จะกระทำต่อลูก ให้ลูกรับรู้ว่าเขา
มีความสำคัญ โดยพ่อแม่อาจจะรอคอยให้ความเข้มข้นของอารมณ์ของลูกลดลง หรือใช้ความเข้าใจใน
การโอบกอดใจลูกในขณะที่ลูกกำลังเป็นทุกข์ ให้อิสระแก่เขาในการกระทำ สื่อสารกับลูกอย่าง
ตรงไปตรงมา พยายามหาวิธีที่ตอบสนองลูกได้อย่างสอดคล้องที่สุดในแต่ละขณะนั้น ๆ รวมไปถึงชวน
ลูกให้ได้สังเกตใจหรือความทุกข์ของตน และชวนมองหาวิธีแก้ปัญหา

คุณลักษณะที่ 2.5.1 แสดงออกให้ลูกรับรู้ว่าเป็นเรื่องสำคัญและเคารพลูก คือการ
ย้าให้ลูกได้ตระหนักถึงการให้ความสำคัญและการเห็นคุณค่าของพ่อแม่ที่ต่อเขา

คุณลักษณะที่ 2.5.2 ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ การตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจคือการทำที่พ่อแม่ได้แสดงออกต่อลูกทั้งด้วยร่างกาย คำพูด และการสร้างบรรยากาศแห่งความรักความเข้าใจแก่ลูก

คุณลักษณะที่ 2.5.3 สังเกตลูกแล้วสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาด้วยจังหวะที่สอดคล้องกับลูกและสถานการณ์ขณะนั้น

คุณลักษณะที่ 2.5.4 ให้อิสระ คือการให้ลูกได้แสดงออกอย่างอิสระ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

คุณลักษณะที่ 2.5.5 ชวนลูกสังเกตใจตนเอง และชวนแก้ปัญหา คือการชวนสังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ๆ ชวนให้เห็นที่มาของอารมณ์ความรู้สึก ชวนให้เห็นผลของความรู้สึกดังกล่าว ชวนทำความเข้าใจสถานการณ์ และ/หรือชวนแก้ปัญหา

“พี่ก็ให้เค้าสังเกตอารมณ์ว่าตอนนี้เป็นยังไง ไปดูมาแล้วรู้สึกยังไง เค้าก็บอกว่าเค้าหงุดหงิด เค้ารู้ว่าเค้าหงุดหงิด เหมือนเค้ามีความหงุดหงิดบ่อยขึ้น เค้าก็บอกว่างั้นหนูขอไม่ดูนะครับ” (J2:163)

“เราก็จะให้เค้าดูว่าตอนที่หนูขาดสติ หนูรู้สึกยังไง เค้าก็บอกว่าเค้ารู้สึกทุกซท่ใจ แล้วก็ถามว่าทุกซท่ใจเป็นแบบไหนลูก เค้าก็บอกว่ามันบ๊ีบ ๆ ช่างในใจครับหม่าม้า” (J2:119)

ประเด็นที่ 3 ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู

มีกรอบของประเด็นดังนี้

ประเด็นย่อย 3.1 ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต

ประเด็นย่อย 3.2 ผลที่เกิดกับลูก

3.2.1) ลูกอ่อนคลาย

3.2.2) ลูกมีสมาธิ

3.2.3) ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ประเด็นย่อย 3.3 ผลต่อความรู้สึกวางใจในการเป็นพ่อแม่

ประเด็นย่อยที่ 3.4 ผลต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก

ประเด็นย่อยที่ 3.5 ผลต่อการฝึกสติ

ประเด็นย่อยที่ 3.6 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีกับผู้คนรอบตัว

ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นที่พ่อแม่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นจากการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งประกอบไปด้วยผลในด้านความเข้าใจในโลกและชีวิต ผลที่เกิดกับลูก ผลต่อความวางใจในบทบาทของพ่อแม่ ผลต่อสัมพันธภาพ ผลต่อการฝึกสติ และผลต่อท่าทีที่มีกับผู้คนรอบตัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นย่อย 3.1 ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต

การได้เลี้ยงดูด้วยใจที่แนบสนิทและเห็นธรรมชาติของลูก ทำให้พ่อแม่มองเห็นธรรมชาติของจิต เข้าใจตนเอง ผู้คนแวดล้อม เห็นคุณค่าของชีวิตทุกชีวิต เห็นการใช้ใจก้าวผ่านความยากลำบากในชีวิต และเข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตชัดเจน

“เราเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัวมากขึ้น เราเห็นคุณค่าของโลกมากขึ้น เพราะว่าลูกเราจะต้องโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ เค้าจะต้องอยู่ในโลก อะไรที่เราเคยมองข้าม อะไรที่เราเคยคิดแบบหยาบ ๆ เรา จะคิดแบบละเอียดขึ้น เราจะคิดละเอียดขึ้น เราจะรู้ว่าเราจะต้องเก็บรักษา เราจะต้องร่วมกันดูแลสาธารณะสมบัติยังไง เราจะเข้าใจความหมายที่แท้จริงของมัน ถ้าไม่มีลูกจะไม่เข้าใจ จะรู้แค่เราเป็นพลเมืองดี มันก็เพียงพอแล้ว แต่พอมีลูกปุ๊บเรารู้เลยว่า มันไม่ใช่หน้าที่การเป็นพลเมืองดี แต่ว่าคุณจะต้องรักษาโลกใบนี้ เพราะว่าลูกของคุณจะต้องอยู่บนโลกใบนี้หลังจากที่คุณตายไปแล้ว ความเข้าใจเรื่องคุณค่ามันเหมือนแบบ มันทะลุเลย” (G1:31)

ประเด็นย่อยที่ 3.2 ผลที่เกิดกับลูก

คุณลักษณะที่ 3.2.1 ลูกอ่อนคลาย

เป็นช่วงเวลาที่คุณแม่ได้ใช้เวลาอยู่กับลูกอย่างแนบสนิทโดยใจไม่คิดขุ่นข้องกังวลถึงสิ่งอื่น ๆ ใจคุณแม่จึงเป็นใจที่สบาย การอยู่กับลูกทำให้ใส่ใจอยู่กับลูกได้อย่างสอดคล้อง ทำให้ลูกเองก็ผ่อนคลายด้วย ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา และได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ความเบา เป็นอิสระจากกรอบของตน ก็แผ่ขยายไปสู่ลูก ทำให้ลูกมีความสุข เป็นธรรมชาติไปด้วย

“ก็รู้สึกเค้าเป็นธรรมชาติ เค้ามีความสุข คือรอยยิ้ม ปฏิภาณไม่ว่าสีหน้า แววตา ความรู้สึก หรืออากัปภิกิริยาเค้าก็จะเปลี่ยนไป รู้สึกว่าเค้าก็จะเรริงร่า เหมือนกับธรรมชาติเค้าเป็นเลย รู้สึกว่าเค้าไม่ใช่คนที่โดนบังคับให้อยู่ในกรอบอะไรบางอย่าง”
(H2:57)

คุณลักษณะที่ 3.2.2 ลูกมีสมาธิ

ในขณะที่คุณแม่มีสตินั้น ใจจะนิ่งสงบและจดจ่อกับการอยู่กับลูกได้ต่อเนื่องยาวนาน โดยที่คุณแม่เองจะอยู่กับลูกอย่างสงบ ให้พื้นที่ลูกได้ทำสิ่งนั้น ๆ เติมที่ ลูกจึงอยู่กับสิ่งที่กำลังจดจ่อสนใจร่วมกับคุณแม่ได้ยาวนาน และทำให้มีสมาธิกับสิ่งอื่นรอบ ๆ ตัวยาวนานไปด้วยดังข้อมูลในรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 3.2.3 ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้

จากการใช้สติของคุณแม่ที่มักจะสะท้อนการเคลื่อนไหวของใจของตนให้ลูกได้รับรู้ร่วมกัน และบอกเล่าถึงลักษณะของจิตให้ลูกได้ร่วมเรียนรู้ ทำให้ในบางครั้งลูกสามารถเท่าทันตามอารมณ์ตัวเอง สื่อสารสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของตนได้ และมีพื้นอารมณ์ที่นิ่งเย็น เป็นการฝึกให้ลูกได้รู้ตัวเอง ทำให้ลูกมีอารมณ์ที่ดี จัดการกับอารมณ์ตัวเองได้ มีความแจ่มใสเป็นพื้นฐาน

“แต่ว่าผลที่ได้มันก็เกินคาด ก็อย่างที่เห็น ก็กลายเป็นเด็กอารมณ์ดี จัดการกับ conflict ได้ดีพอสมควรเลยทีเดียว ก็ออกจะสายฮาแล้วด้วย” (I2:61)

“เปิดให้ดู เปิดปื๊บ ไม่นานก็หยุด ลักพักนิ่งก็ถามว่าซินซินจะนอนยัง โอเคนอนละ พ่อปิดนะ พ่อปิดเลย ก็นอน นางรู้วิธีจัดการกับตัวเองประมาณหนึ่งในแบบของเค้า คือดูอะไรที่ตัวเองชอบ แล้วก็หยุด แล้วก็นอน ทำได้ด้วยตัวเอง เข้ามาก็เป็นปกติ เหมือนเดิม เข้าหาคนตลอด ทั้ง ๆ ที่นางไม่เคยเป็น จนกลับมาถึงบ้านก็ไม่แงงไม่อะไร ปกติทุกอย่าง ก็เห็นความพัฒนาของเค้าที่เกินกว่าที่คิด ไม่คิดว่านางจะสามารถจัดการได้” (I2:64)

ประเด็นย่อย 3.3 ผลต่อความรู้สึกวางใจในการเป็นพ่อแม่

พ่อแม่มักจะเริ่มต้นตั้งใจในการเลี้ยงดูด้วยความหวัง ซึ่งความหวังทำให้เกิดความตั้งใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู การเห็นผลและความเข้าใจธรรมชาติที่ละเอียดละน้อยที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดูทำให้พ่อแม่ค่อย ๆ เห็นความจริงและวางใจในบทบาทความเป็นพ่อแม่ของตน และวางใจในธรรมชาติของลูกได้มากขึ้น

“คือตอนท้องเราหวังไข่ม้อย ว่าเค้าจะดีดี ๆ ๆ เป็นความหวัง แต่พอหลังจากที่เราคลอดออกมาแล้ว มันทำให้เราได้เรียนรู้ว่า เราไปหวังแต่ผลโดยที่เราไม่ได้สร้างเหตุเลย ผลจะเกิดขึ้นได้ยังไงแต่ก่อนเรามักจะมองผล หวังผล โดยที่เรายังไม่รู้เลยว่าเรายังไม่ได้สร้างเหตุ แต่จากการเลี้ยงเค้าแบบนี้มันทำให้เราารู้ ในช่วงสองสามปีหลังเนี่ยแล้วว่า เฮ้ย จริง ๆ สิ่งที่เราต้องทำคือเรามาสร้างเหตุ สร้างเหตุให้ดี พี่ก็มาทำกับลูก เพราะฉะนั้นเนี่ย คืออาจไม่ได้ผลดีร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ผลก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของเค้า” (J2:181)

ความวางใจทำให้ความกลัวในการเลี้ยงดูลดลง เห็นว่าอย่างไรปัญหาที่ต้องมีเข้ามาอยู่เสมอ และเราก็ปรับตัวเข้ากับมันได้

“มันก็เป็น การเลี้ยงโดยที่ความกลัวลดลงด้วยนะ พอเรารู้สึกว่ามาเถอะ ปัญหาไม่มีแล้ว มาเถอะมา แล้วก็เรียนรู้ไปด้วยกัน ก็จะมี ความยากง่าย ๆ เป็นช่วง ๆ ไป” (B2:56)

ความวางใจนี้ส่งผลต่อท่าทีในการปฏิสัมพันธ์กับลูกด้วย พ่อแม่จะเปิดพื้นที่ให้ลูกได้เริ่ม ได้ทำในส่วนของตัวเองก่อน

“เราเข้าไปวุ่นวายในชีวิตเค้าหน่อยลงคะ เหมือนเรารอคอยได้ที่จะรอคอยให้เค้าโผล่ขึ้นมาเอง เช่น โผล่ประเด็น โผล่คำพูด เปิดคำพูด หรือบอกเล่าอะไรบางอย่างด้วยตัวเค้าเองก่อนที่เราจะก้าวเข้าไป” (C2:24)

การวางใจในการเลี้ยงดูทำให้ปล่อยให้ลูกได้เรียนรู้ด้วยตัวเองเองมากขึ้น

“ให้เค้าเลือกมากขึ้น ให้เค้าเป็นผู้กำหนดให้มากขึ้น ทำให้เค้าเห็นผลของการเลือกและการกำหนดให้มากขึ้น เช่น แต่งตัว อาบน้ำเสร็จแต่งตัว หยิบมาสองชุดจะใส่ชุดไหน ซินซินจะให้แม่อาบน้ำให้ ถ้าแม่อาบ พ่อจะเป็นคนแต่งตัว แล้วถ้าแม่อาบหนูจะไม่ได้ดูอันนี้ ถ้าพ่ออาบให้พ่อแต่งตัวด้วย แล้วหนูจะได้ดูอันนี้ เด็กก็จะเวทเองว่าอะไรคือความสำคัญสำหรับเค้า อะ ให้พ่ออาบ ซินซินอยากดู เค้ารู้ว่าอะไรเป็นความต้องการจริง ๆ ของเค้า” (I2:109)

การเห็นว่าลูกสามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้ ทำให้ความห่วงลดลง พ่อแม่รู้สึกวางใจได้

“มันลดลง รู้สึกว่าเออ มาถูกทางละ ถ้าเกิดว่าอยู่ในเรทนี้ไปเรื่อย ๆ ซึ่งมันก็ขึ้น ๆ ลง ๆ แต่ถ้าว่ามันเป็นอะไรที่ดี ทำไปเรื่อย ๆ มันก็คงพัฒนาไปสู่จุดอื่น ๆ ต่อไป อย่างน้อยตอนนี้ลูกก็จัดการกับความรู้สึกตัวเองได้ในอายุเท่านี้ถือว่าโอเคมากแล้ว” (I2:68)

เมื่อความวางใจเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกมั่นใจในการใช้สติกับลูกและการเลี้ยงดูลูกในแบบที่ทำอยู่มากขึ้นด้วย

“มันเหมือนกับเราได้รับการยืนยัน ได้รับการคอนเฟิร์มว่าสิ่งที่เราทำมานี้ยมันโอเค มันได้ผลในสิ่งที่เราอยากให้มันเกิด ก็เลยตั้งใจมากขึ้น” (I2:72)

ประเด็นย่อยที่ 3.4 ผลต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก

พ่อแม่กล่าวว่ารู้สึกถึงความรักที่เชื่อมโยงถึงกันกับลูกในสัมพันธภาพ สัมพันธภาพที่มีความสงบเป็นพื้นฐาน ที่เกิดขึ้นทั้งในพ่อแม่และลูก ทำให้ลูกรับฟัง และเข้าใจการพูดสอนของพ่อแม่ได้ง่าย รวมไปถึงการจัดการอารมณ์ตัวเองของพ่อแม่ ทำให้มีพื้นที่ให้ลูกได้รับผิดชอบจัดการตัวเองได้โดยไม่รบกวนสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังข้อมูลที่แสดงไว้ในรอบที่ผ่านมา

ประเด็นย่อยที่ 3.5 ผลต่อการฝึกสติ

การได้สังเกตลูกอย่างใกล้ชิดด้วยใจที่สงบ ก็ทำให้พ่อแม่ได้เห็นธรรมชาติของการใช้สติ เห็นว่าการอยู่กับลูกก็เป็นการฝึกสติ และมีแรงใจในการฝึกสติ รวมถึงทำให้การฝึกสติพัฒนามากยิ่งขึ้น

ประเด็นย่อยที่ 3.6 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีกับผู้คนรอบตัว

การได้ตามดูใจตนเองและใจลูก ทำให้มีสติในการอยู่กับผู้อื่นที่ใกล้ชิดมากขึ้น รับฟังและทำความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ลดการเคี้ยวเข็ญบังคับและใช้อารมณ์ในการสื่อสารลง

“ก็รู้สึกที่เราเหนื่อยล้าลงทั้งกับสามีนะคะ คือเมื่อก่อนจะมีอารมณ์ขึ้นลงเยอะมาก ตอนนั้นก็เหนื่อยล้าแล้วก็ขึ้น แล้วก็ลงเร็วขึ้น แล้วก็กับแม่บ้านที่บ้านด้วย ก็แต่ก่อนก็จะแบบ โอ้ยอะไรอย่างนี้ หงุดหงิด หรือว่าแบบว่าตักเตือนก็อาจจะมีความไม่พอใจอะไรอย่างนี้ มันก็จะรู้สึกว่าปฏิบัติตัวได้ดีกับคนใกล้ตัวมากขึ้นนะคะ” (D1:91)

ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูล ร่วมกับบันทึกการสังเกตการเก็บข้อมูลของผู้วิจัย และข้อมูลป้อนกลับจากผู้ให้ข้อมูล รายละเอียดของการตรวจสอบแบ่งเป็น 3 ประเด็นดังนี้

ประเด็นที่ 1 รากฐานของใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 1 คือ รากฐานของใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็นได้แก่ ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก ใจที่มีความสงบเป็นฐาน ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกต และ การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ รากฐานของใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นคุณลักษณะของใจที่พ่อแม่ผู้ใช้สติในการเลี้ยงดูมีเป็นฐาน อันนำไปสู่ความมุ่งมั่นที่จะใช้สติ ความพร้อมในการใช้ ความไวในการใช้ ความมีประสิทธิภาพในการใช้สติในขณะที่เลี้ยงดู เป็นพื้นฐาน รากฐานของใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู ข้อมูลที่ปรากฏยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 และพบข้อมูลเพิ่มเติมว่ารากฐานในการใช้สติ เป็นส่วน

คุณภาพของใจที่มีอยู่ และเป็นลักษณะของใจที่มีความตั้งมั่น ความสงบ ความชำนาญ และพร้อมใคร่ครวญ จึงทำให้เห็นว่าใจที่มีคุณลักษณะเหล่านี้เป็นใจที่พร้อมและเป็นฐานกับการใช้สติกับลูก

เมื่อพิจารณาตามหลักธรรมแล้วคุณลักษณะเหล่านี้ล้วนเป็นลักษณะของใจที่เป็นทางสู่ความเจริญในธรรม ปรากฏคุณลักษณะของใจนี้ในองค์ธรรมที่กล่าวถึงธรรมที่สนับสนุนองค์ธรรมทุกข้อ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) อยู่ในหมวดของมรรคที่ปรากฏเด่นชัดได้แก่ สัมมาวายามะ คือ ความเพียร ความมุ่งมั่น ซึ่งมีฉันทะ คือความพอใจ ชอบใจในสิ่งที่ตั้งงามเป็นตัวนำ สัมมาสติ คือภาวะที่ระลึกได้ มีใจพร้อมอยู่กับสิ่งที่ทำ และสัมมาทิฐิ คือความเข้าใจตามภาวะที่เป็นจริง ซึ่งเกิดจากโยนิโสมนสิการ คือใคร่ครวญโดยแยบคาย อันพบคุณลักษณะของใจเหล่านี้อยู่ในรากฐานของใจของการใช้สติในการเลี้ยงดูในการศึกษาครั้งนี้ โดยมีส่วนของใจที่สงบเพิ่มเติมด้วย

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ที่ได้ในประเด็นที่หนึ่งพบว่าคุณลักษณะเหล่านี้ล้วนเป็นคุณลักษณะที่เป็นกุศล คือ ภาวะจิตที่ตั้งงาม ไม่เป็นโทษ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ลักษณะที่เป็นกุศลที่ปรากฏในข้อมูลได้แก่ สติ สมาหิตะ ปัสสัทธิ และปัญญา โดยสติ คือความสามารถคุมจิตใจไว้ในสิ่งที่เกี่ยวข้อง ดังปรากฏในประเด็นย่อยที่ 1.1 ปัสสัทธิคือความผ่อนคลายสงบ ดังปรากฏในประเด็นย่อยที่ 1.2 สติ ปรากฏในประเด็นย่อยที่ 1.3 และ ปัญญาคือความเข้าใจ ปรากฏในประเด็นย่อยที่ 1.4

ประเด็นที่ 2 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 2 คือ *กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู* ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 5 ประเด็นได้แก่ *กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ การยับยั้งตนเอง กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ ความเข้าใจ และการแสดงออกต่อลูก* รายละเอียดการตรวจสอบเป็นไปดังนี้

กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงการเท่าทันในสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ๆ แบ่งออกได้เป็น 4 คุณลักษณะ ได้แก่ *การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน การสังเกตสิ่งที่มากระทบ ณ ขณะนั้น การเท่าทันใจตนเอง และการเท่าทันใจลูก* โดยในการเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน แสดงที่มาได้แก่ความไม่เข้าใจ การยึดความต้องการของตนเป็นที่ตั้ง และการปรุงแต่งที่นำไปสู่ความกังวล ล้วนเป็นปัจจัยในวงจรแห่งทุกข์ ซึ่งเกิดขึ้นจากความไม่รู้ไม่เข้าใจ (อวิชชา) แล้วมีการยึด (อุปาทาน)

รวมถึงความไม่สงบพุ่งซ่านของใจ (นิเวรณ์) ล้วนเป็นเหตุแห่งความหนักของใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

การตัดวงจรแห่งความไม่สงบเป็นทุกข์นี้เกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่เริ่มมี *การสังเกตสิ่งที่มากระทบ ณ ขณะนั้น* เป็นสติที่ตามในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ทำให้การคิดปรุงแต่งที่เกิดต่อเนื่องจากความอยากได้ในสุข หรืออยากหนีในทุกข์เกิดการชะงัก และกลับมามองสิ่งที่เป็นอย่างอยู่จริง ณ ขณะนั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ต่อเนื่องไปสู่ *การเท่าทันใจตนเอง* หรือ *การเท่าทันใจลูก* ที่แสดงถึงการตระหนักรู้เท่าทันชัดในสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ในใจของตน หรือของลูกได้ชัดในขณะนั้น การทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่า การตระหนักรู้ทางอารมณ์ของตนเองและของลูกคือ ส่วนประกอบของ Mindful Parenting โดยการตระหนักรู้นี้จะระงับการเคลื่อนของจิตที่เกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติได้ (Duncan et al., 2009)

การยับยั้ง เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ และการกระทำที่เป็นผลจากการกระเพื่อมนั้น แบ่งออกเป็น 2 คุณลักษณะ ได้แก่ รูปแบบการยับยั้ง และความสำเร็จใจการยับยั้ง มีการตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแล้วในผลการสัมภาษณ์รอบที่ 1

กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึง การใคร่ครวญพิจารณาของพ่อแม่ต่อสิ่งที่เห็นในการเท่าทัน แบ่งออกเป็น 3 คุณลักษณะได้แก่ *การใคร่ครวญขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก* *การใคร่ครวญภายหลังจากเห็นผลของปฏิสัมพันธ์* และ *ปัจจัยที่มาช่วยในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ* การใคร่ครวญทั้งขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก และการใคร่ครวญภายหลังสะท้อนถึงการคิดพิจารณาโดยแยกกาย คือโยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) จากข้อมูลพบการคิดที่สตรึงลึกกำหนดอยู่กับปัจจุบัน คิดพิจารณาที่มาของสิ่งที่เกิดขึ้น คิดแก้ปัญหา คิดหาคุณค่า และเห็นคุณโทษ

ความเข้าใจ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึงความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งประกอบไปด้วย *ความเข้าใจตนเองและลูก* *ความเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดู* *เข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูลูก* *การยอมรับ* และ *ความเห็นใจในข้อจำกัดของลูก* สอดคล้องกับการศึกษาของ (Christopher et al., 2011) ที่พบว่าในผู้ที่ฝึกสติจะมีการยอมรับและความเมตตาต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น ซึ่งสิ่งที่ค้นพบเพิ่มเติมจากการศึกษาครั้งนี้ได้ขยายเพิ่มเติมให้เห็นลักษณะของความเข้าใจ ที่เป็นภาวะแห่งความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง คือ ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),

2555) อันนำไปสู่ประเด็นย่อย การแสดงออกต่อลูก ที่แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ให้ความสำคัญ และเคารพลูก ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ สื่อสารอย่างตรงไปตรงมา ให้อิสระ และ ชวนลูก สังเกตใจตนเองและชวนแก้ปัญหา ซึ่งมีการตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแล้วในผลการสัมภาษณ์รอบที่ 1

ประเด็นที่ 3 ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 3 คือ ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นที่แสดงถึงผลที่เกิดขึ้นในด้านต่าง ๆ ในการใช้สติในการเลี้ยงดู แบ่งออกเป็นประเด็นย่อย 6 ประเด็น ได้แก่ ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต ผลที่เกิดกับลูก ผลต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ ผลต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก ผลต่อการฝึกสติ และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีกับผู้คนรอบตัว ในประเด็นย่อย ผลต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ เป็นประเด็นย่อยใหม่ที่พบในการสัมภาษณ์รอบที่สอง แสดงถึงความวางใจที่เป็นผลจากการเลี้ยงลูกโดยใช้สติ ซึ่งสอดคล้องกับใจที่วางลง เป็นภาวะจิตที่ราบเรียบเป็นกลาง คืออุเบกขา เป็นภาวะที่พร้อมจะเข้าไปเกี่ยวข้องจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ตามภาวะวิสัย ตามที่ควรจะเป็น มีความความอิสระ ไม่เกาะเกี่ยว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ส่วนการตรวจสอบความน่าเชื่อถือในประเด็นย่อยอื่น ๆ ที่เหลือนั้น ได้ทำแล้วในข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 1

ตอนที่ 4 อภิปรายผล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 2 พบว่าการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐานแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น คือ รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู กระบวนการทำทัน และเข้าใจในการเลี้ยงดู และ ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นที่ 1 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 1 คือ รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็น ได้แก่ ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก ใจที่มีความสงบเป็นฐาน ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกต การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ยังคงยืนยันผลที่ได้จากการสัมภาษณ์รอบที่ 1 ที่พบว่า ความตึงมั่น ความสงบของใจ ความชำนาญในการสังเกต เป็นรากฐานของการใช้สติในการเลี้ยงดู อันสอดคล้องกับหลักแห่งความตึงมั่นที่นำไปสู่ความสงบเย็น คือ พละ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ซึ่งในการเก็บข้อมูลครั้งนี้พบประเด็นย่อย การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ เพิ่มเป็นหนึ่งในฐานะการใช้สติในการเลี้ยงดู ทำให้รากฐานมีความชัดเจนในการประกอบอยู่ของหลักพละ 5 มากยิ่งขึ้น แสดงให้เห็นว่านอกจากใจที่มีความชำนาญในการสังเกตการเคลื่อนไหวของใจอย่างละเอียด รวดเร็ว และเป็นอัตโนมัติแล้ว ใจที่สังเกตพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจ เห็นที่มาที่ไปของสิ่งต่าง ๆ ก็เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ ตนเองและลูกในการเลี้ยงดูด้วย

จากข้อสังเกตในการสัมภาษณ์รอบแรกถึง “ที่มาของความรู้สึกเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับลูก” ทำให้พบด้านที่สำคัญของความตึงมั่นก็คือการเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่ ที่ประกอบไปทั้งการเห็นความเชื่อมโยงกับลูก และความห่วงที่นำไปสู่การตั้งใจใช้สติ และยังนำไปสู่การเห็นภาพต่อเนื่องของทั้งกระบวนการว่าความห่วงที่เกิดขึ้นมีความเปลี่ยนแปลงไป และค่อย ๆ ลดน้อยลงตลอดการใคร่ครวญทำความเข้าใจธรรมชาติของการเลี้ยงดู และเข้าใจตนเอง ซึ่งข้อมูลในช่วงท้ายปรากฏว่าความรู้สึกวางใจที่เกิดขึ้นทำให้ลักษณะการใช้สติมีความเบาสบายมากขึ้น จึงเกิดเป็นข้อสังเกตเพิ่มเติมสำหรับการสัมภาษณ์ในรอบที่สามว่า “การวางใจในบทบาทของการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อลักษณะการใช้สติกับลูกอย่างไร” เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงภาพทั้งหมดชัดเจนต่อไป

ประเด็นที่ 2 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 2 คือ กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 5 ประเด็น คือ กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ การยับยั้งตนเอง กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ ความเข้าใจ และการแสดงออกต่อลูก

ประเด็นนี้ทำให้เห็นภาพชัดเจนของกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในใจของพ่อแม่ขณะใช้สติ ในการเท่าทันใจตนเอง เท่าทันใจลูก และการทำความเข้าใจ รวมไปถึงการตอบสนอง ข้อมูลที่ปรากฏแสดงให้เห็นจุดเริ่มต้นของการระเหิมของใจ ซึ่งคือความทุกข์ร้อนที่มีที่มาจากความไม่เข้าใจ ความต้องการ และการปรุงแต่ง นำไปสู่ความสั่นไหวซึ่งมีความเข้ม ร่วมกับความตั้งใจที่จะสังเกต ทำให้เกิดการสังเกต และการสังเกตก็นำไปสู่การเท่าทัน และการยับยั้งตามลำดับ

ข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ที่ว่า “การสังเกตตนเองและการสังเกตลูกน่าจะเกิดขึ้นต่างขณะกัน” โดยต้องการเข้าใจชัดเจนขึ้นว่าเกิดขึ้นอย่างไร จากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ได้ตอบข้อสังเกตและคำถามดังกล่าว เมื่อข้อมูลพบว่าการสังเกตตนเองและลูกเกิดขึ้นสลับกัน และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับเรื่องการสังเกต จึงได้พบในข้อมูลว่าการสังเกตมาจากความเข้มของสิ่งเร้า เช่น ความทุกข์ร้อน หรือความเข้มของความกระเพื่อมของใจของลูก และนำไปสู่การเท่าทันใจตนเอง หรือเท่าทันใจลูก นอกจากนี้ยังได้พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติและการสังเกตชัดเจนยิ่งขึ้น และพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสังเกต และการเท่าใจลูกด้วย

ส่วนข้อสังเกตเรื่อง “ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นการเท่าทันจัดการใจ และลูกเป็นศูนย์กลางความใส่ใจ” พบจากข้อมูลว่ากระบวนการเท่าทันนั้น ไม่ว่าจะเป็นการเท่าทันลูก หรือเท่าทันตนเอง มีกระบวนการแบบเดียวกันคือผ่านการสังเกต โดยมีสิ่งเร้าที่เข้ม หรือความตั้งใจที่จะสังเกต เข้ามาเป็นจุดเริ่มในการสังเกต เช่นเดียวกับการทำความเข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นการทำความเข้าใจลูกหรือเข้าใจตนเอง ก็มีกระบวนการแบบเดียวกัน และที่ตั้งของใจที่อยู่ทีลูกหรือที่ตนเองนั้นก็สลับกันตามการทำงานของ การสังเกต ดังนั้นข้อสังเกตข้อนี้ ทำให้ได้เกิดการจัดประเด็นย่อยใหม่เปลี่ยนจากการจัดประเด็นตามที่ตั้งของใจ เป็นจัดตามกระบวนการทำงานของใจ ซึ่งทำให้ได้เห็นการเคลื่อนไหวของกระบวนการสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะแล้ว ข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ที่ว่า “การเท่าทันใจตนเองส่งผลต่อความเข้าใจลูกหรือไม่อย่างไร” ซึ่งนำไปสู่การตั้งคำถามว่า “ความเข้าใจลูกที่กำลังเป็นทุกข์ หรือมีความต้องการบางอย่างตรงหน้า มีที่มาอย่างไรบ้าง” จากข้อมูลรอบที่ 2 จึงได้พบประเด็นย่อย กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ ซึ่งในประเด็นย่อยนี้ พบว่าเป็นการใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจโดยใช้เวลาในการคิดพิจารณาที่มา พบว่าการใคร่ครวญมีปฏิสัมพันธ์ทั้งกับการยับยั้ง และการสังเกต โดยการใคร่ครวญจะเกิดขึ้นหลังจากการยับยั้งตนเอง โดยสังเกตความกระเพื่อมของใจตัวเองแล้วใคร่ครวญหาที่มาเพื่อทำความเข้าใจการกระเพื่อม หรือใคร่ครวญทำความเข้าใจลูก เป็นส่วนหนึ่งในการยับยั้งเพื่อหยุดการกระเพื่อมของใจ และพบต่อเนื่องว่าการใคร่ครวญก็นำไปสู่ประเด็นย่อยคือความเข้าใจ ซึ่งได้มาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นเรื่องที่มาของความเข้าใจลูก

ประเด็นที่ 3 ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 3 คือ ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นที่พัฒนาต่อเนื่องมาจากการเก็บข้อมูลครั้งที่หนึ่ง โดยการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่สองนี้มีประเด็นย่อย ผลต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ มาเพิ่มเติม ประเด็นที่ 3 ประกอบไปด้วยประเด็นย่อยทั้งหมด 6 ประเด็นได้แก่ *ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต ผลที่เกิดกับลูก ผลต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ ผลต่อสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก ผลต่อการฝึกสติ และ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีกับผู้คนรอบตัว*

จากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 ยังคงยืนยันประเด็นที่ได้รับจากผลของการใช้สติในการเลี้ยงดูว่าส่งผลดีทั้งกับ พ่อ แม่ ลูก และบุคคลโดยรอบ ส่งผลกับไปถึงการฝึกสติ และความเข้าใจที่มีต่อโลกและชีวิต ยังคงยืนยันผลที่คล้ายคลึงกับการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติ ว่าส่งผลต่อความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับลูก (Yates, 2014) การเปิดรับมุมมองของผู้อื่น (Hornstein, 2011) โดยมีส่วนเพิ่มเติมในผลของการใช้สติของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐานคือ ความเข้าใจที่มีต่อโลกและชีวิต และจากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบนี้พบเพิ่มเติมว่าในการเลี้ยงดูของพ่อแม่แม่จะเริ่มต้นด้วยความหวัง แต่ในระหว่างการใช้สติในการเลี้ยงดู การทำความเข้าใจลูกและการเลี้ยงดูอย่างต่อเนื่อง ทำให้พ่อแม่ค่อย ๆ เข้าใจธรรมชาติของการเลี้ยงดู ค่อย ๆ ลดความหวังลง และมีความวางใจในบทบาทของการเป็นพ่อเป็นแม่มากขึ้น

ข้อสังเกตจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 1 ที่ว่า “การทบทวนใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู มีความเกี่ยวเนื่องกับการใช้สติในการเลี้ยงดูอย่างไร” ทำให้ได้พบว่าการทบทวนใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู ส่งผลให้เข้าใจตนเอง เข้าใจลูก เข้าใจธรรม นำไปสู่ผลในการวางใจ ต่อความหวังต่อการยึดในบทบาทของพ่อแม่ที่เคยยึดถือไว้ ข้อมูลได้แสดงถึงปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวของประเด็นย่อย กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ และ ความเข้าใจ และน่าจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อผลของการใช้สติในการเลี้ยงดูในประเด็นย่อย ผลต่อความเข้าใจในโลกและชีวิต และ ผลต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ ด้วย และความเข้าใจในโลกและชีวิต รวมถึงความวางใจในการเป็นพ่อแม่ มีข้อมูลที่มีแนวโน้มว่าจะส่งผลกลับไปสู่ความตั้งใจ ความหวัง และใจที่สงบว่างในการใช้สติในการเลี้ยงดู เพื่อให้เข้าใจปฏิสัมพันธ์ระหว่าง การใคร่ครวญ ผลที่ได้ และผลที่มีต่อการใช้สติในการเลี้ยงดูต่อเนื่องไปนี้ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์รอบสุดท้ายว่า “การใช้สติในการดูแลลูกในช่วงตั้งต้น กับการใช้สติในการดูแลลูกในตอนนี้ มีสิ่งใดบ้างที่เหมือนเดิม และสิ่งใดบ้างที่ต่างออกไป ความเหมือนและความต่างนี้มีที่มาอย่างไร” เพื่อให้เห็นปฏิสัมพันธ์ทั้งหมดในภาพรวมชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ตอนที่ 5 สรุปผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 2

ผลการสัมภาษณ์รอบที่ 2 พบว่าข้อมูลได้รวมกันอยู่ใน 3 ประเด็น คือรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู และ ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู

ข้อมูลทั้ง 3 ประเด็นได้รวมเอาประเด็นเดิมที่พบจากข้อมูลในการสัมภาษณ์รอบที่ 1 และพัฒนาเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์รอบที่ 2 ซึ่งช่วยอธิบายภาพของกระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งผลการวิเคราะห์ข้อมูลยังแสดงให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างประเด็น ทำให้เห็นความเชื่อมโยงกันของแต่ละประเด็นด้วย ทั้งนี้ ยังมีประเด็นสำคัญที่จะต้องตรวจสอบความเชื่อมโยงเพื่อเพิ่มเติมภาพรวมของปฏิสัมพันธ์ของทั้งสามประเด็นหลัก และประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงสร้างข้อคำถามในการสัมภาษณ์รอบที่สามเพื่อเก็บข้อมูลให้ได้ภาพที่ครบถ้วนมากขึ้น แนวทางการสัมภาษณ์รอบสุดท้ายนี้ประกอบด้วยคำถาม 3 ข้อคือ (1) การใช้สติในการดูแลลูกในช่วงตั้งต้นกับการใช้สติในการดูแลลูกในตอนนี้ มีสิ่งใดบ้างที่เหมือนเดิม และสิ่งใดบ้างที่ต่างออกไป (2) ความเหมือนและความต่างนี้ที่มาจากอะไรและ (3) การวางใจในบทบาทของการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อลักษณะการใช้สติกับลูกอย่างไร

บทที่ 6

ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 3

การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์รอบที่ 3 มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากรอบที่ 1 และรอบที่ 2 สำหรับประเด็นที่ยังไม่ชัดเจน และตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นจากสมมติฐานที่ได้จากการเก็บข้อมูลทั้งสองรอบด้วย ลักษณะดำเนินการสัมภาษณ์ ยังคงเน้นการเปิดรับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องของผู้ให้ข้อมูล โดยการเชิญให้ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าประสบการณ์ที่ปรากฏขึ้นในใจหลังจากได้ฟังการสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้อีกครั้ง แล้วจึงเข้าสู่คำถามหลักในรอบที่ 3 มีทั้งหมด 3 ข้อ ได้แก่ 1) “การใช้สติในการดูแลลูกในช่วงตั้งต้น กับการใช้สติในการดูแลลูกในตอนนี้ มีสิ่งใดบ้างที่เหมือนเดิม และสิ่งใดบ้างที่ต่างออกไป” 2) “ความเหมือนและความต่างนี้ที่มาอย่างไรและ” และ 3) “การวางใจในบทบาทของการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อลักษณะการใช้สติกับลูกอย่างไร”

เมื่อได้ข้อมูลการสัมภาษณ์ครบจากผู้ให้ข้อมูล 9 ท่านแล้ว ผู้วิจัยจึงนำการถอดเทปการสัมภาษณ์ มากำหนดรหัสข้อมูล และเชื่อมโยงเปรียบเทียบข้อมูลในแต่ละประเด็น กับประเด็นหลัก และประเด็นย่อยที่เกิดขึ้น รวมถึงวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเดิมจากรอบที่ผ่านมาทั้งหมด เมื่อการเชื่อมโยงประเด็น และเปรียบเทียบประเด็นไม่เกิดประเด็นใหม่หรือการเชื่อมโยงใหม่อีก ผู้วิจัยจึงสรุปประเด็นที่เกิดขึ้นในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

การนำเสนอการเก็บข้อมูลรอบนี้แบ่งออกเป็น 5 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ผ่านมา ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลและรายละเอียดแต่ละประเด็น และสรุปปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล นำเสนอการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตอนที่ 4 การอภิปรายผล อภิปรายข้อค้นพบและข้อสังเกตที่เกิดขึ้น และ ตอนที่ 5 สรุปผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 3 โดยมีสรุปข้อมูลจากการเก็บข้อมูลรอบที่ 3 ทั้งหมด มีรายละเอียดแต่ละตอนดังนี้

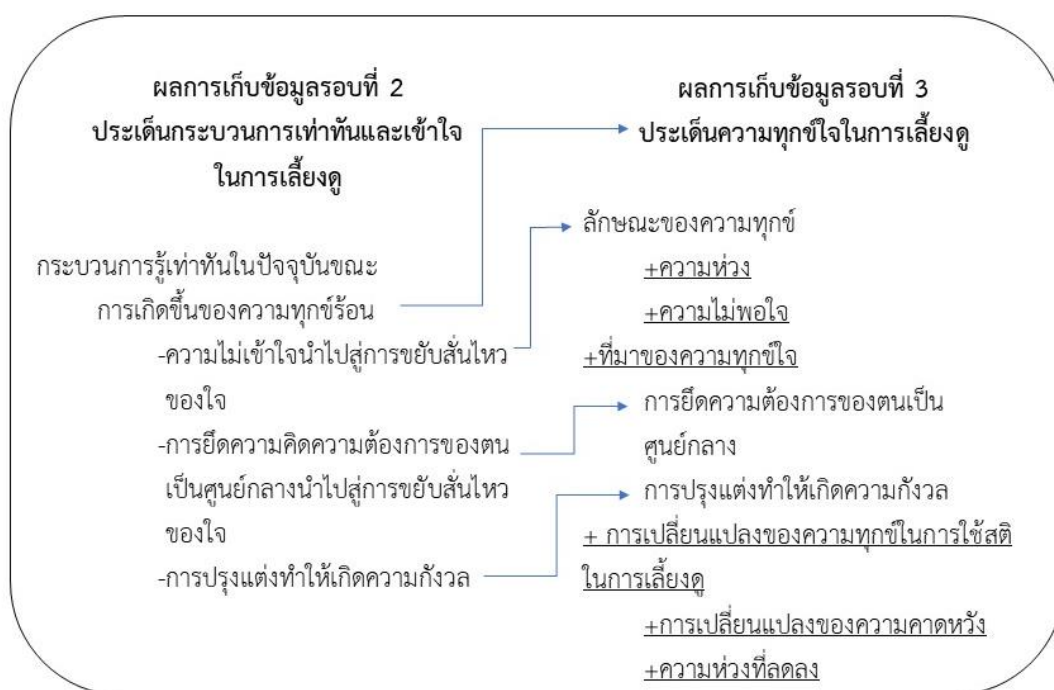
ตอนที่ 1 การตรวจสอบยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ผ่านมา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 พบว่าการใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐาน แบ่งออกได้เป็น 5 ประเด็น ได้แก่ 1) ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู 2) รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู 4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และ 5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู รายละเอียดการตรวจสอบยืนยัน มีดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู

เป็นประเด็นหลักที่แสดงถึงลักษณะความขยับสั่นไหวของใจ จากใจที่ไม่ทุกข์มาสู่ใจที่เป็นทุกข์ ที่มาของความทุกข์ใจ และการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ใจในระหว่างการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นการรับรู้ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดูของผู้ให้ข้อมูล โดยประเด็นนี้พัฒนาจากคุณสมบัติ 2.1.1) การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน ในประเด็นย่อย กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ ในรอบที่ 2 จากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลรอบที่ 3 ประเด็นนี้มีข้อมูลที่มีความชัดเจน และครอบคลุมประเด็นย่อยที่ละเอียดมากขึ้น ในการเก็บข้อมูลรอบนี้จึงพัฒนาขึ้นมาเป็นประเด็นหลัก จำแนกได้เป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1.1) ลักษณะของความทุกข์ 1.2) ที่มาของความทุกข์ใจ และ 1.3) การเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการใช้สติในการเลี้ยงดู การพัฒนาประเด็นแสดงใน ภาพที่ 12 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 12 การตรวจสอบยืนยันประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ในประเด็นย่อยที่ 1.1) ลักษณะของความทุกข์ เป็นประเด็นที่กล่าวถึงลักษณะของใจที่มีความกระเพื่อม ประกอบไปด้วย 2 คุณลักษณะ ได้แก่ ความห่วง และความไม่พอใจ ซึ่งจากการเก็บข้อมูลรอบที่สามพบคุณลักษณะใหม่ที่มีความเข้มข้นชัดในข้อมูลคือ ความห่วง ซึ่งได้มาจากการสัมภาษณ์สิ่งที่แตกต่างในการเลี้ยงดูปัจจุบันกับการเลี้ยงดูในระยะเริ่มต้น ความห่วงเป็นคุณลักษณะที่เด่นชัดว่าเป็นใจตั้งต้นและดำเนินอยู่ในการเลี้ยงดู จึงเกิดเป็นคุณลักษณะใหม่ในประเด็นย่อยนี้ ส่วนคุณลักษณะความไม่พอใจ เป็นการยืนยันคุณลักษณะย่อยความไม่เข้าใจนำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ ซึ่งเมื่อตรวจสอบย้อนกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลแล้วพบว่า เป็นคำที่ยาวเกินไปและอาจทำให้ไม่เข้าใจความหมายที่ต้องการจำสื่อได้ จึงเปลี่ยนคำเป็น ความไม่พอใจ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นพ้องกับคำบ่งชี้คุณลักษณะนี้

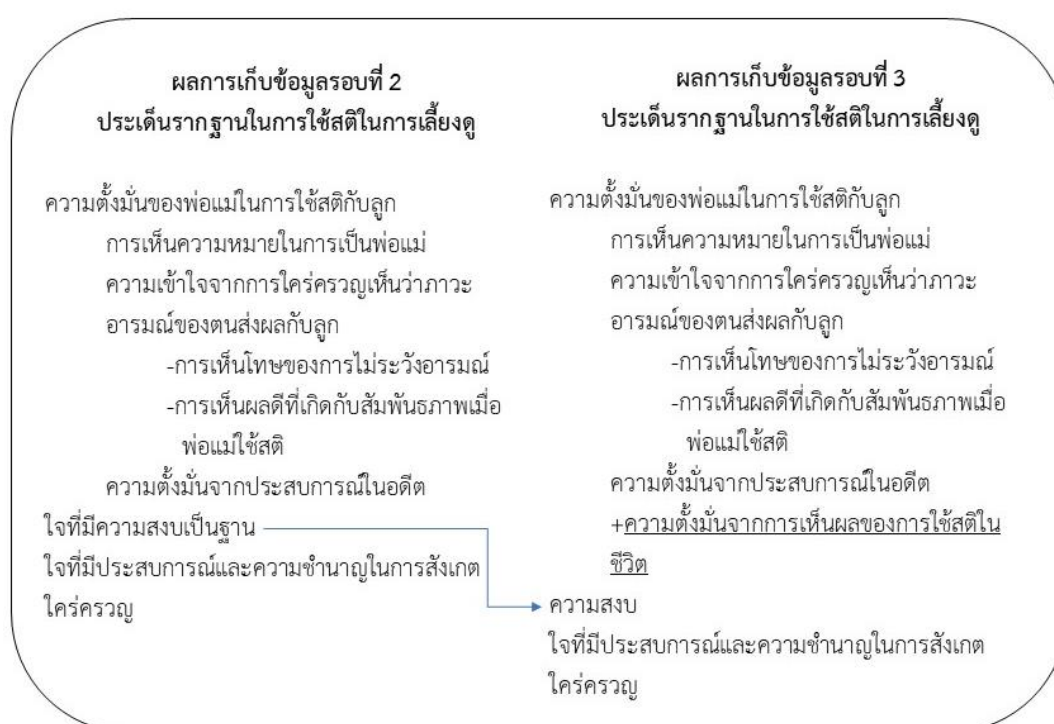
ในประเด็นย่อยที่ 1.2) ที่มาของความทุกข์ใจ เป็นประเด็นย่อยที่กล่าวถึง ที่มาจากใจตนเองที่ทำให้เกิดความทุกข์ อันได้แก่ความต้องการ และการปรุงแต่ง ประกอบไปด้วย 2 คุณลักษณะ ได้แก่ การยึดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง และ การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล ทั้งสองคุณลักษณะยืนยัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ 2 และเปลี่ยนชื่อ คุณลักษณะย่อย การยึดความคิดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลางนำไปสู่การขยับสั่นไหวของใจ เป็นการยึดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง จากการตรวจสอบย้อนกลับกับผู้ให้ข้อมูลที่เห็นความเหมาะสมมากกว่าชื่อเดิม

ในประเด็นย่อยที่ 1.3) การเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึง ความทุกข์ใจที่เปลี่ยนแปลงไปในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามระยะเวลาและความสม่ำเสมอในการใช้สติในสัมพันธภาพ ประเด็นย่อยนี้เป็นประเด็นย่อยใหม่ที่พบจากข้อมูล ซึ่งชัดเจนขึ้นจากการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ประกอบไปด้วยสองคุณลักษณะได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง และ ความห่วงที่ลดลง

ประเด็นที่ 2 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

เป็นประเด็นหลักที่แสดงถึงคุณภาพของใจที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูมีเป็นฐาน อันนำไปสู่ความมุ่งมั่นที่จะใช้สติ ใจที่พร้อมในการใช้สติ ความไวและความมีประสิทธิภาพในการใช้สติในขณะเลี้ยงดูเป็นพื้นฐาน ปัจจัยอันนำไปสู่การใช้สติในการเลี้ยงดูประกอบไปด้วย 3 ประเด็นย่อยคือ 2.1) ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก 2.2) ความสงบ และ 2.3) ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ ในการเก็บข้อมูลรอบที่ 3 นี้ข้อมูลที่ได้ยืนยันประเด็นหลักเดิมคือ

ประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู มีเพียงคุณลักษณะที่ได้เพิ่มเติมจากข้อมูลคือ ความตั้งมั่น จากการเห็นผลของการใช้สติในชีวิต อยู่ในประเด็นย่อยที่ 2.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติในการเลี้ยงดู และจากข้อมูลที่เกิดขึ้น ได้เปลี่ยนชื่อหัวข้อประเด็นย่อยจากใจที่มีความสงบเป็นฐาน ลดทอนคำให้กระชับขึ้นเป็นชื่อ ความสงบ ส่วนประเด็นย่อยที่ 2.3 ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ ข้อมูลที่ได้ยังคงยืนยันประเด็นย่อยและคุณลักษณะเดิมที่ได้ค้นพบในรอบที่ผ่านมา การปรับประเด็นแสดงในภาพที่ 13

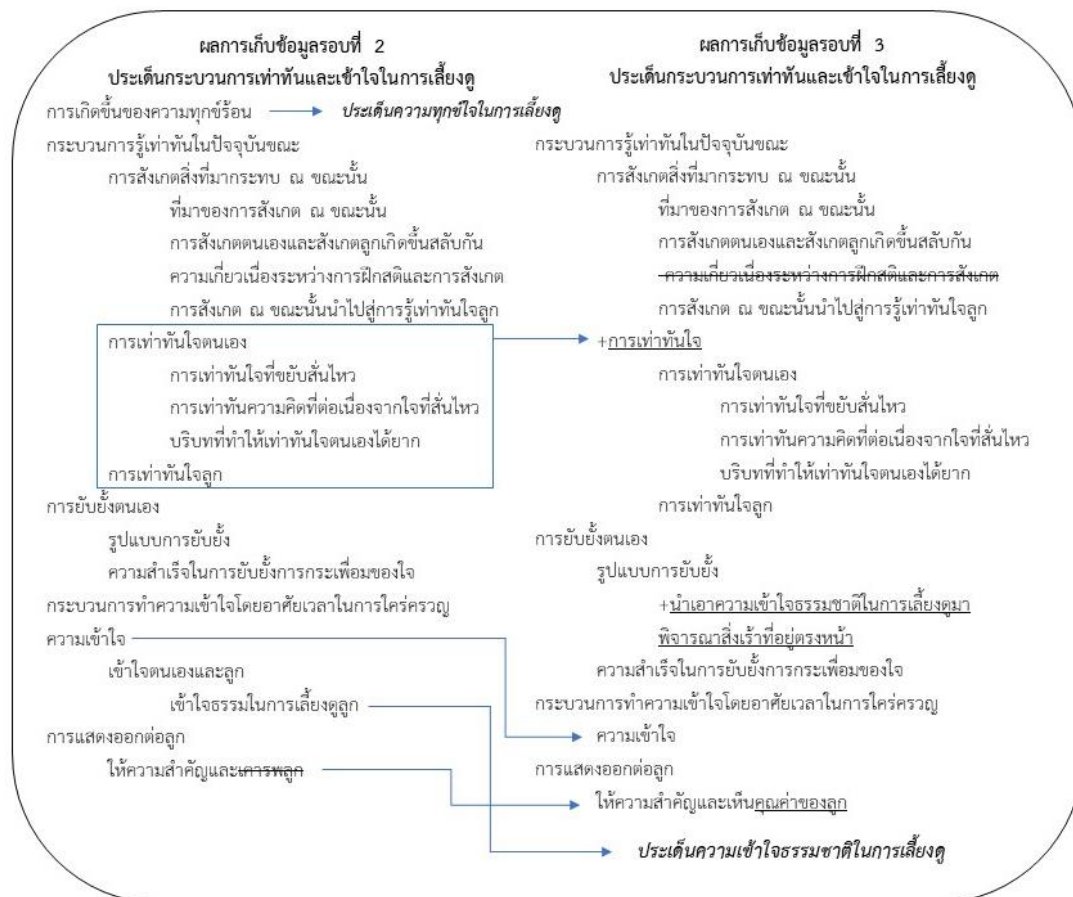


ภาพที่ 13 การตรวจสอบยืนยันประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู
ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

เป็นประเด็นหลักที่แสดงถึงกระบวนการการสังเกต การรู้เท่าทันใจทั้งตัวเองและลูก การใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจ และการจัดการ การเก็บข้อมูลรอบที่ 3 ยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากรอบที่ 2 โดยแยกคุณลักษณะ การเกิดขึ้นของความทุกข์ร้อน ออกเป็นประเด็นหลัก ดังได้กล่าวแล้วในประเด็นที่ 1 และจากข้อมูลเพิ่มเติมในรอบนี้ ทำให้ข้อมูลประเด็นย่อย ความเข้าใจ จากรอบที่ 2

รวมอยู่ในประเด็นย่อย กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ สรุปได้ว่าประเด็นที่ 3 นี้ประกอบไปด้วย 4 ประเด็นย่อยคือ 3.1) กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ 3.2) การยับยั้งตนเอง 3.3) กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ และ 3.4) การแสดงออกต่อลูก การพัฒนาประเด็นแสดงใน ภาพที่ 14 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ภาพที่ 14 การตรวจสอบยืนยันประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ในประเด็นย่อยที่ 3.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ เป็นประเด็นย่อยที่กล่าวถึงกระบวนการในการสังเกต เมื่อสิ่งเร้าภายนอกมากระทบใจ และเท่าทัน ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น เป็นกระบวนการที่นำไปสู่การยับยั้ง หรือ การทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญต่อไป ข้อมูลที่ได้ในรอบที่ 3 ยืนยันผลจากรอบที่ 2 อันประกอบด้วย 2 คุณลักษณะคือ 3.1.1) การสังเกตสิ่งที่มากระทบ ณ ขณะนั้น และ 3.1.2) การเท่าทันใจ ในคุณลักษณะการสังเกตสิ่งที่มากระทบผู้วิจัยได้ตัด

คุณลักษณะย่อย ความเกี่ยวเนื่องระหว่างการฝึกสติ และการสังเกตออก เพื่อยกไปอยู่ในหัวข้อ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นต่อไป

ในประเด็นย่อยที่ 3.2 การยับยั้งตนเอง เป็นประเด็นย่อยที่กล่าวถึง การบรรเทาหรือหยุดตนเองทั้งกายและใจ ไม่ตอบสนองลูกในขณะที่ใจสั่นไหวขุ่นมัว ข้อมูลที่ได้ในรอบที่ 3 ยืนยันผลจากรอบที่ 2 อันประกอบไปด้วย 2 คุณลักษณะ คือ 3.2.1) รูปแบบการยับยั้ง และ 3.2.2) ความสำเร็จในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ โดยจากข้อมูลที่ได้ในรอบที่ 3 ได้เพิ่มคุณลักษณะย่อย 3.2.1.7) นำเอาความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูมาพิจารณาสิ่งเร้าที่อยู่ตรงหน้า เข้ามาในคุณลักษณะ รูปแบบการยับยั้ง เพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลชัดเจนขึ้น

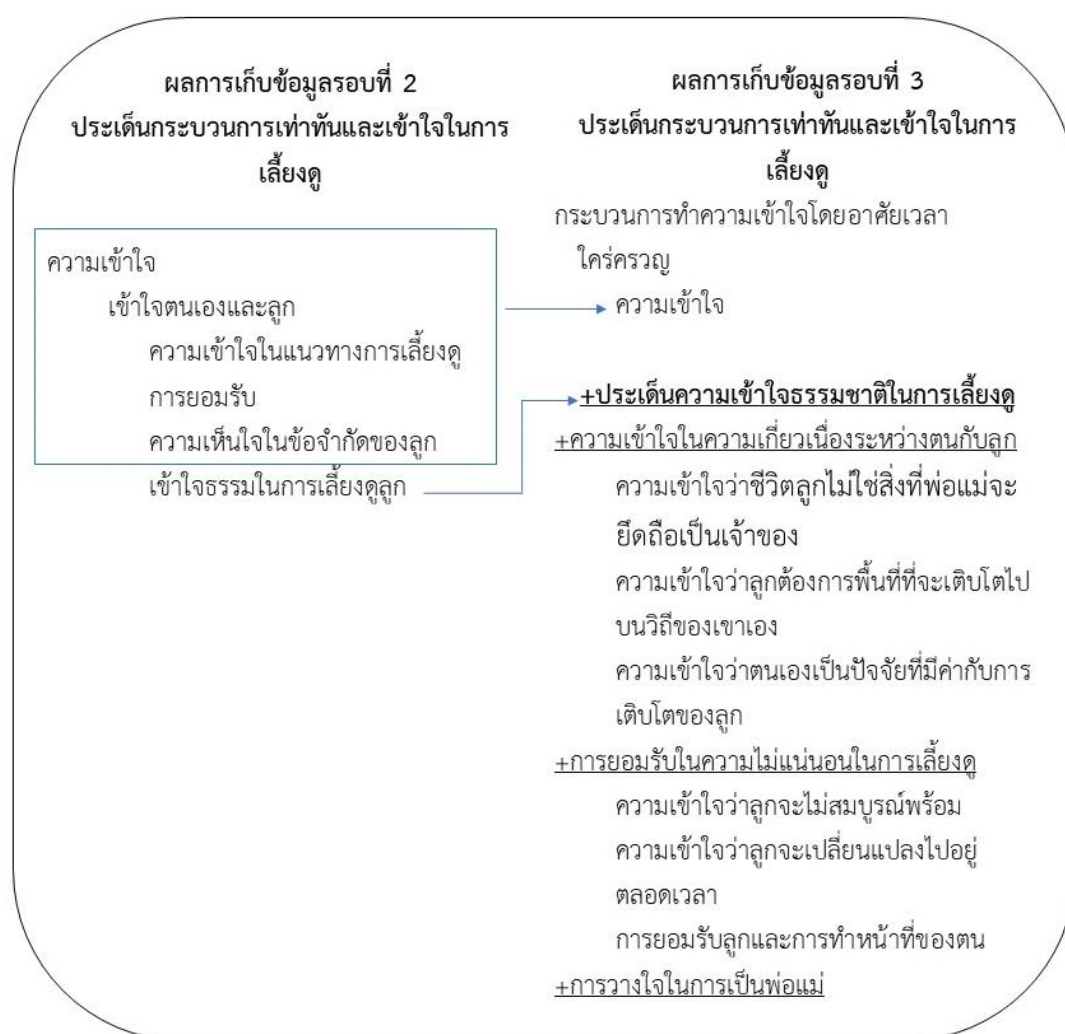
ในประเด็นย่อยที่ 3.3 กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ เป็นประเด็นย่อยที่กล่าวถึง กระบวนการพิจารณาใคร่ครวญที่ไม่ได้เกิดจากการรู้ตัวในทันที แต่อาศัยเวลาในการพิจารณา จนเกิดความเข้าใจ ข้อมูลที่ได้ในรอบ 3 ยืนยันผลจากรอบ 2 และได้รวมเอาคุณลักษณะ ความเข้าใจ เข้ามาอยู่ร่วมกับประเด็นย่อยนี้ เพื่อความกระชับครบถ้วนของประเด็นย่อย สรุปได้ว่าประเด็นย่อยที่ 3.3. นี้ประกอบไปด้วย 4 คุณลักษณะ ได้แก่ 3.3.1) การใคร่ครวญขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก 3.3.2) การใคร่ครวญภายหลังจากเห็นผลของปฏิสัมพันธ์ 3.3.3) ปัจจัยที่มาช่วยในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ และ 3.3.4) ความเข้าใจ

ในประเด็นย่อยที่ 3.4 การแสดงออกต่อลูก เป็นประเด็นย่อยที่กล่าวถึงลักษณะการตอบสนองหรือแสดงออกต่อลูกจากการใช้สติ จากข้อมูลในรอบที่ 3 ยืนยันผลจากรอบที่ 2 โดยมีข้อมูลเพิ่มเติมทำให้เปลี่ยนชื่อคุณลักษณะจาก ให้ความสำคัญและเคารพลูก เป็น ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของลูก เพื่อให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้รับมากยิ่งขึ้น ประเด็นย่อยที่ 3.4 ประกอบไปด้วย 5 คุณลักษณะ ได้แก่ 3.5.1) ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของลูก 3.5.2) ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ 3.5.3) สื่อสารอย่างตรงไปตรงมา 3.5.4) ให้อิสระ และ 3.5.5) ขวนลูกสังเกตใจตนเอง และชวนแก้ปัญหา

ประเด็นที่ 4 ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู

เป็นประเด็นหลักที่กล่าวถึง ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการเท่าทันและทำความเข้าใจในการเลี้ยงดูตลอดระยะเวลาที่เลี้ยงดูลูกจนเกิดการตระหนักถึงความจริงที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องข้อกับสัมพันธ์ภาพการเลี้ยงดูและการเติบโตของลูก ซึ่งเพิ่มพูนมากขึ้นในระยะเวลาของการ

เลี้ยงดู เป็นประเด็นที่พัฒนาขึ้นจากคุณลักษณะ เข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และมีความชัดเจนลึกซึ้งครอบคลุม รวมถึงเป็นข้อมูลที่สรุปทิศทางของปฏิสัมพันธ์ของแต่ละประเด็น ในประเด็นหลักเรื่องความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูนี้ ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อยได้แก่ 4.1) ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก 4.2) การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู และ 4.3) การวางใจในการเป็นพ่อแม่ ซึ่งพัฒนามาจากประเด็นย่อย ผลต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ จากการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 2 เพิ่มเติมกับข้อมูลที่ได้ในรอบที่ 3 การพัฒนาประเด็นแสดงใน ภาพที่ 15



ภาพที่ 15 การตรวจสอบยืนยันประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู
ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นที่ 5 การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู

เป็นประเด็นที่กล่าวถึงการที่พ่อแม่ตระหนักในผล คุณค่า หรือประโยชน์ ที่ได้รับจากการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นที่พัฒนาขึ้นจากประเด็นหลัก ผลของการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งข้อมูลที่ได้รับในรอบ 3 ทำให้เห็นว่าทิศทางของประเด็นอยู่ที่การตระหนักในผลที่ได้รับที่ทำให้เกิดการเคลื่อนต่อของการใช้สติ จึงปรับชื่อประเด็นให้สอดคล้องกับข้อมูล และได้จัดกลุ่มแยกประเด็นย่อยเพิ่มเติม แบ่งได้เป็น 3 ประเด็นย่อยได้แก่ 5.1) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง ประกอบไปด้วย 4 คุณลักษณะ ได้แก่ ความเข้าใจในโลกและชีวิต ตระหนักในความรู้สึกรับประกันในการเลี้ยงดูลูก ซึ่งเป็นข้อมูลที่เกิดขึ้นใหม่ ตระหนักในผลที่เกิดขึ้นต่อการฝึกสติ และเห็นความเปลี่ยนแปลงต่อท่าทีที่มีกับผู้นรอบตัว 5.2) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก ประกอบไปด้วย 3 คุณลักษณะ คือ ลูกผ่อนคลาย ลูกมีสมาธิ และลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ตนเองได้ และ 5.3) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับสัมพันธภาพ การพัฒนาประเด็นแสดงใน ภาพที่ 16



ภาพที่ 16 การตรวจสอบยืนยันประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สตีในการเลี้ยงดู
ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 พบว่าการใช้สตีในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐาน แบ่งออกได้เป็น 5 ประเด็น ได้แก่ 1) ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู 2) รากฐานในการใช้สตีในการเลี้ยงดู 3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู 4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และ 5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สตีในการเลี้ยงดู และมีปฏิสัมพันธ์ในแต่ละประเด็นดังภาพที่ 17 โดยแสดงประเด็นหลัก ประเด็นย่อย ด้าน และคุณลักษณะในภาพรวมทั้งหมดได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 1.1 ลักษณะของความทุกข์

- 1.1.1) ความห่วง
- 1.1.2) ความไม่พอใจ

ประเด็นย่อย 1.2 ที่มาของความทุกข์ใจ

- 1.2.1) การยึดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง
- 1.2.2) การปรุปรังทำให้เกิดความกังวล

ประเด็นย่อย 1.3 การเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู

- 1.3.1) การเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง
- 1.3.2) ความห่วงที่ลดลง

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 3.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ

- 3.1.1) การสังเกตสิ่งที่มีกระทบ ณ ขณะนั้น
 - 3.1.1.1) ที่มาของการสังเกต ณ ขณะนั้น
 - ความเข้มของสิ่งเร้า
 - ความตั้งใจที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบันขณะ
 - 3.1.1.2) การสังเกตตนเองและสังเกตลูกเกิดขึ้นสลับกัน
 - 3.1.1.3) การสังเกตนำไปสู่การรู้เท่าทันใจลูก
- 3.1.2) การเท่าทันใจ
 - 3.1.2.1) การเท่าทันใจตนเอง
 - การเท่าทันใจที่ซบสั่นไหว
 - การเท่าทันความคิดที่ต่อเนื่องจากใจที่สั่นไหว
 - บริบทที่ทำให้เท่าทันใจตนเองได้ง่าย
 - 3.1.2.2) การเท่าทันใจลูก

ประเด็นย่อย 3.2 การยับยั้งตนเอง

- 3.2.1) รูปแบบการยับยั้ง
 - 3.2.1.1) หยุดสิ่งที่กำลังจะกระทำ
 - 3.2.1.2) แยกตัวออกมา
 - 3.2.1.3) ตามการรับรู้ทางกาย
 - 3.2.1.4) เปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการทำงานอดทนใจ
 - 3.2.1.5) เปลี่ยนที่ตั้งของใจมาไว้ที่ลูก
 - 3.2.1.6) การใคร่ครวญทำความเข้าใจทำงานร่วมกับการยับยั้ง
 - 3.2.1.7) นำเอาความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูมาพิจารณาสิ่งเร้าที่อยู่ตรงหน้า
- 3.2.2) ความสำเร็จในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ

ประเด็นย่อย 3.3 กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ

- 3.3.1) การใคร่ครวญขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก
- 3.3.2) การใคร่ครวญภายหลังจากเห็นผลของปฏิสัมพันธ์
- 3.3.3) ปัจจัยที่มาช่วยในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ
- 3.3.4) ความเข้าใจ
 - 3.3.4.1) เข้าใจตนเองและลูก
 - 3.3.4.2) ความเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดู
 - 3.3.4.3) ความเห็นใจในข้อจำกัดของลูก

ประเด็นย่อย 3.4 การแสดงออกต่อลูก

- 3.4.1) ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของลูก
- 3.4.2) ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ
- 3.4.3) สื่อสารอย่างตรงไปตรงมา
- 3.4.4) ให้อิสระ
- 3.4.5) ขวนลูกสังเกตใจตนเอง และชวนแก้ปัญหา

ประเด็นที่ 2 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 2.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก

- 2.1.1) การเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่
- 2.1.2) ความเข้าใจจากการใคร่ครวญเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก
 - 2.1.2.1) การเห็นโทษของการไม่ระวังอารมณ์
 - 2.1.2.2) การเห็นผลดีที่เกิดกับสัมพันธภาพเมื่อพ่อแม่ใช้สติ
- 2.1.3) ความตั้งมั่นจากการเห็นผลของการใช้สติในชีวิต
- 2.1.4) ความตั้งมั่นจากประสบการณ์ในอดีต

ประเด็นย่อย 2.2 ความสงบ

- 2.2.1) ภาวะของใจที่สงบ
- 2.2.2) ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อมของใจ
- 2.2.3) ความสงบนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

ประเด็นย่อย 2.3 ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ

- 2.3.1) การสังเกตตนเองอยู่เสมอ
 - 2.3.1.1) ลักษณะของการสังเกตตนในการฝึกสติ
 - 2.3.1.2) ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง
 - 2.3.1.3) ผลของการฝึกในการใช้สติในชีวิตประจำวัน
 - การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจในชีวิตประจำวัน และในการเลี้ยงดู
 - การตามดูกายและจิตเกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก
- 2.3.2) การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ
- 2.3.3) การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

ประเด็นที่ 4 ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 4.1 ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก

- 4.1.1) ความเข้าใจว่าชีวิตลูกไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่จะยึดถือเป็นเจ้าของ
- 4.1.2) ความเข้าใจว่าลูกต้องการพื้นที่ที่จะเติบโตไปบนวิถีของเขาเอง
- 4.1.3) ความเข้าใจว่าตนเองเป็นปัจจัยที่มีค่ากับการเติบโตของลูก

ประเด็นย่อย 4.2 การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู

- 4.2.1) ความเข้าใจว่าลูกจะไม่สมบูรณ์แบบพร้อม
- 4.2.2) ความเข้าใจว่าลูกจะเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา
- 4.2.3) การยอมรับลูกและการทำหน้าที่ของตน

ประเด็นย่อย 4.3 การวางใจในการเป็นพ่อแม่

ประเด็นที่ 5 การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 5.1 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง

- 5.1.1) ความเข้าใจในโลกและชีวิต
- 5.1.2) ตระหนักในความรู้สึกมั่นคงในการเลี้ยงดูลูก
- 5.1.3) ตระหนักในผลที่เกิดขึ้นต่อการฝึกสติ
- 5.1.4) เห็นความเปลี่ยนแปลงต่อทำที่มีกับผู้คนรอบตัว

ประเด็นย่อย 5.2 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก

- 5.2.1) ลูกผ่อนคลาย
- 5.2.2) ลูกมีสมาธิ
- 5.2.3) ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ประเด็นย่อย 5.3 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับสัมพันธภาพ

ภาพที่ 17 การใช้สติในการเลี้ยงดูในพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐาน:แสดงประเด็นหลัก

ประเด็นย่อย และคุณลักษณะ

ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู

ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ใจที่นิ่งอยู่เกิดการขยับสั่นไหว การเกิดขึ้นของความทุกข์ใจนี้มีปัจจัยร่วมกันจากความไม่เข้าใจในสิ่งที่มากระทบในการรับรู้ การแทรกเข้ามาของความคิด ที่ปิดกั้นตนเองให้ไม่เข้าใจในสิ่งเร้านั้น เช่นการคิดเกี่ยวกับความถูกหรือความผิด การคิดที่มีฐานจากความต้องการของตน โดยใจขณะนั้นมีตนเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้ผละออกจากการสังเกตเห็นลูก รวมถึงการคิดปรุงแต่งเหตุการณ์ทางร้ายที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตทำให้มีความกังวลเกิดขึ้น ความทุกข์ใจที่ผู้ให้กล่าวถึงในที่นี้มีลักษณะเป็นความกระเพื่อมของใจในทางลบ ที่เมื่อใช้สติในการเลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอไปในระยะเวลาหนึ่งความทุกข์ใจนี้ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ประเด็น ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูนี้ ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็นได้แก่ ลักษณะของความทุกข์ ที่มาของความทุกข์ใจ และการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 1.1 ลักษณะของความทุกข์

- 1.1.1) ความห่วง
- 1.1.2) ความไม่พอใจ

ประเด็นย่อย 1.2 ที่มาของความทุกข์ใจ

- 1.2.1) การยึดความต้องการของตนเองเป็นศูนย์กลาง
- 1.2.2) การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล

ประเด็นย่อย 1.3 การเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการใช้สติในการเลี้ยงดู

- 1.3.1) การเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง
- 1.3.2) ความห่วงที่ลดลง

ภาพที่ 18 กรอบประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ลักษณะของความทุกข์

ลักษณะของความทุกข์ คือลักษณะของใจที่มีความกระเพื่อม โดยผู้ให้ข้อมูลถึงความสั่นไหวของใจในทางลบอันได้แก่ความห่วง และความไม่พอใจ

คุณลักษณะที่ 1.1.1 ความหวัง

ความหวัง เป็นใจที่กระเพื่อมทางลบ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ตอนที่เรารู้สึกหวังเค้านั้นใจเรามันก็จะกระเพื่อม ความเป็นห่วงมันก็เป็นอารมณ์เป็นความรู้สึกที่ค่อนข้างไปในทางลบ ทำให้เรารู้สึกกระสับกระส่ายไม่สบายใจอะไรอย่างนี้” (I3:12.1) เป็นใจที่เกาะเกี่ยวอยู่กับลูก และคิดกังวลไปในทางลบในอนาคตข้างหน้าเกี่ยวกับลูกหรือการเลี้ยงดู ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “เป็นความรู้สึกไม่ปลอดภัยแน่นอน ห่วงเขาจะเห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด ห่วงว่าตรรกะเพี้ยน ใจเรื่องที่ผิดก็จะมองว่าถูกซะได้ เรื่องที่ไม่ควรก็มองว่าควรซะอย่างนั้น ด้วยกระบวนการคิดที่มันไม่สมเหตุสมผล” (I2:40-44)

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความหวังที่เกิดขึ้นมาทันทีในช่วงแรกในการเลี้ยงดู ซึ่งช่วงแรกนี้เป็นช่วงเริ่มต้นของการเกาะเกี่ยวของใจที่ไปอยู่ที่ลูก นำไปสู่ความรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตลูก ความเกาะเกี่ยวนี้ทำให้รู้สึกผูกพันและเป็นห่วง ซึ่งการเกาะเกี่ยวนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ค่อย ๆ เพิ่มพูนขึ้นในการเลี้ยงดู

“ตอนที่เค้าเกิดแล้ว มันเป็นความเห็นใจที่มันเข้าไปแบบลงลึกคืบกับเค้าครับ ใจที่มันเข้าไปจับไปเกี่ยว ไปยึดโยง เป็นเหมือนการเชื่อมต่ออันใหม่อย่างนี้ครับ อันนั้นเป็นสิ่งที่เห็นข้างใน อีกอันนึงก็คือมันชัดมาก แต่ก่อนก็รู้สึกว่ามันเป็นหน้าที่เป็นอะไรเป็นความผูกพันบางอย่าง แต่ว่าวันนั้นมันเห็นใจที่มันจับบีบ เหมือนฉวยจับแล้วก็ดึงกันไว้ รวดเร็วมาก มันเป็นของเรา มันเป็นอะไรของเรา คือมันเป็นความเชื่อมโยงแบบใหม่ที่มันเห็นชัดเจนกับในใจ มันก็จะห่วง แต่ก่อนมันก็ห่วงด้วยอาจจะด้วยความคิดหรือว่าด้วยอะไรบางอย่าง แต่ว่าพอมันเกิดวันนั้นเนี่ย พอมันเยอะขึ้น ๆ แล้วพอยังอยู่นานขึ้น ๆ ด้วยกันเนี่ย ก็เป็นห่วงมากขึ้น ๆ” (A3:01-04)

คุณพ่อท่านหนึ่งได้กล่าวถึงความห่วงกังวลที่มีที่มาจากการกลัวว่าลูกจะเลี้ยงยากเหมือนตนเองในวัยเด็ก

“ห่วงครับ กลัว เหมือนกับที่เราถูกเลี้ยงดูมา แล้วก็มีคนอื่นพูดกับเราว่าเราดีอย่างนี้น้อย่างนี้ ชน ดี้อ แล้วเราก็จะจำเอาสิ่งนั้นมาเพื่อที่จะส่งต่อให้ลูก แต่พี่จับตัวเองได้

ว่าอันนี้ไม่เวิร์ค พี่ก็เลยเหมือนกับว่าแรก ๆ มีความกลัวว่าถ้าเค้าเจ็ดแปดขวบมาเค้าจะต่อต้านเรามั้ยนะ เค้าจะดื้อ เค้าจะมีนัยนะ แล้วถ้าเค้าเป็นวัยรุ่นมาลืบท้าลืบทกเค้าจะดื้อ เค้าจะมีชีวิตเป็นโลกส่วนตัวของเค้ามั้ย” (E3:03.1)

ความหวั่นนี้เกิดขึ้นในทุกช่วงวัย ใจที่หวั่นจะติดตามไปตามการเติบโตและความสามารถที่เพิ่มขึ้นของลูก

“พอเป็นพ่อ เค้าเริ่มโตเราก็เริ่มหวั่นนู่นนี่ เล่นได้วิ่งได้ก็เริ่มหวั่นว่ามันจะล้ม ก็ทำนู่นนี่ได้มากขึ้น ก็หวั่นมากขึ้น ตอนนี่ปั่นบันไดได้เก่งมากขึ้นแล้วก็ชอบที่จะปีนโต๊ะเก้าอี้มากขึ้น ก็หวั่นมากขึ้น ตอนนี่เริ่มขี่จักรยานสามล้อลื้อลื้อได้ ก็หวั่นอีกแบบนึง” (A3:10)

ความหวั่นที่เกิดขึ้นเป็นฐานอยู่เสมอในการปฏิสัมพันธ์กับลูก

“ใจผมว่า ด้วยธรรมชาตินะ ลึกลงไปอีกมันก็คงเป็นเหมือนอารมณ์แบบหวั่น มันมีความหวั่นว่าเค้าเป็นอะไรนะ เค้าไม่สบายรีเปลา อะไรอย่างนี้ มันมีความรู้สึกนั้นอยู่ในใจลึก ๆ อยู่” (H1:04)

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความหวั่นที่เกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ และความหวั่นนี้ก็ดำเนินเรื่อยมา ซึ่งเรื่องที่หวั่นก็จะเปลี่ยนไปตามช่วงเวลา ความหวั่นนี้ก็สาเหตุให้รู้สึกถึงความจำเป็นที่จะเลี้ยงลูกให้ลูกเท่าทันความสุขความทุกข์ของตนด้วย ทำให้แม่เองก็ตั้งมั่นที่จะใช้สติในการเลี้ยงดูต่อไป (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง คุณลักษณะที่ 1.1.1 ความหวั่น ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 2.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก)

“ความหวั่นตอนตั้งครรภ์เพราะว่าพี่มีโรคประจำตัว มีไทรอยด์เนอะ ความรู้สึกชัดเจนหลังจากที่เค้าเกิดมาเนี่ย เราก็คือค่าเลือดของเค้ามันไม่ปกติ อันนั้นก็หวั่นมากซึ่งมันเห็นชัด แต่พอมันพัฒนามาในวันนี้หวั่นก็คือเค้าก็ปกติดีแล้ว ก็จะหวั่นในเรื่องของว่าเราจะสอนยังไงให้เค้าอยู่บนโลกใบนี้ให้มีความสุข อย่างรู้ทุกข์รู้สุข ก็เลยปรับเปลี่ยนเป็น น่าจะเป็นความมุ่งมั่นเนอะ ความมุ่งมั่นที่จะทำให้เค้าเป็นแล้วก็อยากจะให้เด็กคนอื่น ๆ เป็นด้วย คือเป็นทั้งคนดีแล้วก็เป็นคนเก่งด้วย” (F3:01)

และการเติบโตขึ้นของลูกและปัจจัยแวดล้อมที่ซับซ้อนขึ้น ทำให้ความห่วงมากขึ้น การใช้สติก็ต้องทำงานหนักขึ้น (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง *คุณลักษณะที่ 1.1.1 ความห่วง สัมพันธ์กับ ประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจการเลี้ยงดู*)

“แต่ว่าพอโตแล้วตอนนี้ในปัจจุบันอย่างนี้ ความห่วงก็จะมีเพิ่มมากขึ้นจากบริษัท ปัจจัยแวดล้อมที่มันค่อนข้างซับซ้อนขึ้นบวกกับความเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่ก็มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นอย่างนี้ มันก็สติในการที่เราจะอยู่กับเค้ามันก็เหมือนทำงานมากขึ้นเหมือนก็ต้องทำงานหนักมากขึ้น” (C3:01)

คุณลักษณะที่ 1.1.2 ความไม่พอใจ

ความไม่พอใจเช่น หงุดหงิด ผิดหวัง ไม่เข้าใจ ที่มาของการแสดงออกของลูก และไม่เข้าใจว่าการแสดงออกของลูกนั้น จะต้องตอบสนองอย่างไร ทำให้เกิดความ หงุดหงิด ผิดหวัง ในใจ โดยผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงลักษณะของความไม่พอใจว่าเป็นใจที่มีความคาดหวัง มีความพุ่งขึ้น เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “พอลูกบอกเราว่าไม่กินข้าว ไม่กินนะ ใจจืดละ จืดว่าทำไม ลูกถึงไม่กิน” (F1:42) ซึ่งความไม่พอใจนี้มักจะมาจากการแสดงออกของลูกที่พ่อแม่คาดหวังไม่ถึง ไม่เข้าใจว่าเหตุใดลูกจึงทำเช่นนั้น และคาดหวังว่าลูกจะไม่ทำเช่นที่แสดงออกมา

“เรารู้สึกผิดหวังว่า เฮ้ย ทำไมไม่มีใครรักลูกเรา เกิดอะไรขึ้น ต้องคาดหวังเอาให้ได้ เพื่อให้เราไปแก้ปัญหานั้น อันนี้แหละ จิตที่มันบอก ที่มันสั่ง ที่มันทะเลาะกันอยู่ ที่มันเป็นตัวดำตัวขาว” (F1:57)

“เปี่ยมด้วยอารมณ์ เอ่อ ... มันจะมีลักษณะเวลาที่เรากอร์ธ หงุดหงิด หัวเสีย ยกตัวอย่าง ความโกรธ หงุดหงิด หัวเสียเป็นสิ่งที่ขัดที่สุดสำหรับพี่ เพราะมันเป็นนิสัยพี่” (E1:52.1)

“เขานั่งกอดเขาร้องไห้อะไรอย่างนี้ ซึ่งบางทีมันเรื่องที่เราารู้สึกว่ามันไม่ใช่ คือพฤติกรรมอย่างนั้นคือเราไม่ชอบ อารมณ์เราก็ปรี๊ดขึ้นเหมือนกัน” (B1:27)

“มีอะไรที่เราไม่ถูกใจเช่น เล่นแล้วไม่เก็บของเล่น ทำบ้านเลอะเทอะตามวัยเค้า หรือ ไปเล่นอะไรที่เริ่มเสียง” (F1:05)

“เรากำลังหลับ ๆ แล้วเราถูกปลุกขึ้น อันดับแรกเรารู้สึกโกรธ อารมณ์แรกเลยที่เราจับได้เลย คือเราโกรธลูก ร้องทำไม ร้องทำไมวะ อันดับแรกเราโกรธ ร้องทำไม แล้วเราก็ต้องตื่นขึ้นมา” (G1:14)

“ถ้าลูกนอนที่นอนตัวเองมันจะไม่เกิดเหตุการณ์นี้ ลูกก็จะไม่เอาเท้ามาพาดหน้าเรา แล้วเราก็จะนอนหลับได้ รู้สึกคิดผิด รู้สึกโกรธตัวเอง” (I2:124)

ประเด็นย่อยที่ 1.2 ที่มาของความทุกขใจ

ที่มาของความทุกขใจ คือประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงที่มาจากใจตนเองที่ทำให้เกิดความทุกขใจ อันได้แก่ความต้องการ และการปรุงแต่ง ประกอบด้วย การยึดเอาความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง และใจที่ปรุงแต่งที่ทำให้เกิดความกังวล ซึ่งการยึดและการปรุงแต่งนี้จะเกิดขึ้นและขยายวงกว้างเมื่อไม่เท่าทัน

คุณลักษณะที่ 1.2.1 การยึดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง

การยึดเอาความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง เป็นการยึดเกี่ยวกับความควรไม่ควร ความถูกผิด การยึดติดในสิ่งที่ลูกน่าจะทำ หรือน่าจะเป็น ติดอยู่กับความปรารถนาของตน ที่เกิดขึ้นและมีอยู่ ปะทะกับสิ่งที่ลูกกำลังเป็นและแสดงออก ทำให้ปิดกั้นตนเองจากการอยู่กับลูกในขณะนั้น เกิดการไม่ยอมรับสิ่งที่ลูกเป็นอยู่ และอยากให้เป็นไปตามใจตน

“บางครั้งเราไม่ทันอารมณ์ตัวเองเนี่ย เรามีความอยาก ความต้องการ ความยึดติดอยู่ในหัวว่าลูกฉันจะต้องเป็นแบบนี้ พอลูกข้างนอกไม่ได้เป็นอย่างในหัวที่เราคิดไว้เนี่ย เราก็เริ่มมีอารมณ์ เริ่มแสดงออกที่จะบังคับเค้า ชูเค้า หาวิธีการที่จะให้เค้าเป็นอย่างที่เราคิดไว้ เราไม่ได้อยู่กับธรรมชาติของเค้า” (E1:11)

“คนดี คุณต้องเป็นคนมีวินัย คุณต้องตื่นเช้าตรงตามเวลา ไปโรงเรียน รับผิดชอบกินอาหาร อะไรแล้วแต่ดูแลตัวเอง หรืออะไร นี่คือแพทเทิร์นของคนดีในนิยามของเรา ถ้าเมื่อไหร่ที่พฤติกรรมเค้าขัดแย้งกับกรอบที่เราวางไว้คำว่าคนดีของเราเนี่ย เช่น เค้าอาจจะขี้เกียจไม่กินข้าว หรือเค้าไม่มีวินัย ไม่เก็บของเข้าที่ หรือเค้าว่างของหรือมีพฤติกรรมไปตีคนอื่น ทำร้ายคนอื่นก่อนหรือกรีดไล่คนอื่น อย่างนี้ หลุดจากเฟรม

ของคำว่าคนดีของเรา อารมณ์แรกมันมา มันพีคขึ้นมาอยู่ละ เราไม่โอเค เพราะเค้า หลุดจากกรอบที่เราวางไว้ เค้าเริ่มเขวจากกรอบที่เราวางละ” (H2:51)

“เค้าก็จะพูดแบบว่า หนูไม่ชอบ หนูโกรธแม่แล้วนะ หรือไม่ก็ แม่ไปทำอย่างนั้นเลย การยึดติดของเราคือเด็กควรจะพูดอ่อนน้อม เราอยากให้เด็กอ่อนน้อม ให้เด็กพูดจาดี เรียบร้อย แม่คะ ช่วยอันนี้ให้หนูหน่อย ช่วยจับให้หนูหน่อย แต่อันนี้มาแบบ แม่ หยิบแก้วน้ำหน่อยสิ คือเหมือนกับว่า คำพูดของเค้าเหมือนจิกใช้คน” (B1:20)

“เราจะหมกมุ่นอยู่กับความคิดตัวเอง ความต้องการของตัวเอง ลูกบอกว่าอยากไป เทียว อยากไปว่ายน้ำ เราก็จะมองว่าอันนั้นไร้สาระ พอกำลังเครียดอยู่ แล้วมันทำให้ เราไม่ได้อยู่กับเค้าร้อยเปอร์เซ็นต์ คือใครพูดอะไรก็ไม่เข้าหัวเรา มันมีแต่ตัวฉันนะ มันมีความเป็นตัวตน มีอัตตาของเราร้อยเปอร์เซ็นต์นะ” (E1:26-27)

ไม่เพียงการยึดติดในความคิดของตนเองที่ไม่ได้เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น ผู้ให้ ข้อมูลยังกล่าวถึงการยึดติดในความสุขที่กำลังเกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่ได้อยู่กับลูกอย่างเป็น ปัจจุบันขณะด้วย

“หรือว่าพาเขาออกไปเล่น แล้วเขามีความสุข มีความรู้สึกว่าเขา วันหลังต้องพามาอีก มีความอยากเกิดขึ้น เราก็ไม่ได้อยู่กับความสุขของลูกอะ” (A1:153)

แม้การมีความคิดของตนเองปิดกั้นการยอมรับเข้าใจลูก การสังเกตใจที่สั้นไหวด้วย ความคิดความปรารถนาของตนก็เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการในการทำความเข้าใจด้วย (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง คุณลักษณะที่ 1.1.2 ความไม่พอใจ สัมพันธ์กับ ประเด็นย่อยที่ 3.3 กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ)

“มันมาจากความอยากก่อน อยากให้แบบว่าลูกเรานั่งกินให้เรียบร้อย แบบว่าแบบที่ ลังคมยอมรับ มันเริ่มจากความอยาก พอมันไม่เป็นไปตามที่อยาก มันก็เลยผิดหวัง มันก็เลยมีอารมณ์เกิดขึ้น พอเห็นอารมณ์เกิดขึ้นก็พยายามใช้ความเข้าใจไปช่วย ก็ เพราะเค้าเป็นแบบนี้” (D2:20)

คุณลักษณะที่ 1.2.2 การปรุงแต่งทำให้เกิดความกังวล

การนึกถึงสิ่งที้อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตในทางร้าย ทำให้ใจพ่อแม่เกิดความกังวล ซึ่งการนึกไปถึงอนาคตนั้นมักมาจากการนำประสบการณ์จากอดีตไม่ว่าจากการอ่านหรือการประสบด้วยตนเองขึ้นมาทำนายสถานการณ์ปัจจุบัน

“ความปรุงแต่งมันเกิดไง มันเริ่มแบบไม่มีความสุขละ มันเริ่มกระวนกระวายละ ทีนี้พอใจมันกระวนกระวายปั๊บ ความคิดมันก็ทำงาน อารมณ์มันก็ทำงาน” (G1:02)

“มันจะมีเรื่องความวิตกกังวลมาเป็นอันดับแรก ๆ เลย เช่น กังวลว่าลูกจะป็นแล้วหัวแตก ซึ่งแตกไปแล้ว กังวลว่ายุ่งจะกัด ซึ่งก็กัดไปแล้ว หรือกังวลว่าจะกินอาหารไม่อิ่ม ซึ่งเราก็บอกไม่ได้ว่าอิม เด็กอิมรีเปล่า แล้วมันจะทำให้คนเป็นพ่อแม่ก็จะรู้สึกวิตกกังวลตลอดเวลา” (I1:01)

“ลูกอาบน้ำเสร็จน่าจะประมาณสามทุ่มกว่า แล้วลูกก็คงจะนอนหลับน่าจะสี่ทุ่มหรือสี่ทุ่มครึ่ง แล้วเราก็คงจะนอนตึกขึ้นไปอีก แล้วพรุ่งนี้เราก็ต้องตื่นเช้ากว่าปกติแล้วมีประชุมตั้งแต่เช้า แยะแน่ ๆ นี่คือความคิดที่มันผุดออกมาในตอนนั้น กังวลทันทีเลย” (I1:07)

การปรุงแต่งอาจรวมเข้ากับสิ่งที่ได้ยินได้อ่านมา ทำให้นำเอาความรู้ที่ได้รับมานึกต่อเกิดความทุกขใจที่ขยายตัวขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ไอ้พร้อมจะปรุงเนื่องจากเราอ่านหนังสือมาเยอะ เราฟังเรื่องราวมาเยอะว่า เด็กจะมีอาการอย่างนั้นอย่างนี้ มีโคลิค มีอะไรก็แล้วแต่ ไอ้พร้อมจะปรุงมันคือการเอาประสบการณ์เดิมที่เราฟังมา เราก็ไปตัดสินว่าลูกเราอาจจะเป็นอย่างนั้นนะ เป็นอย่างนั้นนะ นี่คือกำลังจะปรุงละ ทำให้มันเหมือนมันใหญ่โตแล้ว” (H1:05)

ประเด็นย่อยที่ 1.3 การเปลี่ยนแปลงของความทุกขใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู

การเปลี่ยนแปลงของความทุกขใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู คือประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความทุกขใจที่เปลี่ยนแปลงไปในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามระยะเวลา

และความสม่ำเสมอในการใช้สติในสัมพันธภาพ ประกอบไปด้วยสองคุณลักษณะ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง และความหวังที่ลดลง

คุณลักษณะที่ 1.3.1 การเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง

การเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง คือความคาดหวังที่ลดลง กรอบความถูกผิดมีลักษณะกว้างขึ้น จากความเข้าใจและเห็นลูกตามจริงมากขึ้นตามระยะเวลาของการใช้สติ และทำความเข้าใจลูกและทำความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการตั้งความคาดหวังของตัวเองเมื่อก่อนที่มีต่อลูก โดยนีกอยากให้ลูกเก่งหรือดีที่สุดเมื่อเทียบกับเด็ก ๆ วัยเดียวกัน จนเห็นความทุกข์ของตนเอง แต่เมื่อเปลี่ยนแปลงความคาดหวังไป ให้ลูกได้เติบโตขึ้นตามจังหวะของตัวเองที่ละเล็กละน้อย ก็มีความสุขมากขึ้น

“เมื่อเราเลี้ยงเค้าด้วยความคาดหวังเนี่ย มันกดดันทั้งตัวเราและตัวเค้า คือเหมือนกับว่าเราตั้งธงเอาไว้ว่า เราต้องการเลี้ยงเค้าเพื่อให้เค้าเก่งที่สุด ดีที่สุด หรือเปรียบเทียบกับใครที่เป็นรุ่นราวคราวเดียวกัน มันก็เครียดละ ทำไมพัฒนาการของเค้าสู้เพื่อนไม่ได้ ทำไมเค้ายังพูดไม่ได้ ทำไมเค้ายังกินข้าวเองไม่ได้ ทำไมเค้าไม่มีวินัย ทำไมเค้าไม่อย่างนั้น ไม่อย่างนี้ ที่เราใส่ตัวของเราหรือความคาดหวังไว้เนี่ย มันทั้งกดดันทั้งตัวเราแล้วมันก็ไม่มีความสุข เหมือนกับ คล้าย ๆ เชือกที่มันรัดตัวเราตลอดเวลา แล้วเราเปลี่ยนจากสิ่งที่เดิมที่เราคาดหวัง ที่เคยใส่ธงเอาไว้ว่าเราอยากให้เค้าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ให้เค้ามีพัฒนาการขึ้นนั่นขึ้นนี่ เราก็ปรับเป็นเราไม่ได้ใส่ความคาดหวัง แต่เราคิดว่าเราจะช่วยให้เค้าเติบโตจากพัฒนาการที่เค้าเป็นอยู่อย่างไรบ้าง การที่เค้าก้าวขึ้นมาที่ละเล็กละน้อยจากสิ่งที่เค้าเป็น เราก็รู้สึกว่าเขามีความสุข แล้วเราก็ตีใจไปกับเค้า” (H3:05)

ในตลอดระยะเวลาของการใช้สติในการเลี้ยงดูทำให้แม่เห็นว่า ความคาดหวังเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เนื่องจากไม่มีอะไรที่แน่นอนและเป็นอย่างที่ตนเองคาดหวังได้อยู่เสมอไป การ

ปล่อยวางความคาดหวังลงนี้ ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่ามาจากการเห็นว่าตนเองให้ลูกเต็มที่ และการเติบโตนั้นก็เป็นอย่างของลูกเอง

“คือเค้าทำให้พี่เห็นอยู่อย่างหนึ่งก็คือว่า เรื่อย่าไปคาดหวัง คาดหวังว่าเค้าจะต้องทำแบบที่เราอยากจะทำมันเป็น มันไม่มีความแน่นอนหรือ การที่เราจะเอาความคาดหวังของเราไปไว้ที่เค้า ส่วนหนึ่งมันก็เหมือนกับพัฒนาให้เรา แต่ก่อนพี่อาจจะคาดหวัง คนเป็นแม่อะเนอะคาดหวังว่าลูกจะต้องเป็นอย่างนี้ ๆ แต่พอถึงจุด ๆ หนึ่งเค้าไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดมันก็เลยทำให้สอนพี่ย้อนกลับไปว่า ไม่ต้องไปคาดหวังเค้าหรือ เค้าจะเป็นยังไง เราปลูก เราใส่ไปเต็มที่แล้ว เค้าจะเป็นยังไง ก็ให้เค้าเป็นไปในทางของเค้า” (F3:14)

จากการใช้สติในการเลี้ยงดูทำให้ความคาดหวังเบาลง จากที่คาดหวังตนเองในการทำหน้าที่ เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจว่าตนเองและลูกล้วนเป็นปัจจัยในการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้กรอบของความคาดหวังต่อตัวเองขยายออกไป (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 4.1 ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนเองกับลูก ส่งผลต่อ คุณลักษณะที่ 1.3.1 การเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง)

“จากตอนแรกเนี่ยรู้สึกว่ามีมารับผิดชอบ เป็นภาระที่ใหญ่ เป็นสิ่งที่เรากลัวอยู่นะว่าเราจะดูแลเค้าได้ดี ว่าเราจะเลี้ยงเค้าได้เป็นคนดีรีเปล่าอย่างนี้คะ แต่ตอนนี้เนี่ยก็ยังมีความคาดหวังอยู่แต่น้อยลง เบาลง แต่ว่าจะรู้สึกเหมือนกับว่าเราเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกัน ตอนแรกคงคาดหวังว่าจะเป็นผู้สอนซะเยอะ แต่ตอนนี้สิ่งที่ได้มาก็คือ เราเนี่ยเป็นผู้สอนแล้วเค้าก็เป็นผู้สอนเราด้วย ก็คือเหมือนกับว่าใช้คำว่าโตไปด้วยกันแล้วเรียนรู้ไปด้วยกันมากกว่า เพราะฉะนั้นเรื่องผิดเรื่องถูกเนี่ยความเครียดมันก็จะน้อยลงว่าเส้นเพอร์เฟกต์ที่จะต้องให้ได้ระดับนั้นเนี่ยมันดูบางเบาแล้ว แล้วก็รู้สึกว่าไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นก็แก้ได้ปรับได้เรียนรู้กันไป น่าจะเป็นแบบนี้มากกว่าตอนนั้นมันดูเป็นขั้นใหญ่ ดูแบบหนักหน่วง แล้วแบบต้องแบกรับ แต่พอไปมาก็เบาขึ้นแล้วก็รู้สึกว่าจริง ๆ เราไม่ได้สอนเค้าอย่างเดียว แต่เค้าสอนเรากลับมาด้วย ประมาณนี้” (B3:01)

คุณลักษณะที่ 1.3.2 ความหวังที่ลดลง

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการลดลงของความหวังที่เกิดจากการได้เรียนรู้การเลี้ยงดูลูก ผ่านการใช้สติอย่างต่อเนื่อง โดยความหวังที่ลดลงนี้มาจากการเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูที่มากขึ้น การเห็นใจที่เป็นทุกข์เป็นกังวล และการเห็นผลดีที่เกิดขึ้นกับลูกจากการเลี้ยงดู ดังที่ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งกล่าวว่า การที่ตนเองเลี้ยงลูกอย่างเท่าทันและเข้าใจเช่นนี้นั้น เห็นว่าทำให้ลูกสามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้ ความหวังที่เคยมีต่อการเลี้ยงดูและต่อลูกก็ลดลง

“ความหวังมันลดลง รู้สึกว่าเออ มาถูกทางละ ถ้าเกิดว่าอยู่ในเรทนี้ไปเรื่อย ๆ ซึ่งมันก็ขึ้น ๆ ลง ๆ แต่ถ้าว่ามันเป็นอะไรที่ดี ทำไปเรื่อย ๆ มันก็คงพัฒนาไปสู่จุดอื่น ๆ ต่อไป อย่างน้อยตอนนี้ลูกก็จัดการกับความรู้สึกตัวเองได้ในอายุเท่านี้ถือว่าโอเคมากแล้ว” (I2:68)

การได้ตระหนักเข้าใจว่าตนเองได้เป็นปัจจัยที่ดีให้แก่ลูกเต็มที่แล้วทำให้มั่นใจในผลที่เกิดขึ้นกับลูก ว่าลูกจะดูแลตัวเองได้ ความหวังจึงลดลงไป

“ความหวังตรงนี้มีมันลดลงเพราะเราเห็นแล้วว่าเราสร้างเหตุไว้กับลูกดีแล้ว ผมจะพูดกับลูกเรื่องความตายเสมอ ตั้งแต่ลูกเด็ก ๆ เลย พ่อกับแม่อยู่กับลูกไม่นานนะลูกเดี๋ยวเราก็ตายจากกัน เพราะฉะนั้นลูกต้องดูแลตัวเองให้ดีที่สุด ผมก็จะพูดเรื่องความตายกับลูกตรงไปตรงมา บอกป๊ะปากอดลูกเนี่ย ให้ทำเงิน ไม่เก็บเงิน อะไรอย่างนี้ เพราะว่าป๊ะปากไม่หวังละ ป๊ะปากรู้ว่าวันนึงถ้าป๊ะปากตายไป ไม่ต้องห่วงลูกเลย ลูกจะดูแลตัวเองได้ คือเหมือนกับว่าเราทำให้เค้าแข็งแรง ความหวังเราจะลดลงไปว่าเราสร้างเหตุเราไว้ดีแล้ว ถ้าเรื่องของการเก็บเงิน เรื่องของการดูแลตัวเอง เราให้ใจที่มันแข็งแรงกับเค้า ความหวังมันก็น้อยลงไป” (E3:05)

ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงความกลัวที่ลดลงเนื่องจากเห็นธรรมชาติของปัญหาว่าจะมีมาและตนเองก็จะค่อย ๆ แก้ไป เป็นเส้นทางของการเรียนรู้ไปพร้อมกับลูก

“มันก็เป็นการเล่นโยนโดยที่ความกลัวลดลงด้วยนะ พอเริ่มรู้สึกว่ามาเถอะ ปัญหาที่มีไว้แก้มาเถอะมา แล้วก็เรียนรู้ไปด้วยกัน ก็จะมีคามยากง่าย ๆ เป็นช่วง ๆ ไป” (B2:56)

นอกจากนี้ยังได้กล่าวเปรียบเทียบถึงความหนักเบาของความหวัง และเมื่อใจคลายจากความหวัง โดยที่ความหวังมีน้ำหนักในใจ เมื่อคลายความหวัง วางใจได้ก็สบายขึ้น และทำหน้าที่ต่อไป

“เห็นความหนักความเบาของมันนะครับ เวลากังวลห้วงก็มีความหนัก พอใจมันคลายก็เห็นว่ามันวางความหนักนั้น เราวางได้มันก็คลายลง มันก็สบายขึ้น แล้วก็ทำหน้าที่ไป” (A3:07)

ผู้ให้ข้อมูลยังได้กล่าวถึงว่าเมื่อเท่าทันก็จะวางความหวังกังวลนี้ได้ แต่เมื่อไม่เท่าทันก็จะวุ่นวายใจต่อเนื่องไป (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง คุณลักษณะที่ 3.1.2 การเท่าทันใจ ส่งผลต่อ คุณลักษณะที่ 1.3.2 ความหวังลดลง)

“อย่างช่วงนี้เค้าไม่สบายก็มีความกังวล มีความหวังมีความกังวล ถ้ามันเท่าทันก็โอเค ช่วงมัน ก็เป็นไปไม่เป็นไร ก็สบายขึ้น แต่ว่าถ้า ไม่ทันก็จะแบบ โอ้ย ชะโงกหน้ามาดู ตอนกลางคืน หายใจไม่ค่อยออกอย่างนี้” (A3:06)

การตระหนักเห็นในความสัมพันธ์ว่ามีความผูกพัน ความเข้าใจ การพึ่งพากันได้ และความมั่นใจว่าตนเองเลี้ยงลูกมาได้ถูกทางแล้ว ทำให้ความหวังลดน้อยลง (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นที่ 5 การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ คุณลักษณะที่ 1.3.2 ความหวังลดลง)

“จากเมื่อก่อน เอ๊ ลูกจะรักเรารึเปล่าน้ำ ลูกพูดไม่ฟังเลย เค้าจะรักเรารึเปล่าน้ำ แต่พอเราเลี้ยงไป ๆ เหมือนกับว่าเราก็เชื่อมโยงกันได้มากขึ้น เค้าตรงไปตรงมากับเรามากขึ้น พี่ว่าความรักมันเพิ่มขึ้น ๆ แล้วพอสัมพันธ์ภาพมันแนบแน่น ความรักที่มันพึ่งพากันได้ เค้าพึ่งพาเราได้ เราพึ่งพาเค้าได้ ความหวังมันน้อยลง ความกังวลว่าเค้าจะเป็นยังไง มันน้อยลง” (E3:11)

“มันก็เป็นเปลาะ ๆ อะ คือดี รู้สึกว่ากังวลน้อยกว่าเมื่อก่อน เรา รู้สึกว่าทำมา มันก็ถูกละ ถูกทางถูกวิธีมันก็ได้ผล” (I3:05)

ประเด็นที่ 2 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

รากฐานอันนำไปสู่การใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงคุณภาพของใจที่พ่อแม่ผู้ใช้สติในการเลี้ยงดูมีเป็นฐาน อันนำไปสู่ความมุ่งมั่นที่จะใช้สติ ใจที่พร้อมในการใช้สติ ความไวและความมีประสิทธิภาพในการใช้สติในขณะที่เลี้ยงดูเป็นพื้นฐาน ปัจจัยอันนำไปสู่การใช้สติในการเลี้ยงดูประกอบไปด้วย 3 ประเด็นย่อยคือ 2.1) ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก 2.2) ความสงบและ 2.3) ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ โดยส่วนหนึ่งได้มาจากการได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เกิดเป็นทักษะในการติดตามสังเกตการเคลื่อนไหวของใจ การจดจ่อแน่วแน่อยู่กับลูก และการใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจในสรรพสิ่ง อีกทั้งการฝึกสติหรือใช้สติในชีวิตอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ใจมีลักษณะใสสว่างสงบเย็นเป็นพื้นฐาน เป็นรากฐานให้สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เคลื่อนที่ทั้งภายนอกและภายในใจได้ชัดเจน ส่วนความตั้งมั่นนั้น ได้มาจากการค่อย ๆ เข้าใจใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิต เห็นคุณและโทษของการใช้สติและไม่ใช้สติ เห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนและลูก รวมถึงปัจจัยสนับสนุนอื่น ๆ เช่นการมีบุคคลแวดล้อมเป็นกัลยาณมิตร ทำให้ตั้งมั่นกับการรู้ตัวทั่วพร้อม และรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับลูกในการเลี้ยงดู

ประเด็นที่ 2 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 2.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก

- 2.1.1) การเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่
- 2.1.2) ความเข้าใจจากการใคร่ครวญเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก
 - 2.1.2.1) การเห็นโทษของการไม่ระวังอารมณ์
 - 2.1.2.2) การเห็นผลดีที่เกิดกับสัมพันธภาพเมื่อพ่อแม่ใช้สติ
- 2.1.3) ความตั้งมั่นจากการเห็นผลของการใช้สติในชีวิต
- 2.1.4) ความตั้งมั่นจากประสบการณ์ในอดีต

ประเด็นย่อย 2.2 ความสงบ

- 2.2.1) ภาวะของใจที่สงบ
- 2.2.2) ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระทบต่อใจ
- 2.2.3) ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

ประเด็นย่อย 2.3 ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ

- 2.3.1) การสังเกตตนเองอยู่เสมอ
 - 2.3.1.1) ลักษณะของการสังเกตตนในการฝึกสติ
 - 2.3.1.2) ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง
 - 2.3.1.3) ผลของการฝึกในการใช้สติในชีวิตประจำวัน
 - การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจในชีวิตประจำวัน
และในการเลี้ยงดู
 - การตามดูกายและจิตเกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก
- 2.3.2) การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ
- 2.3.3) การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

ภาพที่ 19 กรอบประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 2.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวในประเด็นของความตั้งมั่นไว้ว่า เป็นความตั้งใจ แน่วแน่ มั่นคงว่าจะเป็นปัจจัยที่พร้อมให้แก่ลูก ตั้งใจให้สติเป็นฐานอยู่ ณ ขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก พ่อแม่ให้คุณค่ากับใจที่สงบ ว่าง นิ่ง และเย็น อันนำมาสู่ความตั้งมั่นนี้ โดยความตั้งมั่นมีลักษณะที่มีพลัง มีความมุ่งมั่น มีแรงใจ ทำให้ก้าวข้ามความเจ็บทางกายได้ เป็นใจที่นิ่งด้วยพลังความตั้งใจ ตั้งมั่นทำให้ใจไม่ขุ่นแม้มีความเจ็บทางกายเกิดขึ้น เป็นแรงใจที่ช่วยเสริมให้สติทำงานอย่างเต็มที่ต่อเนื่อง เป็นใจที่ตั้งใจพร้อมจะให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่ลูก มีจุดรวมความตั้งใจอยู่ที่การดูแลลูกให้เติบโตด้วยความเต็มใจที่ทั้งหมดที่ตัวเองมี

“คือทุกอย่างเลยครับ คำถาม คำตอบ คำพูด ทุกอย่างที่เราจะอยู่กับเค้า การดูแลเค้า การพินิจ เค้า การเล่นกับเค้า คือเราจะไม่เอาสิ่งอื่นมาทดแทนให้เค้าอะไรอย่างนี้ แทนตัวเรา เราต้องอยู่กับเค้าด้วยเลือดเนื้อและตัวเรา ตัวเรานี้แหละ ที่ต้องเต็มที่ได้มรร้อยกับเค้า” (H3:11)

ความตั้งมั่นที่จะเป็นปัจจัยที่พร้อมให้แก่ลูกนี้มาจาก การเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่ ความเข้าใจจากการใคร่ครวญเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก และจากประสบการณ์ในอดีตอันเป็นด้านย่อยของความตั้งมั่นดังนี้

ด้านที่ 2.1.1 การเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความรู้สึกถึงความหมายในการเป็นพ่อแม่ ตั้งแต่แม่ตั้งครรภ์ ถึงในช่วงที่ลูกเกิดมา และต่อเนื่องไปถึงความหมายที่ค่อย ๆ ก่อตัวชัดเจน หนักแน่นขึ้นตลอด การเลี้ยงดู ดังที่ผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ได้ค่อย ๆ สัมผัสถึงความหมายของการเป็นพ่อ จากการมองเห็นว่าตนเองจะมีผลต่อลูก และเป็นผู้ที่จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อกับการเติบโตของลูกได้ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ทำให้เห็นความสำคัญของการต้องใช้สติเพื่อปรับเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับ การเติบโตของลูก

“พอท้องปั๊บ เราเห็นความจริงเลยว่านี่คนจริง ๆ ชีวิตจริง ๆ เลย เลือดเนื้อเชื้อไขเราจริง ๆ เลย แล้วมันก็จะเริ่มมีความรู้สึกแบบ เฮ้ยอันนี้อีกชีวิตนึงของเรา กำลังมีอีกชีวิตนึงที่เป็นของเราที่กำลังจะเกิดมา ก็คุยกับเค้าตอนที่เค้าเดือนสองเดือน ก็คุยไป

เรื่อย ๆ เลย ตอนที่อยู่ในท้องก็คุยนะ ด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่แบบว่าเป็นความรัก เหมือนกับยอมรับเค้าว่าเค้าคือส่วนหนึ่งของชีวิตเรา” (E3:01)

การได้สัมผัสกับความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงสายใยของชีวิตของกันและกันกับลูก รู้สึกถึงความเต็มอิมในการมีลูกเข้ามาอยู่ในชีวิต ก่อเป็นความตั้งใจที่จะใช้สติกับเขาตั้งแต่จุดเริ่มต้น

“เรารู้สึกว่า โห มันคูยิ่งใหญ่ เหมือนเราเกิดมาซึ่งกันและกัน เหมือนเค้าก็เกิดมาเพื่อเติมเต็มให้พี่ แล้วเหมือนเราก็ต้องดูแลเค้าให้ดีด้วยสติ ตอนคลอด พี่กำหนดลมหายใจคลอดด้วย ตั้งแต่ตอนนั้นเลย คือไม่บล็อกหลัง คือมันไม่เจ็บเอง ไม่บล็อกหลัง ไม่ฉีดยาชาไม่อะไร พี่กำหนดลมหายใจทุกครั้งที่เบ่ง ซึ่งตอนนั้นแสบมากแล้ว ก็นึกว่าไม่สามารถคลอดได้ แล้วก็กำหนด คือจะบอกว่าคลอดเค้าด้วยสติเลย ตั้งแต่อยู่ในท้องจนคลอด เออ มันเหมือนเค้าเกิดมาทำให้เราเติมเต็ม” (F1:31)

ความตั้งมั่นอันเกิดจากการเห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่ มีความหนักแน่นมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ทำให้ได้เห็นว่าการเป็นพ่อแม่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและอยู่ไปจนจบชีวิตของตน

“ผมว่ามันเป็นแบบ เป็นงานที่วิเศษมาก การเป็นพ่อแม่เป็นงานที่แบบถ้าจะบอกว่าการของคนสวนคนนี้มันไม่มีวันหมด เพิ่งเรียนรู้เลยว่าแบบงานของพ่อแม่เป็นงานที่แบบมันอยู่ไปทั้งที่เค้าเติบโตแล้ว เรายังเป็นพ่อแม่อยู่ เรายังรู้สึกว่าเรายังต้องนำพาเค้า เป็นกำลังใจ คือมันเป็น จนกว่าชีวิตลมหายใจสุดท้ายจะหมดไป” (H2:63.1)

ในการเห็นความหมายของการเป็นพ่อแม่ ก็มีความห่วงที่ที่เกิดขึ้นจากการเห็นความไม่ยั่งยืนของตน เห็นว่าตนเองไม่สามารถอยู่กับลูกได้ตลอดไป เมื่อนึกถึงการอยู่รอดของลูกต่อไป จึงเห็นว่าทักษะการใช้สติ และการอยู่กับชีวิตได้ตามจริง ซึ่งนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาได้นี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ลูกต้องมี

“เรายังอยู่เราก็ไม่ห่วงอะไร เรายังมีความมั่นใจที่จะรับมือได้ กับความทุกข์ของลูก ไม่ว่าจะรูปแบบไหน แต่คิดยาวไป ถ้าพรุ่งนี้ขับรถกลับมาไม่ถึงบ้านล่ะ อะไรแบบนี้ เกิดตายขึ้นมา หรือ handicap มาพูดไม่ได้ อัมพาตครึ่งซีกอะไรอย่างนี้ แล้วจะทำยังไง

ละ คิดไปคิดมา ก็มีทางเดียวคือลูกต้องพึ่งพาตัวเองให้ได้ ต้องมีทักษะเป็นของตัวเอง ถึงวันนั้นเค้าอาจจะมามีวิธีการจัดการที่แตกต่างกับเรา แต่มันเวิร์คก็โอเค แต่การที่จะหาวิธีการได้ก็ต้องเกิดจากการที่ต้องรู้ก่อน รู้ตัวเองก่อน รู้ว่ากำลังคิดอะไร รู้ว่ากำลังพูดถึงอะไร รู้ว่ากำลังทำอะไร บริบทรอบ ๆ ตัวมีอะไรเกิดขึ้น สถานการณ์เป็นยังไง ถึงจะนำไปสู่การแก้ไขอะไรต่าง ๆ ได้ มันก็ต้องฝึก” (I2:60)

“ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าท้อง ก็เริ่มดูแล้วว่าเราจะทำยังไงให้เค้าปลอดภัยทั้งทางกายและทางใจ หมายถึงมีภูมิคุ้มกันทั้งทางกายและทางใจ อย่างเช่นตอนท้องพีก็นั่งสมาธิ พีก็นั่งเค้าด้วย พีอ่านธรรมะให้เค้าฟังทุกคืนก่อนนอน พอหลังคลอด พีก็นเปิดบทสวดมนต์ให้ฟังก่อนนอนทุกคืน จนกระทั่งปัจจุบัน พีไม่รู้ว่าใครจะตายก่อนกัน คือถ้าพีตายก่อน เค้าก็ยังมีสิ่งนี้อยู่กับตัวเค้า เค้าโตขึ้นไปเรื่อย ๆ เค้าจะรำลึกได้ มันเป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เราศึกษาปฏิบัติธรรมมากขึ้น แล้วก็ตั้งใจมากขึ้น เพราะว่าเวลาเราคุยกับเค้า เค้ามีคำถามมา เราจะสามารถอธิบายให้เค้าฟังได้ แล้วก็การฝึกสติ คือมันมีคำว่าพ่อแม่ผู้แสดงโลก เพราะฉะนั้นถ้าเรายังมีสติอยู่ ลูกเห็นเราเค้าก็จะซึมซับไปเอง จริง ๆ ต้องบอกว่าพีเข้ามาทางธรรมอย่างเข้มข้นก็เพราะลูก พอมีลูก เราอยากจะให้เค้าแข็งแกร่งทั้งทางกายและทางใจ โดยมีธรรมะเป็นวัคซีนที่ติดตัวเค้า” (J2:107-109)

ความห่วงทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำให้ลูกสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ อย่างมั่นคง จัดการกับความทุกข์ของตนเองได้ อยากให้ลูกได้มีความเข้าใจที่จะเผชิญหน้ากับทุกสิ่งโดยเผชิญกับทุกข์สุขของชีวิตในวันนี้ ปรารถนานี้เกี่ยวเนื่องกับความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตลูก เห็นว่าลูกเกิดจากตน ต้องรับผิดชอบชีวิตเขา

“ใจพี่อยากให้เค้ารับรู้ทั้งอารมณ์ของตัวเอง อารมณ์ของคนอื่น อย่างอารมณ์ของพี คืออยากจะสอนให้เค้ารู้ว่าทุกคนก็มีอารมณ์ เป็นตัวของตัวเอง คือตอนนี้เราให้เค้าเหมือนเริ่มเรียนรู้เรื่องธรรมะไปกับเราแล้ว ก็คืออยากสอนเค้าด้วยว่าเนี่ย แม่โกรธแม่ใจล้นแล้ว คือพูดให้เค้าเห็นภาพเลยคะ” (F1:19)

ด้านที่ 2.1.2 ความเข้าใจจากการใคร่ครวญเห็นว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก

การได้เห็นว่าการกระเพื่อมหรือความนิ่งของใจตนเอง ส่งผลกับลูก ทำให้พ่อแม่มีแรงใจตั้งมั่นที่จะประคองการใช้สติไว้เสมอเมื่อปฏิสัมพันธ์กับลูก

คุณลักษณะที่ 2.1.2.1 การเห็นโทษของการไม่ระวังอารมณ์

ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าตนเองส่งผลต่อลูก สภาวะอารมณ์ของลูกแปรเปลี่ยนไปตามสภาวะอารมณ์ของตน จึงก่อเป็นความตั้งใจที่จะคอยสังเกตตนเอง ใช้สติ หยุดคิดใคร่ครวญ อยู่เสมอ เพื่อกรองและระวังไม่ให้การแสดงออกที่มาจากใจที่กระเพื่อมของตนเองไปกระทบลูกในทางที่เป็นโทษ

“มันกลับมาสะท้อนดูตัวเองทุกครั้ง เวลาที่เราจะพูด ทำคิดอะไรอย่างนี้ เราก็ต้องมานั่งดูก่อนว่าสิ่งที่เราจะตอบสนองกับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์เราจะตอบสนองยังไง คือถ้าเราทำออกไปด้วยสัญชาตญาณเดิม ๆ เหมือนกับว่าเค้าเรียกร้องอะไรแล้วเราตอบโต้เค้าเหมือนเดิม สมมติเรารู้สึกไม่โอเค ไม่พอใจสิ่งที่เค้าทำกับเราอย่างนี้ เค้างอแง เค้าโวยวาย แล้วเราก็เอาอารมณ์รุนแรงใส่เค้า หรือการไปลงโทษเค้ากลับ เพื่อให้ทุกอย่างมันหยุดเร็ว หยุดง่ายทุกอย่างมันจบ อันนี้ก็กลายเป็นว่าผลกระทบรุนแรงยิ่งขึ้น คราวนี้เราก็ต้องเหมือนมีสติอะครับ ว่าเฮ้ย เราจะพูดทำ คิดอะไรออกไป เพื่อให้ผลมันได้อย่างที่เราต้องการ เหมือนกับเรามีตัวกรองทุก ๆ ครั้งที่เราจะพูด ทำ คิด” (H3:03)

คุณลักษณะที่ 2.1.2.2 การเห็นผลดีที่เกิดกับสัมพันธ์ภาพเมื่อพ่อแม่ใช้สติ

เมื่อเห็นผลดีจากการใช้สติกับลูกจึงเกิดเป็นความตั้งมั่นที่จะใช้สติกับลูกอย่างต่อเนื่อง

“ตอนนี้ก็เลยรู้สึกว่าเมื่อไหร่ที่จะเริ่มทะเลาะกันก็อยู่หนึ่ง ๆ เค้าก็จะดีขึ้น เพราะว่าอย่างที่บอกว่า พอที่ action เห็นปั๊บ แล้วเราก็ไปนั่ง นั่งกับเค้า อะไรอย่างนี้ ช่วงนั้นก็ดีขึ้นเยอะ” (B1:155)

ด้านที่ 2.1.3 ความตั้งมั่นจากการเห็นผลของการใช้สติในชีวิต

เป็นความตั้งใจที่จะใช้สติกับลูก จากการเห็นผลดีที่ตนเองได้ให้สติเป็นฐานในการดำเนินชีวิตอยู่เสมอ ความปลอดโปร่ง ความเบิกบาน ความเข้าใจ และการออกจากความทุกข์ได้ ทำให้พ่อแม่ตั้งมั่นที่จะนำสติมาใช้ในการเลี้ยงลูกด้วย

“ไม่เคยลังเลเลย เพราะว่าพี่ใช้สติกับตัวเองด้วย แล้วก็รู้สึกว่าการที่เราใช้สติมันจะปลอดโปร่งมันจะไม่มีเงื่อนงำอะไรเยอะเยอะในหัว เวลาที่เราจะทำอะไรแล้วรู้สึกว่าเป็นใจกับความคิดมันจะไม่ซับซ้อนนะ พอซับซ้อนมันก็จะเริ่มลืมนอะไรอย่างนี้ แต่พอเรามีสติ หรือบางที่เราลืมนทำงานอะไรอย่างนี้ เราลืมนเราลืมนวาย ความคิดเรามันกลับไปกลับมาอะไรอย่างนี้ พออยู่กับปัจจุบัน มีสติ อยู่กับสิ่งที่ทำ มันก็ทำให้เราโล่งขึ้น แม้ว่าไอ้ความวุ่นวายมันจะยังจัดการไม่ได้นะ แต่มันก็ทำให้เราปลอดโปร่ง โล่งใจในการที่เราจะอยู่ทำงาน ใช้ชีวิตในขณะนั้น ๆ ได้ดี ค่ะ ก็เลยใช้กับลูก ”
(C3:20)

การฝึกสติทำให้เห็นผลกับตัวเองว่ามีความสุข รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จึงมั่นใจว่าต้องใช้สติในการเลี้ยงลูกด้วย และรู้สึกต้องมีสติเพิ่มเติมอยู่เรื่อย ๆ

“มันใจมากเลยที่ต้องใช้สติในการเลี้ยง ทุกครั้งรู้สึกว่าไม่พอ ต้องเพิ่มให้มากขึ้น เพราะพี่ปฏิบัติแล้วพี่ว่าพี่เห็นผลมัน พี่เห็นดอกของมัน พี่เห็นผลของมันแล้วมีความสุขทุกครั้งที่ได้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเจอเรื่องเศร้า เจอเรื่องที่แย่ หรือเจอเรื่องที่แบบเจอเรื่องไม่ดีอะไรอย่างนี้มา คือเมื่อก่อนพี่จะเป็นมนุษย์เศร้าง่าย อะไรอย่างนี้ พอปฏิบัติแล้วตัวเองเห็นผลจากสิ่งที่ตัวเองปฏิบัติมายังกลับไปมองดู กลับมาเช็คความรู้สึกตัวเองบ่อย ๆ มันเห็นผลได้ ตอนเป็นช่วงสติดีเราสามารถรับมือกับสิ่งเหล่านั้นได้”
(B3:14-16.1)

เห็นจริงในชีวิตว่าการฝึกสติทำให้คลายจากปมทุกข์ต่าง ๆ ของตนได้ จึงตั้งมั่นให้การฝึกและการใช้สติเป็นหลัก เป็นสิ่งที่ทำอยู่เสมอ ตั้งมั่นไว้ในการดำเนินชีวิต

“คือเราสามารถทำโคลนตมเหล่านั้นให้เกิดดอกบัวขึ้นมาได้ ใช้โคลนเหล่านั้นทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นมาได้ พืชก็เลยเห็นว่าการใช้สติ การฝึกสติ ธรรมะ คือตั้งใจไว้แล้วว่าจะน้อมนำเข้ามาสู่ชีวิตตลอดเวลา คือจริง ๆ อาชีพหลักคืออันนี้ คือผู้ฝึกสติเป็นอาชีพหลัก ทันตแพทย์เป็นอาชีพเสริมที่เข้ามา คำว่าแม่คืออาชีพเสริมที่เข้ามาในสิ่งนี้ คืออันนี้มันเหมือนเป็นความตั้งใจ ตั้งมั่นไปแล้วมันเป็นพื้นฐานของชีวิต” (B3:16.2)

ด้านที่ 2.1.4 ความตั้งมั่นจากประสบการณ์ในอดีต

ประสบการณ์ในอดีตทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านชีวิตของตน แล้วมีความตั้งใจจะไม่ทำเช่นนั้นในการเลี้ยงลูกของตัวเอง

ประเด็นย่อยที่ 2.2 ความสงบ

คือสภาวะพื้นฐานของใจที่ทำให้การใช้สติ หรือการตามเห็นการเคลื่อนไหวของใจ และการรับรู้เข้าใจลูก เกิดขึ้นได้ง่าย ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงคุณลักษณะของภาวะใจที่สงบใน 3 ประการ คือ 2.1.1) ภาวะของใจที่สงบ 2.1.2) ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อมของใจ และ 2.1.3) ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

คุณลักษณะที่ 2.2.1 ภาวะของใจที่สงบ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงลักษณะเมื่อความสงบเกิดขึ้นและดำรงอยู่ในตนโดยมีภาวะของความรู้สึก ว่าง กว้าง นิ่ง เบา และสบายเป็นฐาน มีความสงบนิ่ง นำพอใจ ซึ่งนำไปสู่ความพร้อมในการเห็นการกระเพื่อมซึ่งเป็นคุณลักษณะถัดมาของใจที่สงบ

“คือผมรู้สึกว่ใจที่มีสติมันเหมือนฟ้าใส ๆ ไม่มีเมฆ หน้าตามันเป็นแบบนั้นแหละ คือพื้นฐานของใจมันเหมือนฟ้าใส” (A1:139)

ใจที่มีความสงบเป็นฐาน นี้นำไปสู่กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 2.2 ความสงบ ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 3.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ) ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงภาวะของใจที่นิ่งสงบ มีความคิดน้อย เมื่อมีการเคลื่อนไหวของความคิดเข้ามาก็จะเห็นชัดเจน เท่าทัน และยับยั้งได้ทันที ทำให้ยังรักษาความนิ่งสงบนั้นไว้ได้

“มันเป็นภาวะที่แบบความคิดมันน้อยมาก พี่คิดว่าเราเพลลิ่งกับสิ่งนี้แหละ ชีวิตปกติ เราปรุงแต่งตลอดเวลาใช้มัยแล้วเราเข้าใจว่ามันเป็นความทุกข์ ในช่วงสภาวะ ความคิดมันน้อยลง มันเหมือนเราจัดมันเลย เราคิดอดีตบ้าง เราพี่กลับมาที่ลมหายใจ คือมันดึงไปดึงมา ดึงไปดึงมาอยู่อย่างนี้มันทำได้เร็ว แล้วมันไม่เครียด รู้สึกผ่อนคลาย แล้วก็เข้าใจว่ามันไปอีกแล้วเว้ย กลับมา กลับมา มันจะเบา ๆ ซอฟต์ ๆ ลมหายใจเหลือชนิดเดียวเอง รู้สึกวินาทีที่มันเข้ามา ออก อย่างเนี่ย มันเบา ภาวะมันเบาไปหมดเลย” (E1:122-123)

คุณลักษณะที่ 2.2.2 ความสงบเป็นฐานในการเห็นการกระเพื่อมของใจ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความสงบของใจในฐานะการทำหน้าที่ในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัด เมื่อใจสบาย ทำให้เห็นสิ่งที่เข้ามาในใจแล้วจับได้ทัน รวมไปถึงเห็นความไม่ยั่งยืนของสิ่งที่เข้ามาได้ชัดขึ้น ดังแสดงข้อมูลไว้ในรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 2.2.3 ความสงบในใจนำไปสู่ความสงบเมื่ออยู่กับลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความสงบของใจที่เป็นฐานให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ใจนิ่งกับลูก อย่างไม่มีความคิดเข้ามาปรุงแต่ง อยู่กับลูกอย่างเป็นปัจจุบันขณะ ทำให้รับรู้ลูกได้ชัด เปิดกว้างยอมรับ นำไปสู่การยอมรับ เมตตา และเข้าใจลูก ดังแสดงข้อมูลไว้ในรอบที่ผ่านมา

ประเด็นย่อยที่ 2.3 ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ

ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ เป็นประเด็นย่อยที่แสดงถึง ประสบการณ์และความชำนาญของพ่อแม่จากการฝึกสังเกตตนเองและผู้อื่นรวมถึงใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอนั้นเป็นฐานในการใช้สติกับลูก จากข้อมูลพบว่าการประสบการณ์ในการฝึก มีทั้งการสังเกตตนเอง สังเกตผู้อื่น และการใคร่ครวญทำความเข้าใจ จึงแยกออกเป็น 3 ด้านได้แก่ การสังเกตตนเองอยู่เสมอ การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ และ การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ดังแสดงข้อมูลไว้ในรอบที่ผ่านมา

ด้านที่ 2.3.1 การสังเกตตนเองอยู่เสมอ

การใช้และฝึกสติทำให้ได้ฝึกการนิ่งหรือช้าลงเพื่อจะกลับมาสังเกตตัวเองอยู่เสมอ ใน การสังเกตตัวเองก็จะพบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่เป็นที่มาของสิ่งที่เกิดขึ้นในใจจนเกิด เป็นความเข้าใจ คลายการยึด และวางใจในการอยู่กับลูก ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าหากไม่ได้รู้จักกับ การใช้สติ ก็จะปล่อยให้ความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้นและมีความคิดหรือการกระทำที่ไหลต่อเนื่อง ไปจากการกระเพื่อมในใจ โดยไม่ได้สังเกตหรือรู้ว่าคลื่นเหล่านี้กำลังเกิดขึ้นและแผ่ขยาย กระจายอยู่ในสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับลูก

ด้านย่อยที่ 2.3.1.1 ลักษณะของการสังเกตตนในการฝึกสติ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงลักษณะในการฝึกสติ ซึ่งมีการรู้สึกถึงลมหายใจ รับรู้ การเคลื่อนไหวของใจและกาย ตามดูการเคลื่อนไหวและลักษณะของจิต การตามเห็นสัญญา เวทนา และจิตวนอยู่ในขั้นธรรมาสังขาร ธรรมชาตของจิตในการฝึก

ด้านย่อยที่ 2.3.1.2 ปัจจัยสนับสนุนการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง

พ่อแม่ยังให้ข้อมูลถึงที่มาของการฝึกสติอย่างต่อเนื่องซึ่งประกอบไปด้วย ความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต การเห็นโทษที่เกิดขึ้นเมื่อไม่มีสติ การเห็นผลจากการฝึกสติ และ มีการเริ่มต้นในการฝึกสติ

คุณลักษณะที่ 1 มีความตั้งใจที่จะใช้สติในชีวิต

ความจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังใจในชีวิต จากการเห็นว่าความ กระเพื่อมหรือความนิ่งของใจของตนส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง ทั้งในด้านบวกและ ลบ ทำให้เกิดเป็นความตั้งใจที่จะคอยสังเกตตนเอง และฝึกฝนขัดเกลาตัวเองเพื่อ การอยู่ร่วมกับคนรอบข้าง

คุณลักษณะที่ 2 เห็นโทษจากการไม่มีสติ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการเห็นโทษจากการไม่มีสติ ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะรักษาการใช้สติเอาไว้ในชีวิต

คุณลักษณะที่ 3 เห็นผลจากการฝึกสติ

การได้ยินได้ฟังคำสอนเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทำให้เกิดความสงสัย เกิดเป็นความสนใจที่จะลองฝึก เมื่อมีการได้ลองก็ทำให้เกิดการฝึกอย่างต่อเนื่องจากการเห็นผลในการฝึก

การได้ฝึกสติและฟังธรรมอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการกระทำที่เกิดจากความร้อนของใจลดลงทีละเล็กละน้อย จึงยังคงรักษาการฝึกปฏิบัติไว้ในชีวิต

ด้านย่อยที่ 2.3.1.3 ผลของการฝึกในการใช้สติในชีวิตประจำวัน

จากข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการเกิดขึ้นของสติ ณ ขณะเลี้ยงดูหรือแม่ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตไว้ว่า ความเท่าทัน และการกำกับใจให้ตามการรับรู้ของตนเองจะเกิดขึ้นได้เป็นธรรมชาติ หรือเกิดขึ้นได้เองมากขึ้นเมื่อช่วงนั้นฝึกสติหรือตามสังเกตตนเอง อยู่อย่างสม่ำเสมอ คือตามดูกาย ดูจิตอย่างต่อเนื่อง และหากช่วงใดที่ฝึกน้อย ก็มีผลต่อการเท่าทัน และการกำกับตัวเอง โดยช่วงที่ฝึกน้อย รู้ตัวน้อย ก็จะเห็นการขยับของใจเมื่อใจสั่นไหวไปมากแล้ว ทำให้การกำกับตัวเองเกิดขึ้นค่อนข้างยาก หรือต้องใช้แรงมาก ในขณะที่ช่วงที่ตามสังเกตรู้ดูใจอยู่สม่ำเสมอ การตามสังเกตจะเกิดเป็นอัตโนมัติ เมื่อใจขยับก็เห็นชัด การกำกับตัวเองไม่ต้องใช้แรงมาก หรือเพียงเห็นใจที่ขยับสั่นไหวได้ชัด ก็กลับมาใสนิ่งเช่นเดิมได้ง่าย

การฝึกอย่างสม่ำเสมอทำให้เท่าทันใจในชีวิตประจำวันและในการเลี้ยงดู

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอที่เกี่ยวเนื่องกับความชัด คือการเห็นความขุ่น ตะกอน การขยับ จากใจที่ใสว่างอยู่เป็นใจที่ไม่ใสได้ ความเร็ว คือการเห็นการเคลื่อนของความคิดที่พุ่งต่อจากใจที่ไม่ใสนั้น และการมีกำลัง คือการมีกำลังในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ และ การตามดูกายและจิต เกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติเมื่อฝึกมาก

ด้านที่ 2.3.2 การสังเกตผู้อื่นอยู่เสมอ

ความชำนาญในการสังเกตลูก สำหรับผู้ให้ข้อมูลบางท่านส่วนหนึ่งมาจากการสังเกตเพื่อจะเข้าใจผู้อื่นอยู่เสมอ ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้กล่าวถึงการเป็นคนช่างสังเกตผู้คนตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้การสังเกตนี้อยู่ในชีวิตประจำวันจนทุกวันนี้ และอยู่ในการเลี้ยงดูด้วย ทำให้สังเกตและเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับลูก

ผู้ให้ข้อมูลที่ทำงานเกี่ยวกับดูแลและพัฒนาผู้อื่น เช่นนักจิตวิทยา หรือนักการศึกษา จะได้อยู่กับการฝึกสังเกตเพื่อเข้าใจผู้อื่นอยู่เสมอ จึงเกิดการย้ายใจไปทำความเข้าใจลูกโดยอัตโนมัติ จากความคุ้นชินที่ใช้ใจในการเข้าใจผู้อื่นอยู่เสมอนี้เป็นต้นทุนร่วมการปฏิบัติธรรมก็ทำให้ได้ฝึกการสังเกตอย่างละเอียด ซึ่งเกิดจากความละเอียดจากตัวเอง แล้วจึงขยายไปละเอียดในการอยู่กับลูก ดังแสดงข้อมูลไว้ในรอบที่ผ่านมา

ด้านที่ 2.3.3 ความใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

การฝึกสติจะทำให้เห็นการเคลื่อนของใจอย่างละเอียดจนเข้าใจที่มาของความทุกข์ สุขที่เกิดขึ้นในใจของตน การเข้าใจความสุขความทุกข์อย่างชัดเจนนี้ ทำให้เห็นลูกอย่างละเอียดและเข้าใจสุขทุกข์ของลูกด้วย การฝึกนี้ทำให้ได้ฝึกการตามรู้ตามเห็นอย่างละเอียดกว่าการเข้าใจเชิงทฤษฎี ทำให้มีสายตาของการสังเกต เกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติ ทั้งในการสังเกตตนเอง สังเกตผู้อื่น และสังเกตความเป็นไปของโลก

“การปฏิบัติธรรมทำให้เข้าใจทุกข์สุขของเค้าค่ะ มันมาจากการเข้าใจตัวเองก่อน ทุกข์ของเราคืออะไร สุขของเราคืออะไร มันเหมือนเทียบเคียงธรรมชาติของเรากับของลูก ก็ไม่ได้แตกต่างกัน เราเห็นประเด็นนี้ชัดค่ะ มันทำให้เราเห็นความเป็นมนุษย์ของเค้ากับเราเท่ากัน” (C2:67)

“ความละเอียดมันมาจากการสังเกตตัวเอง จากความเข้าใจในเรื่องธรรมะเช่น เช่น อย่างมุมมองของการมองความทุกข์ ความทุกข์มันครอบคลุมทุกเรื่องเลย เช่น ความสุขใจ ความผิดหวังที่เราสังเกตได้จากผู้อื่นและจากลูกเรา แล้วก็จากตัวเราเอง มุมมองความทุกข์มันละเอียดกว่า มันมีความรู้แทรกอยู่ด้วยเนอะ เช่นเราอยากให้มันเป็นอย่างนั้น ก็ทุกข์ เราไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้น ก็ทุกข์ แล้วก็ความลึกลับสลับที่มันอาจจะไม่ได้อยากหรืออยาก ก็ทุกข์เหมือนกัน มันทำให้เรามองความทุกข์ได้ละเอียดขึ้นทั้งของตัวเองแล้วก็คนอื่น” (C2:70)

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

เป็นกระบวนการภายในที่เกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่กระทบกับสิ่งเร้าในการเลี้ยงดู ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกของลูก หรือการเคลื่อนไหวของใจของตน พ่อแม่ได้ให้ข้อมูลถึงการกระทบ การสังเกต การรู้เท่าทันใจทั้งของตัวเองและของลูก การใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจ และการจัดการ ดังได้แสดงข้อมูลที่กล่าวถึงกระบวนการในภาพรวมไว้แล้วในผลการเก็บข้อมูลรอบที่ผ่านมา

จากข้อมูลพบว่าความเข้าใจมีทั้งกระบวนการที่ผู้ให้ข้อมูลรู้เท่าทันในขณะนั้น ๆ การยับยั้งและความเข้าใจที่เกิดขึ้นภายหลังจากการคิดใคร่ครวญ ดังประเด็นย่อยต่อไปนี้

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 3.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ

- 3.1.1) การสังเกตสิ่งที่มากระทบ ณ ขณะนั้น
 - 3.1.1.1) ที่มาของการสังเกต ณ ขณะนั้น
 - ความเข้มของสิ่งเร้า
 - ความตั้งใจที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นปัจจุบันขณะ
 - 3.1.1.2) การสังเกตตนเองและสังเกตลูกเกิดขึ้นสลับกัน
 - 3.1.1.3) การสังเกตนำไปสู่การรู้เท่าทันใจลูก
- 3.1.2) การเท่าทันใจ
 - 3.1.2.1) การเท่าทันใจตนเอง
 - การเท่าทันใจที่ซบสั่นไหว
 - การเท่าทันความคิดที่ต่อเนื่องจากใจที่สั่นไหว
 - บริบทที่ทำให้เท่าทันใจตนเองได้ยาก
 - 3.1.2.2) การเท่าทันใจลูก

ประเด็นย่อย 3.2 การยับยั้งตนเอง

- 3.2.1) รูปแบบการยับยั้ง
 - 3.2.1.1) หยุดสิ่งที่กำลังจะกระทำ
 - 3.2.1.2) แยกตัวออกมา
 - 3.2.1.3) ตามการรับรู้ทางกาย
 - 3.2.1.4) เปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการกำหนดสนใจ
 - 3.2.1.5) เปลี่ยนที่ตั้งของใจมาไว้ที่ลูก
 - 3.2.1.6) การใคร่ครวญทำความเข้าใจทำงานร่วมกับการยับยั้ง
 - 3.2.1.7) นำเอาความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูมาพิจารณาสิ่งเร้าที่อยู่ตรงหน้า
- 3.2.2) ความสำเร็จในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ

ประเด็นย่อย 3.3 กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ

- 3.3.1) การใคร่ครวญขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก
- 3.3.2) การใคร่ครวญภายหลังจากเห็นผลของปฏิสัมพันธ์
- 3.3.3) ปัจจัยที่มากช่วยในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ
- 3.3.4) ความเข้าใจ
 - 3.3.4.1) เข้าใจตนเองและลูก
 - 3.3.4.2) ความเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดู
 - 3.3.4.3) ความเห็นใจในข้อจำกัดของลูก

ประเด็นย่อย 3.4 การแสดงออกต่อลูก

- 3.4.1) ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของลูก
- 3.4.2) ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ
- 3.4.3) สื่อสารอย่างตรงไปตรงมา
- 3.4.4) ให้อิสระ
- 3.4.5) ชวนลูกสังเกตใจตนเอง และชวนแก้ปัญหา

ภาพที่ 20 กรอบประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 3.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ

กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าภายนอก กระทบกับการสังเกต เช่น ความทุกข์ใจของตนเอง การแสดงออกของลูก เมื่อสังเกตจึงนำไปสู่การเท่าทัน และการยับยั้ง ซึ่งกระบวนการรู้เท่าทันนี้นำไปสู่การหยุดความกระเพื่อมสั่นไหวของใจ ทำให้ใจนิ่งลง ซึ่งการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะจะเป็นปัจจัยให้เกิดกระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญต่อไป

ด้านที่ 3.1.1 การสังเกตสิ่งที่มากระทบ ณ ขณะนั้น

การสังเกต คือการใส่ใจไปใส่ใจในสิ่งที่มากระทบกับประสาทสัมผัส ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงที่มาของการสังเกต ลักษณะการสังเกตซึ่งมีการสังเกตสลับกันไประหว่างสังเกตตนเองและสังเกตลูก โดยแสดงให้เห็นว่าการฝึกสติส่งผลต่อการสังเกต และการสังเกตนั้นนำไปสู่การเท่าทันใจตนเองและเท่าทันใจลูกต่อไป

คุณลักษณะที่ 3.1.1.1 ที่มาของการสังเกต ณ ขณะนั้น

จากการเก็บข้อมูลพบว่านอกจากการฝึกสังเกตอยู่เสมอทำให้การสังเกตเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ มีความละเอียด และมีความตั้งมั่นที่รู้ตัวและเข้าใจลูกอยู่แล้ว สิ่งที่ทำให้เกิดการสังเกต ณ ขณะนั้น ๆ ก็คือ ความเข้มของสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นมีความพอดีกับการรับรู้ของตน ไม่ว่าจะสิ่งเร้านั้นจะเป็นใจที่กระเพื่อมแรงของตน หรือเป็นความเข้มของการแสดงออกของลูก เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความเข้มของอารมณ์ของตนเอง ที่มีแรงกระเพื่อมที่ทำให้หันกลับไปดู ซึ่งความเข้มของอารมณ์นี้สังเกตได้ทั้งจากการกระเพื่อมเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ หรือเพิ่งสังเกตเห็นจากการแสดงออกที่พุ่งออกไปแล้วที่มาจากอารมณ์เข้มข้นขณะนั้น หากอารมณ์ไม่เข้มพอก็จะทำให้ไม่ได้หันมาสังเกตเห็น เมื่อพบว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเข้มเกินไป ก็จะรู้ตัวว่าที่มีความเข้มของอารมณ์นี้ ใจไม่ได้กำลังเปิดกว้างที่จะยอมรับทำความเข้าใจลูก ทำให้กลับมาเปิดพื้นที่ที่จะหันกลับไปมองลูก กลับมาสังเกตว่าใจลูกเป็นอย่างไร โดยจากข้อมูลรอบที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการกลับมาเห็นปฏิกิริยาในร่างกายของตัวเอง ที่มีความสั่นไหวเกิดขึ้นอยู่ ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับการทำงานต่อของการรู้ทันอารมณ์

ของตัวเอง และนำไปสู่การใคร่ครวญ และในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ได้เพิ่มเติมความรู้สึกทางลบ เช่นความไม่พอใจ ความกังวล จะมีความเข้มที่ทำให้สังเกตเห็นได้ชัดกว่าความเบิกบานใจ

“เห็นใจที่เข้าไปอยู่กับอารมณ์ความหงุดหงิดความไม่พอใจ ความกังวล ความเข้าไปจม หรือวันไหนเห็นชัดแจ่มมาก ๆ ก็จะมีมันเข้าไปชดเชยอยู่กับ ความชื่นใจสดชื่นนะ แต่มันเห็นน้อย ส่วนมากจะไปเห็นด้านลบ ๆ มากกว่า เห็นง่าย มันแรงกว่า พอทางหวาน ๆ นี้มันก็จะชอบ บางทีก็ลืมดู หลงไป ก็ เห็นพวกนี้” (A3:16)

ปฏิกิริยาของลูกที่มีความเข้มต่อความสนใจทำให้กลับไปใส่ใจ เช่น สีหน้าที่ ตกใจ หรือคำพูด ทำให้รับรู้ถึงความสะเทือน หรือความกระเพื่อมของใจที่เกิดขึ้นในตัวลูก และชวนให้กลับมาเท่าทันใจตัวเองต่อไป

“แต่ถ้าเราไม่มีสติเขาจะมากระตุ้นสติเราอยู่ตลอดเวลา ...บางทีที่คิดเรื่อง งานอยู่แต่ก็นั่งอยู่ข้าง ๆ เขาจะพยายามจะฟังสิ่งที่เขาจะเล่า บางทีเขาก็มอง ตาลอยคือใจก็คิดอยู่กับเรื่องที่คิด แต่ก็ฟังเป็นแว็บแว็บ เข้าใจว่าตาลอย บ่อย เขาก็จะแม่แม่ฟังหนูหรือเปล่า...เขาก็จะเรียกแม่ซ้ำ ๆ เรื่อย ๆ จนกว่า เราจะมาอยู่กับเขาจริง ๆ ตัวเล็กเนี่ยเขาจะละเอียดเขาจะช่างสังเกต” (C1:62-64)

ศูนย์การณมหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

นอกจากนี้การสังเกตสามารถเกิดขึ้นจาก **ความตั้งใจที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น** อย่างเป็นปัจจุบันขณะ ได้เช่นกัน ดังแสดงข้อมูลไว้ในรอบที่ผ่านมา

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องระหว่างการฝึกสติและการสังเกต การ ฝึกสติส่งผลให้จังหวะในการอยู่กับสิ่งรอบตัวช้าลงเพื่อสังเกตอย่างละเอียดขึ้น ทำให้ชะลอ การตอบสนองของตัวเองและสังเกตลูกเพื่อทำความเข้าใจให้ชัดขึ้น เมื่อเห็นชัดก็เกิดความ เข้าใจและยอมรับ และเห็นทางในการตอบสนองหรือจัดการสถานการณ์ได้ (ปฏิสัมพันธ์ ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 2.3 ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกต ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 3.1 กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ)

“การฝึกสติทำให้พี่หยุดฟัง ฟังด้วยหัวใจ ไม่ได้หยุดแล้วยังคิดอยู่ พี่หยุดก็คือหยุด พี่มีความรู้สึกว่ามันก็คือสติอย่างหนึ่งที่คั่นกับการหยุด ไม่ใช่หยุด แต่ว่าพี่ยังคิดว่าเดี๋ยวฉันจะต้องเถียงประโยคนี้อะไร ฉันจะต้องอธิบายลูกอย่างนี้ แต่มันเป็นการหยุดเพื่อที่จะฟังเค้า พอเราหยุดแล้วฟังเค้า เราก็เลยได้ฟังอะไรที่มันจริง ๆ มันมาจากคำพูด แม้แต่คำว่าขอโทษ เราก็จะรับรู้ได้ว่ามันสั้นมาก มันก็คือประโยคเดิมนั้นแหละ ขอโทษ ๆๆ แต่พอเราฟังแล้วฟังแบบเปิดการรับรู้จริง ๆ ว่าเค้ามีเหตุผลอย่างนี้ เราก็รู้สึกที่โอเค แล้วก็สติตัวนั่นเอง ที่มันกำลังทำงาน มันก็จะบอกต่อเองเราว่าเราจะต้องทำยังไง” (F2:108)

คุณลักษณะที่ 3.1.1.2 การสังเกตตนเองและสังเกตลูกเกิดขึ้นสลับกัน

การตั้งใจที่จะให้ความสำคัญกับการยอมรับในธรรมชาติของลูก ทำให้เกิดความใส่ใจสังเกตลูก หากละความตั้งใจโดยมีกรอบของตนเองแน่นอนหาใจจะกลับมาจับที่ตนเองเมื่อมีกรอบที่ตั้งอยู่ในใจ การรับรู้ที่ตัวเองและที่ลูกเกิดขึ้นสลับกัน โดยผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็นว่าจะสลับกันไปมาเช่นนี้ในการปฏิสัมพันธ์ครั้งหนึ่ง ๆ ซึ่งการที่จิตรับรู้ที่ลูกหรือที่ตัวเอง จะเกิดขึ้นสลับกัน ตามการเคลื่อนไหวของใจทั้งตัวเองและลูกสลับกันไป ซึ่งการตามได้ทันก็มาจากการฝึกสังเกตติดตามการเคลื่อนไหวของจิต ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 3.1.1.3 การสังเกต ณ ขณะนั้น นำไปสู่การรู้เท่าทันใจลูก

เมื่อการแสดงออกของลูกที่เข้มกระหนการรับรู้และนำไปสังเกต ทำให้สัมผัสมองเห็นความทุกข์ในใจของลูก ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 3.1.2 การเท่าทันใจ

การเท่าทันใจคือการรู้ตัวเห็นทันในขณะนั้น ว่าจิตมีการเคลื่อนไหว เป็นการรับรู้แบบไม่ตัดสิน รับรู้ทั้งการเคลื่อนขยับไปจากความนิ่งสงบ ซึ่งประกอบไปด้วยการเท่าทันใจตนเองและการเท่าทันใจลูก

ด้านที่ 3.1.2.1 การเท่าทันใจตนเอง

การเท่าทันใจตนเอง คือการรับรู้ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ รวมไปถึงการความชุ่น หรือการปรุงแต่งต่อเนื่องจากความชุ่นช้องนั้น เช่นเห็นความคิดถึงสิ่งที่ยากจะกระทำต่อจากความชุ่นช้อง ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการรู้ทันในจังหวะต่าง ๆ ของการเคลื่อนไหวของใจไว้ดังแสดงข้อมูลในผลรอบที่ผ่านมา

ด้านย่อยที่ 3.1.2.1.1 การเท่าทันใจที่ขยับสั่นไหว

คือการเห็นทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น ที่เปลี่ยนใจจากที่สงบนิ่ง เป็นใจที่มีการขยับ สั่นไหว ชุ่นช้อง คับแคบ หรือมืดมัวลง ไม่กว้างสว่าง หรือนิ่งสงบ เช่นเดิม และเห็นผลกระทบที่มีต่อร่างกาย การเห็นนี้ทำให้พ่อแม่รู้สึกตั้งหลักที่จะดูแลใจได้ และบางครั้งเพียงการเห็นก็ทำให้ความชุ่นของใจนั้นใสขึ้นได้ โดยผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึง การรู้ทันอาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความสั่นไหวของใจ

“ตอนนั้นล้มผัสได้ว่าหายใจไม่เต็มปอด เหมือนกับหายใจขัด แล้วก็หุร้อน หุร้อน คอร้อน แล้วรู้สึกมือเหมือนกับเกร็งมั้ง จะว่าเกร็งก็ไม่เชิง มันเหมือนกับมือต้องขยับ ต้องขยับอะไรอย่างนี้ มันเหมือนมีอะไรบางอย่าง แล้วก็รู้สึกว่าหัวใจเต้นแรง แล้วก็ฟินเริ่มกัด” (11:12)

ในบางครั้งการรู้เท่าทันเห็นความสั่นไหวชัด ก็ทำให้ความชุ่นใจคลายออกได้ ดังที่แสดงข้อมูลไว้ในรอบที่ผ่านมา

ด้านย่อยที่ 3.1.2.1.2 การเท่าทันความคิดที่ต่อเนื่องจากใจที่สั่นไหว

คือการรู้ตัวเห็นทันภาพการกระทำที่นี้จะทำต่อเนื่องจากแรงเร้าของใจที่กำลังสั่นไหว การเท่าทันทั้งความสั่นไหว และความคิดต่อเนืงนี้นำไปสู่การยับยั้งตนเอง

“ฟังแบบไม่เห็นกับฟังแบบเห็น คือบางที่เราถ้าเราเห็น เราก็จะรู้เลยว่าเราฟังตรงนี้ ๆ แล้วพอเค้าเรียกว่าอะไร เมื่อจิตเรารู้ทัน มันฟัง ถ้าเราไปฟังด้วย

คำว่าเรื่องอะไรแล้ว อันนั้นนะเราไม่เห็นมันแล้ว เพราะว่าถ้าฟังแล้วถ้าหยุด
 ทันไม่ต้องไปดูว่าเรื่องอะไรก็กลับมา” (J1:21)

ด้านย่อยที่ 3.1.2.1.3 บริบทที่ทำให้เท่าทันใจตนเองได้ยาก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงบริบทต่าง ๆ ที่ทำให้การเท่าทันใจตนเอง
 เกิดขึ้นได้ยาก อันได้แก่ ความเข้มทางอารมณ์ของลูก ความรีบเร่ง และความ
 คาดหวังของตนต่อสถานการณ์นั้น ดังได้แสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

ด้านที่ 3.1.2.2 การเท่าทันใจลูก

เป็นการรู้ซึ้งถึงอารมณ์ความรู้สึกของลูก หรือที่มาของอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ
 โดยทันทีเมื่อสังเกต เป็นความเข้าใจลูกที่เกิดจากการสังเกตแล้วเห็นชัดในขณะนั้น โดยการ
 เห็นความทุกข์ของลูก เกิดจากการเข้าใจทุกข์ของลูกผ่านความทุกข์ที่เคยเกิดขึ้นในตัวเอง
 และความเข้าใจในลูก อาจเกิดได้จากการที่เห็นลูกแล้วสามารถเข้าใจได้เลย ดังที่แสดงข้อมูล
 ไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

ประเด็นย่อยที่ 3.2 การยับยั้งตนเอง

การยับยั้งตนเองคือการหยุดตนเองทั้งกายและใจ ไม่ตอบสนองลูกในขณะที่ใจสั้นไหวหวั่น
 รวมถึงการบรรเทา หรือทำให้ความสั้นไหวเจือจางลง จนถึงสงบนิ่งด้วยความตั้งใจที่จะตอบสนองลูก
 ด้วยใจที่มั่นคง การยับยั้งทางใจเป็นการหยุดกระบวนการอัตโนมัติทางความคิด เช่นความคิดที่จะ
 กระทำสิ่งใดต่อ อันเป็นความคิดที่เกิดต่อเนื่องจากใจที่สั้นไหว ด้วยการบรรเทาการกระเพื่อมของใจให้
 นิ่งลง

ด้านที่ 3.2.1 รูปแบบการยับยั้ง

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงวิธีการยับยั้ง ซึ่งได้แก่การหยุดสิ่งที่กำลังจะกระทำ การแยกตัว
 ออกมา การตามการรับรู้ทางกาย การเปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการกำหนดสนใจ การเปลี่ยน
 ที่ตั้งของใจมาไว้ที่ลูก และการใคร่ครวญทำความเข้าใจที่ทำงานร่วมกับการยับยั้ง ดัง
 รายละเอียดต่อไปนี้

ด้านย่อยที่ 3.2.1.1 ใช้การ **หยุดสิ่งที่กำลังจะกระทำ** คือการหยุดตัวเอง ก่อนทำพฤติกรรมตามแรงเร้าจากการกระเพื่อมของใจขณะนั้น

ด้านย่อยที่ 3.2.1.2 แยกตัวออกมา เอาตัวออกมาห่างจากสถานการณ์ ก่อนเพื่อช่วยในการนิ่ง เมื่อใจกระเพื่อมแรง หยุดจากสิ่งเร้าตรงหน้า ทำให้เย็นลงได้

“มันแค่ มันแค่หยุดจากสถานการณ์ตรงหน้าที่เรากำลังรู้สึกหงุดหงิดอยู่ การที่เราได้ออกมาหรือการที่เราได้แบบตามลมหายใจมันก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นแล้ว” (D1:33)

ด้านย่อยที่ 3.2.1.3 ใช้การ **ตามการรับรู้ทางกาย ในการยับยั้ง** ใช้การ กลับมาตามเห็นความรู้สึกสัมผัสของร่างกายในการยับยั้ง ใช้การตระหนักทางกายในการดึง การรับรู้กลับมาที่ตัวเอง กลไกของการกำกับตนเองเมื่อหายใจ ก็จะเริ่มผ่อนคลาย อ่อนโยน กับตัวเองมากขึ้น

ด้านย่อยที่ 3.2.1.4 ใช้วิธี **เปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการกำหนดสนใจ** ใช้ การเปลี่ยนสิ่งที่นำมาเป็นอารมณ์เช่นดื่มน้ำ รูปแบบการยับยั้ง ใช้การเปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ใน ความสนใจ การย้ายความสนใจไปจุดอื่นเมื่อเกิดเวทนาที่รุนแรง

ด้านย่อยที่ 3.2.1.5 **เปลี่ยนที่ตั้งของใจมาไว้ที่ลูก** ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าสิ่ง หนึ่งที่ทำให้เกิดการยับยั้งได้คือการย้ายที่ตั้งของใจจากการมองลูกในมุมของตัวเอง ไปสู่การ เอาใจไปไว้ที่ลูก เมื่อย้ายได้ความโกรธก็ดับลง และพร้อมไปสู่การทำความเข้าใจลูกต่อไป

ด้านย่อยที่ 3.2.1.6 การใคร่ครวญทำความเข้าใจที่ทำงานร่วมกับการ ยับยั้ง เมื่อใจมีการกระเพื่อมผู้ให้ข้อมูลได้ใช้การทำความเข้าใจลูก ไปพร้อมกับการตามลม หายใจ เพื่อช่วยให้ใจนิ่งขึ้น เมื่อเห็นความไม่พอใจของตน ก็ปล่อย แล้วกลับไปให้ศูนย์กลาง อยู่ที่ลูก ยิ่งความโกรธด้วยการพยายามทำความเข้าใจที่มาของการแสดงออกของลูก ทำให้ ความโกรธค่อย ๆ ดับลงด้วยการใคร่ครวญทำความเข้าใจ

“ทำไมเค้าถึงไม่กิน แล้วเมื่อเรารู้เหตุแล้ว เราก็ต้องมีเทคนิคอีกกว่าเราจะทำ
 ยังไง จะหาเหตุในใจให้ตัวเองก่อน จะไม่ว่าเค้าเลย อย่างที่บอกบ้านที่อยู่กัน
 หลายคน บางทีเค้า คุณยายอาจจะแอบให้กินขนมโดยที่เราไม่เห็น แล้วถ้า
 เราไปว่าไปตำหนิเค้าโดยที่เราไม่รู้ว่ทำไมเค้าถึงไม่กิน คือเราจะมีจุดหยุด
 ของความโกรธ” (F1:43)

ด้านย่อยที่ 3.2.1.7 นำเอาความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูมาพิจารณา
สิ่งเร้าที่อยู่ตรงหน้า สิ่งที่เคยใคร่ครวญจนเข้าใจในอดีต ก็ได้ถูกนำมาใช้ในการพิจารณา
 อธิบายประสบการณ์ในการเลี้ยงดูตรงหน้า ทำให้ค่อย ๆ ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า
 ด้วยความเข้าใจในหลักการเดิม ความกระเพื่อมของใจจึงลดน้อยลง

ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการยับยั้งความหงุดหงิด ด้วยการนำความเข้าใจ
 ธรรมชาติในการเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูกที่เคยเข้าใจมาร่วมพิจารณา ว่าลูกไม่ใช่สิ่งที่จะยึดถือ
 ไว้เป็นเจ้าของ ชีวิตของลูกมีสิ่งแวดล้อมประกอบเป็นปัจจัยด้วย ทำให้ความหงุดหงิดลดลง

“ก็รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ขึ้นละ รู้สึกหงุดหงิด ก็จับได้โดยตลอด รู้ตัวโดย
 ตลอด พอรู้สึกหงุดหงิดปุ๊บ ก็ .. มันไม่ใช่เรื่องของเรา มันไม่ใช่เรื่องของเรา
 นาน มันเรื่องของลูก แล้วก็เรื่องของครอบครัว ถ้าเกิดว่าลูกไม่สามารถมีวินัย
 หรือกำหนดเวลาอะไรไม่ได้ก็คือทุกคนก็มีส่วนรับผิดชอบอยู่แล้ว ไม่ใช่เรา
 คนเดียวนี่นา พอคิดอย่างนี้ปุ๊บมันก็ลง ความรู้สึกหงุดหงิดอะไรมันก็ลง”
 (I1:06)

ด้านที่ 3.2.2 ความสำเร็จในการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ

การยับยั้งตนเองนั้นผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าจะมีระดับความสำเร็จในการยับยั้งที่ต่างกัน
 ออกไป ขึ้นอยู่กับระดับความเข้มข้นของการกระเพื่อมของใจ สภาพร่างกาย และความขุ่นใจ
 ในเรื่องอื่น ๆ ที่มีอยู่ ซึ่งในด้านนี้ข้อมูลได้แสดงถึง **ระดับของความสำเร็จในการยับยั้งการ**
กระเพื่อมของใจ การยับยั้งการกระเพื่อมของใจนั้นเป็นไปได้ทั้งไม่สามารถนิ่งได้ ลดความฟุ้ง
 ฟุ้งลงได้บ้าง หรือไปจนถึงสามารถดูแลใจตัวเอง แล้วไปดูแลใจลูกต่อได้ **ความแรงของใจ**

ที่กระเพื่อม ส่งผลต่อความสำเร็จในการยับยั้งตนเอง หากใจกระเพื่อมไม่แรง การนิ่งแบบ กลับมาตามลมหายใจ จะช่วยให้ใจค่อย ๆ ไส้ขึ้นได้ **สภาวะร่างกายที่ไม่พร้อม** ก็ส่งผลให้การ ยับยั้งควบคุมตนเองเกิดขึ้นได้ยากเช่นกัน และ **ความขุ่นใจต่อเนื่องจากเรื่องอื่น ๆ** ก็ส่งผล กระทบต่อความอดทนอดกลั้นในการแสดงออกของตัวเองกับลูก ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบ ที่ผ่านมา

ประเด็นย่อยที่ 3.3 กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ

เป็นการทำความเข้าใจที่ไม่ได้เกิดจากการรู้ได้ทันที ในขณะนั้น ๆ แต่ผ่านกระบวนการ พิจารณาใคร่ครวญ จนเกิดความเข้าใจ สามารถแบ่งการใคร่ครวญออกได้เป็นสองด้าน ได้แก่การ ใคร่ครวญขณะที่กำลังปฏิสัมพันธ์กับลูก และการใคร่ครวญภายหลังจากผลของปฏิสัมพันธ์

ด้านที่ 3.3.1 การใคร่ครวญขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก

เป็นการใคร่ครวญที่เกิดหลังจากการยับยั้งหยุดตัวเองแล้ว เป็นการหยุดแล้ว ใคร่ครวญทำความเข้าใจสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้า ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการตอบสนองของ ลูกในบางครั้งทำให้หยุด และเกิดการใคร่ครวญถึงความต้องการของตน ที่มีการให้ ความสำคัญกับลูกตั้งอยู่ในความต้องการนั้นด้วย ซึ่งในการใคร่ครวญนี้ ทำให้เห็นความเชื่อที่ ตัวเองยึดไว้ อันเป็นเหตุให้ใจกระเพื่อมและ บางครั้งการใคร่ครวญเกิดขึ้นหลังจากการไม่เท่า ทันตัวเองจนแสดงออกบางอย่างออกไป เมื่อเห็นความไม่พอใจของตัวเอง จึงได้กลับมา พิจารณาใคร่ครวญความต้องการของตนเอง และความต้องการของลูก

การใคร่ครวญเกิดขึ้นจากการเห็นการกระเพื่อมของใจของลูกอย่างต่อเนื่อง ทำให้ เริ่มคิดถึงวิธีการจัดการอื่น ๆ ที่เป็นไปได้

“พอเราเห็นมาจนจุดที่แบบใส่เสื้อผ้าเจ็ย มันเห็นแล้วว่า ลูกยังคงร้องอยู่ ลูกยังคงอยู่ ในอารมณ์เดิมไม่ได้ออกจากอารมณ์นั้นเลย มันก็เริ่มเกิดสติขึ้นมาอีกชั้นนึงละ เริ่ม มองความจริงละ เฮ้ย ๆ หยุดก่อน ตั้งแต่ตะกี้ที่อ้อมขึ้นมา จนถึงอาบน้ำ ลูกยังไม่ได้ หลุดจากอารมณ์นี้เลย แสดงว่าการจัดการที่ทำมานี้เี่ย ภายในห้านาทีนี้ ผิดหมด ใช้ ไม่ได้” (G1:27)

จากผลรอบที่ผ่านมาพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีการใคร่ครวญเห็นถึงโทษที่จะเกิดต่อเนื่องจากใจที่ไม่สงบเป็นปัจจัยสำคัญในการยับยั้งตนเองขณะกำลังปฏิสัมพันธ์กับลูกด้วย ซึ่งการรู้นี้มาจากการใคร่ครวญประสบการณ์ที่ประสบมา และอาจจะมีความรู้จากการได้เห็น ได้อ่าน ได้ยินมาประกอบกัน การรู้โทษของใจที่ไม่สงบนำไปสู่การตั้งมั่นในการยับยั้งตนเอง

ด้านที่ 3.3.2 การใคร่ครวญภายหลังจากเห็นผลของปฏิสัมพันธ์

กระบวนการใคร่ครวญทำความเข้าใจภายหลังจากประสบการณ์ในการปฏิสัมพันธ์กับลูก เป็นการทำความเข้าใจลูก หรือเข้าใจสถานการณ์ ซึ่งมีทั้งการพิจารณาทันทีภายหลังปฏิสัมพันธ์ หรือพิจารณาประสบการณ์การเลี้ยงดูที่ผ่านมาแล้ว แล้วเกิดความเข้าใจในภายหลังจากนั้น

การทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่ผ่านไป อาจเกิดจากการสังเกตว่าลูกรับรู้ หรือรู้สึกอย่างไรในสัมพันธภาพ เมื่อเห็นว่าลูกเป็นทุกข์กับสัมพันธภาพที่ผ่านมา ความทุกข์ของลูกก็ทำให้ปรับมุมมองของตนที่มีต่อกรอบที่ตั้งไว้ และนึกถึงวิธีการจัดการปัญหาที่ทำให้สั้นไว้น้อยที่สุด และนำไปใช้ในการเลี้ยงดูครั้งต่อไป

เมื่อมีการกระทบ แล้วไม่ได้ใช้สติ ไม่เกิดการใคร่ครวญ ไม่ได้ทำความเข้าใจ ก็จะตอบสนองออกไปตามอัตโนมัติ ซึ่งหากมีการใคร่ครวญต่อจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะเก็บเป็นการเรียนรู้ เป็นความตั้งใจที่จะใช้สติในครั้งต่อไปได้

ด้านที่ 3.3.3 ปัจจัยที่มาช่วยในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ

ที่มาของความเข้าใจ ส่วนหนึ่งจะมาจากความรู้ที่สนใจศึกษา เช่นความรู้ด้านจิตใจ ซึ่งพ่อแม่บางท่านได้ทำงานด้านการดูแลเยียวยาจิตใจผู้อื่นอยู่ หรือความรู้ด้านพัฒนาการ ก็จะมาช่วยขยายความเข้าใจที่มีต่อลูกให้กว้างขึ้น ซึ่งความรู้นี้จะทำงานร่วมกับการสังเกต ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจลูก ณ ขณะนั้น เป็นการทำความเข้าใจที่มาที่ไปของการแสดงออกของลูก สังเกตเพื่อทำความเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของลูก สังเกตความต้องการของลูก ในตอนนั้น เป็นต้น และการสังเกตในขณะนั้น ก็ทำงานร่วมกับความเข้าใจที่มาจากการสังเกตลูกใน

ช่วงเวลาที่ผ่านมามีด้วย ความเข้าใจจากการสังเกตอย่างต่อเนื่องจะช่วยเป็นข้อมูลให้การสังเกตลูกในปัจจุบันสามารถทำความเข้าใจลูกโดยอ้างอิงความเข้าใจเดิมได้มากขึ้น

ด้านที่ 3.3.4 ความเข้าใจ

ความเข้าใจที่ได้จากการใคร่ครวญทั้งขณะปฏิสัมพันธ์ และความเข้าใจในภายหลัง จะถูกเก็บไว้ในประสบการณ์ เป็นความรู้ ความตั้งใจในการปฏิสัมพันธ์กับลูกต่อไป ในการเลี้ยงดูที่มีกระบวนการเท่าทันและทำความเข้าใจอยู่เสมอ นั้น ส่งผลให้พ่อแม่เกิดความเข้าใจในตนเองและลูก และเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดู ความเข้าใจนี้นำไปสู่การเกิดความรู้สึกเห็นใจในข้อจำกัดที่ลูกมีด้วย ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

ด้านย่อยที่ 3.3.4.1 เข้าใจตนเองและลูก

การใคร่ครวญส่งผลให้เห็นที่มาของความคิดความรู้สึกของตนและของลูก รวมถึงเข้าใจความสอดคล้องและไม่สอดคล้องกันระหว่างความต้องการของตนเองกับลูก เมื่อเข้าใจลูกแล้ว ก็ส่งผลให้ใจไม่กระเพื่อมไปกับความพุงพลาของลูก และนำไปสู่การเข้าใจลูกได้ง่ายขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไป

ด้านย่อยที่ 3.3.4.2 ความเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดู

พ่อแม่กล่าวถึงความเข้าใจในแนวทางการเลี้ยงดูที่ได้จากการสังเกตลูกและพิจารณาใคร่ครวญดูบริบทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งได้หลักในการเลี้ยงดูลูกของตน โดยผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงผลจากการเปิดกว้างให้ลูกได้เป็นตัวเองไว้ในผลรอบที่ผ่านมา คือทำให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เกิดการจัดการหรือเปลี่ยนแปลงตัวเองซึ่งมาจากการเรียนรู้ของเขาเองโดยพ่อแม่ไม่ต้องบอกให้ทำหรือไม่ทำอะไร เมื่อได้เห็นว่าคุณสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้ ก็ส่งผลให้พ่อแม่วางใจค่อย ๆ ขยายกรอบมากขึ้น การได้สังเกตผลที่เกิดกับลูกในการเลี้ยงดู เมื่อพ่อแม่พิจารณาจนเห็นธรรมชาติของการเติบโตของลูกทำให้วางใจที่จะอยู่กับลูกตามจังหวะของเขาได้ ใจละจากการเรียกร้องต้องการให้ลูกเติบโตในจังหวะที่ตนต้องการ ซึ่งการใคร่ครวญจะถูกเก็บเป็นความเข้าใจ ที่เป็นหลักต่อการปฏิสัมพันธ์กับลูกในครั้งต่อ ๆ ไป ทำให้ความเข้าใจในตัวลูกและในการปฏิสัมพันธ์กับลูกในครั้งต่อไปก็มีมากขึ้นด้วย

ด้านย่อยที่ 3.3.4.3 ความเห็นใจในข้อจำกัดของลูก

ความสงสารเห็นใจเกิดจากการเข้าใจความบีบคั้นใจไม่เป็นสุขของลูก เห็นที่มาของความหงุดหงิดใจของลูก นำไปสู่การตอบสนองที่อ่อนโยนพร้อมจะอยู่เคียงข้าง รวมถึงทำให้ระดับความหงุดหงิดของพ่อแม่ลดลงด้วย

“แต่ว่าก็คือถ้าสงสาร เราก็คงอยากจะอยู่เป็นเพื่อน อยากจะอยู่เป็นเพื่อนเค้า ที่เค้ายังจัดการตัวเองไม่ได้ ก็จะมีอยู่ข้าง ๆ อันนั้นคือแบบที่เราพอจะรู้สาเหตุ” (B1:146)

ประเด็นย่อยที่ 3.4 การแสดงออกต่อลูก

เป็นการตอบสนองลูกจากการใช้สติ ให้ลูกเป็นศูนย์กลางของการกระทำที่จะกระทำต่อลูก ให้ลูกรับรู้ว่าเขามีความสำคัญ โดยพ่อแม่อาจจะรอคอยให้ความเข้มข้นของอารมณ์ของลูกลดลง หรือใช้ความเข้าใจในการโอบกอดใจลูกในขณะที่ลูกกำลังเป็นทุกข์ ให้อิสระแก่เขาในการกระทำ สื่อสารกับลูกอย่างตรงไปตรงมา พยายามหาวิธีที่ตอบสนองลูกได้อย่างสอดคล้องที่สุดในแต่ละขณะนั้น ๆ รวมไปถึงชวนลูกให้ได้สังเกตใจหรือความทุกข์ของตน และชวนมองหาวิธีแก้ปัญหา

คุณลักษณะที่ 3.4.1 แสดงออกให้ลูกรับรู้ว่าให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของลูก

คือการช่วยให้ลูกได้ตระหนักถึงการให้ความสำคัญและการเห็นคุณค่าของพ่อแม่ที่ต่อเขา

“อะไรที่ลูกอยากทำแล้วมันล้มเหลว เราคอยแบบเป็นพี่เลี้ยงเค้า มันจะทำให้เค้าค่อย ๆ เห็นมุมที่ยอดเยี่ยมของเค้า แล้วสิ่งที่เค้าทำ เราชื่นชมเค้าในมุมที่ยอดเยี่ยม สิ่งที่มีมันล้ม สิ่งที่มีมันและ เราพูดให้เค้าเห็นสิ่งที่เค้าคิด วิธีคิดของเค้า ในสิ่งที่เค้าทำได้ดี แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเค้า เค้าเห็นความยอดเยี่ยมในตัวเอง” (E3:16)

“แต่เค้าก็มีวิธีให้แม่หยุดถามเค้าคือ เราไม่ค่อยเรื่องนี้กันได้มัย มันเป็นประโยคหยุดใจของเค้า พี่คิดว่ามันเป็นประโยคหยุดใจของเค้านะ เพราะเค้าแสดงให้เห็นว่าเค้าอยากหยุดใจของเค้าละ เราก็จะเคารพเค้า” (F1:61)

คุณลักษณะที่ 3.4.2 ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ

การตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจคือการที่พ่อแม่ได้แสดงออกต่อลูกทั้งด้วยร่างกาย คำพูด และการสร้างบรรยากาศแห่งความรักความเข้าใจแก่ลูก

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการตระหนักว่าลูกสามารถมีสติกับตัวเองได้เมื่อแสดงออกกับลูกด้วยความเข้าใจ (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 3.4 การแสดงออกต่อลูก ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 5.2 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก)

“เราก็เข้าไปกอดเค้า เค้าก็จะหยุด เหมือนกับว่าพอมีความรักของแม่มา เค้าก็จะหยุด สติเค้าก็จะมา หรือบางทีเราก็จะบอกว่าไหว้มัยลูก คือแม่เนี่ย สติแม่มาละ” (J2:77.1)

คุณลักษณะที่ 3.4.3 สังเกตลูกแล้วสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาด้วยจังหวะที่สอดคล้องกับลูกและสถานการณ์ขณะนั้น ดังได้แสดงข้อมูลไว้

คุณลักษณะที่ 3.4.4 ให้อิสระ คือการให้ลูกได้แสดงออกอย่างอิสระ ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

คุณลักษณะที่ 3.4.5 ชวนลูกสังเกตใจตัวเอง และชวนแก้ปัญหา คือการชวนสังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ๆ ชวนให้เห็นที่มาของอารมณ์ความรู้สึก ชวนให้เห็นผลของความรู้สึกดังกล่าว ชวนทำความเข้าใจสถานการณ์ และ/หรือชวนแก้ปัญหา

“คือช่วงนี้เขาชอบเล่นเกม ที่พี่สร้างกับเค้าก็คือ เวลาที่ลูกอยู่เฉย ๆ เนี่ย ก่อนจะนอนลูกลองเล่นเกมลมหายใจดุสิ เค้าก็ถามว่าเกมลมหายใจเป็นยังไง ก็จับตัวเอง เวลาที่เราารู้สึกถึงลมหายใจไข่ม้อย เราก็จะรู้สึกถึงลมที่ไหลเข้าไหลออก ถ้าเราหายใจเข้ายาว เราก็จะรู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว เราก็รู้หายใจออกยาว หายใจเข้าสั้นเราก็รู้หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นเราก็รู้หายใจออกสั้น แต่ระหว่างที่เราหายใจ มันจะมีความคิด เฮ้อ เกมอันนี้มันน่าเล่นนะ พຽງนี้ต้องไปโรงเรียนอีกแล้ว เป็จ้งเลยอะไรพวกนี้ พวกนี้เป็นเสียงในหัวไข่ม้อย ถ้าลูกจับเสียงในหัวได้ไข่ม้อย เราก็ปล่อยมันไป เราก็กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ จนลูกอยู่กับลมหายใจได้มาก ลูกก็จะชนะ

เกมนั้นอะไรแบบนี้ ก็จะมีก็ คือสร้างอันนี้กับเค้า ฝึกไปที่ละนิดทีละหน่อย ให้เค้า รู้สึกถึงลมหายใจตัวเองบ่อย ๆ” (E3:07)

กล่าวโดยสรุปได้ว่าในประเด็นที่สาม กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู เป็นกระบวนการที่เริ่มต้นจากการสังเกตเห็นใจของตน หรือใจของลูก เท่าทันการขยับสั่นไหว ยับยั้งสิ่งที่จะตามมาจากการสั่นไหว และทำความเข้าใจ ซึ่งอาจจะตามมาด้วยการแสดงออก ต่อลูกอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงกระบวนการโดยสรุปไว้ว่า

“ก็จริง ๆ ความรู้สึกมันเกิดขึ้นละ ตั้งแต่ใจไปกระทบกับการคาดหวัง คือสมมติว่าเรา ตั้งเรื่องสักเรื่องหนึ่งที่คาดหวังไว้ว่าอยากให้เค้าเป็นอยากให้เค้าทำให้ได้แล้ววันหนึ่งที่ เค้าไม่เป็นหรือเค้าไม่ยอมทำ เราก็รู้สึกว่าเราผิดหวัง แล้วพอมันเกิดอย่างนั้นบ่อย ๆ หลายครั้งเข้ามันก็เป็นความรู้สึกเก็บกดในตัวเราเอง เราก็เฝ้ามองว่าเราไม่ได้อยากมีความรู้สึกแบบนี้ ทำยังไงที่เราจะเอาความรู้สึกแบบนี้ออกไปได้หรือแม้แต่ตัวลูกเอง มันกลายเป็นการเติมเต็มความไม่เชื่อมั่นในตัวเค้ามากยิ่งขึ้น เราบังคับให้เค้าทำเรื่อง ไตเรื่องหนึ่ง บังคับแล้วบังคับอีก เค้าจะรู้สึกว่าเค้าผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีกอันนี้คือสิ่งที่ เราเห็นจากแววตาความรู้สึกอากัปกริยาของตัวเค้า เพราะฉะนั้นเราก็เลยเอาตรงนี้มานั่ง ทบทวนตัวเองใหม่ว่า ทำยังไงถึงจะออกจากตรงนี้ เราก็เหมือนกับปรับใหม่ ให้เค้า ลองทำลองเป็น ในสิ่งที่เค้าเป็น คือถ้าสมมติว่าเค้าทำได้ขนาดไหนเราก็ชมเค้า ใน ระดับที่เค้าเป็นแค่นั้นพอ เราไม่ได้ตั้งมาตรฐานว่าจะต้องไปถึงขั้นนั้นนะ” (H3:07)

“มันจะมีความรู้สึกเวลาที่เราเป็นทุกข์หรืออยากได้อย่างใจ แล้วไม่ได้ตั้งใจ นิดหนึ่ง มันจะเห็นข้างใน แล้วจับความรู้สึกอันนี้ เราเริ่มเอาแต่ใจตัวเองละนะ อะไรอย่างนี้ เริ่มไม่พอใจ เริ่มเอาแต่ใจตัวเอง คือถ้ามันเกิดความทุกข์ขึ้นมา พี่ก็จะมองว่าพี่บงการ หรือบังคับคนอื่นรีเปล่า เริ่มจะเอาผลลัพธ์กับคนอื่นรีเปล่า แล้วก็เตือนตัวเองบ่อย ๆ ด้วยประสบการณ์ที่เห็นว่า ยอมรับตัวเองว่าเราเป็นคนชอบบงการเอาแต่ใจ จิตของเรา เป็นแบบนี้ แล้วมันก็จะเริ่มค่อย ๆ คลายตัวออก เหมือนเราเกิดตัวเอง เข้าใจ ตัวเองว่าธรรมชาติของเราเป็นแบบนี้อันนี้ที่เรามีอยู่ในความเป็นตัวตนของเรา มันมี อันนี้อยู่ พอเห็นแล้วเราก็เริ่มสำรวจตัวเองมากขึ้น” (E3:30-33)

ประเด็นที่ 4 ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู

ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการทำทันและทำความเข้าใจในการเลี้ยงดูตลอดระยะเวลาที่เลี้ยงดูลูกจนเกิดการตระหนักถึงความจริงอันเป็นธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพการเลี้ยงดูและการเติบโตของลูก ซึ่งเพิ่มพูนมากขึ้นในระยะเวลาของการเลี้ยงดู โดยเห็นความเป็นธรรมชาติเช่นนั้นอยู่ในการเลี้ยงดูบุตร แบ่งเป็นประเด็นย่อยได้ 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 4.1) ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก 4.2) การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู และ 4.3) การวางใจในการเป็นพ่อแม่ แสดงรายละเอียดในแต่ละประเด็นย่อยดังต่อไปนี้



ประเด็นที่ 4 ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 4.1 ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก

- 4.1.1) ความเข้าใจว่าชีวิตลูกไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่จะยึดถือเป็นเจ้าของ
- 4.1.2) ความเข้าใจว่าลูกต้องการพื้นที่ที่จะเติบโตไปบนวิถีของเขาเอง
- 4.1.3) ความเข้าใจว่าตนเองเป็นปัจจัยที่มีค่ากับการเติบโตของลูก

ประเด็นย่อย 4.2 การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู

- 4.2.1) ความเข้าใจว่าลูกจะไม่สมบูรณ์พร้อม
- 4.2.2) ความเข้าใจว่าลูกจะเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา
- 4.2.3) การยอมรับลูกและการทำหน้าที่ของตน

ประเด็นย่อย 4.3 การวางใจในการเป็นพ่อแม่

ภาพที่ 21 กรอบประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 4.1 ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก

ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก คือความเข้าใจในพื้นที่ที่ตนเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับลูก เป็นความเห็นจริงว่าความเป็นพ่อแม่คือผู้ที่เป็นส่วนสำคัญในการเติบโตของลูก โดยเห็นว่าลูกจะซึมซับการเรียนรู้เข้าใจโลกจากตนส่วนหนึ่ง เติบโตในแบบของตนเองส่วนหนึ่ง ซึ่งพ่อแม่ไม่สามารถยึดเอาวิถีการเติบโตของลูกมาเป็นของตนได้ ด้วยเข้าใจว่าลูกก็มีวิถีและจังหวะการเติบโตของ

ตนเอง โดยในประเด็นย่อยเรื่องความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างตนกับลูกนี้ ประกอบไปด้วย 3 ด้านได้แก่ ความเข้าใจว่าชีวิตลูกไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่จะยึดถือเป็นเจ้าของ ความเข้าใจว่าลูกต้องการพื้นที่ที่จะเติบโตไปบนวิถีของเขาเอง และความเข้าใจว่าตนเองเป็นปัจจัยที่มีค่ากับการเติบโตของลูก

ด้านที่ 4.1.1 ความเข้าใจว่าชีวิตลูกไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่จะยึดถือเป็นเจ้าของ

ความเข้าใจว่าชีวิตลูกไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่จะยึดถือเป็นเจ้าของ คือการตระหนักชัดว่าแม่ลูกจะเกิดมาจากตนและตนมีหน้าที่ดูแลตกแต่งชีวิตของลูก แต่ชีวิตของลูกนั้นก็ยิ่งแยกจากตน ไม่สามารถยึดถือเป็นเจ้าของชีวิตลูก หรือกำหนดให้ลูกเป็นไปตามใจตนได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการได้เห็นว่าการที่ลูกก็จะมีเฉพาะตัวในแบบของเขา ที่จะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองไปตลอดการเติบโต ทำให้เกิดความเข้าใจว่าไม่สามารถยึดถือลูกเป็นของตน คลายการยึดลงได้

“เราเห็นความเป็นปัจเจก เค้าก็จะเปลี่ยนแปลง เค้าก็จะมีชีวิตที่เค้าต้องเรียนรู้รู้อย่างนี้ไปเหมือนกัน เหมือนกับที่เราก็อ่านชีวิตของเรา มันก็คลายความยึดนะคะ ยึดว่าเค้าเป็นของเรา เค้าเกิดจากเราอย่างนี้ไปได้” (C2:76)

ได้เห็นและเข้าใจว่าแม่ลูกจะเกิดมาจากตนเองและสามี แต่ลูกก็มีชีวิตของตน แม้จะเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะดูแลตกแต่งชีวิตลูก แต่ชีวิตลูกไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่จะดัดแปลงตามใจชอบได้ ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการยึดถือให้ลูกเป็นของตน และมีสามีคอยเตือนให้เห็นความจริงว่าในที่สุดแล้ววันหนึ่งลูกก็จะแยกออกจากชีวิตของแม่ และพิจารณาการเกิดมาของลูก จนเข้าใจถึงความไม่สามารถเป็นเจ้าของชีวิตลูกได้

“คือเรายึดกับเค้ามาก แล้วเราคิดว่าสิ่งนี้คือเค้าเป็นของเรา แล้วเค้าต้องเป็นของเราอย่างเดียว แพนเค้าพูดขึ้นมาว่าลูกก็มีชีวิตลูกนะ บทสุดท้ายแล้วเธอกับเราก็มียุติที่ต้องแยกกัน คือวันนึงเค้าก็ต้องแยกไป ก็เลยทำให้เราคิดว่าจริง ๆ แล้วการที่เรายึดตามเค้าไปหรือไม่ปล่อยให้เค้าโตไปเองบ้าง มันคือความกลัวของเราที่ตามเค้าทุกก้าว แต่พอเราปล่อยวางอะไรได้ปั๊บ ก็รู้สึกที่เราอยากให้เห็นต้นไม้ต้นนี้ซึ่งจริง ๆ เป็นต้นไม้ที่ออกจากตัวเรา เป็นผลที่ออกจากตัวเราแต่เราอยากให้เห็นเค้าเติบโตในแบบที่เค้าเป็น ออกดอกออกผลของเค้าเอง โดยที่เค้าไม่ใช่ไม้ตัด เค้าไม่ใช่บอนไซนะ แล้ว

เค้าไม่ใช่ของพี่ด้วย ทุกคนเกิดมา จริง ๆ พี่ก็ไม่ได้ขอให้เค้าเกิดมาด้วย เค้ามาของเค้าเอง พอเค้ามาของเค้าเองปู่บ หน้าที่ของเราคือแค่เลี้ยงดูดูแลให้มันเป็นอย่างที่จะเป็นได้” (B2:113.1)

ด้านที่ 4.1.2 ความเข้าใจว่าลูกต้องการพื้นที่ที่จะเติบโตไปบนวิถีของเขาเอง

ความเข้าใจว่าการเติบโตของลูก ต้องการพื้นที่ของตนเองที่จะได้ทดลองเรียนรู้ชีวิต พ่อแม่หลายท่านได้ยกตัวอย่างการเติบโตของลูกเป็นเหมือนการเติบโตของต้นไม้ ทำให้เห็นความสำคัญในการให้ลูกได้เติบโตในแบบของตน มากกว่าการกำหนดกะเกณฑ์ลูกให้เป็นอย่างใจ

“การเติบโตของเด็กเหมือนต้นไม้ คือเราเพิ่งปลูกเค้าเอง คือพี่ปลูกต้นไม้แล้วพี่ก็รู้สึก ว่าบางต้นพี่ก็ เฮ้ ต้นนี้รีไปลว่าที่ฉันปลูก เพราะมันเป็นหญ้า ก็จะมองแล้วก็จะคิด ลูกเราจริง ๆ ก็เพิ่งแคแตกหน่อขึ้นมาไม่เท่าไรเอง ก็ไม่รู้คือใครจะไปรู้ว่าจะเป็นต้นอะไร ไปถอนทิ้ง ตัดทิ้งก็เดี๋ยว เค้าจะไม่เติบโตในแบบของเค้า” (D3:02.2)

เห็นว่าการเลี้ยงดูลูกคือการเป็นเพื่อนร่วมทางให้กับลูก โดยให้ลูกได้เดินไปตามทางของเขาเอง ไม่ใช่บนทางของพ่อแม่

“เป็นเพื่อนร่วมทางครับ ผมว่าเป็นเพื่อนร่วมทางให้กับลูก หรือว่าให้กับเพื่อนคน ๆ นึงเค้าได้เติบโต เป็นครู เป็นทุกอย่าง เป็นคนคอยอยู่ข้างหน้า อยู่ข้างหลังบ้าง สำคัญที่สุดเลยกับเค้า ไปตามทางของเค้า มันจะไปทางตามของเค้าด้วยนะ ผมว่าบางทีเราก็ชอบเอามาให้อยู่ตามทางแนวคิดของเรา แต่ว่าบางทีมันไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ดูแล้วมันไม่ใช่เค้า เค้ามีแนวทางของเค้า หาเค้าให้เจอว่าเค้าเป็นแบบไหน แล้วเราก็ชวนเค้าไปแบบนั้น ค่อย ๆ เดินไปด้วยกัน” (A3:31)

ได้เข้าใจว่าลูกมีข้อจำกัดและความสามารถตามวัย จึงตระหนักได้ว่าให้ลูกได้เติบโตตามจังหวะเวลาของตัวเองอย่างเป็นธรรมชาติ

“ไม่คาดหวังแล้วก็เข้าใจถึงพฤติกรรมของเด็กแต่ละวัย เข้าใจเลยว่าการเลี้ยงดูมันต้องเป็นไปตามวัย คือต้องศึกษาเรื่องนี้ไปด้วย ประกอบไปกับทำจิตใจให้มันคงของ

เราแล้ว ในวัยเท่าเค้าเค้าทำอะไรได้บ้างมากนักแค่นั้น เพื่อจะเอามาปรับใช้ว่าเรา
ไม่ใส่เค้าเยอะเกินไป หรือน้อยเกินไป ให้มันเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติก็คือธรรมชาติ มัน
เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของเขาเป็นไงก็ใส่ไปอย่างนั้น” (F3:16)

การได้พิจารณาอย่างถี่ถ้วนจึงทำให้คุณแม่ท่านหนึ่งได้เห็นธรรมชาติการเติบโตของ
ลูกว่า ไม่ว่าจะอย่างไรลูกก็เติบโต และเป็นการเติบโตในแบบของเขาเองไม่ใช่เติบโตตามสิ่งที่ใคร
ต้องการ และการเติบโตของลูกก็ตรงตามในแบบของเขา จึงปล่อยให้ลูกได้เติบโตด้วยใจที่นิ่ง
และพร้อมจะเป็นปัจจัยที่ดีให้กับลูก

“เมื่อก่อนเราจะคิดว่าเราต้องดูแลให้ดีที่สุดทุกอย่าง เป๊ะ ให้อย่างนั้นอย่างนี้ พอมา
จริง ๆ มันเป๊ะไม่ได้ มันต้องปรับตามจริง ๆ ยิ่งฟังจากคนรุ่นคนนี้ การเลี้ยงลูกของแต่ละ
คนมันมีความมาว่าไรดี มีความแตกต่างกันมาก พี่ก็เลยรู้สึกว่าเด็กแต่ละคนมีการเติบโต
การแบ่งบานหลาย ๆ อย่าง ถอยตัวเองออกมา ดูการเติบโตของเค้า เพราะบางทีใกล้ไป
มันมองไม่เห็น ลองถอยออกมาแล้วรู้สึกว่า เราเห็นต้นไม้ต้นนี้เต็มขึ้น แล้วเค้าโตขึ้นทุก
วัน โตไม่เหมือนเรา โตไม่เหมือนแฟน เค้าโตดูเป็น individual ของเค้ามาก แล้วมันก็
เลยทำให้เรารู้สึกว่า เออมันเป็นอย่างนี้สินะ มันก็ปล่อย มันก็รู้สึกว่าถ้าเรามองต้นไม้
มองยังไง แล้วเราชอบต้นไม้ มองยังไงก็สวย ไม่ได้บอกว่าบอนไซสวย คือมันไม่ใช่แบบ
นั้น คือยังไม่รู้จักต้นไม้ เออ ต้นนี้ก็สวย ต้นนั้นก็สวย ต้นเดียวกันก็ยังไม่เหมือนกันเลย
มันก็จะมีความที่มันต่างกัน พอเห็นอย่างนี้ปุ๊บ ก็เลยรู้สึกว่าเออ ลองปล่อยให้โตดู ไม่
ยึดติดไม่วิ่งตามเค้า เราลองกลับมาบ้าง ๆ ของเรา เรามีหน้าที่ทำให้ต้นไม้ของเราเบิก
บานเติบโตไปด้วย หนึ่งก็คือเป็นร่มให้เค้า สองคืออาจจะจะเป็นสิ่งที่ การรดน้ำเมล็ดพันธุ์
เป็นการสอน สอนโดยที่ไม่ใช่พูด แต่โดยการทำให้เค้าให้ดี ถ้าเค้าจะได้ เค้าจะได้เอง ไม่
ยึดเยียดให้เค้า เพราะพี่ว่าการยึดเยียดเป็นทุกข์ทั้งเราและเค้า” (B2:113.2)

คุณลักษณะที่ 4.1.3 ความเข้าใจว่าตนเองเป็นปัจจัยที่มีค่ากับการเติบโตของลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจถึงความเป็นปัจจัยของตนเองที่มีต่อลูก ทั้งในด้านความหมายต่อ
ลูก หน้าที่ต่อลูก ความเกี่ยวเนื่องเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยเห็นว่าการเติบโตของลูกก็มีการ
เติบโตของตนอยู่ร่วมด้วย และเป็นการเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน โดยเห็นจากการเลี้ยงดูว่า

ตนเองเป็นพื้นที่แห่งการเติบโตของลูก จึงมีหน้าที่ในการเป็นเหตุปัจจัยที่ดีในส่วนของตน และลูกจะซึมซับปัจจัยเหล่านั้นไปเพิ่มเติมกับการเติบโตในแบบของเขาเอง

ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการพบว่าความหมายของการเป็นพ่อ คือการได้เรียนรู้ภาวนาไปร่วมกันกับลูก เป็นสัมพันธภาพที่ไม่ได้จำกัดไว้ที่คำว่าพ่อกับลูกแต่เป็นสัมพันธภาพที่โยงโยเอาความเป็นมนุษย์ที่ได้เรียนรู้จากกันและกัน

“เห็นว่าความเป็นหน้าที่พ่อ หรือว่าหน้าที่ที่ได้อยู่กับเค้า มันมีความหมายกับทั้งตัวเองและกับลูกมาก มันมีความหมาย เป็นความหมายพิเศษระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนมาก ๆ เลย ไม่ใช่ความหมายของพ่อกับลูกนะครับ แต่เป็นความหมายของความเป็นมนุษย์ของเราทั้งสองคนเนอะ เราได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันเยอะมาก แล้วเค้าก็ได้เรียนรู้จากเรา เรายังได้เรียนรู้จากเค้า เราก็ได้ภาวนาร่วมกับเค้าอย่างที่เราต้องการจริง ๆ” (A3:21)

ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจถึงหน้าที่ของตนว่าเป็นผู้ที่เติบโตอยู่เคียงข้างการเติบโตของลูก และคอยเอาใจใส่ดูแลบารุงชีวิตลูกในด้านปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรม

“ตอนนี้ผมคือเป็นต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่งที่ให้ร่มเงาเค้า เค้าก็เหมือนเป็นเมล็ดพันธุ์ ซึ่งเราไม่รู้หรือกว่าเมล็ดพันธุ์นี้โดยเนื้อแท้จริง ๆ ของเค้าคือเป็นยังไง ผมก็คือเป็นต้นไม้ใหญ่ที่คอยให้ร่มเงาเค้า แล้วก็คอยให้ปุ๋ยกับเค้า แล้วก็คอยมีเหมือนกับเป็นชาวสวนคนนึงด้วยซ้ำ ที่คอยให้เรื่องของสารอาหารแร่ธาตุก็คือเรื่องความรู้ การเติบโตทางปัญญาของเค้า ไม่ว่าจะปัญญทั้งทางโลก ปัญญาทั้งทางธรรมที่คอยบ่มให้เค้าไป เรายุติกว่าเนี่ยเป็นหน้าที่ของชาวสวนหรือต้นไม้ใหญ่ที่เค้ากำลังคอยดูแลต้นไม้อีก ๆ ที่กำลังเติบโตขึ้นมา” (H3:14)

การได้เห็นความหมายของชีวิตว่าเป็นพื้นที่ที่เอื้อเพื่อให้ผู้อื่นได้เติบโต ทำให้ความกังวลถึงการเติบโตของลูกเปลี่ยนไป เป็นการเห็นคุณค่าของการอยู่ด้วยกัน และดูแลชีวิตตนเองอย่างดีเพื่อสร้างคุณค่าให้กับชีวิตลูกและผู้คนรอบข้าง

“ตอนแรก ๆ เป็น ถ้าให้คิดถึงตอนแรก ๆ ก็เป็นภาพที่เป็นภาวะ ต้องวุ่นวายแน่เลย โดขึ้นมาลูกต้องต่อต้านต้องด่ากันแน่เลยอย่างนี้ ภาพแบบนั้นแรก ๆ เป็นความวุ่นวายในครอบครัว ภาพเดิมมันเปลี่ยนไปได้ เพราะว่าเราเข้าใจว่าชีวิตของเราเนี่ย มันเป็นพื้นที่สำหรับคนอื่น มันเป็นพื้นที่สำหรับคนอื่นที่จะเติบโต เหมือนเราเป็นต้นเหตุของต้นไม้ต้นหนึ่งที่โดขึ้นมา ถ้าเรารคน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย ต้นไม้ก็จะโดขึ้นมาดี โดยที่เราเป็นคนดูแล มันเป็นพื้นที่สำหรับคนอื่นในพื้นที่ชีวิตเรา ไม่ว่าจะเป็ลลูก เป็นภรรยา เป็นลูกน้อง ทุกคนเลยที่เค้ำสัมพันธ์กับเรา เค้ำอาศัยบางอย่างในตัวเราในการเติบโต ลูกก็เหมือนกัน การอยู่ของเรามีคุณค่า เพราะฉะนั้นการอยู่ของเรา การดูแลชีวิต การรักษาตัวเองให้สุขภาพดีแล้วก็แข็งแรง แล้วก็มีอายุที่ยืนยาว มันสร้างคุณค่าให้กับคนอื่นการดำรงอยู่ของเราอะ ถ้าอายุยืน เราก้สร้างคุณค่ากับคนอื่นได้มาก ป๊ะปาก็อยากอยู่กับลูกนาน ๆ ป๊ะปาก็จะดูแลตัวเอง” (E3:37-39)

ความเข้าใจว่าสิ่งที่เราทำ ส่งผลเชื่อมโยงถึงลูก ลูกจะซึมซับพฤติกรรมของพ่อแม่ ทำให้เห็นว่าจะต้องปรับที่ตนเองเพื่อให้ลูกซึมซับสิ่งที่ดี ไม่ได้ไปคาดหวังเอากับลูก

“เข้าใจเรื่องของภาพสะท้อน ก็คือมันก็จะเห็นว่าพฤติกรรมหรือว่าความคิดอะไรบางอย่าง ลูกก็เป็นเหมือนภาพสะท้อนของพ่อแม่ สมมติว่าเราเคยมีพฤติกรรมอะไรบางอย่างที่เราารู้สึกว่า เออเนี่ยแหละคือเป็นตัวเรา แต่เราลืมไปอย่างนี้ แต่ลูกก็จะแสดงพฤติกรรมแบบนั้นออกมา ด้วยบางที ความเคยชิน เราทำอะไรที่มันเป็นกิจวัตรจนเรารู้สึกว่ามันก็เป็นปกติของเรา แต่สิ่งที่เด็กเค้ำดูอยู่ เหมือนกับจดจำแล้วก็ลอกเลียนแบบ แล้วบางทีเค้ำแสดงออกออกมาขยายภาพให้มันชัดขึ้นว่า เอ้ย เนี่ยแหละคือพฤติกรรมที่เราเป็น ทำให้บางพฤติกรรมที่เราโอเค มันก็ เราก้เออมันเป็นตัวเราเนอะ บางพฤติกรรมที่เราไม่โอเคเหมือนกับสิ่งที่มาสะท้อนเราเราก้แก้ตัวเราเอง แบบว่าเรามีพฤติกรรมแบบนี้เนาะ เราทำอยู่ เราควรจะปรับนะ ถ้าเราไม่ปรับ เค้ำก็จะซึมซับพฤติกรรมที่เราเป็นตลอด เราก้ต้องเริ่มแก้ที่ตัวเราเองก่อน ถ้าเราอยากให้ลูกมีพฤติกรรมแบบนี้ เราก้ต้องฝึก เปลี่ยนที่พฤติกรรมตัวเราเอง” (H3:01)

ประเด็นย่อยที่ 4.2 การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู

เป็นการยอมรับที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจว่าลูก ตนเอง และสัมพันธ์ภาพไม่ใช่สิ่งที่คงที่ ที่จะนึกให้เป็นไปตามที่ต้องการได้เสมอไป โดยเห็นว่าตัวลูก และตัวพ่อแม่เองก็มีความไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถหวังให้เป็นอย่างใจได้อย่างหมดจด รวมถึงทุกสิ่งก็จะเปลี่ยนแปลงไป ไม่อาจนึกคาดหวังให้เป็นอย่างที่ต้องการได้ ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะได้แก่ 4.2.1) ความเข้าใจว่าลูกจะไม่สมบูรณ์พร้อม 4.2.2) ความเข้าใจว่าลูกจะเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา และ 4.2.3) การยอมรับลูกและการทำหน้าที่ของตน

คุณลักษณะที่ 4.2.1 ความเข้าใจว่าลูกจะไม่สมบูรณ์พร้อม

ความเข้าใจว่าลูกจะไม่สมบูรณ์พร้อม คือการได้ตระหนักว่าลูกจะไม่สามารถเป็นอย่างใจของพ่อแม่ได้สมบูรณ์เต็มที่ และลูกย่อมผิดพลาดในบางสิ่งอยู่เสมอ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นเรื่องธรรมดาและเกิดขึ้นได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการแสดงออกของลูกที่ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ และเห็นว่าตนเองจำเป็นต้องคลายกรอบกฎเกณฑ์ที่มีลง เพื่อให้ลูกมีพื้นที่ในการเติบโต เนื่องจากกรอบเป็นสิ่งสมมติขึ้นไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่จริง

“บางทีลูกจะเรียก แม่ ไม่ใช่แบบ แม่ขา ก็ปล่อย รู้สึกว่ามันไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย บางครั้งการมีทางเสียงก็ดี แต่ มันมองไปได้มากกว่านั้นนะ ถ้าเรานึกได้ก็พูดเป็นตัวอย่าง นึกไม่ได้ก็ลืม ๆ ไป ก็มานั่งมอง เราก็ไม่ได้ทำได้ขนาดนั้น ไม่มีใครแบบเป๊ะทุกอย่าง เรียบร้อยไปหมด ลูกก็เหมือนกัน ขยายกรอบให้เค้า แล้วก็ปล่อยให้เค้าโต แล้วก็กรอบจริง ๆ พี่ว่ามันไม่มี” (C2:03.4)

ผู้ให้ข้อมูลยังได้กล่าวถึงการยอมรับในตัวของลูกอย่างที่ลูกเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีใจที่กระเพื่อมเป็นธรรมดา และเข้าใจว่าการกระเพื่อมนั้นสามารถดูแลจัดการได้ ซึ่งหากไม่สามารถยอมรับความกระเพื่อมของตน ก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ร้อนในใจต่อตนเองจากความไม่อยากโกรธ เกลียด หรือไม่อยากเป็นทุกข์

“เค้าเป็นคนนะ เค้าก็มีสิทธิ์ผิด คนที่ดีไม่ใช่คนที่ไม่เคยโกรธไม่เคยเกลียด ไม่ใช่ แต่คนที่ดีในความรู้สึกที่อีกอย่างนึง คือ เมื่อรู้ว่ามึลิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นไม่โยนต่อให้คนอื่น ไม่เอาความโกรธความเกลียดตัวเองไปโยนให้คนอื่น แต่ถ้าเราไม่รู้จักอภัยให้กับ

ตัวเอง เราจะเหมือนเป็นคนอมทุกข์ อดความผิดอมเรื่องเศร้า อดเรื่องแยะ ๆ ของตัวเองไว้ตลอดเวลา” (B2:69.1)

คุณลักษณะที่ 4.2.2 ความเข้าใจว่าลูกจะเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา

เป็นความเข้าใจของพ่อแม่ที่ตระหนักได้ว่าลูกเองก็จะเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ตามเหตุปัจจัยแวดล้อม ซึ่งไม่อาจคาดเดาและยึดถือให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการเห็นว่าลูกจะเปลี่ยนไปตลอดเวลา ไม่ได้ตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ แบบคงที่มีการปรับเปลี่ยนตามสภาพแวดล้อม ซึ่งก็เป็นเหตุให้เขาเติบโตในทางที่เป็นตัวของเขาเอง เห็นว่าหากเข้าไปช่วยหรือจัดการลูกมากเกินไปจะทำให้บดบังตัวตนของเขา ที่เราไม่คิดมาก่อนว่าเขาจะโตไปทางนั้นได้

“คุณแล้วรู้สึกว่าคุณอะ มันไม่จำเป็นจะต้องเอาตรงนี้ เพราะทุกอย่างมันเปลี่ยนไปตลอดเวลาจริง ๆ ไม่ว่าจะการอยู่ของเค้า การปรับตัวของเค้า หรือนิสัยเค้า แล้วการที่เรามองเห็นอย่างเรื่องเข้าไปช่วยเค้าเร็วเกินไป หรือเข้าไปเจาก็เจ้าการทำให้เค้า ให้เค้าไปทางไหน บางทีเราไม่เห็นภาพของความเป็นตัวตนของเค้าจริง ๆ เมื่อไหร่ที่เราหยุดแล้วเรามอง เราเห็นจุดนั้นว่าอ้อ นั่นคือคาแรคเตอร์เรา ที่เราบิแล้วส่งให้เค้าไป แล้วเรามองกลับไป เราเห็นว่าเค้ามีวิธีการ เค้าสามารถไปในอีกแขนงหนึ่งได้ แต่กลับไปอีกแขนงหนึ่งได้ โดยเป็นแนวที่เราไม่เคยคิดมาก่อน แต่อาจจะเนื่องจากเค้าได้รับประสบการณ์จากทางอื่นมา พอเริ่มเห็นอย่างนั้นบิ ก็เลยเริ่มรู้สึกว่า ควรปล่อยให้เค้าเติบโตตามแนวของเค้า” (F3:02.1)

คุณลักษณะที่ 4.2.3 การยอมรับลูกและการทำหน้าที่ของตน

การยอมรับลูกและการทำหน้าที่ของตน คือการยอมรับที่เกิดจากความเข้าใจในความไม่แน่นอน ไม่สมบูรณ์และมีการเปลี่ยนแปลงของลูกและของตนเอง เห็นจริงในปัจจุบัน และข้อจำกัดที่มี การยอมรับนี้นำไปสู่การให้อภัยตนเองและลูกในสิ่งที่ไม่สามารถเป็นไปอย่างที่กำหนดต้องการไว้ได้

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการได้พิจารณาเห็นธรรมชาติของความไม่สมบูรณ์ของตัวเอง ทำให้ลดความคาดหวังที่ลูกทำไม่ได้ลงได้ กรอบที่มีต่อลูกจึงกว้างขึ้น วางใจกับการที่ลูกจะเติบโตตามธรรมชาติของเขาได้มากขึ้น

“เห็นตัวพายุแล้วเข้าใจมันมากขึ้น คือถ้าเห็นแล้วเห็นที่มา ถ้าเห็นแล้วรับรู้ได้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นพายุ แล้วพายุนี้เกิดจากอะไร แล้วสามารถยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น บางทีพายุเกิดจากที่เราหงุดหงิด เพราะว่าเราอยากทำดีระดับนึง เราทำไม่ได้ เราก็หงุดหงิดตัวเองอยู่นั่นแหละ ปั่นขึ้นมา โอ้ย เลวจริง ๆ ถ้าทำได้จะไม่ทำอย่างนี้ จะอะไรอย่างนี้ ๆ มันก็จะปั่นขึ้นมา พอมองไม่เห็นปั๊บเนี่ย พอดีทำอะไรดี หรือยังงี้ ดีน้อ ไปขอโทษแล้วจะคุยกับเค้ายังงี้ หรือบางที เอ้ คือเข้าใจเลย คนที่เป็นพ่อแม่ ยังงี้ก็อภัย ไม่เป็นไรหรือลูก เราก็มองเห็นปั๊บ เราก็บอกว่าครั้งต่อไปเราจะพยายามทำยังงี้ดีนะ ก็หาทาง ดูแลตัวเองไป ทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง พายุตรงนี้ที่มันก่อขึ้นเนี่ย มันก็เบาลง เมื่อเผชิญหน้ากับเค้า พี่ว่ามันเป็นการเผชิญหน้ากับทุก ๆ คน เผชิญหน้ากับแม่ เผชิญหน้ากับลูก เพราะแต่ละคนก็จะมีจุดที่มัน trigger ที่มากระตุ้นเราต่างกันในเรื่องที่เราเจอ” (B2:73)

การยอมรับในตัวเอง นำไปสู่ความผ่อนคลาย และยอมรับในตัวลูก สามารถให้อภัยในความผิดพลาดของตัวเองและลูกได้ หรือไม่ได้มองว่าเป็นความผิดพลาด ด้วยการเห็นความเป็นจริงที่ทั้งลูกและตัวเองต่างมีข้อจำกัด เมื่อใครครวญเห็นข้อจำกัดในตัวเอง ก็เข้าใจข้อจำกัดในลูกด้วยเช่นกัน

“เราก็จะผ่อนคลายขึ้น เพราะฉันทำอะไรฉันก็แบบว่าได้รับการให้อภัยเสมอ นั่นคือเราก็พร้อมให้อภัยเค้าเสมอ เมื่อเราให้อภัยตัวเองได้ มันก็คลายนะ มันก็ง่ายขึ้น มันเหมือนกับว่าบางเรื่องฉันไม่ชอบเรื่องนี้ ฉันไม่ให้อภัยกับเรื่องนี้ คือถ้าตัวฉันทำเองนี่คือฉันเลวร้ายมาก ฉันกาหัวมันไว้แดง ว่าฉันไปทำก็จะมี ธนุดอกที่สองปักเข้าไป ปักเข้าไป สามสี่ห้า คิดแล้วคิดอีก ก็เราเป็นคนเนอะ ให้อภัย เราเป็นคน มันทำให้เรามองกลับไปว่าเค้าก็เป็นคน แอมเค้ายังเด็กด้วย ทุกอย่างที่เค้าคิด ทุกอย่างที่เค้ามอง เค้ามองใสกว่าเราอีก เรามีกรอบเรามีประสบการณ์เรามีอะไรหลายอย่างเข้ามา ทำ

ให้ความคิดเราบางทีมันบิดเบี้ยว หรือมันกลมเกลี้ยงเกินไป แต่ความคิดของเค้าที่โชว์ออกมาเนี่ยมันเป็นความคิดดิบ มันเป็นแบบ raw” (B2:67)

ประสบการณ์ในการเลี้ยงดูลูก ทำให้ได้ย้อนนึกถึงเหตุปัจจัยที่นำมาสู่การเป็นพ่อแม่ในแบบของตน และขยายไปสู่การยอมรับการเป็นพ่อแม่ของคนอื่น ๆ ด้วย

“แล้วเรารู้สึกตระหนักรู้ถึงความเป็นพ่อแม่ที่จากรุ่นสู่รุ่นที่ส่งผ่านตัวเรามา แล้วก็รู้สึก ว่า อ้อ เราเข้าใจ เข้าใจว่าทำไมพ่อแม่ของเราพ่อแม่ของแฟน พ่อแม่ของคนที่เรารู้จัก พ่อแม่ของญาติพี่น้องของเรา ทำไมเค้าถึงเลี้ยงลูกเค้าเป็นอย่างนี้ แล้วทำไมลูกเค้าถึงเป็นแบบนี้ ทำไมเค้าถึงเติบโตมาแบบนี้ แล้วทำไมเค้าถึงคิดแบบนี้ เราเข้าใจทุก ๆ คนเลย ไม่ว่าจะผ่านผิดจะผ่านถูก ไม่ว่าจะผ่านอะไรมา เราเข้าใจเหตุและผลของมัน ว่าอ้อ ณ เวลานั้นทำไมเค้าเลือกตัดสินใจแบบนั้น ณ เวลานั้นทำไมเค้าถึงเลือกแบบนี้ ทุกคนมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง และเคารพการตัดสินใจของทุกคน ไม่เคยคิดโทษเลย ว่าคนนั้นผิด คนนี้ผิด นั่นคือสิ่งที่เราได้เรียนรู้” (H2:63.2)

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการยอมรับเส้นทางการเลี้ยงดูลูกว่ามีทั้งช่วงเวลาซึ่งงดงาม สบายใจ และช่วงเวลาซึ่งสับสน หนักใจ หาทงออกได้ยาก สลับกันไปเช่นนี้

“เหมือนอยู่กลางทุ่งหญ้าเขียวขจีเลย แดดอ่อนสวยงาม ข้างหน้าก็เห็นภูเขาอะครีบ แต่ก็เดินบนภูเขาไรเปล่าก็อีกเรื่องนึง แต่ว่าที่ผ่านมาก็จะมีทั้งหญ้า ทั้งป่ากรออย่างนี้ ครีบ แต่ว่าตอนนี้มันก็เหมือนกับว่า บางทีเราก็แว็บเข้าป่า บางทีก็แว็บกลับออกมา นอกป่า อย่างนี้ของมัน แต่มันก็ยังเห็นป่าอยู่นะครีบ ไม่ใช่แบบรกทึบชะชานาตินั้น ก็เห็นทางอยู่ แต่บางทีก็ตีหน้อย อยู่ทางโล่ง ๆ เดินมีแม่น้ำสวยงาม บางทีทางมันไม่เป็น อย่างนั้น มันก็พาเราเข้าป่าเหมือนกัน” (A3:29)

ประเด็นย่อยที่ 4.3 การวางใจในการเป็นพ่อแม่

การวางใจในการเป็นพ่อแม่ คือการยอมรับที่จะให้สิ่งที่อยู่ในความสนใจในการเลี้ยงดูได้ดำเนินไป ตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งเหตุปัจจัยในส่วนที่ตนมีส่วนและที่นอกเหนือออกไป โดยใจไม่เกาะเกี่ยวกระเพื่อมสั้นไหวไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ดังที่ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้กล่าวถึงการวางใจในความไม่คงที่ของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับลูก เมื่อเห็นว่าชีวิตเป็นกระแสคลื่น การอยู่กับลูกก็จะมีวันที่สุขใจและทุกขใจก็เพียงทำในสิ่งที่ทำได้ ทำให้ยอมรับเป็นสุขในการอยู่ด้วยกันในปัจจุบัน

“เมื่อก่อนหวังว่าต้องเป็นที่พึ่งของลูกให้ได้ แต่เดี๋ยวนี้ก็จะหวังว่า ก็จะไม่อยู่ข้าง ๆ ทำได้แค่นี้ อันนี้คือน้อยที่สุด อาจจะไม่อยู่ข้าง ๆ ไม่ได้ ถ้าวันไหนอยู่ข้าง ๆ ไม่ได้ สิ่งที่เคยสอนหรือสิ่งที่เคยให้ไว้ก็หวังว่ามันจะเป็นตัวแทน หรือเป็นสิ่งที่เราที่อยู่ในเค้า เราที่เคยทำให้เค้าเห็นหวังว่ามันก็จะเป็นสิ่งที่เมื่อวันหนึ่งเราไม่อยู่ เค้าหลับตาแล้วเค้าสามารถรับรู้ว่ามีเราอยู่ใกล้ ๆ หรือมีสิ่งนี้ที่ว่ามันน่าจะเป็นความเข้มแข็งระดับหนึ่งในการดูแลจิตใจ ถ้าเค้ารู้สึกว่ามีใครคนนึงอยู่ใกล้เสมอ... เพราะแต่ละช่วงอะ จะมีเรื่อง มีเรื่องมาตลอดเลย มันไม่เคยราบรื่นจนไม่มีเรื่องอะไร ชีวิตมันไม่ได้สวยหรูขนาดนั้นเนอะ แต่ก็มีความสุขกับการที่มีมา มีอยู่แล้วไป ก็ยังดีที่อยู่ด้วยกัน มีความสุข อยู่ตรงนี้เพื่อกันและกัน” (B2:121.3)

คุณพ่อท่านหนึ่งได้กล่าวถึงการสังเกต ใคร่ครวญในช่วงของการเลี้ยงลูกเมื่อเวลาผ่านไป ทำให้เห็นความเป็นธรรมชาติของการเลี้ยงดู ยอมรับวิธีการเลี้ยงดูของตัวเองไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น ด้วยความเข้าใจว่าตัวเองและผู้อื่นก็ทำในสิ่งที่ทำได้อย่างเต็มที่ในเวลานั้น ๆ อยู่เสมอ เห็นธรรมชาติการเลี้ยงดูของตนเอง ธรรมชาติการเติบโตของลูก และธรรมชาติในการเติบโตไปด้วยกันในสายสัมพันธ์พ่อแม่และลูก

“มันทำให้เราเข้าใจค่า ๆ นึง ทุก ๆ คนทำสิ่งที่ดีที่สุด ณ เวลานั้นเสมอ เพราะงั้นมันจบ มันเบา เราารู้สึกว่าเราไม่ต้องอยาก เมื่อก่อนเรารู้สึกว่าตอนเป็นพ่อแม่มีใหม่ คนนี้ เค้าเลี้ยงลูกยังไง เราอยากเป็นแบบนี้ ต้องมีทฤษฎีอย่างนั้น ต้องมีนู่นนี่นั่น เอ๊ะ ถ้าเกณฑ์ของลูกเรา พัฒนาการช้ากว่าคนอื่น เราจะรู้สึกไม่โอเค ลูกเราต้องดีกว่าถึงจะแฮปปี้ แต่จริง ๆ เรารู้สึกว่าเราไม่ได้แข่งกับใครละ เรารู้สึกว่าลูกเราเค้าโตในวัยของเค้า ในสิ่งที่เค้าเติบโต แล้วเราก็ตีโตพร้อมกับเค้า เราโอเคกับการที่แบบ เค้าเป็นแบบนี้แล้วเค้าโตขึ้นมา...หัวใจหลักของมันคือเราจดจ่อที่ตัวเค้า เรารู้สึกว่าเราอยู่กับเค้าแต่ละวันเรามีความสุข แล้วเค้าได้สอนอะไรเราหลาย ๆ อย่าง เราได้สอนอะไรเค้า แล้วเราเห็นเค้ารับในสิ่งที่เราสอน มีผิดบ้างถูกบ้าง ต้องมานั่งคิดเหมือนกันนะว่า สิ่งที่เราสอนเค้ามันใช่หรือไม่ใช่ ต่างคนต่างก็แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน” (H2:65)

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการวางใจที่มาจากความเข้าใจว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน ทำให้แม่ไม่สั่นไหวไปกับความทุกข์ของลูก เปิดโอกาสให้ลูกได้จัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีแม่อยู่ข้าง ๆ อย่างไม่รบกวนใจ

“พอเห็นลูกร้องก็จะแบบสั่นไหว ร้อนรน ร้องตามหรือไม่ว่าจะแบบ หงุดหงิด มันก็จะมี issue พวกอย่างนี้ไหลมา ทำให้รู้สึกว่าแค่นี้เองเมื่อไหร่จะหยุดร้อง แต่พอเราปล่อยวางกับเสียงร้องได้ เพราะเรารู้ว่ามันไม่มีอะไร เป็นแค่อารมณ์ผ่านมาผ่านไป ร้องไปเถอะ ก็นั่งอยู่ด้วยกันก็ อยู่กัน สองคนแล้วก็มองหน้าสบตาคันที่มั้ง แล้วมอง มองไม่พูดอะไรเลยนะ แล้วลึกลับก็ก็มองเห็น ความน่ารัก ร้องให้แต่แบบว่าเหมือนเอ็นดู บางทีเราก็คิดว่า ก็คงเจ็บ แค่ว่ายอมไม่ได้จริง ๆ อะ เสียใจ อยากเล่นไม่อยากนอน ก็เข้าใจ มองไปแล้วก็ยิ้ม แค่ว่าหยุดตัวเองนะ ลึกลับก็หยุดตัวเอง แล้วก็ยอมนอน ก็ยังมีอารมณ์ มีอะไรต่อมา แต่ก็ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ทุกข์ร้อน ช่างในเท่าที่ควร” (B2:11)

การวางใจจากความหวัง มาจากความพิจารณาเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ที่มีการขึ้นลง เกิด และดับ ได้พิจารณาเห็นว่าตนเองทำหน้าที่ดีแล้ว เต็มที่แล้ว จึงคลายใจจากการยึดการห่วงลูกลงได้ ไม่กระวนกระวายหากตนเองจะจากไปก่อนลูก

“แต่ถ้าถ้ามันเท่าทันก็ปล่อยเค้าเล่นไปปล่อยเค้านอนไป วางใจว่าร่างกายของเค้ามันจะทำอะไร บางอย่างที่มีมันบอกเราเองแหละว่าเค้าไหวหรือเค้าไม่ไหว ค่อยดูกันไป ดูมันไปจากความเข้าใจ ที่ว่าหนึ่งก็คือ ชีวิตก็เป็นแบบนี้ มันก็จะมีขึ้น ลง แล้วมันก็เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ต้องกังวลมาก เดียวมันก็จะบอกมาเองแหละ ว่าตอนนี้ไหวหรือตอนนี้ไม่ไหว ไม่ไหวดูผิดปกติไปจากเดิมก็ค่อย แก้อาการไป อาจจะเช่น ปลูกมาทานยา เช็ดตัวไป วันนี้อาการก็ลองกอดกันหน่อยประมาณ นั้น แล้วก็เข้าใจว่าชีวิตมันก็เกิดแล้วมันก็ดับเป็นธรรมดา เกิดแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา มาก รู้สึกว่ามันไม่ยากแล้วละ เลี้ยงลูกก็เลี้ยงไป เลี้ยงตามหน้าที่ ก็ไปก็ได้ ไม่ต้องห่วงอะไร ถึงเราห่วง เค้า เราก็คิดเสมอเหมือนกันว่าเราก็ทำดีแล้ว ถ้าเราจะไปก็ไปได้ เค้าก็อยู่ได้ เพราะว่าช่วงที่ผ่านมาทั้งหมดเราก็อยู่กับเค้าเต็มที่ ทำอะไรให้ดีที่สุดที่เราจะสามารถทำได้ตอนนี้แล้ว” (A3:08)

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความสุขจากการปล่อยวางความรู้สึกเป็นเจ้าของที่เกิดขึ้น จากการพิจารณาธรรมชาติที่เป็นจริงของลูก ซึ่งต่างจากระยะแรกของการเลี้ยงดูที่มีความเกาะเกี่ยวยึดติด เต็มไปด้วยความหวังและห่วง จากการเห็นว่าตนเองเป็นผู้ให้กำเนิด

“มันเป็นความสุขเหมือนกัน แต่มันก็มีความต่าง พี่ว่าช่วงแรกเป็นความสุขที่ได้เค้ามาเป็นของเรา แล้วจะหวัง ห่วง หวง เพราะเค้ายังเล็ก แล้วก็แบบว่าเราเหมือนกับว่าเราต้องการเค้าติดกายตลอด ปล่อยเค้าไม่ออก แต่ ณ ตอนนี้เป็นความสุขที่มันเบิกบาน เหมือนดอกไม้บาน แต่มันต่างกันตรงที่ว่า เราวางเค้าลง แล้วเรามองเค้าตามจริง วิธีที่ได้มาซึ่งความสุข ก็จะต่างกันนิดนึง ทุกครั้งที่กอดก็คือแบบกอดด้วยความรัก ไม่ได้กอดด้วยความรู้สึกว่าเป็นของ ๆ ฉันช่วงแรกนี่แบบว่าคือก็รู้สึกว่าเป็นของฉันออกมา ฉันคลอดมา ก็จะมีความรู้สึกพวกนี้แรงอยู่เหมือนกัน มันก็ต่างกันนะ ต่างกันไปเรื่อย ๆ” (J3:13)

ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการวางใจและความหวังที่ลดลง โดยกล่าวว่าเมื่อวางใจและแสดงออกให้ลูกรับรู้ เป็นการสร้างปัจจัยไว้ดีแล้ว จึงไม่กังวลกับผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 4.3 การวางใจในการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 1.3 การเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการใช้สติในการเลี้ยงดู)

“ให้ความไว้วางใจ แล้วความกลัวพวกนั้นนะ กลัวว่าลูกจะเกเรจะดี้อ มันไม่มีเลย เพราะเรารู้ว่าเราให้อะไรกับเค้าไป เราไม่ได้ไปพูดว่าเค้า อันนี้ทำไม่พูดแล้วไม่ทำ พี่จะไม่ว่าลูกแบบนั้น การสิ่งที่เราทำตรงนี้ เรารู้อยู่แล้ว เหมือนเราสร้างเหตุไว้ดีอะ แล้วความกลัวตรงนั้นก็หายไป ไม่กังวลกับอนาคตเลย ซึ่ชมเค้าอย่างเดียวนุ่มนวลที่เค้าอดเยี่ยม” (E3:04)

การวางใจได้ ทำให้เปิดพื้นที่ให้ลูกได้ใช้ชีวิตในจังหวะของตนเอง ทำให้เกิดความสุขกับตน และกับลูก และทำให้พ่อได้เรียนรู้ว่าลูกสามารถอยู่ด้วยตนเองได้ (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 4.3 การวางใจในการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 5.3 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับสัมพันธ์ภาพ)

“จังหวะวันไหนที่วางได้ ใจสบาย ไม่มีห่วง มันมีความสุขมากเลย เค้าเองก็มีความสุขมาก เพราะเค้าก็สามารถทำอะไรก็ได้เท่าที่เค้าอยากจะทำ คือมันมีความสุข เราก็ได้เห็นเค้ามีความสุข เค้าก็มีความสุขกับสิ่งที่เค้ากำลังทำอยู่ เค้าก็ไม่ต้องหันมามองเรามองว่าเรากังวลรี

เปล่า คำก็มีความสุขเราก็มีความสุข คุยกันครับว่า บ่ายโมงพ่อขอคุยงานนะคะ อยู่ได้มั๊ย อยู่ได้คะ คำก็เล่นของตัวเอง ทำอะไรของตัวเอง พยายามที่จะอยู่ของตัวเอง คำก็ได้เรียนรู้เราก็ได้เรียนรู้ว่าลูกเราสามารถอยู่ได้เอง” (A3:24)

ความวางใจนี้ก็ส่งผลต่อท่าทีในการปฏิสัมพันธ์กับลูกด้วย พ่อแม่จะเปิดพื้นที่ให้ลูกได้ริเริ่ม และได้ลองทำในส่วนของตัวเองก่อน (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 4.3 การวางใจในการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 3.4 การแสดงออกต่อลูก)

“เราเข้าไปวุ่นวายในชีวิตเค้าหน่อยลงคะ เหมือนเรารอคอยได้ที่จะให้เค้าโผล่ขึ้นมาเอง เช่น โผล่ประเด็น โผล่คำพูด เปิดคำพูด หรือบอกเล่าอะไรบางอย่างด้วยตัวเค้าเองก่อนที่เราจะก้าวเข้าไป” (C2:24)

ประเด็นที่ 5 การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู

เป็นประเด็นที่กล่าวถึงการที่พ่อแม่ตระหนักในผล คุณค่า หรือประโยชน์ ที่ได้รับจากการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งพ่อแม่ได้กล่าวถึงคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดขึ้นกับลูก และคุณค่าที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพ การตระหนักในคุณค่านี้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้พ่อแม่ตั้งมั่นที่จะดำรงการใช้สติกับลูกอย่างต่อเนื่องต่อไป

ประเด็นที่ 5 การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นย่อย 5.1 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง

- 5.1.1) ความเข้าใจในโลกและชีวิต
- 5.1.2) ตระหนักในความรู้สึกมั่นคงในการเลี้ยงดูลูก
- 5.1.3) ตระหนักในผลที่เกิดขึ้นต่อการฝึกสติ
- 5.1.4) เห็นความเปลี่ยนแปลงต่อท่าทีที่มีกับผู้คนรอบตัว

ประเด็นย่อย 5.2 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก

- 5.2.1) ลูกอ่อนคลาย
- 5.2.2) ลูกมีสมาธิ
- 5.2.3) ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ประเด็นย่อย 5.3 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับสัมพันธภาพ

ภาพที่ 22 กรอบประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 5.1 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง

การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง คือการเห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตซึ่งผลที่ได้รับนั้นเกิดกับตนเอง อันได้แก่ 5.1.1) ความเข้าใจในโลกและชีวิต 5.1.2) ตระหนักในความรู้สึกมั่นคงในการเลี้ยงดูลูก 5.1.3) ตระหนักในผลที่เกิดขึ้นต่อการฝึกสติ และ 5.1.4) เห็นความเปลี่ยนแปลงต่อท่าทีที่มีกับผู้คนรอบตัว

คุณลักษณะที่ 5.1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต

การได้เลี้ยงดูด้วยใจที่แนบสนิทและเห็นธรรมชาติของลูก ทำให้พ่อแม่มองเห็นธรรมชาติของจิต เข้าใจตนเอง ผู้คนแวดล้อม เห็นคุณค่าของชีวิตทุกชีวิต เห็นการใช้ใจก้าวผ่านความยากลำบากในชีวิต และเข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตชัดเจน ดังแสดงข้อมูลไว้ในรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 5.1.2 ตระหนักในความรู้สึกมั่นคงในการเลี้ยงดูลูก

การตระหนักในความรู้สึกมั่นคงในการเลี้ยงดูลูก คือการตระหนักในความรู้สึกเป็นสุข ความภาคภูมิใจ ทำให้ใจไม่หวั่นไหวในการเลี้ยงดูลูกโดยใช้สติ เป็นการตระหนักถึงความรู้สึกอิ่มเต็ม มีลักษณะของใจที่ไม่กดดัน และมั่นคงบนวิถีทางในการใช้ชีวิตในการเลี้ยงดูของตน

“เวลาที่พียู่กับลูกที่มีความสุขนะ พียไม่ต้องกังวลอะไร ไม่ต้องคอยจับผิดอะไร ไม่ต้องมานั่งทำอย่างนี้ไม่เวิร์คนะ ไม่ต้องมากล่าวโทษในสิ่งที่เค้าทำ คือเค้าแบบว่าเค้าเรียกว่าอะไร มันไม่ทุกข์ทรมาน มันเหมือนเราไม่ได้ไปบังคับบงการอะไรชีวิตลูก เวลาอยู่กับลูกพียจะไม่ พียมีความสุข สรุพออกมาคือมันมีความสุข ไม่เคร่งเครียดไม่เคร่งครัดอะไร ไม่ต้อง เฮ้ยลูกอันนี้ไม่เวิร์ค อันนี้อย่าทำ อันนี้อย่าชน ไม่มีสิ่งเหล่านี้ อยู่ในความคิดพีย พียก็จะมองเค้าในสิ่งที่เค้าทำ ตอนนีเล่นเกมหรรอลูก สนุกมัย สนุกเล่นด้วย” (E3:20)

มีความสุขจากการเห็นลูกเติบโต ไปตามทางที่เราใส่ความตั้งใจไว้

“พี่มีความสุขมาก ๆ มีความสุขกว่าที่ตัวเองหวังเอาไว้อีก ลึ้น ๆ เลย ถ้ามว่าเหนื่อย มัย ไม่รู้สึกว่ายเหนื่อยเลย มีความสุขมาก ๆ กับการเลี้ยงเด็กหนึ่งคน เราเห็นว่าเค้าเติบโตขึ้นเนอะทางกายภาพ ทางจิตใจ ทางเหตุและผล เหมือนเราปลูกอะไรได้อย่างนั้น สิ่งที่เรากำลังปลูกไป เค้ากำลังเจริญเติบโตไปในทางนั้น” (F3:09-10)

“มันมีความสุขซึ่งเป็นคำเดียว แต่ว่าภายในมันคงเหมือนกับว่า ความรู้สึกเหมือนกับ เราได้มีอะไรที่มันครบ เราได้ทำหน้าที่ตัวเองจนครบ เรารู้สึกว่าสิ่งที่ลูกเราเป็นทุกวันนี้ เราทำให้มันเป็น มันสมความภาคภูมิใจอยู่ข้างใน เรารู้สึกว่าสิ่งที่มันเกิดขึ้นมันเหนือกว่าที่เราคาดคิดเอาไว้ ก็เลย ทั้งหมดนี้มันอาจจะเป็นที่มาของคำว่าไม่ได้รู้สึก pure เหมือนตอนนั้น ตอนนั้นมันไม่มีเรื่องความคิดอยู่ในหัวอยู่ซักนี้ มันไม่ได้รู้สึกภาคภูมิใจ หรือรู้สึกว่าเรามีครบหรืออะไร มันเหมือนกับว่ามันเป็นความเข้าใจ เข้าใจว่าโลกมันก็ประมาณนี้ ไม่ได้หนีไปจากนี้แล้วแหละ แล้วเราก็ปล่อย ข้างแม่ง อ้อ ๆ มันก็อย่างนี้ ไม่เห็นมีอะไร” (I1:18)

“มันก็ทำให้รู้สึกว่าเรามีความภูมิใจในสิ่งที่เราเป็น ในตัวตนของเรา เรารู้สึกว่าถ้าเราไปถึงข้างหน้าแล้วมองย้อนกลับมาปัจจุบันเราจะรู้สึกว่าเราไม่เสียใจเลยที่เราตัดสินใจที่จะทำสิ่งนี้ลงไป ถ้าสมมติว่าตัวเราเองแยกเป็นสองคน คน ๆ หนึ่งเป็นคนในอนาคต แล้วคนในอนาคตคนนั้น มองกลับมาที่คนปัจจุบันคนนี้ เรากล้าพูดกับคนในอนาคตเต็มร้อยว่าฉันทำวันนี้ดีที่สุดแล้ว แล้วคนในอนาคตเค้าก็จะพูดว่าใช่ เธอทำดีที่สุดแล้ว” (H3:12)

เห็นผลดีที่เกิดความภูมิใจว่าสิ่งที่คาดไว้นั้นเป็นไปได้จริงจึงเกิดความมั่นใจในการเลี้ยงดูเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง

“มันก็เป็นการคอนเฟิร์มกันนะว่า สิ่งที่เราทำมันถูกต้องละ มันใช่ละ มันส่งผลดีกับลูกจริง ๆ นะ แล้วก็มันแนวโน้มที่จะทำต่อไปเรื่อย ๆ มันก็ทำให้ส่วนนี้เราก็ภาคภูมิใจว่าเออเราที่เราคิดที่เราคาดไว้ จริง ๆ มันก็ทำได้” (I3:10)

การตระหนักในความรู้สึกมั่นคงในการเลี้ยงดูลูกนี้ ทำให้ใจของพ่อแม่เป็นใจที่สงบ ไม่กระเพื่อมวันไหน ซึ่งกลับไปเป็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูต่อไป (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 5.1 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 2.2 ใจที่มีความสงบเป็นฐาน)

“อีกอันหนึ่งคือ ตอนที่เรารู้สึกว่าเราภาคภูมิใจ รู้สึกถูกต้อง มั่นใจแล้ว ใจเราก็สงบ มันไม่ได้กระเพื่อม เหมือนตอนที่เรารู้สึกกังวล” (I3:12.3)

คุณลักษณะที่ 5.1.3 ตระหนักในผลที่เกิดขึ้นต่อการฝึกสติ

การได้สังเกตลูกอย่างใกล้ชิดด้วยใจที่สงบ ก็ทำให้พ่อแม่ได้เห็นธรรมชาติของการใช้สติ เห็นว่าการอยู่กับลูกก็เป็นการฝึกสติ และมีแรงใจในการฝึกสติ รวมถึงทำให้การฝึกสติพัฒนามากยิ่งขึ้น

“คือคิดว่ามันง่ายมาก ๆ ที่เราจะถูกจุดดิ่งไป เดียว ๆ แวบดูโทรศัพท์หน่อย อ้อย อะไรอย่างนี้ เดียวขอไปนู่นนี่หน่อย แต่ว่าไม่มั่นคงไหนที่เรารู้สึกว่าอ้อยไม่มั่นคงนี้เราอยากอยู่กับเขาเต็มที่ ก็จะพยายามฝึกหายใจตามลมหายใจหรือว่าแบบรู้ตัวว่าตอนนี้เราอยู่กับเขาอย่างแท้จริงไปด้วย คือก็ฝึกทั้งในช่วงที่อารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี” (D1:93)

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการเลี้ยงลูกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ที่จะต้องใช้การฝึกที่เข้มข้น ซึ่งเห็นการเรียนรู้ได้ชัดเจนยิ่งกว่าการฝึกอย่างเป็นแบบแผน เป็นการฝึกในชีวิตจริง

“พี่เห็นว่าการเลี้ยงเค้า คือการที่ทำให้เค้าได้ย้อนกลับไปปฏิบัติธรรมมากขึ้น ถือเป็นโอกาสที่ดีที่เราได้เลี้ยงเด็ก จุดนี้ทำให้เราได้รู้ใจตัวเองมากขึ้น เพราะมันมีสิ่งที่เราจะต้องทะนุถนอม ทั้งกับคนรอบข้างเอง ทั้งกับตัวเค้า แล้วบางทีคำพูดที่เค้าพูดกับเรามาแบบเด็ก ๆ มันก็ทำให้เราได้ย้อนกลับไปแล้วก็ทบทวนตัวเอง ว่าเออมันจริงอย่างที่เค้าพูด เราต้องยอมรับ แม้เค้าเกิดมาห้าปี เราก็ต้องยอมรับ ทำให้เราต้องลดอัตตาตัวเราเองอยู่” (F3:20)

คุณลักษณะที่ 5.1.4 เห็นความเปลี่ยนแปลงต่อท่าทีที่มีกับผู้ครอบครัว

การได้ตามดูใจตนเองและใจลูก ทำให้มีสติในการอยู่กับผู้อื่นที่ใกล้ชิดมากขึ้น รับฟัง และทำความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ลดการเคี่ยวเข็ญบังคับและใช้อารมณ์ในการสื่อสารลง ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

ประเด็นย่อยที่ 5.2 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก

การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก คือการเห็นคุณค่าของการใช้สติซึ่งผลที่ได้รับนั้นเกิดกับลูก อันได้แก่ 5.2.1) ลูกผ่อนคลาย 5.2.2) ลูกมีสมาธิ และ 5.2.3) ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ ดังแสดงข้อมูลไว้ในผลรอบที่ผ่านมา

คุณลักษณะที่ 5.2.1 ลูกผ่อนคลาย

เป็นช่วงเวลาที่พ่อแม่ได้ใช้เวลาอยู่กับลูกอย่างแนบสนิทโดยไม่คิดขุ่นข้องกังวลถึงสิ่งอื่น ๆ ใจพ่อแม่จึงเป็นใจที่สบาย การอยู่กับลูกทำให้ใส่ใจอยู่กับลูกได้อย่างสอดคล้อง ทำให้ลูกเองก็ผ่อนคลายด้วย

คุณลักษณะที่ 5.2.2 ลูกมีสมาธิ

ในขณะที่พ่อแม่มีสตินั้น ใจจะนิ่งสงบและจดจ่อกับการอยู่กับลูกได้ต่อเนื่องยาวนาน โดยที่พ่อแม่เองจะอยู่กับลูกอย่างสงบ ให้พื้นที่ลูกได้ทำสิ่งนั้น ๆ เติบโต ลูกจึงอยู่กับสิ่งที่กำลังจดจ่อสนใจร่วมกับพ่อแม่ได้ยาวนาน และทำให้มีสมาธิกับสิ่งอื่นรอบ ๆ ตัวยาวนานไปด้วย

คุณลักษณะที่ 5.2.3 ลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้

จากการใช้สติของพ่อแม่ที่มักจะสะท้อนการเคลื่อนไหวของใจของตนให้ลูกได้รับรู้ร่วมกัน และบอกเล่าถึงลักษณะของจิตให้ลูกได้ร่วมเรียนรู้ ทำให้ในบางครั้งลูกสามารถเท่าทันตามอารมณ์ตัวเอง สื่อสารสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของตนได้ และมีพื้นอารมณ์ที่นิ่งเย็น

ประเด็นย่อยที่ 5.3 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับสัมพันธภาพ

พ่อแม่กล่าวว่ารู้สึกถึงความรักที่เชื่อมโยงถึงกันกับลูกในสัมพันธภาพ สัมพันธภาพที่มีความสงบเป็นพื้นฐาน ที่เกิดขึ้นทั้งในพ่อแม่และลูก ทำให้ลูกรับฟัง และเข้าใจการพูดสอนของพ่อแม่ได้ง่าย รวมไปถึงการจัดการอารมณ์ตัวเองของพ่อแม่ ทำให้มีพื้นที่ให้ลูกได้รับผิดชอบจัดการตัวเองได้โดยไม่รบกวนสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ดังที่ได้แสดงข้อมูลไว้ในรอบที่ผ่านมา โดยพ่อแม่ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงความรู้สึกเชื่อมโยง และความรู้สึกกลมกลืนกันในขณะปฏิสัมพันธ์ ดังที่กล่าวว่า

“การมีสติอยู่กับเค้ามันทำให้กันและกันเนี่ยมันไม่คลาดเคลื่อนนะ แล้วก็อยู่กับเค้าได้กลมกลืน เค้าก็สบายใจ สบายตัวที่จะทำกิจกรรมของเค้าได้อย่างเต็มที่โดยที่ไม่ต้องมาอึดอัด หรือว่าแสดงออกอีกแบบนึงเพื่อให้เราอมรับ” (C3:19)

เกิดผลดีต่อการเรียนรู้และการรับฟังพ่อแม่

“เรารู้สึกว่าเค้าได้เติบโต มันจะเห็นพัฒนาการเค้ามากขึ้นเรื่อย ๆ เค้าจะจำบทเรียนทุก ๆ ครั้งที่เราสอนเค้า บทเรียนที่เราสอนเค้าเรื่องอย่างนี้ เมื่อไหร่ที่เราารู้สึกว่าเค้าเริ่มหลุด เราจะแค่ recall เค้า เอ๊ะ จำเรื่องที่เราร่วมกันวันนั้นได้มั๊ย จำสิ่งที่เกิดขึ้นวันนั้นได้มั๊ย เค้าจำได้ เค้าจะรู้ว่าควรต้องทำอะไรต่อ มันแบบ มันทำให้การดูเค้าง่ายขึ้น แล้วมันพร้อมที่จะก้าวไปสเต็ปต่อไปเพื่อที่จะให้บทเรียนที่เค้ายากขึ้น ทำทนายมากขึ้น ให้เค้าเรียนรู้มากขึ้น เราจะไม่เสียเวลากับการซ้ำเรื่องเดิม ๆ” (H2:59)

การใช้เวลาด้วยกันเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข

“ก็คือมีความสุข เราก็ออยากอยู่กับเค้า เราอยากใช้เวลาอยู่กับเค้า” (H2:59.1)

พ่อแม่ได้กล่าวถึงการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติกับลูกที่มีผลต่อความตั้งมั่นตั้งใจที่จะใช้สติกับลูกมากยิ่งขึ้น (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นที่ 5 การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 2.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก) การตระหนักในคุณค่านี้ทำให้เชื่อมั่นว่าเลี้ยงลูกบนวิถีที่ถูกต้องมีคุณค่ากับชีวิตลูก ชีวิตของตน และกับสัมพันธภาพพ่อแม่กับลูก ทำให้มีความแน่วแน่ที่จะรักษาและเพิ่มพูนการใช้สติของตนในสัมพันธภาพระหว่างตนกับลูกต่อไป

“มันเหมือนกับเราได้รับการยืนยัน ได้รับการคอนเฟิร์มว่าสิ่งที่เราทำมาเนี่ยมันโอเค มันได้ผล ในสิ่งที่เราอยากให้มันเกิด ก็เลยตั้งใจมากขึ้น” (I2:72)

ผลที่ได้จากการเลี้ยงดู ทำให้มั่นใจว่าวิธีการเลี้ยงดูในแนวทางนี้ถูกต้อง จึงมั่นคงในความเรียบง่าย และใช้เวลากับลูก เพื่อพร้อมให้ลูกบินออกไปเผชิญโลกเมื่อถึงเวลา

“คือถ้าใครที่มาคุยกับเค้า ก็มักจะบอกว่าเค้าเป็นเด็กดีเนอะ เค้าฉลาด เรายังฟูเนอะ ใจมันก็ฟูว่าเออ บางคนเค้าถึงขนาดพูดกับเราว่ามันไม่ใช่ได้มาง่าย ๆ ใช่มั้ยพี่ที่จะเลี้ยงให้เด็กคนนึงเป็นอย่างนี้ มันทำให้เรารู้สึกว่า มันฟู แล้วก็คนที่เค้าได้ไปเล่นด้วย เค้ากลับมาพูดแบบนี้ แสดงว่าเค้าเข้าใจในความยากลำบาก ในการลงทุนของเรา มันทำให้เราคิดว่าสิ่งที่เราทำมาทั้งหมดมันถูกต้องแล้วมันก็ดีงามแล้ว พี่ก็ตั้งใจในแบบอย่างนี้แหละค่ะ ในความเรียบง่ายนี้แหละ อยู่ใกล้เค้าให้มากที่สุดจนกว่าวันหนึ่งที่เค้าจะบินออกไปจากเรา ก็พร้อมที่จะให้เค้าบินออกไป” (F3:11-13)

“ก็คือว่าพอเราเห็นว่ามันได้ผลเนี่ยลูกสามารถดูแลตัวเองได้ดีขึ้น เราก็มีความเบาใจลง ความรู้สึกกังวลลดน้อยลง กระทั่งน้อยลงในขณะเดียวกันเราก็มีความเชื่อมั่นมากขึ้นว่าการที่เราใส่ใจในการเลี้ยงลูกแล้วก็ส่งผลต่อการฝึกสติให้ลูกเนี่ย มันเป็นสิ่งที่ให้ผลดี แล้วก็มีความมั่นใจมากขึ้นที่จะทำต่อ ๆ ไปเรื่อย ๆ แล้วก็เป็แรงเสริมให้เรารู้สึกว่า เราก็เป็นแรงเสริมให้เรามีสติในการเลี้ยงลูกมากขึ้นเรื่อย ๆ” (I3:15)

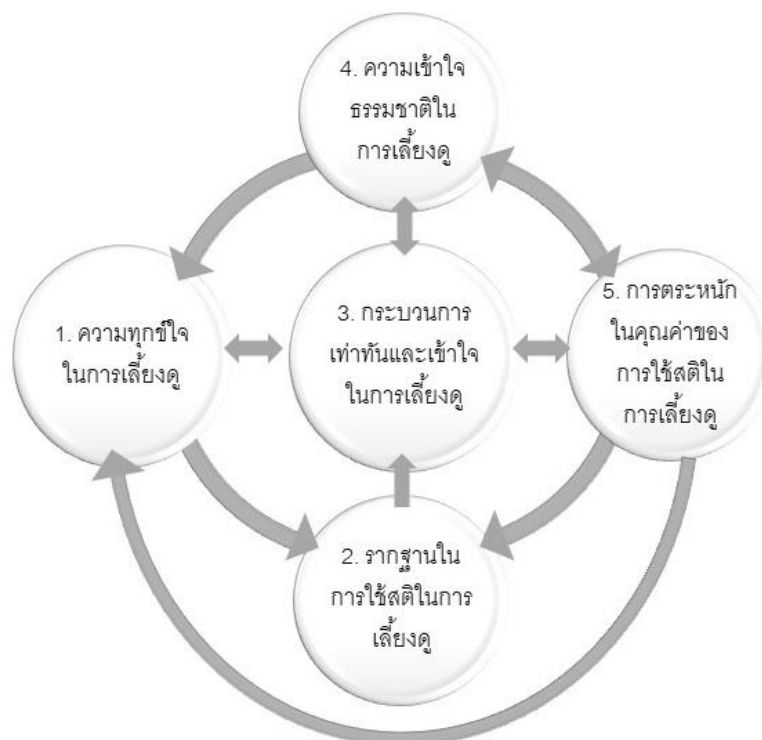
“เราก็เห็นข้อดี เห็นสิ่งที่มีมันเป็นประโยชน์ เห็นความเติบโตของงานระหว่างเรากับเค้า ในแง่ของความสัมพันธ์ ระหว่างตัวเราด้วย ความเติบโตของตัวเรา แล้วก็ความเติบโตของตัวเค้าเองมันคุ้มกันเอื้อกันไปหมด ก็เลยไม่เคยลังเลหรือไม่เคยรู้สึกข้องใจสงสัยเลย รู้สึกว่าเราทางนี้แหละ ถูกแล้ว เราก็ทำสะสมไปเรื่อย ๆ ค่ะ” (C3:21)

การได้เห็นผลดีของการฝึกสติในชีวิต ที่นำไปสู่ความมั่นคงทางใจ มีความทุกข์น้อยลง ผ่านปัญหาต่าง ๆ ไปได้ รวมถึงการเห็นว่าการฝึกสตินั้นไม่ยากลำบากจนเกินไป ทำให้ไม่ลังเลในการใช้สติในการดำเนินชีวิต รวมถึงเห็นความจำเป็นในการฝึกสติด้วย (ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเด็นย่อยที่ 5.2 การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก ส่งผลต่อ ประเด็นย่อยที่ 2.1 ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก)

“เราเห็นผลดีมันหลาย ๆ ครั้ง ในหลาย ๆ โอกาส ในหลาย ๆ เหตุการณ์ในชีวิตเรา ที่เราเอาตัวรอดมาได้เราผ่านมันมาได้ ซิล ๆ บ้าง หนัก ๆ บ้าง เราก็สามารถเอาตัวรอดมาได้ มันก็ไม่ได้ทุกข์ร้อนหรือยากลำบาก ไม่ได้ยากลำบาก คือคนอื่นมองเราเค้าอาจจะมองว่ายากลำบากหรือยังไงแต่สำหรับตัวเรามันก็ไม่ได้ยากลำบากอะไรนี่นา ตรงกันข้ามมันก็พอไหว มันก็ไม่ได้หนักหนาอะไรประมาณนี้ในหลาย ๆ เหตุการณ์ในชีวิต เราก็เลยรู้สึกว่ามันใช่แล้วละ เพราะว่าคือก็มองว่าจริง ๆ ชีวิตคนเราท้ายที่สุดแล้วมันก็น่าจะต้องการความรู้สึกประมาณนี้ ความรู้สึกทุกขน้อย ๆ รู้สึกมั่นคง ความรู้สึกนี้ทำให้ตัวเองผ่านไปได้ ซึ่งการที่เรามีสติอยู่นี้ มันประคับประคองให้เราผ่านไปได้อย่างจริง ๆ ก็เลยไม่เคยลังเลเลยสักครั้งว่ามันผิดหรือว่ามันไม่ควร หรือมันหนักไป ไม่เคยลังเลเลย มันเป็นสิ่งที่จะต้องฝึก มันไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มันต้องฝึกอะ” (13:17)

สรุปปฏิสัมพันธ์ของประเด็นที่เกิดขึ้น

จากการเก็บข้อมูลทั้งสามรอบสามารถนำปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างแต่ละประเด็น มารวบรวมสรุปในหัวข้อนี้ ได้ดังนี้ 1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความทุกขใจในการเลี้ยงดูและประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู 2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความทุกขใจในการเลี้ยงดูและประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู 3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูและประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู 4) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูและประเด็นความเข้าใจในธรรมชาติในการเลี้ยงดู 5) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูและประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู 6) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูและประเด็นความทุกขใจในการเลี้ยงดู 7) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูและประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู 8) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูและประเด็นความทุกขใจในการเลี้ยงดู 9) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูและรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ดังแสดงในภาพที่ 23 รายละเอียดของแต่ละปฏิสัมพันธ์มีดังนี้



ภาพที่ 23 ปฏิสัมพันธ์การใช้สติในการเลี้ยงดูในทุกประเด็น

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูและประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู (1->2)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูและรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (1) ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (2) รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู (1->2) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยของทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(1.1.1) ความห่วง ส่งผลต่อ (2.1) ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความห่วงที่เกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ และความห่วงนี้ก็ดำเนินเรื่อยมา ซึ่งเรื่องที่ห่วงก็จะเปลี่ยนไปตามช่วงเวลาและประสบการณ์ ความห่วงนี้ก็เป็นเหตุให้รู้สึกถึงความจำเป็นที่จะเลี้ยงลูกให้ลูกเท่าทันความสุขความทุกข์ของตน ทำให้แม่เองก็ตั้งมั่นที่จะใช้สติในการเลี้ยงดูต่อไป

“ความห่วงตรงนี้นั่นก็เลยทำให้เราพยายามมองหาวิธีการหรือเราจะพัฒนาเค้าให้เค้าเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตเค้าได้ชัดเจนขึ้น กว้างขึ้น จากมุมมองของวัยเค้าที่ทุกข์เค้าก็จะรู้สึกแยะไปเลย สุขก็

ดีใจที่กร๊าด แล้วก็จบไป อะไรอย่างนี้ แต่เราก็อยากจะให้เค้าเข้าใจกับปรากฏการณ์ที่หลังจาก เสร็จแล้ว เค้าได้มองเห็นเค้าได้เรียนรู้อะไรมากขึ้นกว่าแค่อารมณ์ที่เกิดขึ้น” (C2:74)

“คือแว็บแรก รู้สึกว่าเด็กคนนี้จะเกิดมาจะทุกข์เหมือนกับเรานี้แหละ เหมือนกับคนทั่ว ๆ ไป แล้วมันก็ต้องเป็นเรื่องธรรมดา ที่เค้าจะเกิดมาเจอกับความทุกข์สารพัด ตั้งแต่ปัจจุบันที่เค้า อยู่ในท้องแม่ แล้วก็ไปถึงว่าถ้าลูกร้องให้ ตอนนั้นก็ยังไม่เคยเห็นลูกร้องให้ เพราะยังอยู่ใน ท้อง แต่มันก็มีความคิดมุขขึ้นว่า ลูกร้องให้ ก็จะมีทุกข์ในแบบของเค้า แค่นี้เราก็รู้สึกหดหู่ จะ ทำยังไง อยากให้เค้าไม่ต้องร้องให้ หรือร้องให้น้อย ๆ ไม่ต้องสนุกเฮฮาก็ได้ แต่ว่าจัดการชีวิต ได้ จากคนไข้ที่เราเจอมาหลาย ๆ ราย มันช่างยาก ก็เลยรู้สึกว่าเค้าเกิดมาแล้วเนี่ย เจอทุกข์ แล้วเนี่ย อยากให้เค้ามีวิธีรับมือกับมัน อาจจะทุกข์น้อยกว่าคนอื่นหรือทุกข์พอ ๆ กับคนอื่น หรือมากกว่า แต่เค้ามีความสามารถในการจัดการได้ดีก็พอ” (I2:54)

“ความหวังตอนตั้งครรภ์เพราะว่าพี่มีโรคประจำตัว มีไทรอยด์เนอะ ความรู้สึกชัดเจนหลังจาก ที่เค้าเกิดมาเนี่ย เราก็คือค่าเลือดของเค้ามันไม่ปกติ อันนั้นก็หวังมาก ซึ่งมันเห็นชัด แต่พอมัน พัฒนาขึ้นมาในวันนี้ห่าขบก็คือเค้าก็ปกติดีแล้ว ก็จะมีหวังในเรื่องของว่าเราจะสอนยังไงให้เค้าอยู่ บนโลกใบนี้ให้มีความสุข อย่างรู้ทุกข์รู้สุข ก็เลยปรับเปลี่ยนเป็น น่าจะเป็นความมุ่งมั่นเนอะ ความมุ่งมั่นที่จะทำให้เค้าเป็นแล้วก็อยากจะให้เด็กคนอื่น ๆ เป็นด้วย คือเป็นทั้งคนดีแล้วก็ เป็นคนเก่งด้วย” (F3:01)

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูและประเด็นกระบวนการเท่าทัน และเข้าใจในการเลี้ยงดู (1<->3)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูและกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (1) ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู สัมพันธ์กับ (3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจ ในการเลี้ยงดู (1<->3) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(1.1.1) ความหวัง เกี่ยวเนื่องกับ (3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

ความหวังอันเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นในการสังเกตเท่าทัน หากมีสติเท่าทัน ความทุกข์ ก็ไม่ระเหิมต่อเนื่อง และมุ่งสู่การหาทางออก

ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการใช้สติขณะห้วง จะเป็นการเห็นทันว่าห้วง ไม่ทำให้ความห้วงขยาย ต่อเนื่อง ไม่ทุกข์เพิ่ม และหาทางออกในแต่ละประเด็นอย่างไร

“แต่ว่าพอเรามีสติอย่างนี้เรารู้ว่าเป็นห้วงแต่ว่ามันก็ เราก็ไม่ได้เอาตัวเข้าไป ไม่ได้รู้สึกทุกข์ ร้อนกับความเป็นห้วงอันนั้นนะ เห็น เห็นว่าห้วง แต่ไม่ได้ไปทุกข์ร้อนกับมัน มันก็เลยทำให้เรามีตัวเลือกง่าย ๆ ว่า โอเค เราเป็นห้วงประเด็นนี้ เราทำยังไงต่อดี หาวิธีต่ออะไรประมาณนี้” (I3:12.2)

การเติบโตขึ้นของลูกและปัจจัยแวดล้อมที่ซับซ้อนขึ้น ทำให้ความห้วงมากขึ้น ต้องใช้สติมากขึ้น

“แต่ว่าพอโตแล้วตอนนี้ในปัจจุบันอย่างนี้ ความห้วงก็จะมีเพิ่มมากขึ้นจากบริบทปัจจัย แวดล้อมที่มันค่อนข้างซับซ้อนขึ้นบวกกับความเปลี่ยนแปลงของตัวเค้าเองที่ก็มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นอย่างนี้ มันก็สติในการที่เราจะอยู่กับเค้ามันก็เหมือนทำงานมากขึ้น เหมือนก็ต้องทำงานหนักมากขึ้น” (C3:01)

(1.1.2) ความไม่พอใจ เกี่ยวเนื่องกับ (3.3) กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ

เมื่อมีการยึดตนเป็นศูนย์กลาง จึงนำไปสู่ความผิดหวัง ที่ไม่ได้ตามที่ตั้งใจ เมื่อได้สังเกตใจที่สั้น ไหว ก็เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการในการทำความเข้าใจลูกด้วยการพิจารณาใคร่ครวญด้วย

“มันมาจากความอยากก่อน อยากให้แบบว่าลูกเรานั่งกินให้เรียบร้อย แบบว่าแบบที่สังคม ยอมรับ มันเริ่มจากความอยาก พอมันไม่เป็นไปตามที่อยาก มันก็เลยผิดหวัง มันก็เลยมี อารมณ์เกิดขึ้น พอเห็นอารมณ์เกิดขึ้นก็พยายามใช้ความเข้าใจไปช่วย ก็เพราะเค้าเป็นแบบนี้” (D2:20)

(1.3.2) ความห้วงที่ลดลง ส่งผลต่อ (3.4.4) ให้อิสระ

เมื่อไม่ห้วงการอยู่กับลูกก็วางใจได้ ถ้าให้ลูกได้ออกไปเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตัวเอง

“พอไม่หวัง เวลาอยู่กับเขาก็ดีนะ แนบแน่น ไว้วางใจว่า ยกตัวอย่างอย่างเช่นว่าเรากล้าที่จะให้เค้าไปอยู่กับคนอื่นได้โดยที่เราไม่ได้รู้สึกกังวลว่าเค้าจะไปทำให้ เค้าจะไปแงง หรือจะไปทำให้คนอื่นรู้สึกอึดอัดในการรับมือกับเด็กอะไรประมาณนี้” (13:06-08)

(3.1.2) การเท่าทันใจ ส่งผลต่อ (1.3.2) ความหวังลดลง

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่าเมื่อเท่าทันก็จะวางความหวังกังวลนี้ได้ แต่เมื่อไม่เท่าทันก็จะวุ่นวายใจต่อเนื่องไป

“อย่างช่วงนี้เค้าไม่สบายก็มีความกังวล มีความหวังมีความกังวล ถ้ามันเท่าทันก็โอเคช่างมัน ก็เป็นไปไม่เป็นไร ก็สบายขึ้น แต่ว่าถ้าไม่ทันก็จะแบบ โอ๊ย ชะโงกหน้ามาดูตอนกลางคืน หายใจไม่ค่อยออกอย่างนี้” (A3:06)

“เราใช้สติในการดูแลลูกเยอะขึ้น แต่ว่าความวิตกกังวลเนี่ยมันเบาลง” (13:14)

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูและประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู (2->3)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูและกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (2) รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู (2->3) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยของทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(2.2) ความสงบ ส่งผลต่อ (3.1) กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงภาวะของใจที่นิ่งสงบ มีความคิดน้อย เมื่อมีการเคลื่อนไหวของความคิดเข้ามา ก็เห็นชัดเจน เท่าทัน และยับยั้งได้ทันที ทำให้ยังรักษาความนิ่งสงบนั้นไว้ได้

“มันเป็นภาวะที่แบบความคิดมันน้อยมาก พิจารณาว่าเราเพลินกับสิ่งนี้แหละ ชีวิตปกติเราปรุงแต่งตลอดเวลาไข่ม้อยแล้วเราเข้าใจว่ามันเป็นความทุกข์ ในช่วงสภาวะความคิดมันน้อยลง มันเหมือนเราจัดมันเลย เราคิดอดีตบ้าง เราที่กลับมาที่ลมหายใจ คือมันดึงไปดึงมา ดึงไปดึงมา

อยู่อย่างนี้มันทำได้เร็ว แล้วมันไม่เครียด รู้สึกผ่อนคลาย แล้วก็เข้าใจว่ามันไปอีกแล้วเว้ย กลับมา กลับมา มันจะเบา ๆ ซอฟต์ ๆ ลมหายใจเหลือคนเดียวเอง รู้สึกวินาทีที่มันเข้ามา ออก อย่างเนี่ย มันเบา ภาวะมันเบาไปหมดเลย” (E1:122-123)

“พร้อมตาย ไม่กินก็ได้ ไม่หายใจก็ได้ ยังไงก็ได้ อะไรก็ได้ มันเหมือนกับนั่งอยู่ดี ๆ นั่งเฉย ๆ อยู่ดี ๆ นี่แหละ แล้วมันก็เหมือนกลายเป็นอากาศนะ ไม่ อากาศยังรู้สึกหนักไปซะด้วยซ้ำ บอกไม่ถูก มันว่าง ว่างมาก แล้วมันก็แฮปปี้มาก แล้วมันก็สงบมาก แล้วภาพที่เห็นรอบ ๆ ตัว รู้สึกว่ามันชัด ชัดมาก ภาพชัด หรือว่าคือชัดในที่นี้หมายถึงว่าไฟกัสมันก็ชัด เห็นภาพทุกอย่าง ชัดไปหมด ความคิดต่าง ๆ หรืออะไรอย่างเนี่ยมันเคลียร์มาก” (I1:17)

(2.3) ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ ส่งผลต่อ (3.1)

กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องระหว่างการฝึกสติต่อการสังเกตและเท่าทัน การฝึกสติส่งผลให้จังหวะในการอยู่กับสิ่งรอบตัวช้าลงเพื่อสังเกตอย่างละเอียดขึ้น ทำให้ชะลอการตอบสนองของตัวเองและสังเกตลูกเพื่อทำความเข้าใจให้ชัดขึ้น เมื่อเห็นชัดก็เกิดความเข้าใจและยอมรับ และเห็นหนทางในการตอบสนองหรือจัดการสถานการณ์ได้

“การฝึกสติทำให้พี่หยุดฟัง ฟังด้วยหัวใจ ไม่ได้หยุดแล้วยังคิดอยู่ พี่หยุดก็คือหยุด พี่มีความรู้สึกว่ามันนิ่งก็คือสติอย่างหนึ่งที่คุ้นกับการหยุด ไม่ใช่หยุดแต่ว่าหัวยังคิดว่าเดี๋ยวฉันจะต้องเถียงประโยคนี้ เดี่ยวฉันจะต้องอธิบายลูกอย่างนี้ แต่มันเป็นการหยุดเพื่อที่จะฟังเค้า พอเราหยุดแล้วฟังเค้า เราก็เลยได้ฟังอะไรที่มันจริง ๆ มันมาจากคำพูด แม้แต่คำว่าขอโทษ เราก็จะรับรู้ได้ว่ามันสั้นมาก มันก็คือประโยคเดิมนั้นแหละ ขอโทษ ๆๆ แต่พอเราฟังแล้ว ฟังแบบเปิดการรับรู้จริง ๆ ว่าเค้ามีเหตุผลอย่างนี้ เราก็รู้สึกว่าโอเค แล้วก็สติตัวนั่นเอง ที่มันกำลังทำงาน มันก็จะบอกต่อเองเราว่าต้องทำยังไง” (F2:108)

ประสบการณ์ในการฝึกสติ ทำให้เกิดการเท่าทันใจตัวเองขณะอยู่กับลูก

“ในการที่เราฝึกสติมีประโยชน์ต่อการเลี้ยงลูก คือหนึ่งเราเท่าทันตัวเราเองมากขึ้นก่อนที่เราจะทำอะไรบางอย่าง หรือว่าเมื่อมีความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นข้างในเช่นลูกมีมิมิน ลูกดื้อ เรา รู้สึกไม่

พอใจ เราเห็น อ้วยตายแล้วความไม่พอใจหรือว่าความหนักของใจที่ตึงเครียด มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่เท่าทันเราอาจจะทำอะไรบางอย่าง ก่อนที่มันจะ Action หรือทำอะไรออกไปเนี่ย ถ้าตรงนี้เราเห็นแล้วก็เคลียร์ตรงนี้แล้วแล้วเราก็ใช้วิธีการใหม่ในการ ที่จะดูแลเขา” (A1:0.4-0.5)

การฝึกปฏิบัติในการสังเกตตนเองอยู่เสมอ ส่งผลต่อ การเท่าทันใจลูก

“จากที่ปฏิบัติมันเห็นเค้ากับอารมณ์หรือความโกรธ บางครั้งที่เราสติดีนะ เราสามารถแยกความโกรธของเค้ากับเค้าออกจากกันได้ แล้วเรามองเห็นว่าอารมณ์ที่เค้าโดน มีอารมณ์ความโกรธ อารมณ์ความเศร้าโศกที่อยู่ มันจะทำให้เกิดความเมตตากับเค้ามากขึ้น ไม่ได้เป็นมุมว่าทำไมร้องไห้อยู่ นั่นลูก ทำไมโวยวายขนาดนี้ คือบางครั้งเราก็หงุดหงิดบ้าง มันก็ยังมี แต่ในเรทที่น้อยลงแล้วเราเข้าใจเค้ามากขึ้น พี่ว่าตรงนี้ช่วยได้เยอะอยู่เหมือนกัน” (B3:09)

(2.3) ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ ส่งผลต่อ (3.2) การยับยั้ง

ตนเอง

การฝึกทำให้เห็นใจที่บีบบังคับตนเอง และเห็นการบีบบังคับคนอื่นในชีวิตของตน จึงตระหนักและฝึกใจให้เปิดรับผู้คน และลูกตามธรรมชาติของเขา เมื่อฝึกในชีวิตและการเลี้ยงดูก็ทำได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

“มีอยู่วันหนึ่งพี่น้องสมาธิ เป็นวันที่เป็นจุดเปลี่ยนของพี่เลยที่เห็นใจตัวเอง แล้วก็ไม่อยากนั่งอะ มันอึดอัด แล้วก็เหมือนบังคับตัวเองว่าต้องนั่งให้ได้ ต้องอยู่กับลมหายใจให้ได้ แต่ร่างกายมันต่อต้าน ก็เริ่มเป็นทุกข์ แล้วพี่ก็เฮ้ย ทำไมเราต้องบังคับจิตใจตัวเราขนาดนี้ด้วย ถ้าจิตของเราเรายังบังคับมัน ไม่แปลกเลยที่เราบังคับคนอื่น บงการคนอื่น แม้แต่จิตเรายังบงการเลย มันก็เกิดปัญญานี้ขึ้นมา ตั้งแต่วันนั้นมาพี่ก็เริ่มเห็นอันนี้ แล้วก็เริ่มเอามุมมองนี้มาฝึกว่าเราต้องฝึกอนุญาตให้คนอื่น ให้มันเป็นธรรมชาติอย่างนั้นนะ ไม่ต้องไปบังคับบงการอะไรมัน เริ่มเอามาฝึกกับลูก เพราะรู้ว่ากับลูกเราบังคับบงการเค้าอยู่ละโดยธรรมชาติเราก็เริ่มเอาประสบการณ์อันนี้มาแทรกแซงในตัวเราเรื่อย ๆ พอเรารู้ว่าตัวเราเริ่มที่จะบงการลูกละ พุดไปในทิศทางที่บังคับละ กดดันละ เราก็ฮีบไว้ก่อน เราแทรกแซงตัวเองไปก่อนอย่างนี้ครับ เริ่มแทรกแซงตัวเองไปเรื่อย ๆ มันก็จะเริ่มดีขึ้น ๆ” (E3:28-29)

(2.3.3) การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ส่งผลต่อ (3.3) กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจลักษณะของความสุขความทุกข์ ซึ่งนำไปสู่การทำความเข้าใจลูก ดังที่ได้กล่าวไว้ว่าการทำความเข้าใจในทุกข์สุขของตนในการปฏิบัติธรรมนำไปสู่การเทียบเคียงทำความเข้าใจทุกข์สุขของลูกทำให้เกิดความเข้าใจในตัวลูก

“การปฏิบัติธรรมทำให้เข้าใจทุกข์สุขของเค้าค่ะ มันมาจากการเข้าใจตัวเองก่อน ทุกข์ของเราคืออะไร สุขของเราคืออะไร มันเหมือนเทียบเคียงธรรมชาติของเรากับของลูก ก็ไม่ได้แตกต่างกัน เราเห็นประเด็นนี้ชัดค่ะ มันทำให้เราเห็นความเป็นมนุษย์ของเค้ากับเราเท่ากัน” (C2:67)

4. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูและประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู (3<->4)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูและความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์ที่มีรูปแบบ (3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู สัมพันธ์กับ (4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู (3<->4) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยของทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู

“อย่างพี่เห็นในพลังงานกลุ่ม เป็นพลังงานที่เราส่งไป หรือการกระทำของเรา ถ้าพูดง่าย ๆ ก็คือ เต็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว ผีเสื้อขยับปีกไข่ม้อย สิ่งเหล่านี้ การกระทำของเรานิดนึ่งมันส่งผลกระทบ คราวนี้เนื่องจากเค้าเป็นลูกของเราแล้วเรามีความใกล้ชิดกับเค้า เหมือนคนในครอบครัวที่มีอิทธิพลกับเราเยอะ เพราะเรามีความใกล้ชิดกัน มันก็จะมีผลกันเยอะ มันก็เลยเห็นภาพนี้ พี่ก็รู้สึกว่ามันจริง ๆ แล้วการที่พี่ได้ใช้สติ มันทำให้พี่ได้ย้อนกลับมาดู กลับมาดูเค้า แล้วก็ดูเรา แล้วทุกครั้งก็คิดได้ โชคดีมากนะ ที่ได้ปฏิบัติได้ฝึก ไม่งั้นประเด็น พวกนี้มันจะมองไม่เห็น” (B3:05.1)

(4.2) การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (3.1) กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความตั้งใจสังเกตลูกซึ่งเป็นผลจากความเข้าใจว่าลูกมีความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาไม่สามารถยึดเอาความเข้าใจเดิมมาทำความเข้าใจลูกได้

“มันมีความเข้าใจว่าเค้าเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาค่ะ คือมันทำให้เราไม่ฟิกซ์อยู่กับความเข้าใจเดิมเนอะคือบางที่เราคิดว่าเราเข้าใจเค้าแล้วละเนี่ย แต่ว่าพอเค้ามีความเปลี่ยนแปลงทางความคิด แล้วเค้าสะท้อนออกมาให้เราเห็นเนี่ย เราก็ต้อง บางเรื่องเราก็ต้องสังเกตใส่ใจเพิ่มขึ้น แล้วเราก็ต้องหยุดฟังเค้ามากขึ้น ให้ละเอียดขึ้นค่ะ แล้วก็ไม่เชื่อมั่นหรือยึดความเข้าใจเดิม” (C3:03.1)

การเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปได้ เราไม่สามารถกำหนดได้ทั้งหมด จึงวางการยึดของตัวเอง และให้ลูกได้ดำเนินชีวิตตามที่เป็นจริง

“ก็ไม่ไปยึดกับมันว่าต้องเป็นแบบนี้ละ คือดูสิ่งที่เค้าเป็นจริง ๆ ณ ตอนนั้นก่อน ไม่ใช่ว่า เจพลีบวบเจฟต้องเข้าวัดนะ แล้วก็ไปยึดติดว่าลิบบลูกต้องเข้าวัดนะ ตอนถึงลิบวบ ถึงเวลานั้นจริง ๆ อย่างนี้ มันอาจจะมึะไรบางอย่างที่เปลี่ยนไป ความคิดต่าง ๆ มันเปลี่ยนไป เค้าอาจจะอยากสนุกกับเกม สนุกกับเพื่อนแล้วไม่อยากเข้าวัด แต่เราก็จะไม่บังคับเค้า แต่ว่าถ้าเรายึดติดว่าเราจะบังคับเค้าละ เอ๊ย คุยกันแล้วนี่ บอกกันแล้วว่าต้องไป มันก็ไม่เวิร์ค เพราะงั้นพี่ก็จะวางจิตตัวเอง อะไรที่พี่สร้างออกไปว่ามันไม่เที่ยงเว้ย ต้องดูอีกทีนึง ว่าถึงตอนนั้นมันจะพอได้มัย ต้องดูความเป็นจริงตอนนั้นอีกทีนึงก่อน ก็ดูธรรมชาติของตัวเค้าเป็นหลัก ” (E3:18-19)

(4.1) ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก ส่งผลต่อ (3.4) การแสดงออกต่อลูก

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความเข้าใจในประเด็นที่ว่าลูกต้องการพื้นที่ที่จะเติบโตไปบนวิถีของตนเอง การเห็นว่าชีวิตลูกไม่ใช่ชีวิตของตน จึงใช้วิธีการสอนด้วยการชวนให้ลูกเห็นผลของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ตามที่ได้เห็นจากประสบการณ์จากการฝึกสติของตนเองที่เรียนรู้จากความอึดอัดไม่สบายใจ แล้วผ่านประสบการณ์มาจนใจนิ่งลง

“มาจากที่เห็นว่าชีวิตของเค้าเค้าต้องสร้างเอง แล้วเค้าต้องเห็นผลกระทบเอง มันจะล้มเหลวก็ได้ มันจะพังก็ได้ แล้วแต่เค้า แต่เราจะคอยดูเค้า จะคอยบอกเค้าว่าอะไรเป็นผลกระทบ บอกเหตุบอกผลของมันให้เค้าได้เห็นตามความเป็นจริง ถ้าเราบอกว่า ใช้วันละห้าสิบนะลูก มันเหมือนว่าเราไปบงการเค้าเกินไป แล้วเค้าก็ไม่เก้ตอะ แต่การที่เค้าได้ เออมันพังละ จะแก้ยังไง มันเหมือนกับมันเป็นชีวิตจริงของเค้า ไม่ใช่ชีวิตเรา พี่คิดว่ามันเป็นวิธีที่ยั่งยืนนะ มันเหมือนเป็นทักษะติดตัวเค้า มันเหมือนกับที่เราทำสมาธิ เจริญอานาปานสติเราก็แบบ บางคนก็พอนั่งสมาธิ ฉันต้องโล่ง ฉันต้องสบาย นั่งแล้วฉันต้องสบายอย่างนี้ แต่ระหว่างการเดินทางของการนั่งสมาธิ มันไม่ได้เป็นเรียงง่ายสูตรสำเร็จแบบนั้นไข่ม้อย ก็มีแบบอึดอัด มีแบบฟุ้งซ่าน เราก็ต้องรอเวลาให้ใจมันนิ่งลงเพื่อผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ แบบนั้นนะครับ อยู่กับสิ่งที่มันเป็น” (E3:13-14)

เข้าใจความเกี่ยวเนื่องส่งผลต่อการตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ

“มันเป็นธรรมชาติของเราแล้วก็เข้าใจว่ามันเป็นธรรมชาติของลูกด้วยครับ อย่างนั้นแหละ เป็นธรรมชาติของเค้าที่เค้าจะต้องอยู่กับเรา มันก็เป็นธรรมชาติของเค้า เค้าก็อยากจะอยู่ด้วยกันกับเรา อยากใช้เวลาพร้อมกับเรา มันก็อาจจะยังไม่ใช้เวลาที่เค้าพร้อมที่จะอยู่เล่นคนเดียว เหมือนตอนนี้ ตอนนี้เค้าพร้อม เค้าก็ให้เราคุยได้ตอนนี้เค้าไม่พร้อม เราก็ต้องขออนุญาต เพราะว่า ณ ตอนนี้ก็ยังไม่พร้อม ก็ยังไม่เข้าใจหรอก ว่าอันนี้คือยังไงพ่อต้องคุยงานนะ” (A3:28)

(4.3) การวางใจในการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อ (3.4) การแสดงออกต่อลูก

ความวางใจของพ่อแม่ส่งผลต่อท่าทีในการปฏิสัมพันธ์กับลูก โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าจะให้อิสระ เปิดพื้นที่ให้ลูกได้เริ่ม ได้ทำในส่วนของตัวเองก่อน

“เราเข้าไปดูนวนายในชีวิตเค้าหน่อยลงคะ เหมือนเรารอคอยได้ที่จะรอคอยให้เค้าโผล่ขึ้นมาเอง เช่น โผล่ประเด็น โผล่คำพูด เปิดคำพูด หรือบอกเล่าอะไรบางอย่างด้วยตัวเค้าเองก่อนที่เราจะก้าวเข้าไป” (C2:24)

การวางใจในการเลี้ยงดูทำให้ปล่อยให้ลูกได้เรียนรู้ด้วยตัวเองเองมากขึ้น

“ให้เค้าเลือกมากขึ้น ให้เค้าเป็นผู้กำหนดให้มากขึ้น ทำให้เค้าเห็นผลของการเลือกและการกำหนดให้มากขึ้น เช่น แต่งตัว อาบน้ำเสร็จแต่งตัว หยิบมาสองชุดจะใส่ชุดไหน ซินซินจะให้แม่อาบน้ำให้ ถ้าแม่อาบ พ่อจะเป็นคนแต่งตัว แล้วถ้าแม่อาบหนูจะไม่ได้ดูอันนี้ ถ้าพ่ออาบให้พ่อแต่งตัวด้วย แล้วหนูจะได้ดูอันนี้ เด็กก็จะเวทเองว่าอะไรคือความสำคัญสำหรับเค้า อะ ให้พ่ออาบ ซินซินอยากดู เค้ารู้ว่าอะไรเป็นความต้องการจริง ๆ ของเค้า” (I2:109)

5. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูและประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู (3<->5)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูและการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์ที่มีรูปแบบประเด็น (3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู สัมพันธ์กับ (5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู (3<->5) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยของทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(3.4) การแสดงออกต่อลูก ส่งผลต่อ (5.2) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการตระหนักว่าลูกสามารถมีสติกับตัวเองได้เมื่อแสดงออกกับลูกด้วยความเข้าใจ

“เราก็เข้าไปกอดเค้า เค้าก็จะหยุด เหมือนกับว่าเรามีความรักของแม่มา เค้าก็จะหยุด สติเค้าก็จะมา หรือบางทีเราก็จะบอกว่าไหว้มัยลูก คือแม่เนี่ย สติแม่มาละ” (J2:77.1)

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการที่ลูกเท่าทันอารมณ์ของตนเอง จากการชวนลูกสังเกตใจตัวเอง

“คือพี่สอนให้เค้ารู้อารมณ์ตัวเค้าเอง ก็เหมือนกับการที่เราฝึกธรรมะให้เค้ากลายเป็น ๆ โดยที่เค้าไม่รู้ตัว อย่างเช่น เวลาที่เค้าโกรธ เอาความรู้สึกใหญ่ ๆ ก่อน พี่ก็บอกว่าให้เค้าจับหัวใจดู หัวใจลูกเต้นเร็วมากเลยนะ พี่กำลังจะบอกว่ามันคือวิธีที่ทำให้เค้าเรียนรู้ตัวเค้าเอง และบอกเราได้ พอเค้าบอกเราเราก็จะรู้แล้วว่า ณ ช่วงเวลานั้น เค้ารู้สึกอะไร แต่พี่ใช้คำว่าพี่จะโกรธอะไรอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ตอนนี้เค้าก็ใช้ตามเราแล้ว” (F1:49)

(3.4) การแสดงออกต่อลูก ส่งผลต่อ (5.3) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดขึ้นกับสัมพันธภาพ

“ไม่มีต่อต้านเลย แล้วก็พูดง่าย แล้วก็คือบอกอะไรก็ทำไม่มีต่อต้าน แต่ว่าถ้าเค้าจะไม่ทำ เค้าก็จะบอกมาว่ายังไม่ทำได้มัย อีกห้านาทีได้มัย แต่เราต้องจับตัวเองให้ได้ ถ้าเราบงการเค้าเนี่ย เราก็จะบังคับเค้า ชูเค้า กดดันเค้าเนี่ย อันนี้เป็นอัตโนมัติแต่ว่าพอเรามีสติ เราก็อนุญาตให้เค้าสร้างของตัวเองเวลาคูยกกับลูกพี่จะมี background เบื้องหลังเห็นมาว่าชีวิตของเค้าให้เค้าสร้างเอง สมมติว่าเค้าบอกว่าพรุ่งนี้จะทำ เราก็โอเค พรุ่งนี้เค้าจะทำ แล้วเราก็เรียกเค้ามาจากคำพูดของเค้า นั่นแหละว่าเค้าให้คำพูดไว้ อย่างนี้ครับ” (E3:10)

(5.2) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก ส่งผลต่อ (3.4) การแสดงออกต่อลูก

“เราให้ความรักความซื่อสัตย์กับเค้า เค้าก็จะ จิตใจเค้าก็จะซอพท์ตามเรานั่นแหละ เราก็จะไม่ไปแบบ ลูกดื้อจิงเลย ซนจิงเลย พี่ไม่เคยด่าลูกว่าลูกดื้อจิงเลย ซนจิงเลย ไม่เคย เมื่อคืนนี้เค้าเข้ามาถอดใจมัย ก่อนจะนอน เค้าเดินมาแล้วก็มากอด นอนบนตัว พี่ก็สัมผัสถึงความรักของเค้าตอนนั้นเลย บอกขอบคุณนะลูก ลูกให้พลังพอกับแม่่มากเลย ลูกเป็นเด็กดี ลูกเชื่อฟัง แล้วลูกดูแลตัวเองทุกอย่างเลย ป๊ะป้างานเยอะก็จริง แต่ป๊ะป๋าไม่เคยหวังเลยว่าลูกจะดูแลตัวเองไม่ได้ ก็ขอบคุณเค้า ก็เหมือนแบบว่าเติมเต็มอะ” (E3:03.2)

6. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูและประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู (4->1)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูและความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (1) ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู (4->1) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยของทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (1.3) การเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู

จากการใช้สติในการเลี้ยงดูทำให้ความคาดหวังเบาลง จากที่คาดหวังตนเองในการทำหน้าที่ เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจว่าตนเองและลูกล้วนเป็นปัจจัยในการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้กรอบของความคาดหวังต่อตัวเองขยายออกไป

“จากตอนแรกเนี่ยรู้สึกว่ามีคามรับผิดชอบ เป็นภาระที่ใหญ่ เป็นสิ่งที่เรากลัวอยู่นะ ว่าเราจะดูแลเค้าได้ดี ว่าเราจะเลี้ยงเค้าได้เป็นคนดี รีเปล่าอย่างนี้คะ แต่ตอนนี้เนี่ยก็ยังมี ความคาดหวังอยู่แต่น้อยลง เบาลง แต่ว่าจะรู้สึกเหมือนกับว่าเราเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกัน ตอนแรกคงคาดหวังว่าจะเป็นผู้สอนซะเยอะ แต่ตอนนี้สิ่งที่ได้มาก็คือ เราเนี่ยเป็นผู้สอนแล้วเค้าก็เป็นผู้สอนเราด้วย ก็คือเหมือนกับว่าใช้คำว่าโตไปด้วยกันแล้วเรียนรู้ไปด้วยกันมากกว่า เพราะเรื่องผิดเรื่องถูกเนี่ย ความเครียดมันก็จะน้อยลงว่าเส้นเพอร์เฟกต์ที่จะต้องให้ได้ รัดับนั้นเนี่ยมันดูบางเบาลง แล้วก็รู้สึกว่าไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นก็แก้ได้ปรับได้เรียนรู้กันไป น่าจะเป็นแบบนี้มากกว่าตอนนั้นมันดูเป็นชิ้นใหญ่ ดูแบบหนักหน่วง แล้วแบบต้องแบกรับ แต่พอไปมาก็เบาขึ้นแล้วก็รู้สึกว่าจริง ๆ เราไม่ได้สอนเค้าอย่างเดียว แต่เค้าสอนเรากลับมาด้วย ประมาณนี้” (B3:01)

“ความเครียดระหว่างการเลี้ยงดูลงนะ ความเครียดของเราและความเครียดของเค้าลดลงกันทั้งคู่ คือสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นเลยนะ ช่วงไหนที่สติดี พี่ไม่เอาความเครียดหรือความเหนื่อย จากที่บ้านหรือเอาความรู้สึกอะไรมาลงกับเค้าเยอะ เราอยู่กับเค้าอย่างมีสติ แต่ช่วงไหนที่รู้สึกว่าทำไม่มันยาก ๆ จังเลย หงุดหงิดขึ้นมา ก็จะกลับมาดูก็รู้สึกว่า อืม ฉันทัก คือช่วงนี้เช็คสภาพอากาศ เช็คตัวเองดู คือคนที่สับสนคือฉันทเอง เรายังสับสนเลย เพราะว่าบางครั้งทำไม่ช่วงนี้ เค้าเป็นแบบนี้ กลับมามองตัวเอง อ้อ เราลน เรายริบ เราบีบคั้นเค้า เพราะฉะนั้นเค้าก็จะอยู่ใน ภาวะที่โดนบีบคั้น เค้าก็จะไม่ฟัง ก็เข้าใจ” (B3:03)

“มันไม่ใช่ที่ว่าพี่แบบคิดเอาเองว่าอย่าไปคาดหวังกับลูก แต่เราเห็นเลย เคยคาดหวังแล้วมัน ไม่ได้ตามที่เราหวัง แต่ไอ้สิ่งที่เค้าทำไปมันก็ถูกของเค้า เพราะฉะนั้นเราทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด แบบที่ไม่ต้องคาดหวังเลย อันนี้คือสิ่งที่ได้จากการเลี้ยงเค้า เรียนรู้ไปกับเขา พัฒนาตัวเองเรื่องนี้ไปเรื่อย ๆ คือเนี่ยแหละ ไม่คาดหวัง” (F3:15)

การเห็นว่าทุกสิ่งเป็นไปอย่างนั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะกำหนดคาคาหมายได้ทั้งหมด ทำให้ใจไม่หวัง

“พอคุณแลใจตัวเองได้มันก็ราบเรียบ ความกังวล มันไม่มีนะ มีเรื่องเข้ามาบ้าง มี อย่างเช่น ตอนนี่ที่กำลังเปลี่ยนโรงเรียนให้เค้า มาเรียนใกล้ ๆ พี่ก็ยังคงคิดว่าคนปกติจะต้องกังวลเนอะว่า สิ่งทีเค้าตัดสินใจมันผิดมันถูกยังไง แต่ว่าสำหรับเคสพี่เนี่ย พี่รู้สึกว่่าปล่อยมันไปเถอะ เหมือนกับเราทำดีทีสุดแล้วก็ปล่อยมัน ได้ไม่ได้ ทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เหมือนที่ ท่านพุทธทาสสอน ตถตา ก็เป็นอย่างนั้นแหละ” (F3:06)

แสดงออกต่อลูกด้วยความไว้วางใจและเตรียมลูกให้รับกับความจริง ทำให้ความกลัวน้อยลง

“ให้ความไว้วางใจ แล้วความกลัวพวกนั้นจะ กลัวว่าลูกจะเกรจะคือ มันไม่มีเลย เพราะเรารู้ ว่าเราให้อะไรกับเค้าไป เราไม่ได้ไปพูดว่าเค้า อันนี้ทำไม่พูดแล้วไม่ทำ พี่จะไม่ว่าลูกแบบนั้น การสิ่งที่เราทำตรงนี้ เรารู้อยู่แล้ว เหมือนเราสร้างเหตุไว้ดีอะ แล้วความกลัวตรงนั้นก็หายไป ไม่กังวลกับอนาคตเลย ซึ่ซึมเค้าอย่างเดียวนุ่มที่เค้ายอดเยี่ยม” (E3:04)

7. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูและการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู (4<->5)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูและการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู สัมพันธ์กับ (5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู (4<->5) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยของทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(4.3) ความวางใจในการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อ (5.1) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง

เมื่อวางใจลงได้กับลูก ทำให้ใจมีลักษณะอ่อนโยนเมตตามากขึ้น ก็ขยายการวางใจไปสู่ผู้อื่น รอบตัวด้วย

“เรารู้สึกว่าเรา พี่ว่าโดยส่วนตัวพี่ใจของพี่มีความเอื้อเพื่อเมตตาคนอื่นได้มากขึ้นนะ คือพอมันวางใจกับลูกได้อย่างนี้บ่อย ๆ มันก็เริ่มไปในพื้นที่อื่นนะ อย่างกับแฟนพี่อย่างนี้ เมื่อก่อนอะไรไม่ถูกใจพี่ พี่ก็จะบ่นเค้าละ พูดว่าเค้าละ แต่ตอนนี้ไม่ เหมือนอนุญาต อ้อ เค้าเป็นแบบนี้ เค้า

คิดอย่างนี้ แม้กระทั่งลูกน้องก็เหมือนกัน ไม่ถูกใจเรา ก็มีบ่น ๆ อยู่ในหัว แต่เราก็เหมือน
 เข้าใจเค้ามากขึ้น จิตใจเราซอฟต์แวร์ลงมีความเมตตาให้คนอื่นมากขึ้น ไม่บังคับ ไม่ขู่เชิญเอา
 ผลลัพธ์จากคนอื่น” (E3:25)

เมื่อเข้าใจในธรรมชาติของลูกว่าเกิดจากปัจจัยรอบตัว ทำให้เข้าใจสภาวะอารมณ์ของลูก เห็น
 ความเป็นปกติของการเกิดอารมณ์ของลูกได้ ทำให้ใจมีความปกติสุข

“ถ้าเห็นว่าเค้าเป็นภาพสะท้อนของสิ่งรอบตัวนะ พยายามได้นะ เห็นเค้าโกรธพยายามได้ คือจริง ๆ
 เราไม่ได้เเยะเเยาะเค้า แต่เรากำลังมองว่าเวลาเธอโกรธเรื่องนี้ เธอเป็นอย่างนี้เองเนอะ เอะ
 เนอะ คือบางทีเอ็นดูอะ กลายเป็นว่าเราสามารถแยกเค้ากับอารมณ์ได้ชัด ว่าตอนนี้เค้ากำลัง
 โดนอารมณ์โจมตี ก็มองเห็นความจริงที่มันเป็นเอมมันก็เป็นปกติแหละ เป็นเราเราก็หงุดหงิด
 แต่ก็ยังพยายามหาทางให้ได้กินอยู่ละ คือถ้ามีสติเห็นเค้าอารมณ์เเยอะ ๆ เราก็จะมองเห็นแล้ว
 เราก็จะยิ้มได้ มันก็จะทำให้ความเลี่ยนลูกมีความสุขดีนะ” (B3:12)

(4.3) ความวางใจในการเป็นพ่อแม่ ส่งผลต่อ (5.3) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับ
 สัมพันธภาพ

การวางใจได้ ทำให้เปิดพื้นที่ให้ลูกได้ใช้ชีวิตในจังหวะของตนเอง ทำให้เกิดความสุขกับตน
 และกับลูก และทำให้พ่อแม่ได้เรียนรู้ว่าลูกสามารถอยู่ด้วยตนเองได้

“จังหวะวันไหนที่วางได้ ใจสบาย ไม่มีห่วง มันมีความสุขมากเลย เค้าเองก็มีความสุขมาก
 เพราะเค้าก็สามารถทำอะไรก็ได้เท่าที่เค้าอยากจะทำ คือมันมีความสุข เราก็ได้เห็นเค้ามี
 ความสุข เค้าก็มีความสุขกับสิ่งที่เค้ากำลังทำอยู่ เค้าก็ไม่ต้องหันมามองเรามองว่าเรากังวลรี
 เปลา่ เค้าก็มีความสุขเราก็มีความสุข คุยกันครับว่า บ่ายโมงพ่อขอคุยงานนะคะ อยู่ได้มัย อยู่
 ได้คะ เค้าก็เล่นของเค้าเอง ทำอะไรของเค้าเอง พยายามที่จะอยู่ของเค้าเอง เค้าก็ได้เรียนรู้
 เราก็ได้เรียนรู้ว่าลูกเราสามารถอยู่ได้เอง” (A3:24)

(5.2) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก ส่งผลต่อ (4.3) การวางใจในการเป็นพ่อแม่

เมื่อเห็นผลจากการเลี้ยงดู ทำให้พ่อแม่วางใจในการจัดการตัวเองของลูกได้

“เราเห็นผลจากการที่เราฝึกเค้าเลี้ยงดูเค้าให้เค้ามีสติที่รู้ตัวเองว่าตัวเองเป็นยังไง อารมณ์แบบไหน จัดการยังไง ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องการจัดการกับตัวเองโดยเฉพาะเรื่องอารมณ์อะเนอะ จากที่เราได้เห็น ที่เราได้ฝึกแล้วมันได้ผล ก็เกิดความวางใจว่า ถ้าเกิดว่าเค้าไปอยู่กับคนอื่น คนนั้นคนนี้พาไปเที่ยวเค้าจะไม่อแง อาจจะมีบางขณะที่เค้ารู้สึกอึดอัดอะไรอย่างนี้ ก็มีความมั่นใจว่าเค้าจะสามารถจัดการตัวเองได้โดยที่ไม่ทำให้คนที่เค้าพาไปเค้าอึดอัดเดือดร้อน” (I3:09)

8. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูและประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู (5->1)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูและความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (1) ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู (5->1) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยของทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (1.3) การเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการใช้สติในการเลี้ยงดู

การตระหนักเห็นในความสัมพันธ์ว่ามีความผูกพัน ความเข้าใจ การพึ่งพากันได้ และความมั่นใจว่าตนเองเลี้ยงลูกมาได้ถูกทางแล้ว ทำให้ความห่วงลดน้อยลง

“จากเมื่อก่อน เอ๊ ลูกจะรักเรารึเปล่าน้ำ ลูกพูดไม่ฟังเลย เค้าจะรักเรารึเปล่าน้ำ แต่พอเราเลี้ยงไป ๆ เหมือนกับว่าเราก็อึดอัดกันได้มากขึ้น เค้าตรงไปตรงมากับเรามากขึ้น พี่ว่าความรักมันเพิ่มขึ้น ๆ แล้วพอสัมพันธ์ภาพมันแน่นอน ความรักที่มันพึ่งพากันได้ เค้าพึ่งพาเราได้ เราพึ่งพาเค้าได้ ความห่วงมันน้อยลง ความกังวลว่าเค้าจะเป็นยังไง มันน้อยลง” (E3:11)

“มันก็เป็นเปลาะ ๆ อะ คือดี รู้สึกว่ากังวลน้อยลงกว่าเมื่อก่อน เรา รู้สึกว่าทำมามันก็ถูกละ ถูกทางถูกวิธีมันก็ได้ผล” (I3:05)

9. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูและประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู (5->2)

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูและรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นความสัมพันธ์รูปแบบ (5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ (2) รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู (5->2) ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการเห็นผลที่เกิดขึ้นในการใช้สติทำให้เกิดความตั้งใจในการใช้สติมากขึ้นว่า “มันเหมือนกับเราได้รับการยืนยัน ได้รับการคอนเฟิร์มว่าสิ่งที่เราทำมานี้มันโอเค มันได้ผลในสิ่งที่เราอยากให้มันเกิด ก็เลยตั้งใจมากขึ้น” (I2:72) โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประเด็นย่อยของทั้งสองประเด็นมีรายละเอียดความสัมพันธ์ดังนี้

(5.1) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง ส่งผลต่อ (2.2) ความสงบ

การตระหนักในความรู้สึกมั่นคงในการเลี้ยงดูลูกนี้ ทำให้ใจของพ่อแม่เป็นใจที่สงบ ไม่กระเพื่อมหวั่นไหว ซึ่งกลับไปเป็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูต่อไป

“อีกอันหนึ่งคือ ตอนที่เรารู้สึกว่าเราภาคภูมิใจ รู้สึกถูกต้อง มันดีแล้ว ใจเราก็สงบ มันไม่ได้กระเพื่อม เหมือนตอนที่เรารู้สึกกังวล” (I3:12.3)

(5.2) การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก ส่งผลต่อ (2.1) ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก

การได้ตระหนักในคุณค่าของการใช้สติที่เกิดกับลูก ทำให้มั่นใจว่าวิธีการเลี้ยงดูในแนวทางนี้ถูกต้อง จึงมั่นคงในความเรียบง่าย และใช้เวลากับลูก เพื่อพร้อมให้ลูกบินออกไปเผชิญโลกเมื่อถึงเวลา

“คือถ้าใครที่มาคุยกับเค้า ก็มักจะบอกว่าเค้าเป็นเด็กดีเนอะ เค้าฉลาด เค้าก็พูนะ ใจมันก็ฟูว่า เออ บางคนเค้าถึงขนาดพูดกับเราว่ามันไม่ใช่ได้มาง่าย ๆ ไซ้ใหม่พี่ที่จะเลี้ยงให้เด็กคนนึงเป็นอย่างนี้ มันทำให้เรารู้สึกว่า มันฟู แล้วก็คนที่เค้าได้ไปเล่นด้วย เค้ากลับมาพูดแบบนี้ แสดงว่าเค้าเข้าใจในความยากลำบาก ในการลงทุนของเรา มันทำให้เราคิดว่าสิ่งที่เราทำมาทั้งหมดมันถูกต้องแล้วมันก็ดีงามแล้ว พี่ก็ตั้งใจในแบบอย่างนี้แหละค่ะ ในความเรียบง่ายนี้แหละ อยู่ใกล้

“เค้าให้มากที่สุดจนกว่าวันหนึ่งที่เค้าจะบินออกไปจากเรา ก็พร้อมที่จะให้เค้าบินออกไป”
(F3:11-13)

“ก็คือว่าพอเราเห็นว่ามันได้ผลเนี่ยลูกสามารถดูแลตัวเองได้ดีขึ้น เราก็มีความเบาใจลง ความรู้สึกกังวลลดน้อยลง กระเพื่อมน้อยลงในขณะเดียวกันเราก็มีความเชื่อมั่นมากขึ้นว่าการที่เรามีสติในการเลี้ยงลูกแล้วก็ส่งต่อในการฝึกสติให้ลูกเนี่ย มันเป็นเรื่องที่ให้ผลดี แล้วก็มีความมั่นใจมากขึ้นที่จะทำต่อ ๆ ไปเรื่อย ๆ แล้วก็เป็นแรงเสริมให้เราารู้สึกว่า เราก็เป็นแรงเสริมให้เรามีสติในการเลี้ยงลูกมากขึ้นเรื่อย ๆ” (I3:15)

“เราก็เห็นข้อดี เห็นสิ่งที่มีมันเป็นประโยชน์ เห็นความเติบโตของงามระหว่างเรากับเค้า ในแง่ของความสัมพันธ์ ระหว่างตัวเราด้วย ความเติบโตของตัวเรา แล้วก็ความเติบโตของตัวเค้าเองมันดูมันเอื้อกันไปหมด ก็เลยไม่เคยลังเลหรือไม่เคยรู้สึกข้องใจสงสัยเลย รู้สึกว่าเราทางนี้แหละ ถูกแล้ว เราก็ทำสะสมไปเรื่อย ๆ ค่ะ” (C3:21)

การได้เห็นผลดีของการฝึกสติในชีวิต ที่นำไปสู่ความมั่นคงทางใจ มีความทุกข์น้อยลง ผ่านปัญหาต่าง ๆ ไปได้ รวมถึงการเห็นว่าการฝึกสตินั้นไม่ยากลำบากจนเกินไป ทำให้ไม่ลังเลในการใช้สติในการดำเนินชีวิต รวมถึงเห็นความจำเป็นในการฝึกสติด้วย

“เราเห็นผลดีมันหลาย ๆ ครั้ง ในหลาย ๆ โอกาส ในหลาย ๆ เหตุการณ์ในชีวิตเรา ที่เราเอาตัวรอดมาได้เราผ่านมันมาได้ ซิล ๆ บ้าง หนัก ๆ บ้าง เราก็สามารถเอาตัวรอดมาได้ มันก็ไม่ได้ทุกข์ร้อนหรือยากลำบาก ไม่ได้ยากลำบาก คือคนอื่นมองเราเค้าอาจจะมองว่ายากลำบากหรือยังงั้นแต่สำหรับตัวเรามันก็ไม่ได้ยากลำบากอะไรนี่นา ตรงกันข้ามมันก็พอไหว มันก็ไม่ได้หนักหนาอะไรประมาณนี้ในหลาย ๆ เหตุการณ์ในชีวิต เราก็เลยรู้สึกว่ามันใช่แล้วละ เพราะว่าคือก็มองว่าจริง ๆ ชีวิตคนเราทำยที่สุดแล้วมันก็น่าจะต้องการความรู้สึกประมาณนี้ ความรู้สึกทุกข์น้อย ๆ รู้สึกมั่นคง ความรู้สึกนี้ทำให้ตัวเองผ่านไปได้ ซึ่งการที่เรามีสติอยู่เนี่ย มันประคับประคองให้เราผ่านไปได้จริง ๆ ก็เลยไม่เคยลังเลเลยสักครั้งว่ามันผิดหรือว่ามันไม่ควร หรือมันหนักไป ไม่เคยลังเลเลย มันเป็นเรื่องที่จะต้องฝึก มันไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มันต้องฝึกอะ” (I3:17)

ตอนที่ 3 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง การตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูล (member checking) และการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ รายละเอียดของการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ มีดังนี้

การตรวจสอบสามเส้าด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรอบที่ 3 ข้อมูลในประเด็น ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู รากฐานการใช้สติในการเลี้ยงดู กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู และการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ยืนยันกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรอบที่ผ่านมา และได้รับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแล้ว ดังนั้น การตรวจสอบครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้เน้นตรวจสอบประเด็น ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ซึ่งเป็นประเด็นที่เกิดขึ้นใหม่ และตรวจสอบการสรุปปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 4 คือความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น ได้แก่ ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู และการวางใจในการเป็นพ่อแม่ ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการเท่าทันและทำความเข้าใจในการเลี้ยงดู ตลอดระยะเวลาที่เลี้ยงดูลูกจนเกิดการตระหนักถึงความเป็นธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ภาพการเลี้ยงดูและการเติบโตของลูก ซึ่งเพิ่มพูนมากขึ้นในระยะเวลาของการเลี้ยงดู

ข้อมูลนี้ได้ขยายเพิ่มเติมให้เห็นลักษณะของความเข้าใจ ที่เป็นภาวะการรับรู้และเข้าใจตามจริง หรือ ปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ซึ่งสอดคล้องกับนิยาม “ปัญญา” ที่แสดงโดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542) ว่า คือการรู้ภาวะความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ เป็นความรู้ที่ทำให้การดำเนินชีวิตมีความถูกต้องดีงาม ไม่เกิดปัญหา ไม่เป็นที่มาของทุกข์ เป็นความเข้าใจตามความเป็นจริง รู้หรือริยสัจ หรือมองเห็นปฏิจสมุปบาท เป็นความรู้ที่เห็นชัดถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมสิ้นไป ซึ่งการค้นพบในรอบนี้ได้ขยายประเด็นของการรู้ในแง่การเห็นจริงของการเป็นเช่นนั้นในการเลี้ยงดูลูก เป็นการเห็นด้วยการกำหนดจดจ่อมอง สังเกต มีสติและสมาธิต่อกระบวนการทางจิตใจที่เคลื่อนไหวอยู่ด้วยความคาดหวัง คือความไม่เข้าใจตน ลูก หรือ

ธรรมชาติในการเลี้ยงดูอย่างแท้จริงเป็นฐาน จนค่อย ๆ เห็นและเข้าใจความเป็นเช่นนั้นอันประกอบด้วยความเสื่อมไม่แน่นอน และความเกี่ยวเนื่องกันตามจริงในสัมพันธภาพ

Goodman และคณะ (2012) ได้กล่าวถึงลักษณะการนำสติไปใช้ในการเลี้ยงดูว่า สติจะนำไปเกิดปัญญาโดยเปิดพื้นที่ให้พ่อแม่ได้ชัดเจนกับประสบการณ์ปัจจุบัน ดังนั้นกระแสของอารมณ์ ความเครียด และความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดขึ้น จะถูกนำเข้าไปอยู่ในความสนใจ เพื่อตอบสนองต่อบริบทการเลี้ยงดูขณะนั้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยสติจะทำให้เลือกปฏิบัติกับสถานการณ์ต่าง ๆ ประจำวันอย่างเข้าใจธรรมชาติของสิ่งนั้น และการเลี้ยงดูบุตรก็เป็นฐานในการฝึกเพื่อเพิ่มพูนสติได้อย่างดีนี้ สอดคล้องกับ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูและประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูและประเด็นความเข้าใจในธรรมชาติในการเลี้ยงดู และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูและประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูด้วย

ดังที่ได้กล่าวแล้วถึงหลักธรรมในเรื่องหลักปฏิบัติทางจิตใจอันเป็นกำลังแห่งความตั้งมั่นที่นำไปสู่ความหลุดพ้นสงบเย็น หรือ พละ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) เป็นกำลังที่ทำให้ดำรงอยู่ได้ในธรรมต่าง ๆ อย่างไม่หวั่นไหว สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์จะมารอบงำให้ไขว่ไขว่ไม่ได้ เป็นธรรมที่เกื้อหนุนการดำเนินบนทางอันนำไปสู่การดับทุกข์ โดยพละ 5 ประกอบไปด้วย ศรัทธา คือ กำลังที่มีต่อความเชื่อในวิถีทางอันดีงามที่กำลังดำเนินอยู่ วิริยะ คือกำลังแห่งความเพียร อันเกิดจากศรัทธาที่สร้างความพอใจที่จะทำในสิ่งนั้น ๆ อย่างเสมอต้นเสมอปลาย สติ คือกำลังในการระลึกดูตามดูเท่าทัน สมาธิ คือกำลังในการจดจ่อใส่ว่าง และปัญญา คือกำลังของความรู้ทั่วชัด ซึ่งจากข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงรากฐานในการเลี้ยงดูนี้ ก็เป็นรากฐานที่ทำให้เกิดการใช้สติในการเลี้ยงดูด้วย กล่าวได้ว่าเป็นรากฐานที่ทำให้การใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญาเป็นไปอย่างมั่นคง สอดคล้องกับ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูและประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) กล่าวถึงสัมมาทิฐิ คือความเข้าใจตามภาวะที่เป็นจริง ซึ่งเกิดจากโยนิโสมนสิการ คือใคร่ครวญโดยแยบคาย เป็นคุณลักษณะที่เป็นกุศล คือ ภาวะจิตที่ตั้งงาม ไม่เป็นโทษ สอดคล้องกับ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู

และประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูและการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู การใคร่ครวญที่เกิดขึ้นในข้อมูลสะท้อนถึงการคิดพิจารณาโดยแยกคาย คือโยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) จากข้อมูลพบการคิดที่สตีระลึกกำหนดอยู่กับปัจจุบัน คิดพิจารณาที่มาของสิ่งที่เกิดขึ้น คิดแก้ปัญหา คิดหาคุณค่า และเห็นคุณโทษ สอดคล้องกับ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูและประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูและประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

การตรวจสอบจากผู้ให้ข้อมูล (member checking)

ผู้วิจัยได้นำแผนภาพปฏิสัมพันธ์ในภาพรวม ทิศทางปฏิสัมพันธ์ และแผนภาพประเด็นที่เกิดขึ้นให้ผู้ให้ข้อมูลได้ดูและสอบถามข้อมูลป้อนกลับ โดยสอบถามจากการนัดพบ หรือทางโทรศัพท์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลว่าสอดคล้องกับสิ่งที่ตนเองพบในประสบการณ์ เห็นว่ามีความชัดเจน เห็นพ้องกับการเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกันของแต่ละประเด็น คำที่ใช้ตรงกับประสบการณ์ รวมถึงทำให้เห็นบทสรุปของประสบการณ์ของตนชัดเจนขึ้น ดังเช่นที่กล่าวว่า

“ชัดเจนเลยครับ” (EF)

“ค่อนข้างกลม เป็นเหตุของกันและกัน ตรงมากที่สุด” (IF)

“ความมั่นใจเข้าใจได้ มันเห็นภาพชัด” (JF)

“ผลออกมาแบบดีจังเลย มีความรู้สึกว่ายิ่งมีความรู้สึกกว่า พอปฏิบัติก็จะเป็นอย่างนี้เนอะ ดี ๆ รู้สึกมีความสุข จริง ๆ พอฟังอย่างนี้เนะ มันทำให้คิดได้หนึ่งอย่างขึ้นมาเลยนะ แบบว่ามันต้องใช้เวลาเนอะ ต้องใช้เวลาในการปรับ ก็เป็นอย่างนี้ทุกคนเลย ก็เป็นธรรมชาติจริง ๆ” (BF)

ในส่วนของทิศทางและปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในภาพรวม ผู้ให้ข้อมูลยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูล และกล่าวถึงความเชื่อมโยงระหว่างการใช้สติและการทำความเข้าใจธรรมชาติของการเลี้ยงดู ทิศทางของข้อมูลจากเดิมที่เป็นเพียงแนวคิดในการใช้สติในการเลี้ยงดู ก็เชื่อมั่นมากยิ่งขึ้นในเส้นทาง เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“พี่ว่ามันใช้นะ เพราะเท่าที่ดูมันก็จะเป็นอย่างนี้ นอกจากสติมันต้องอาศัยความเข้าใจปล่อยวางระดับนึงด้วย ไข่ เพราะว่าบางทีแล้วคือเรารู้ว่าพอสิ่งที่เราเจอ บางครั้งอยู่กับเด็กมันก็จะไม่ได้เจอแค่ครั้งเดียว มันก็จะโดนบ่อย ๆ พอสิ่งที่เราโดนบ่อย ๆ ปึบ ถึงแม้เราก็จะรู้ นี้อีกแล้ว เอ้ย ฉันทมาเรื่องนี้อีกแล้ว ลูกฉันทมาเรื่องนี้อีกแล้ว ถ้าเป็นการปลุกพี่ซมันเหมือนกับการรดน้ำเมล็ดพันธุ์นะ ในจุดเดิม ๆ จุดที่เรามองเห็นว่ามัน ในสายตาเรา เรามองเห็นว่ามันไม่โอเค มันไม่น่ารัก มันไม่ควรจะเป็นแบบนี้ บ่อย ๆ ก็จะมีสติหงุดหงิด สิ่งที่เราที่ค้นพบ จริง ๆ การทำสมาธิอย่างนี้มันทำให้เรานิ่งได้อะไรก็ได้ แต่ว่าพอมันถึงจุดนึงที่เรามองคิดไป อาจจะเกิดปัญญาขึ้นมา นิดนึงว่า มันเป็นเรื่องที่มันต้องปล่อย” (BF)

“โอเค ทีแรกมันเหมือนกับว่าเรามีคอนเซปต์ของชีวิตเอาไว้มาก่อนที่เราเรียนรู้ในชีวิตของเรา แล้วเราก็เลี้ยวลูกตามทางนี้ ไข่ พอเลี้ยวลูกตามทางเนี่ย มันทำให้กลับมามันใจบนทางที่เราเลี้ยงดูเค้า” (EF)

“แล้วก็ พอเราเข้าใจว่าเค้าก็จะมีส่วนของเค้าที่จะต้องเติบโตไป มันก็เลยทำให้การใช้สติของเราเพิ่มมากขึ้นนะ เพื่อที่จะให้พื้นที่เค้าด้วย เพื่อจะดูทำความเข้าใจว่าเค้าต้องการอะไร” (J3)

ผู้ให้ข้อมูลยืนยันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะทางของการใช้สติด้วยว่า เกิดการวางใจมากยิ่งขึ้น ความคาดหวัง กรอบ ความต้องการ เบบางลง ความห่วงกังวลก็ลดน้อยลง เช่นที่กล่าวว่า

“เป็นการเดินทางที่เราจะค่อย ๆ วางใจของเราลง ค่อย ๆ มีสติมากขึ้น ค่อย ๆ เรียนรู้วิธีที่อยู่กับเค้า” (EF)

“ไข่ ความคาดหวังในใจเรามันก็ค่อย ๆ น้อยลง ๆ ตามทางในการเลี้ยงดู” (FF)

“ทีแรกมันเป็นความอยากแหละ แล้วเราก็ได้เผชิญกับความอยาก แต่มันก็มีข้อจำกัดในช่วงแรก ก็มีใจที่วางมันลงนิดนึงด้วย ว่าถ้ามันไม่ได้เต็มร้อยอย่างที่เราอยาก ก็เต็มร้อยเฉพาะช่วงเวลาที่เราให้เค้าได้ก็ได้” (HF)

“มันมีจุดที่ทุกอย่างเพอร์เฟกต์ที่เราอยากได้อยู่แหละ แต่เราก็ได้ใคร่ครวญกับมันเหมือนกัน ว่าที่อยากได้มันไม่ได้ได้ทั้งหมดหรอก ทำไงอะ ก็เลยค่อย ๆ กรองว่าอะไรสำคัญที่สุด แล้ว

อะไรที่ทำได้ในตอนนั้น แล้วตอนนี้ ก็เลยได้ว่าตอนนี้มันได้เท่านี้ มันก็ภูมิใจนะ เราเป็นอย่างที่
เราเป็น ไม่เสียใจเลยที่เราตัดสินใจทำอะไรไป” (HF)

“มันเริ่มมาจากความหวังลูกนี่แหละ พอใช้สติเยอะขึ้น กังวลก็เบาลง” (IF)

ผู้ให้ข้อมูลเองก็เน้นย้ำว่าแม้ความคาดหวัง และความหวังจะน้อยลง แต่ก็ยังมีความทุกข์
หลงเหลืออยู่ให้ได้เรียนรู้มีสติทำความเข้าใจใหม่อยู่เสมอ

“ใช้สติยังไงก็ยังมีมีความคาดหวังนะ ก็คอยหาทางอยู่กับตัวเอง อยู่กับเค้าแบบที่มีมันอยู่
แม้กระทั่งพ่อแม่ที่ฝึกสติก็ไม่ได้แปลว่าเราจะถูกเสมอไป แต่สิ่งสำคัญมันทำให้พียอมรับ
ข้อผิดพลาดของตัวเองได้มากขึ้น ผิดพลาดได้แล้วก็เริ่มใหม่” (JF)

“หวังน้อยลงเนอะ ทำให้เราหวังน้อยลง แนวโน้มว่าหวังน้อยลง มันจะมีตรงที่สบายใจได้ แล้ว
ก็ยังมีส่วนที่เราารู้สึกว่ายังต้องประคับประคองเค้าอยู่” (IF)

“ตอนนี้เนี่ยก็ยังมีมีความคาดหวังอยู่ แต่ว่ามันน้อยลง เบาลง แต่ว่าจะให้ความรู้สึกเหมือนกับว่า
เราเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกัน” (DF)

“มันสอดคล้องนะ ทุกข์ยังมี อย่างทุกวันนี้รู้สึกได้ว่า เรายังเห็นตะกอน มันขึ้นลง กระทบเพื่อ
บางที่เราอาจจะไม่ได้กวนให้เห็น แต่เมื่อไหร่ที่ตะกอนมันนิ่งแล้วเราสามารถเห็นได้ว่ามันมี
ตะกอนตรงนั้นอยู่ ความกังวล ความเครียด ภาระหน้าที่หรือทุก ๆ อย่าง การมีลูกมันไม่นิ่งอะ
มันมีความกังวลอยู่นะ หน้าที่ของเราคือทำดีกับทุก ๆ คน ตรงนี้อยู่ตรงนี้เพื่อ ทำให้ดีที่สุดกับ
คนที่อยู่ข้างหน้า ก็คิดแค่นั้นเอง จะปล่อยไปเลยโดยที่ไม่ต้องรับผิดชอบรู้สึกว่ามันไม่ใช่ มันยัง
คิดไม่ได้ถึงอย่างนั้น ทุกวันนี้ก็ยังเป็นใสแบบ ใสบ้างขุ่นบ้าง รู้ว่ามีตะกอน คอยดูเรียนรู้มัน
แล้วมันก็ค่อยนิ่งขึ้น ๆ กระทบเพื่อมันน้อยลงไปทุกวัน” (BF)

“มันก็จะมืออยู่เรื่อย ๆ เดี่ยวก็หวัง เดี่ยวก็วางได้ เดี่ยวก็กลับมาหวังได้ อย่างนี้ครับ เป็นปกติ
ไม่ได้ตัดขาด ถ้าช่วงไหนพลังงานดีหน่อย มันก็ไม่ไปจับ แล้วมันก็วางลงได้เรื่อย ๆ” (AF)

ผู้ให้ข้อมูลยังได้กล่าวยืนยันถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเท่านั้น การตระหนักในคุณค่า
และรากฐานของการใช้สติด้วย ดังเช่น

“พอได้เห็นผลที่เกิดกับเค้าแล้วก็สิ่งที่คนอื่นเองก็มองเห็น มันย้อนกลับไปเป็นความตั้งใจของเราในการเลี้ยงดูเค้าด้วย” (F4)

“ใช่ เราก็ก็นเห็นข้อดี เห็นสิ่งที่มันเป็นประโยชน์ เห็นความเติบโตองกงามระหว่างเรากับเค้าก็เลยไม่เคยล้มเลิกหรือไม่เคยรู้สึกขี้ใจสงสัยเลย รู้สึกว่าเราทางนี้แหละ ถูกแล้ว เราก็ก็นทำละสมไปเรื่อย ๆ ค่ะ” (C3)

นอกจากนี้ยังได้ยืนยันภาพของการใช้สติในการเลี้ยงดูว่าเป็นการเดินทางของชีวิต เป็นการฝึกสติในรูปแบบหนึ่งเช่นกัน ดังเช่นที่กล่าวว่า

“มันก็เป็นการฝึกจิตอีกขั้นหนึ่ง เพราะว่ามันมีตัวแปรคือลูก” (FF)

“ไม่ได้แยกออกจากชีวิตว่าเราจะใช้ชีวิตทางนี้เพื่อแบบนี้ แต่มันเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตของพี่เพียรเลยที่เราเคยทุกข์ แล้วเราก็ก็นโตจากทุกข์มาได้ด้วยการใช้สติแบบนี้ แล้วการโตต่อของเราก็ก็นมีทางอื่นมันก็ต้องโตไปจากตรงนี้เท่านั้นเลย” (BF)

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวยืนยันประเด็นของการกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ด้วยการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตน เช่นที่กล่าวว่า

“เป็นอย่างนั้นนะ ตอนที่เราเครียด เราก็ก็นมองเห็นดูมัน เห็นใจที่ไม่เป็นสุขของเราอันนี้ เห็นใจที่ไม่เป็นสุขของลูกอีกอันนี้ เราก็ก็นเลยมานั่งทบทวนว่าอะไรทำให้มันเกิดความทุกข์สองอันนี้ พอทบทวนแล้วมันก็คล้าย ๆ ว่าเราก็ก็นมองเห็นว่ามันเกิดจากที่เรากำหนด เรารอบเค้า ซึ่งมันไม่ตรงกับสิ่งที่เค้ากำลังเป็น พอเห็นตรงนี้ก็คล้าย ๆ ได้ช่องทางใหม่ขึ้นมาว่างั้นก็ลองให้เค้าได้เป็นในสิ่งที่เค้าเป็น แล้วเราก็ก็นค่อย ๆ เพิ่มตรงนั้นทีละนิด” (HF)

“อืมใช่ เท่าทัน คือ ตรวจสอบ จับ จริง ๆ แล้วมันจับได้ จริง ๆ ใช่มันก็คือคำว่าทันนั้นแหละ มันตรง ตรง ความรู้สึก คือเวลาที่รู้ทันเนี่ย มันเหมือนกับว่า เคยวิ่งไล่จับมัย แล้วจับเพื่อนได้ ไม่ใช่แต่จะได้นะ คือจับตัวได้แล้ว มันทัน และมันแน่น จับป๊บ” (IF)

“มันเป็น source of happiness เลย มันทำให้เรารู้สึกได้เลยว่าเรามีความสุขได้ เมื่อเราพร้อม” (BF)

ตอนที่ 4 อภิปรายผล

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 พบว่า การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐานแบ่งออกเป็น 5 ประเด็น คือ ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และ การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู

ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 1 คือ ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น ได้แก่ ลักษณะของความทุกข์ ที่มาของความทุกข์ใจ และการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการใช้สติในการเลี้ยงดู

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 ได้พบข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์รอบที่ผ่านมาที่พบว่า ความทุกข์ร้อนใจที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเข้าสู่กระบวนการเท่าทันและทำความเข้าใจ จากข้อมูลเพิ่มเติมยังพบว่าลักษณะของความทุกข์ที่เข้มข้นเด่นชัดที่เกิดขึ้นในพ่อแม่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนก็คือความหวัง ซึ่งเริ่มขึ้นตั้งแต่ช่วงแรกของการได้ผูกพันกับลูก ไม่ว่าจะเป็นช่วงตั้งครรภ์หรือแรกเกิด และความหวังนี้ก็ค่อย ๆ ขยายพื้นที่ไปตามการเติบโตของลูก มีข้อมูลที่ชัดเจนขึ้นในที่มาของความทุกข์ใจที่พ่อแม่รับรู้มาจากการยึดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง และการปรุงแต่ง และพบข้อมูลใหม่ คือการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ เมื่อใช้สติในการเลี้ยงดูอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดรายงานว่าความคาดหวังและความหวังเบาบางลง

ความหวังที่เบาบางลงนี้ มีที่มาจากความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ซึ่งความเข้าใจมาจากกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ปรากฏเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 ประเด็นนี้ จึงสามารถตอบข้อสังเกตที่ตั้งขึ้นจากการสัมภาษณ์รอบที่สองที่ว่า ความเข้าใจในโลกและชีวิตที่เกิดขึ้น น่าจะส่งผลกลับไปสู่ความหวัง ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าความเข้าใจดังกล่าวที่ส่งผลต่อการลดลงของความหวังนั้น เป็นความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นนั้นตามธรรมชาติในการเลี้ยงดู ทั้งธรรมชาติของใจของตน ธรรมชาติของลูก และการอยู่ร่วมกัน ความหวังที่ลดลงนี้สอดคล้องกับผลที่ได้จากการศึกษาของ Vieten และ Astin (2008) ที่พบว่าพ่อแม่ที่ผ่านโปรแกรมฝึกสติในบริบทของการเลี้ยงดู มีความวิตกกังวลลดลง และมีภาวะอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ทำให้เห็นเพิ่มเติมด้วยว่าการลดลงของความหวังนั้น นั้นมาจากการเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง และความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูที่เพิ่ม

มากขึ้นตลอดระยะเวลาในการใช้สติในการเลี้ยงดู สอดคล้องกับการกล่าวของ Goldstein (2013) ที่กล่าวถึงการพัฒนาสติเชิงพุทธว่ามีลักษณะต่อเนื่องยาวนาน เพื่อเห็นและเข้าใจสรรพสิ่งทั้งตนเองและรอบข้าง ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ภายใน เมตตา อุเบกขา และ ปัญญา

ประเด็นที่ 2 รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 2 คือ รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น ได้แก่ ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก ความสงบ และใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญผลในรอบนี้ยืนยันการค้นพบที่ได้จากการสัมภาษณ์รอบที่ผ่านมา ที่พบว่า ความตั้งมั่น ความสงบ และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ เป็นรากฐานของการใช้สติในการเลี้ยงดู สอดคล้องกับหลักแห่งความตั้งมั่นที่นำไปสู่ความสงบเย็น คือ พละ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) และจากการเก็บข้อมูลครั้งนี้ได้เปลี่ยนชื่อประเด็นย่อย จากใจที่มีความสงบเป็นฐานเป็น ประเด็นย่อยความสงบ เพื่อให้กระชับ ทำความเข้าใจได้ง่ายไม่คลาดเคลื่อนไปจากข้อมูล

ประเด็นที่ 3 กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 3 คือกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 4 ประเด็น ได้แก่ กระบวนการรู้เท่าทันในปัจจุบันขณะ การยับยั้งตนเอง กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ และ การแสดงออกต่อลูก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 นี้ยังคงยืนยันสิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ที่ผ่านมา ที่พบว่าเมื่อความทุกข์ใจของพ่อแม่เกิดขึ้น จะมีความเข้มของสิ่งเร้าที่นำไปสู่การสังเกต และการเท่าทันใจ ไม่ว่าจะเป็ใจตนเองหรือใจลูก และรับรู้ได้ว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้นอยู่บ้างในปัจจุบันขณะ หากเท่าทันใจที่กำลังกระเพื่อม ความตั้งมั่นที่จะไม่ให้อารมณ์ตนเองส่งผลเป็นโทษกับลูกจะทำให้การยับยั้งเกิดขึ้น และเกิดการคิดใคร่ครวญทำความเข้าใจต่อไปว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร มีที่มาอย่างไร และควรจะจัดการกับสิ่งตรงหน้าอย่างไร ซึ่งนำไปสู่การแสดงออกต่อลูกต่อไป

ข้อสังเกตจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 ที่พบว่าการจัดประเด็นย่อยตามการทำงานของใจจะตรงกับ การเคลื่อนไหวของกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูมากกว่าการจัดตามที่ตั้งของใจว่าอยู่ที่ลูกหรืออยู่ที่ตน ผลการวิเคราะห์รอบที่ 3 ก็ยังคงยืนยันการเคลื่อนไหวของกระบวนการเช่นนี้ และพบชัดเจนขึ้นว่า การใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจโดยใช้เวลาในการพิจารณานี้ ส่งผลต่อความเข้าใจลูก

และวิธีการเลี้ยงดู และพบชัดเจนขึ้นว่าส่งผลกับความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ และเพิ่มเติมความตั้งมั่น และกลับมาสู่ความเข้มข้นในการดำเนินกระบวนการเท่าทันเข้าใจในระยะยาวด้วย ดังที่พบในปฏิสัมพันธ์ระหว่าง กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู สัมพันธ์กับ ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ส่งผลต่อ ความทุกข์ในการเลี้ยงดู ส่วนความทุกข์ในการเลี้ยงดู ก็ส่งผลกลับไปที่รากฐานในการใช้ชีวิตในการเลี้ยงดู ดังนั้นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ทำให้การใช้สติในการเลี้ยงดูดำเนินต่อเนื่องไป เช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่ใช้กระบวนการเท่าและเข้าใจ จะนำไปสู่การตระหนักในคุณค่าของการใช้ชีวิตในการเลี้ยงดู เมื่อเห็นผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง กับลูก และกับสัมพันธภาพ ทำให้กลับไปยังความตั้งมั่นในการใช้ชีวิตในการเลี้ยงดูต่อไป

ประเด็นที่ 4 ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 4 คือความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น ได้แก่ ความเข้าใจความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก การยอมรับในความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู และการวางใจในการเป็นพ่อแม่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 นี้ทำให้ได้พบข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์รอบที่ผ่านมาที่พบว่า จากการทบทวนใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู ส่งผลให้เข้าใจตนเอง เข้าใจลูก และเข้าใจธรรม การสัมภาษณ์รอบนี้พบความเข้าใจธรรมละเอียดขึ้นว่า เป็นความเข้าใจธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดู เข้าใจความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก ซึ่งเห็นตามจริงว่าตนเองเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตของลูก แต่ลูกก็ไม่ใช่อะไรที่ยึดถือเอาเป็นเจ้าของของตนได้ โดยลูกต้องการพื้นที่เพื่อที่จะเติบโตไปบนวิถีของตนเอง รวมถึงการยอมรับความไม่แน่นอนของลูก ว่าลูกจะไม่สมบูรณ์พร้อมตามความคาดหวังของพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา จึงยอมรับลูกและยอมรับการทำหน้าที่พ่อแม่ของตน และวางใจต่อการเป็นพ่อแม่ ซึ่งความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูนี้ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการเลี้ยงดู ทำให้ความคาดหวังและความห่วงลดน้อยลง ส่งผลต่อความสงบของพ่อแม่ ที่เป็นรากฐานในการใช้ชีวิตในการอยู่กับลูกต่อไป

ข้อสังเกตจากการสัมภาษณ์รอบ 2 ที่ว่า กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ และ ความเข้าใจ และน่าจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อ ความเข้าใจในโลกและชีวิต และ ผลต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ ด้วย และความเข้าใจในโลกและชีวิต รวมถึงความวางใจในการเป็นพ่อแม่ มี

ข้อมูลที่มีแนวโน้มว่าจะส่งผลกลับไปสู่ความตั้งใจ ความหวัง และใจที่สงบว่างในการใช้สติในการเลี้ยงดู จากการสัมภาษณ์รอบที่สามพบว่า กระบวนการทำความเข้าใจโดยอาศัยเวลาในการใคร่ครวญ ทำให้เกิดความเข้าใจที่เฉพาะเจาะจงไปที่ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และยืนยันสมมติฐานที่ว่าส่งผลกระทบต่อความวางใจในการเป็นพ่อแม่ ซึ่งส่งผลต่อเนื่องไปยังความหวัง ทำให้ความหวังลดลง กลับไปสู่ความตั้งมั่น และใจที่สงบเป็นฐานในการใช้สติต่อไป สรุปได้จากปฏิสัมพันธ์ที่พบในการเก็บข้อมูลทั้งสามรอบว่า ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูเป็นผลที่ทำให้พ่อแม่มีความทุกข์ในการเลี้ยงดูลดน้อยลง ทำให้พ่อแม่มีใจที่สงบเป็นฐานในการใช้สติในการอยู่กับลูกได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู โดยพ่อแม่ผู้ให้ข้อมูลพบว่าเมื่อวางใจลงได้ ทำให้เห็นว่าตนเองมีความสุขในการเลี้ยงดูมากขึ้น ด้วย สอดคล้องกับคำกล่าวของ พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา) (2553) ที่กล่าวว่า สติคือการปฏิบัติตามมรรค เพื่อขจัดเหตุแห่งทุกข์ ได้รับความสงบสุขในจิตใจ เกิดความเข้าใจในสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง สามารถจัดคลายการยึดมั่นตัวตน คลายความคาดหวัง ความถือมั่น การที่พ่อแม่ได้ใช้สติในการเลี้ยงดูนี้จึงเกี่ยวข้องกับการลดลงของความทุกข์และการเพิ่มขึ้นของความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูด้วย

ประเด็นที่ 5 การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นที่ 5 การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย 3 ประเด็น ได้แก่ การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับตนเอง การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก และ การตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับสัมพันธภาพ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์รอบที่ 3 นี้ ได้ยืนยันสิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ครั้งที่ผ่านมาที่พบว่าการใช้สติเท่าทันและทำความเข้าใจในการเลี้ยงดูส่งผลกระทบต่อตัวพ่อแม่เองในเรื่องความเข้าใจโลกและชีวิต ความสุข เป็นการฝึกสติ และมีทำที่ต่อผู้คนรอบตัวที่เปลี่ยนแปลงไป และยังมีคุณค่าที่เกิดกับลูก คือทำให้ลูกผ่อนคลายในสัมพันธภาพ ลูกมีสมาธิ เท่าทันและจัดการอารมณ์ตัวเองได้ นอกจากนี้ยังมีคุณค่าที่ปรากฏกับสัมพันธภาพทำให้พ่อแม่ปฏิสัมพันธ์สั่งสอนชวนลูกมองสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้นด้วย จากการจัดประเด็น และปฏิสัมพันธ์ในรอบที่ 3 นี้เห็นว่าคุณค่าที่เกิดขึ้นสามารถแบ่งออกได้เป็นสามส่วนคือ คุณค่าที่เกิดกับตนเอง คุณค่าที่เกิดกับลูก และการเห็นผลของการใช้สตินี้ย้อนกลับไปสู่ความตั้งมั่นในการใช้สติต่อไป จึงปรับชื่อให้สอดคล้องกับประเด็นทั้งหมดในภาพรวม เป็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งสามครั้งใน ประเด็นนี้

สอดคล้อง ดังการศึกษาของ Hornstein (2011) ที่ใช้ทฤษฎีระบบครอบครัวเป็นฐานแนวคิดในการวิจัย ซึ่งกล่าวว่าเมื่อสมาชิกในครอบครัวคนหนึ่งเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนั้นก็จะส่งผลกับสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว ดังที่พบในการศึกษานี้ว่าพ่อแม่ได้ตระหนักเห็นคุณค่าของการใช้สติ เนื่องจากเห็นผลที่เกิดขึ้นกับลูก และกับสัมพันธภาพด้วย

ตอนที่ 5 สรุปผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 3

ผลการเก็บข้อมูลรอบที่ 3 พบว่ามีข้อมูลเกิดขึ้นทั้งหมด 5 ประเด็น ได้แก่ ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า มีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้นเชื่อมโยงกันในทุกประเด็น โดยมีประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูเป็นประเด็นที่ขับเคลื่อนให้เกิดกระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดู และมีประเด็นกระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูเป็นประเด็นหลักที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงระหว่างประเด็นอื่น ๆ ลักษณะความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายได้ว่า รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูทำให้เกิดกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู และกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูทำให้เกิดความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูและการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู ทำให้มีผลต่อความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู และส่งผลต่อเนื่องกลับมาที่รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูด้วย

บทที่ 7

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสร้างทฤษฎีฐานราก โดยสร้างทฤษฎีจากข้อมูล มีเป้าหมายเพื่อศึกษาการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญา มีรายละเอียดโดยสรุปดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญา

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ พ่อแม่ผู้ฝึกสติปัญญาจำนวน 10 คน ที่ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ในระยะเวลา 5-18 ปี กำลังเลี้ยงดูบุตรวัย 1-7 ปี และสามารถให้ข้อมูลอย่างละเอียดลึกซึ้งเกี่ยวกับการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรได้ ผู้ให้ข้อมูลถูกคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposeful sampling) ร่วมกับการคัดเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball sampling) โดยมุ่งการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่สามารให้ข้อมูลในเรื่องการใช้สติได้อย่างลึกซึ้งเข้มข้น (Information-rich cases)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ใช้วิธีเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบกึ่งโครงสร้าง โดยมีแนวทางการสัมภาษณ์หลัก และข้อคำถามในการสัมภาษณ์ปรับตามข้อมูลที่เกิดขึ้น เพื่อเอื้อให้ได้ข้อมูลตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างลึกซึ้งและครอบคลุม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเครื่องบันทึกเสียงกับผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย ทำการสัมภาษณ์รายละเอียด 1-3 รอบ ใช้เวลา 30-90 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก ตามแนวทางของ Strauss และ Corbin (1998) ผู้วิจัยเริ่มสัมภาษณ์รอบแรก แล้วถอดเทปบันทึกการสัมภาษณ์คำต่อคำ (Verbatim) ตรวจสอบความถูกต้อง อ่านบทสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจข้อมูล เขียนบันทึกความเข้าใจ นำความเข้าใจที่ได้จากการอ่านบทสัมภาษณ์ มาเทียบเคียงกับการบันทึกขณะ และหลังสัมภาษณ์ กลับกรองมาเป็นความเข้าใจร่วม จากนั้นเริ่มต้นกำหนดรหัส (open coding) เพื่อให้ความหมายของข้อมูลในแต่ละหน่วยความหมาย นำรหัสที่ให้ตรวจสอบกับบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลในภาพรวม และเปรียบเทียบกับหน่วยความหมายที่เกิดขึ้นจากผู้ให้ข้อมูลทุกคน เพื่อความถูกต้องและตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลรวมถึงความหมายของข้อมูลในภาพรวม จากนั้น นำรหัสที่มีความหมายตรงกันมาเชื่อมโยงกัน (axial coding) แล้วจัดแบ่งออกตามคุณสมบัติ (property) และตามประเด็น (category) โดยความหมายที่ตรงกันจะถูกจัดอยู่ในประเด็นเดียวกัน จากนั้นผู้วิจัยได้นำประเด็นที่ได้ มาเทียบเคียงกับการบันทึกความเข้าใจของผู้วิจัยที่ได้ เพื่อตรวจสอบประเด็นของข้อมูล จากนั้นในการสัมภาษณ์รอบที่ สอง และสาม หลังจากถอดบทสัมภาษณ์คำต่อคำ (verbatim transcribe) และกำหนดรหัสแล้ว (open code) ประเด็นและคุณสมบัติหรือด้านที่จัดไว้ และพบตรงกันหรือต่อยอดจากการสัมภาษณ์รอบที่ผ่านมาจะถูกนำมาเรียบเรียงเพื่อเชื่อมโยงระหว่างประเด็น (selective coding) เพื่อศึกษาภาพรวมและลักษณะการเชื่อมโยงของข้อมูล จากนั้นจึงสร้างสมมติฐานเชิงทฤษฎี (theoretical proposition) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นที่พบจากข้อมูล ในการเก็บข้อมูลครั้งที่สองและที่สาม จะมีการตรวจสอบสมมติฐานด้วยการเก็บ วิเคราะห์ เรียบเรียง ข้อมูลซ้ำ จนข้อมูลเกิดการอิ่มตัวทางทฤษฎี (theoretical saturation) รวมถึงตรวจสอบข้อมูล ป้อนกลับจากผู้ให้ข้อมูลในสิ่งที่ค้นพบในแต่ละรอบด้วย

การตรวจสอบสามเส้าในงานวิจัย ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละรอบ ตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวรรณกรรม (literature triangulation) ตรวจสอบข้อมูล ป้อนกลับกับผู้ให้ข้อมูล (member checking) เพื่อตรวจสอบความตรงกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และนำบันทึกการสังเกตตนเองและสังเกตผู้ให้ข้อมูลมาร่วมตรวจสอบข้อมูล รวมถึงตรวจสอบกับอาจารย์ที่ปรึกษา (peer debriefing) และการรายงานผลอย่างละเอียดถี่ถ้วนทำให้งานวิจัยนี้สามารถตรวจสอบย้อนรอยข้อมูลกลับไปเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาการใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติปฏฐาน พบว่า ทฤษฎีฐานรากซึ่งเป็นทฤษฎีที่ได้จากข้อมูลของพ่อแม่ที่ฝึกสติปฏฐานนั้น ประกอบไปด้วย 5 ประเด็น ได้แก่ (1)ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู (2) รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู (3) กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู (4) ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และ (5) การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู โดยทฤษฎีได้อธิบายความสัมพันธ์ของทั้ง 5 ประเด็นไว้ดังนี้

ทฤษฎีฐานรากเรื่องการใช้สติในการเลี้ยงดู

การใช้สติในการเลี้ยงดูคือกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ที่ทำให้ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูเพิ่มขึ้น และความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูลดลง ในช่วงเริ่มต้นของการเลี้ยงดูพ่อแม่มีความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู ประกอบกับมีรากฐานในการใช้สติ เป็นพื้นฐานให้เกิดกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูนี้ได้แก่การมีความมุ่งมั่น มีใจที่สงบ และมีประสบการณ์ในการสังเกต เท่าทัน และทำความเข้าใจ ตลอดระยะเวลาการเลี้ยงดูด้วยกระบวนการเท่าทันและเข้าใจตนเองและลูกขณะเลี้ยงดู ได้ทำให้พ่อแม่ค่อย ๆ เข้าใจและยอมรับธรรมชาติในการเลี้ยงดูมากขึ้น และยังตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูชัดเจนขึ้น ความเข้าใจธรรมชาติและการตระหนักในคุณค่านี้ร่วมกันส่งผลให้ความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูลดน้อยลง รวมถึงความมุ่งมั่นอันเป็นฐานในการใช้สติก็มีความมั่นคงขึ้น ทำให้เกิดการใช้สติในการเลี้ยงดูอย่างต่อเนื่องและนำไปสู่ความทุกข์ใจที่น้อยลงในการเลี้ยงดูต่อไป ดังแสดงภาพรวมและทิศทางความสัมพันธ์นี้ในภาพที่ 23

กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูเกิดขึ้นได้เนื่องจากพ่อแม่มีรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู โดยรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูได้แก่ การมีความมุ่งมั่นที่จะใช้สติกับลูก การมีความสงบเป็นฐานของใจ และการมีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ ความมุ่งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สตินั้นมาจากการที่พ่อแม่เห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่ของตน ที่เริ่มเกิดขึ้นในช่วงแรกเมื่อรับรู้การกำเนิดขึ้นมาของลูก การเห็นความหมายนี้ค่อย ๆ หนักแน่นและเพิ่มพูนมากขึ้น ตลอดการเลี้ยงดูลูกด้วยสติ จนพ่อแม่เข้าใจธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนกับลูกว่า ตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งในการเติบโตของลูก ส่งผลให้ความมุ่งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติเข้มแข็งมั่นคงขึ้น นอกจากนี้การเห็นว่าใจที่ไม่สงบนิ่งของตนจะส่งผลเป็นโทษต่อลูก และการมีสตินั้นส่งผลดีต่อชีวิต ทำ

ให้พ่อแม่ตั้งใจที่จะครองสติไว้เสมอขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก ส่วนรากฐานในประเด็นเรื่องใจที่สงบนั้น เกิดขึ้นจากการฝึกหรือใช้สติอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ทำให้ใจมีความราบเรียบ นิ่ง เบา และเย็น พร้อมทั้งจะเปิดรับสังเกตสิ่งที่มากระทบกับใจตน การเท่าทันใจจึงเกิดขึ้นได้ง่าย และนิ่งสงบลงได้ง่าย เมื่ออยู่กับลูก รากฐานด้านการการมีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ มาจากการหมั่นฝึกสังเกตใจตนเอง ผู้อื่น และใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ทำให้การตามสังเกต การเท่าทัน และการใคร่ครวญทำความเข้าใจเกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติในชีวิตประจำวันและในการอยู่กับลูก

การเกิดกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูเกี่ยวเนื่องกับการมีความทุกข์เกิดขึ้นในใจของพ่อแม่ ความทุกข์ที่เป็นฐานอยู่ในใจของพ่อแม่คือความห่วง ความห่วงกังวลต่อสิ่งที่จะเกิดกับลูกในวันข้างหน้า เมื่อตนเองไม่สามารถจะอยู่ดูแลลูกได้ต่อไป จากประสบการณ์ในการฝึกสติและการใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ของพ่อแม่ทำให้พ่อแม่ได้เห็นว่าสิ่งสำคัญที่พ่อแม่จะทำให้ลูกได้ในตอนนี้เพื่อการอยู่รอดด้วยตนเองของลูก คือการอยู่กับลูกอย่างเท่าทันและเข้าใจให้ได้เต็มที่ในทุกขณะ เพื่อให้ลูกได้เติบโตอย่างสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่พ่อแม่จะให้ได้ ความห่วงที่เป็นฐานอยู่นี้ได้รวมเข้ากับความตั้งมั่นจากการเห็นความหมายของการเป็นพ่อแม่ของตน ทำให้เกิดการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งในระหว่างการเลี้ยงดูก็จะมี ความทุกข์ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้พ่อแม่เกิดความไม่พอใจ ที่มาจากการการยึดในความต้องการของตนหรือการปรุงแต่งของตนเอง เมื่อความไม่พอใจเกิดขึ้น และพ่อแม่มีความพร้อมเป็นรากฐานในการใช้สติ ใจของพ่อแม่ขณะนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู เกิดขึ้นเมื่อมีการสังเกต การสังเกตนี้เกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ของพ่อแม่ในขณะนั้น เช่น เสียงร้องไห้ของลูก หรือความสั่นไหวในใจอย่างมากของตนเอง เป็นต้น และอีกปัจจัยหนึ่งการสังเกตสามารถเกิดได้จากการตั้งใจที่รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในประสบการณ์อย่างเต็มที่ เช่นขณะที่พ่อแม่อยู่ในช่วงเวลาที่มีความสุขกับลูกแล้วเกิดความตั้งใจที่จะสังเกตทุกสิ่งที่เกิดขึ้น แม้สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นจะไม่ชัด พ่อแม่ก็จะสามารถสังเกตได้อย่างละเอียดว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง เมื่อมีการสังเกตเกิดขึ้น ประสบการณ์และความชำนาญในการใช้สติที่พร้อมอยู่ก็จะนำไปสู่การเท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ การสังเกตและเท่าทันนี้แม้จะเกิดขึ้นในมิติที่ต่างกัน แต่เกิดขึ้นเกือบจะพร้อมกันในชั่วเวลาหนึ่งขณะ ทำให้พ่อแม่รู้เท่าทันในปัจจุบันขณะนั้นว่า สิ่ง

ที่เกิดขึ้นและอยู่ในความสนใจคืออะไร สิ่งที่ถูกนำมาไว้ในความสนใจนี้เป็นไปได้ทั้งสถานการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก และ/หรือสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเอง หากพ่อแม่เท่าทันใจของตัวเองว่ามีการกระเพื่อมรุนแรง และมีความตึงมั่นที่มาจากความรู้ถึงโทษของอารมณ์ของตน รวมถึงมีความสงบ และความชำนาญ ณ ขณะนั้นพร้อมแก่การทำหน้าที่ การยับยั้งก็จะเกิดขึ้น การยับยั้งนี้เป็นการยับยั้งไม่ให้เกิดการกระเพื่อมของใจนั้นขยายตัว หรือไม่ให้เพิ่มความเข้ม หรือไม่ให้ความกระเพื่อมนั้นแสดงออกไปสู่ลูก ซึ่งวิธีการยับยั้งมีได้หลายวิธี ตามประสบการณ์ของการฝึก เช่น ใช้ลมหายใจ เปลี่ยนสิ่งที่นำมาไว้ในความสนใจ หรือทำความเข้าใจสิ่งที่ทำให้เกิดการกระเพื่อมของใจ ความสำเร็จในการยับยั้งได้จะขึ้นอยู่กับบริบท ณ ขณะนั้นด้วย การยับยั้งสามารถทั้งทำงานร่วมกันกับการทำความเข้าใจในขณะเดียวกัน หรือการคิดใคร่ครวญทำความเข้าใจจะเกิดขึ้นภายหลังการยับยั้งก็ได้ พ่อแม่จะใช้เวลาในการคิดใคร่ครวญเพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ ลูก และใจตนเอง หากไม่เข้าใจ ในครั้งต่อ ๆ ไปที่สังเกตว่ามีการกระเพื่อมจากเรื่องนี้เกิดขึ้นอีก ใจก็จะนำสิ่งที่ยังไม่เข้าใจนี้กลับมาทบทวนทำความเข้าใจใหม่อีก จนเกิดเป็นความเข้าใจตนเอง ลูก ข้อจำกัด หรือแนวทางการเลี้ยงดูชัดเจน ซึ่งเมื่อพ่อแม่ได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องใช้การเท่าทันและเข้าใจอยู่เสมอ นั่น ทำให้พ่อแม่ได้ตระหนักถึงธรรมชาติในการเลี้ยงดูต่อไป

ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู เป็นการเห็นจริงที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ความเข้าใจนี้คือ การเห็นความจริงเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างตนกับลูก ว่ามีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงต่อกัน เห็นว่าตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งในการเติบโตของลูก และนอกจากตนเองแล้วยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกที่เกี่ยวข้องกับลูก ทำให้ลูกเป็นอย่างเช่นที่เขาเป็น พ่อแม่ไม่สามารถยึดถือให้ลูกเป็นของตนได้ และไม่ว่าตนเองจะมีความต้องการให้ลูกเป็นอย่างใด ลูกก็จะไม่สามารถเป็นเช่นนั้นตามที่ตนเองตั้งเอาไว้ได้อย่างสมบูรณ์ และยังเป็น การเห็นความจริงว่าลูกเองก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ดังนั้นลูกจึงเติบโตตามปัจจัยที่มีเช่นนั้น และตนเองก็จะสามารถทำหน้าที่ได้เต็มที่ในระดับหนึ่งตามปัจจัยของตน การเห็นจริงและยอมรับในธรรมชาติดังกล่าวนี้ นำไปสู่การวางใจที่ยึดมั่นในการเป็นพ่อแม่ลง การวางใจนี้ส่งผลกระทบกับความทุกข์ใจที่ฝังรากอยู่ในการเลี้ยงดู โดยเมื่อพ่อแม่เห็นความจริงตามธรรมชาติในการเลี้ยงดู กรอบที่เคยมีอยู่ในใจจึงค่อย ๆ ขยายออก สอดรับกับความจริงที่ได้เรียนรู้มากขึ้นตลอดระยะทางในการใช้สติในการเลี้ยงดู ทำให้ความทุกข์ค่อย ๆ ลดน้อยลง ความห่วงที่เป็นฐานอยู่ ก็มีลักษณะเบาลง เข้มข้นน้อยลง การเข้าใจธรรมชาติใน

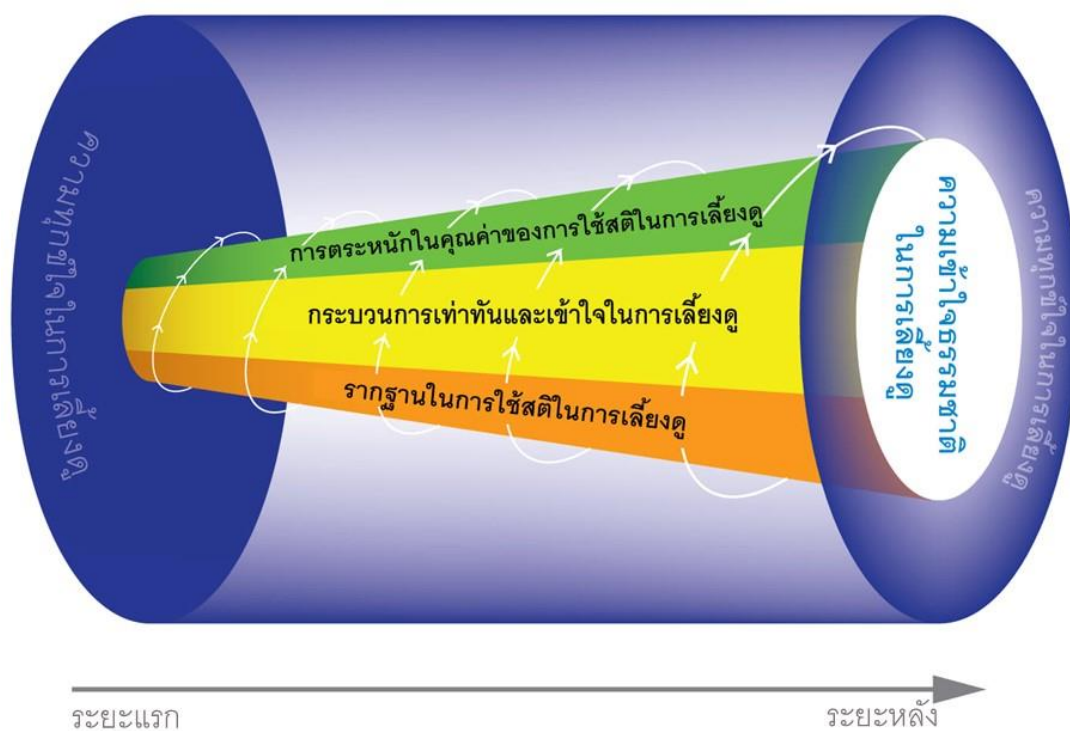
การเลี้ยงดูจนวางใจได้นี้ ยังส่งผลกลับไปที่กระบวนการเท่าทันทำความเข้าใจด้วย ความเข้าใจและการวางใจนำไปสู่การแสดงออกกับลูกอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติของลูก และผลจากการแสดงออกกับลูกอย่างเข้าใจ ก็ย้อนกลับมาให้พ่อแม่เข้าใจในธรรมชาติในการเลี้ยงดูอย่างเข้มข้นชัดเจนมากขึ้นเช่นกัน

การเกิดขึ้นของกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู นำไปสู่การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู เนื่องจากเมื่อพ่อแม่ใช้สติในการแสดงออกกับลูกอย่างเท่าทันและเข้าใจ ผลที่เกิดขึ้นจึงเป็นที่ประจักษ์แก่พ่อแม่ ทั้งผลที่เกิดแก่ตนเอง ลูก และสัมพันธภาพ คุณค่าที่เกิดกับตนเองคือ พ่อแม่เห็นว่าการใช้สติกับลูกเป็นการฝึกพัฒนาใจ ทำให้มองเห็นความจริงของโลกและชีวิตอยู่เสมอ และเห็นผลต่อท่าทีของพ่อแม่ที่ปฏิบัติดีขึ้นกับผู้คนรอบข้างด้วย ทำให้พ่อแม่เห็นว่าตนเองยอมรับผู้อื่นและมีท่าทีที่อ่อนโยนขึ้นกับผู้คนรอบข้าง นอกจากนี้การได้วางใจ และอยู่กับลูกอย่างเต็มที่ในแต่ละขณะ ยังทำให้พ่อแม่เกิดความรู้สึกถึงความสุข ความเบิกบานใจ รวมถึงความภูมิใจในเส้นทางของการเป็นพ่อแม่ของตน ส่วนการตระหนักถึงคุณค่าที่เกิดกับลูก นั่นคือพ่อแม่เห็นว่าลูกเท่าทันจัดการอารมณ์ของตนได้ มีสมาธิ และผ่อนคลาย นอกจากนี้พ่อแม่ยังตระหนักเห็นว่าสัมพันธภาพระหว่างตนกับลูกนั้นอึดเต็ม แนบแน่น และสื่อสารกันได้ง่าย การตระหนักในคุณค่าเหล่านี้ส่งผลกลับไปยังความตั้งมั่นในการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญที่ทำให้การใช้สติในการเลี้ยงดูดำเนินได้อย่างต่อเนื่อง และส่งผลให้ความหวังที่เคยมีของพ่อแม่ ลดลงไปกลายเป็นความวางใจในการเลี้ยงดู

สรุปทฤษฎีฐานรากการใช้สติในการเลี้ยงดู

สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า ทฤษฎีฐานรากของการใช้สติในการเลี้ยงดู แสดงให้เห็นว่ากระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดู พ่อแม่จะมีรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู คือใจที่ตั้งมั่นในการใช้สติ ใจที่สงบ และประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ เป็นปัจจัยขับเคลื่อนให้เกิดกระบวนการเท่าทันและเข้าใจขณะอยู่กับลูก การแสดงออกอย่างเท่าทันและเข้าใจนี้ ส่งผลให้พ่อแม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้สติที่เกิดคุณค่าขึ้นทั้งต่อตัวเอง ต่อลูกและต่อสัมพันธภาพ นำไปสู่ความตั้งมั่นในการใช้สติมากขึ้น ทั้งจากกระบวนการเท่าทันและเข้าใจ และการตระหนักในคุณค่าในการใช้สติในการเลี้ยงดูทำให้ความหวังกังวลในการเลี้ยงดูของตนลดลง อีกทั้งการที่พ่อแม่คอยเท่าทันและทำความเข้าใจตนเองและลูกอยู่เสมอนี้ นำไปสู่การเกิดความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู เป็นการ

ตระหนักถึงความจริงว่าลูกไม่ใช่ของของตน ตนไม่สามารถกำหนดการเติบโตของลูกได้ การให้ลูกได้มีพื้นที่ที่จะเติบโตตามแบบของตนเองโดยมีพ่อแม่คอยเอื้ออำนวยการเติบโตนั้นตามการเปลี่ยนแปลงของลูก ทำให้พ่อแม่วางใจลงจากความห่วงกังวล ความทุกข์ใจที่มีในการเลี้ยงดูก็ค่อย ๆ เบาบางลงตามเส้นทางในการใช้สติในการเลี้ยงดู ลักษณะการเกิดขึ้นของการใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ฝึกสติปฏิฐานนี้ จึงมีรากฐานในการเลี้ยงดู กระบวนการเท่าทันในการเลี้ยงดู และการตระหนักเห็นคุณค่าในการเลี้ยงดูทำงานร่วมกัน และค่อย ๆ มีความมั่นคงเติบโตขึ้นในทุกประเด็นตลอดระยะทางในการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งการเติบโตในการใช้สตินี้ ส่งผลให้ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูค่อย ๆ เพิ่มพูนชัดเจน มากขึ้น พื้นที่ของความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูก็ค่อย ๆ ลดลงเช่นกัน สามารถแสดงโมเดลทฤษฎีฐานรากการใช้สติในการเลี้ยงดูได้ดังภาพที่ 24



ภาพที่ 24 แผนภาพทฤษฎีฐานรากการใช้สติในการเลี้ยงดู

อธิบายภาพได้ว่า รูปทรงกระบอกนี้คือพื้นที่ของความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู โดยมีกรวยของการใช้สติมาแทรกตรงกลางทำให้พื้นที่ความทุกข์ใจลดลง ในระยะแรกของการเลี้ยงดูคือทางซ้ายมือ จะมีพื้นที่ของความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูมาก พื้นที่ความเข้าใจในการเลี้ยงดูซึ่งอยู่ภายในกรวยมีน้อย

ในระยะหลังของการเลี้ยงดูคือทางขวามือ จะมีพื้นที่ของความทุกข์ใจน้อยลง เพราะพื้นที่ความเข้าใจในการเลี้ยงดูมีมากขึ้น เกิดขึ้นจากเมื่อพ่อแม่มีรากฐานในการใช้สติ มีกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูเกิดขึ้น ได้ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดูในเวลาที่ผ่านไป ผลที่เกิดจากการใช้สติก็ทำให้รากฐานมีความมั่นคงขึ้น กระบวนการเท่าทันฯเกิดมากขึ้น ตระหนักในคุณค่ายิ่งขึ้น เมื่อระยะเวลาเคลื่อนไปทางขวามือ พื้นที่ของทั้งสามประเด็นนี้จึงยิ่งกว้างขึ้นเมื่อปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งมีผลให้พื้นที่ของการเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเมื่อเคลื่อนไปทางขวามือ ลดพื้นที่ของความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูลง ดังนั้นพื้นที่ของความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูจึงน้อยลง เมื่อกระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู มีบทบาทสำคัญต่อการเกิดขึ้นของกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู เมื่อพ่อแม่มีรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู การใช้สติจึงเกิดขึ้นขณะอยู่กับลูก และกระบวนการเท่าทันและเข้าใจเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูชัดเจนขึ้นในประสบการณ์การเลี้ยงดู ส่งผลให้พ่อแม่วางใจจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริงต่าง ๆ ที่ยึดถือไว้ลงได้ ความทุกข์ที่มีในการเลี้ยงดูจึงลดลง นอกจากนี้การได้ตระหนักถึงคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการใช้สติ ยังนำไปสู่การตั้งมั่นที่จะใช้สติอย่างต่อเนื่องต่อไปด้วย จึงกล่าวได้ว่า รากฐานในการใช้สติ เป็นประเด็นตั้งต้นที่สำคัญที่ทำให้เกิดการขับเคลื่อนการใช้สติ โดยมีกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูเป็นหัวใจหลักของการใช้สติในการเลี้ยงดู กระบวนการเท่าทันและเข้าใจเชื่อมโยงกับประเด็นอื่น ๆ ในทุกประเด็น และการเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู เป็นปัจจัยที่สำคัญในการคลายทุกข์ในการเลี้ยงดู โดยผู้วิจัยแบ่งประเด็นการอภิปรายผลในรายละเอียดตามประเด็นหลักต่อไปนี้

ประเด็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่ารากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นรากฐานที่สำคัญที่ทำให้การใช้สติในการเลี้ยงดูของพ่อแม่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูมีเป็นฐาน รากฐานเหล่านี้ได้แก่ ความตั้งมั่นที่จะใช้สติ ความสงบ ความมีประสิทธิภาพและความไวในการสังเกตใคร่ครวญที่มาจากประสบการณ์ในการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง การมีฐานเหล่านี้สอดคล้องกับหลักปฏิบัติทางจิตใจใน

ข้อธรรมที่เป็นกำลังแห่งความตั้งมั่นที่นำไปสู่ความสงบเย็น คือ พละ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ข้อธรรมนี้กล่าวไว้ว่าการจะทำสิ่งใดให้มั่นคงและสำเร็จสู่ความสงบเย็นได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมี กำลังความเชื่อมั่นในสิ่งที่ทำ (ศรัทธาพละ) กำลังแห่งความเพียร (วิริยะพละ) กำลังในการระลึกตามดูรู้ทัน (สติพละ) กำลังในการจดจ่อใสว่าง (สมาธิพละ) และกำลังในการรู้ทั่วชัดในความเป็นธรรมตาของสรรพสิ่ง (ปัญญาพละ) จากผลการวิจัยก็พบว่าพ่อแม่เห็นว่าตนมีกำลังเหล่านี้เป็นรากฐานจึงนำไปสู่การเกิดขึ้นของสติในการเลี้ยงดูได้

พ่อแม่มีความตั้งมั่นในการใช้กับลูกที่จะสงบ วางใจ ทั้งกับใจของลูกและใจของตน ทั้งตั้งมั่นในขณะมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และเป็นความตั้งใจมั่นในระยะยาวตลอดการเติบโตของลูก มีความตั้งใจที่จะเป็นปัจจัยที่พร้อมที่สุดสำหรับลูก ให้ลูกเติบโตไปอย่างสอดคล้องกับโลกอย่างราบรื่น และลูกสามารถออกจากทุกข์ได้ด้วยตนเอง ซึ่ง D. H. Shapiro (1992) ก็ได้กล่าวถึงทิศทางของความมุ่งมั่นตั้งใจในผู้ที่ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องว่า เป้าหมายของผู้ฝึกส่งผลกับผลในการฝึก เช่นเป้าหมายในการกำกับตนเอง เป้าหมายในการค้นหาตนเอง หรือ เป้าหมายในการเป็นอิสระจากตัวตน (Self-Liberation) รวมถึงการกล่าวของ J. Kabat-Zinn (1990) ที่กล่าวถึงความสำคัญของความมุ่งมั่นตั้งใจที่ทำให้เกิดการระลึกจุดประสงค์ของการฝึกอยู่เสมอ สอดคล้องกับผลการศึกษาทฤษฎีฐานรากนี้ว่าเมื่อพ่อแม่ตั้งมั่นในการใช้สติเพื่อความสงบวางใจ ความวางใจและการลดลงของความทุกข์จึงเกิดขึ้นส่งผลให้ใจที่เคยหนักและขุ่นมัวด้วยความห่วงเบาลง ผู้วิจัยสังเกตจากปฏิสัมพันธ์ของข้อมูลว่าความทุกข์ที่ลดลงมาจากการที่พ่อแม่ตั้งเป้าไว้ที่ความสงบนิ่งของจิตใจ เมื่อเกิดความกระเพื่อม ทำให้พ่อแม่สังเกตเห็นเท่าทัน และหาทางยับยั้งทำความเข้าใจ จึงเกิดความเข้าใจที่ทำให้ความกระเพื่อมนั้นนิ่งลงได้ในที่สุด

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความสงบ เป็นรากฐานในการใช้สติด้วย ข้อมูลกล่าวว่าความสงบเป็นสภาวะใจที่มีความนิ่ง ใส ว่าง ทำให้การสังเกตเท่าทันเกิดขึ้นได้ง่าย เนื่องจากใจที่นิ่ง ใส ว่างอยู่เมื่อมีการกระเพื่อม หรือความขุ่นเกิดขึ้น ก็จะสามารถเห็นได้ชัดและเร็ว กรองตะกอนความขุ่นออกได้ง่าย ลักษณะของความสงบที่พบว่าเป็นรากฐานของสตินี้ สอดคล้องกับการกล่าวถึงภาวะของจิตที่เป็นสมาธิคือมีลักษณะเป็นอารมณ์เดียว (สมาหิต) บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรมารบกวนจิต มีความว่าง (ปริสุทฺธ) และมีลักษณะที่พร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ (กัมมณีย) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) พบความใกล้เคียงของประสบการณ์ในด้านภาวะของใจที่สงบนี้ กับการศึกษาของตะวันตกในเชิงคุณภาพใน

เรื่องการรับรู้ผลของการฝึกสติ โดยพบว่าผู้ฝึก จะรู้สึกผ่อนคลาย มั่นคง สบาย และจดจ่อมากขึ้น และช่วยให้เกิดความเย็นสบายใจ (calming) และทำให้ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในใจมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น (Mindfulness enhances experience) (Christopher et al., 2011; Langdon et al., 2011)

ในการฝึกสติของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐาน พ่อแม่ฝึกโดยใช้ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นฐานที่นำมาไว้ในความสนใจในแต่ละขณะ เพื่อเห็นชัดในความเป็นธรรมชาติของสิ่งนั้น ส่วนในขณะเลี้ยงดูบุตร จะเป็นการสังเกตเท่าทันในกิจที่เกี่ยวข้อง ณ ขณะนั้น คือการปฏิสัมพันธ์กับลูก สิ่งที่น่าสนใจคือสิ่งที่อยู่ในบริบทการเลี้ยงดูลูกขณะนั้น ไม่ว่าจะ เป็นอาการทางกายหรือจิต ของตนและของลูก และเป็นการสังเกตเท่าทัน และใคร่ครวญเพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น จนกระทั่งพ่อแม่ได้เห็นชัดในความเป็นธรรมชาติของสิ่งที่นำมาอยู่ในความสนใจ ณ ขณะนั้น ซึ่งก็คือการเลี้ยงดู เห็นในความเปลี่ยนแปลง ไม่อยู่นิ่ง และเห็นจริงในการเป็นปัจจัยของตนต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างเหมาะสม

การที่พ่อแม่ได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงทำให้เกิดประสบการณ์และความชำนาญในการใช้สติขณะอยู่กับบุตร โดยเท่าทันใจของตนเมื่อมีการยับยั้งไหว และสามารถจัดการยับยั้งการกระเพื่อมได้ทัน ซึ่งมีความใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ Lykins และ Baer (2009) ที่พบว่าผู้ที่ฝึกสติแนวพุทธในระยะยาวจะสามารถมีสติในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถกำกับอารมณ์ตัวเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

รากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญในการเกิดขึ้นของการใช้สติ เมื่อพ่อแม่เห็นความหมายในการเป็นพ่อแม่คือการให้พื้นที่ชีวิตของตนเพื่อดูแลลูกให้เติบโต เข้าใจว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกับลูก เห็นผลดีของการใช้สติ ก็จะทำให้เกิดความตั้งมั่นตั้งใจที่จะใช้สติ เมื่อร่วมกับการมีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตตนเอง สังเกตผู้อื่น และทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ รวมถึงมีใจที่สงบในขณะนั้น ๆ ก็จะนำไปสู่การใช้สติในการปฏิสัมพันธ์กับลูกได้

คุณภาพของใจที่พร้อมต่อการใช้สติในการเลี้ยงดู ล้วนเป็นลักษณะของใจที่เป็นทางสู่การเจริญในธรรม (มรรค) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) คือการมีความตั้งมั่น นำไปสู่ความมุ่งมั่นพอใจ คือมีฉันทะ ชอบใจในการกระทำสิ่งที่ดีงามเป็นตัวนำ และมีใจที่มีการใช้สติอยู่เสมอ คือ สัมมาสติ ทำให้มีใจที่พร้อมระลึกได้ในสิ่งที่กระทำ มีความสงบ เป็นใจที่นิ่งเบา อันเป็นลักษณะของสัมมาสมาธิ และการใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ นำไปสู่การพัฒนาใจให้มีการเกิดการใคร่ครวญโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) อยู่เป็นนิจ ทำให้การมีความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามภาวะที่เป็นจริง

(สัมมาทิฐิ) เกิดขึ้น กล่าวได้ว่าการมีมรรคเป็นพื้นฐานของการเลี้ยงดู จึงทำให้พ่อแม่ใช้สติปัญญาในการเลี้ยงดูและคลายทุกข์ลงได้

ประเด็นกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าขณะใช้สติในการเลี้ยงดู พ่อแม่ผู้ฝึกสติปัญญามีกระบวนการ สังเกต เท่าทัน ยับยั้ง โคร่ครวญเข้าใจ และแสดงออก เกิดขึ้น ในการสังเกตสิ่งที่พ่อแม่สังเกตคือ สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกหรือภายในใจที่เข้ม ที่เกิดขึ้นในบริบทการเลี้ยงดูขณะนั้น ไม่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจะเกิดจากลูก หรือเกิดขึ้นกับตนเอง เช่นการร้องไห้ของลูก สีหน้าไม่เห็นด้วยของลูก หรือความรู้สึกหงุดหงิดใจของตนเอง เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นมีความเข้มพอดีที่จะกระทบกับประสาทสัมผัสของพ่อแม่ในขณะนั้น ทำให้พื่อนำสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมาอยู่ในความสนใจเพื่อรับรู้ การรับรู้สามารถพาสิ่งที่รับรู้ นั้นไปสู่การเห็นทัน คือการเท่าทันความกระเพื่อมสั้นไหวที่เกิดขึ้น เป็นการเท่าทันทั้งส่วนของอารมณ์ความรู้สึกและความคิดที่ต่อเนื่องมาจากใจที่กระเพื่อม การสังเกตและเท่าทัน

ในการใช้สติของพ่อแม่ผู้ฝึกสติปัญญานี้ มีส่วนที่สอดคล้องกับนิยามสติทางตะวันตก (Mindfulness) ที่ถูกนำเสนอไว้ ว่าเป็นการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่ตัดสินประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (Germer et al., 2005; J. Kabat-Zinn, 2003; Walsh & Shapiro, 2006) สอดคล้องกับโมเดลของ Duncan และคณะ (2009) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ทางอารมณ์ของตนเองและลูกคือส่วนประกอบของแนวทางสติในการเลี้ยงดู โดยการตระหนักรู้นี้จะระงับการเคลื่อนของจิตที่เกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติได้ ซึ่ง Goodman และคณะ (2012) ได้กล่าวถึงลักษณะของการใช้สติในการเลี้ยงดูว่า สติจะนำให้เกิดปัญญาโดยเปิดพื้นที่ให้พ่อแม่ได้ชัดเจนกับประสบการณ์ปัจจุบัน ดังนั้นกระแสของอารมณ์ ความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดขึ้น จึงถูกนำเข้าไปอยู่ในความสนใจ เพื่อตอบสนองต่อบริบทการเลี้ยงดูขณะนั้นได้อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีฐานรากในการศึกษานี้พบว่านอกจากมีการสังเกตเท่าทันในปัจจุบันขณะแล้ว พ่อแม่ยังมีกระบวนการยับยั้ง คือการยับยั้งการกระเพื่อมของใจ ให้นิ่งลง เพื่อไม่ให้ความกระเพื่อมนั้นส่งผลไปสู่ลูก การยับยั้งนี้เป็นการยับยั้งทั้งทางใจและทางกายไม่ให้ส่งคลื่นต่อเนื่องทั้งต่อตนเองและต่อลูก สอดคล้องกับการศึกษาของ Hornstein (2011) ที่พบว่าในการสำรวจสิ่งเร้าภายในและภายนอกที่ส่งผลต่อตนเอง พ่อแม่ได้ใช้ลมหายใจในการยึดเกาะความสนใจไว้ และนำการยึดเกาะความสนใจนี้มาใช้ใน

สัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อ/แม่ กับลูกเพื่อลดการตอบสนองต่อลูกโดยอัตโนมัติ โดย Hornstein (2011) อธิบายว่าเป็นกระบวนการในการ “หยุด” เมื่อกำลังต้องการจะตอบสนองตามแรงเร้าภายใน เช่นเดียวกับการใช้ลมหายใจในการจัดการความเครียด ที่พบในคู่มือที่เข้าฝึกสติ ในการศึกษาของ Smith และคณะ (2015) ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้ก็พบเช่นกันว่า การใช้ลมหายใจในเป็นวิธีการหนึ่งที่พ่อแม่ใช้ในการยับยั้งตนเอง จากข้อมูลพบว่าไม่เป็นเพียงยับยั้งเพื่อไม่ให้เกิดการตอบสนองเท่านั้น แต่ยังเป็นการยับยั้งการกระเพื่อมของใจตนเอง ไม่ให้กระเพื่อมแรงขึ้น รวมถึงเพื่อสงบลงด้วย และนอกจากการใช้ลมหายใจแล้ว ยังมีรูปแบบการยับยั้งอื่น ๆ เช่น เปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในการกำหนดสนใจ หรือการทำความเข้าใจลูก เป็นต้น โดย Grabovac และคณะ (2011) กล่าวว่าเมื่อจิตมีการกำกับการตระหนักรู้ไว้ที่สิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจ ทำให้สิ่งที่ปรากฏอยู่ในแต่ละขณะมีเพียงสิ่งเดียว ความคิดที่กำลังเลื่อนไหลไปตามอัตโนมัติจึงสะดุดลง เป็นผลให้สามารถหยุดหรือกำกับการกระเพื่อมต่อเนื่องของใจได้

กระบวนการใคร่ครวญคิดทบทวนทำความเข้าใจในส่วนที่ไม่ได้เห็นเท่าทันในทันที เป็นการทำความเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วนั้นคืออะไร เห็นอะไรบ้างจากสิ่งที่เกิดขึ้น มีลักษณะเป็นการทบทวนถึงโทษที่จะเกิดต่อเนื่องหากแสดงออกบางอย่างไป และทบทวนการกระเพื่อมของใจของตน รวมถึงอาจจะพบเข้าใจว่าที่มาของการกระเพื่อมนั้น หรือการแสดงออกของลูกมาจากอะไร ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ใคร่ครวญ และนำไปสู่การแสดงออก หรือการยับยั้งที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่อไป ในส่วนที่เพิ่มเติมจากนิยามสติทางตะวันตกเดิมนี่ สอดคล้องกับนิยามของสติแนวพุทธที่กล่าวว่า สติคือการระลึกได้ ระมัดระวัง คอยรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร มีความไม่ประมาท มองทุกสิ่งตามความเป็นจริง โดยเห็นตามธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้น ๆ (พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), 2553; พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), 2554; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546; กันเต เฮเนโพลาค คุณารัตนา มหาเถระ, 2544) กล่าวได้ว่าการใช้สติในขณะเลี้ยวของพ่อแม่เป็นการใช้สติปัญญาขณะกระทำหน้าที่ คือการอยู่ในหน้าที่อย่างเท่าทันและเข้าใจด้วยความพร้อมที่สุดในสถานการณ์ หรือเรียกว่า สติสัมปชัญญะ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), 2554)

การเกิดขึ้นของกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยวครั้งนี้ พ่อแม่มีความตั้งมั่น ความสงบ และประสบการณ์และความชำนาญในการใช้สติเป็นรากฐาน รากฐานนี้ส่วนหนึ่งได้มาจากการฝึกสติ

ซึ่งพ่อแม่ได้ฝึกสติแนวพุทธบนหลักสติปัญญา คือในการฝึกนั้นผู้ฝึกจะตามรับรู้ถึงลมหายใจ รับรู้การเคลื่อนไหวของใจและกาย ติดตามดูการเคลื่อนไหวและลักษณะของจิต ตามเห็นสัญญา เวทนา และจิตที่วนอยู่ในชั้น รวบรวมไปถึงตามเห็นความเป็นธรรมชาติของรูปและนามในการฝึก ซึ่งสิ่งที่ข้อมูลแสดงนี้สอดคล้องกับหลักปฏิบัติในการเจริญสติบนหลักสติปัญญา คือการตั้งสติกำหนดบนที่ตั้งของสติทั้งสี่ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม และพิจารณาสิ่งเหล่านั้นให้รู้เห็นความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ผลจากการฝึกนี้ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเพิ่มพูนการรู้ตัวและระมัดระวังในปัจจุบันขณะ สามารถเห็นสิ่งที่เคลื่อนไหวในจิตใจของตนได้ชัดและเร็ว ร่วมกับการมีความตั้งมั่นที่จะอยู่กับลูกอย่างสอดคล้อง จึงพัฒนาการสังเกตลูก และเท่าทันสิ่งที่เกิดกับลูกไปด้วย เมื่อใจกระเพื่อมแรง จนการเท่าทันไม่สามารถทำให้การกระเพื่อมสงบลงทันแก่ผลที่จะเกิดในปฏิสัมพันธ์ ประสบการณ์และความชำนาญในการพาใจกลับมาที่ฐานใดฐานหนึ่ง จะช่วยให้การยับยั้งเกิดขึ้นได้ทันกับสถานการณ์ สามารถลดใจที่กระเพื่อมลงได้ด้วยวิธีที่ชำนาญจากการฝึกสติของตน ประสบการณ์ในการฝึกสติตามหลักสติปัญญา และประสบการณ์ในการใคร่ครวญถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งอยู่เสมอ ทำให้การใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดูเกิดขึ้น นำไปสู่การเข้าใจชัดในลูก และตกตะกอนเป็นความเข้าใจธรรมในการเลี้ยงดูด้วย

ในกระบวนการใช้สติในการเลี้ยงดูนี้ พ่อแม่ได้มีการตอบสนองลูกด้วยการให้ลูกเป็นศูนย์กลางในการใส่ใจเพื่อปฏิสัมพันธ์กับลูกให้ได้อย่างสอดคล้อง การปฏิสัมพันธ์นี้ เนื่องจากพ่อแม่มีความตั้งใจที่จะเป็นปัจจัยให้ลูกได้เติบโตและเรียนรู้การจัดการดูแลใจตัวเองได้ พ่อแม่จึงแสดงออกอย่างให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของลูก โดยพ่อแม่มีใจที่วางลงจากการยึดถือตนเป็นเจ้าของผู้กำกับชีวิตลูก จึงให้คุณค่ากับความเป็นปัจเจกบุคคลของลูก รับฟังในสิ่งที่ลูกเสนอ และสนับสนุนชื่นชมในสิ่งที่ลูกทำได้ รวมถึงตอบสนองด้วยความเข้าใจ

แม้ว่าลูกจะยังเล็กไม่สามารถสื่อสารกันด้วยภาษาได้ แต่การใช้สติของพ่อแม่ จึงได้สังเกตการแสดงออกของลูกและเท่าทันใจในขณะนั้น ๆ ของลูก ร่วมกับการใคร่ครวญถึงประสบการณ์ในการสังเกตลูกที่ผ่านมาพร้อมกับความรู้ที่เคยทราบมาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและพัฒนาการเด็ก พ่อแม่จึงสามารถเข้าใจและตอบสนองได้อย่างพอเหมาะ เช่นการสัมผัสร่างกายด้วยความมุ่งหมายที่จะส่งความรักความเข้าใจอาการไม่สบายของลูก หรือ การพูดสะท้อนอารมณ์ของลูกที่แสดงถึงความเข้าใจ เป็นต้น นอกจากนี้พ่อแม่ยังแสดงความจริงของสิ่งตรงหน้าให้ลูกเห็นด้วยการสื่อสารถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะ

เป็นสถานการณ์ ณ ขณะนั้น หรืออารมณ์ความรู้สึกของพ่อแม่ในขณะนั้น ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกของลูก

ผลการวิจัยนี้ในเรื่องการแสดงออกต่อลูกอย่างเท่าทันและเข้าใจนั้น ประกอบด้วย การให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของลูก การตอบสนองด้วยความเข้าใจ และ การให้อิสระ สอดคล้องกับสติในการเลี้ยงดูที่ M. Kabat-Zinn และ Kabat-Zinn (1997) ได้กล่าวไว้ถึง 3 ประเด็นที่เกี่ยวข้องได้แก่ อำนาจอ (Sovereignty) คือการตระหนักถึงอำนาจอในตนของลูก ความเข้าใจอกเข้าใจ (Empathy) และการยอมรับ (Acceptance) เช่นเดียวกับมิติหนึ่งในโมเดลสติในการเลี้ยงดูของ Duncan และคณะ (2009) ที่กล่าวถึงมิติของการใช้สติในการเลี้ยงดูคือ การฟังอย่างใส่ใจ และการยอมรับตนเองและลูกอย่างไม่ตัดสิน และ Hornstein (2011) ก็ได้กล่าวถึงการฟังลูกให้ชัดเจน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อสาร ทำให้ทักษะการสื่อสารกับลูกดีขึ้น โดยเกิดจากที่พ่อแม่พัฒนาการตระหนักรู้จนสามารถอ่านภาษากายของลูกได้มากขึ้น ซึ่งการตระหนักรู้ในลูกเพิ่มขึ้นนี้ เกิดจากประสบการณ์การตระหนักรู้ตนเอง ด้วยการ สังเกต รายละเอียดในการสื่อสารของลูก ซึ่งพ่อแม่ก็ได้กล่าวถึงการเห็นชัดในน้ำเสียง ได้ยินอารมณ์ความรู้สึกของลูก หรือได้ยินความหมายที่แท้จริงของคำ

นอกจากนี้ ในส่วนของการแสดงออกต่อลูกจากงานวิจัยนี้พบเพิ่มเติมว่าการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา และชวนลูกสังเกตใจตนเองและชวนแก้ปัญหา เป็นคุณลักษณะเพิ่มเติมในการชวนให้ลูกมีสติกับตนเองด้วยเช่นกัน ในการสื่อสารพ่อแม่จะอธิบายสถานการณ์ด้วยความมั่นคง ไม่ใช่อารมณ์ในการบอกกล่าว เป็นผลมาจากการที่พ่อแม่เท่าทันใจตนเอง รวมถึงเห็นว่าอารมณ์ของตนจะส่งผลกับลูก และเห็นว่าจะเป็นประโยชน์หากลูกได้เข้าใจสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องขณะนั้น พ่อแม่จึงใช้วิธีการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา อย่างไรก็ตามการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมานี้ไม่ได้อยู่บนฐานการบังคับ เนื่องจากพ่อแม่ได้ตระหนักถึงธรรมชาติในการเลี้ยงดูว่าลูกมีการเติบโตในแบบของตน และการเรียนรู้จักการดูแลจิตใจตนลูกจำเป็นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ของตน พ่อแม่จึงมีการให้อิสระเป็นฐานอยู่ในการเลี้ยงดูลูกโดยใช้สติ ดังนั้นก็จะให้โอกาสลูกในการร่วมตัดสินใจจังหวะชีวิตของตนเช่นกัน

นอกจากการแสดงออกที่กล่าวถึงด้านบนที่สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาแล้ว สิ่งที่พบเพิ่มเติมในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ในงานวิจัยนี้ คือการเอื้อให้ลูกกลับมาเท่าทันใจของตนเอง ด้วยการชวนสังเกตใจตนเองและชวนแก้ปัญหาในจังหวะที่ลูกพร้อม ด้วยการชวนสังเกตอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ที่มาของความรู้สึกนั้น และชวนลูกนึกถึงวิธีแก้ปัญหาด้วย ซึ่งขั้นตอนเหล่านี้มาจากการที่พ่อ

แม่สังเกตเห็นจากความทุกข์ความสุขที่เกิดขึ้นในใจตนมีที่มาจากการยึดตนเป็นศูนย์กลางในบางสิ่ง การทำความเข้าใจสิ่งที่ตนเองยึดไว้ และทำความเข้าใจปัจจัยแวดล้อมเป็นสิ่งที่ทำให้พ่อแม่สามารถจัดการใจตนได้ จึงส่งต่อให้ลูกได้เกิดทักษะเช่นนี้ด้วย

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า การที่พ่อแม่สามารถแสดงออกต่อลูกแบบให้ความสำคัญและเห็นคุณค่า ยอมรับ เข้าใจได้นั้น มาจากการสังเกต เท่าทัน ยับยั้ง โครครวญ และเข้าใจ สอดคล้องกับอีก 3 มิติที่เหลือของโมเดลสติในการเลี้ยงดูของ Duncan และคณะ (2009) ได้แก่การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและลูก การกำกับตนเองในความสัมพันธ์ และความเมตตาต่อตนเองและลูก การแสดงออกต่อลูกนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ Coatsworth และคณะ (2010) ที่กล่าวว่า แม่ในการฝึกสติ จะให้ความสำคัญที่กระบวนการภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงภาวะภายในของตน การฝึกสติยังนำมาประยุกต์ใช้ต่อกระบวนการระหว่างบุคคลได้อีกด้วย ซึ่งในการเลี้ยงดูบุตร พ่อแม่ให้ความสำคัญทั้งกับกระบวนการภายในใจของตน และการปฏิสัมพันธ์กับลูก

ซึ่งในงานวิจัยนี้พบเพิ่มเติมว่าเมื่อพ่อแม่ผ่านกระบวนการเท่าทันและเข้าใจอยู่เสมอ จะตกตะกอนเป็นความเข้าใจในความเป็นจริงในการเลี้ยงดูว่า ชีวิตลูกไม่ใช่ของของตนที่จะยึดถือไว้ เห็นจริงว่ามีความไม่แน่นอนอยู่ในการเลี้ยงดู เห็นว่าตนเองเป็นปัจจัยที่มีค่ากับการเติบโตของลูก นำไปสู่การยอมรับลูกและการทำหน้าที่พ่อแม่ของตน วางใจต่อการคาดหวังลูก หรือการยึดเอาอำนาจมาไว้ที่ตนเองลงได้ ทำให้มีความตั้งใจที่จะสังเกตเพื่อเข้าใจ และแสดงออกต่อลูกด้วยความเข้าใจนั้น

ประเด็นความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การทบทวนโครครวญสิ่งที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู ส่งผลให้พ่อแม่เข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ได้แก่ความเข้าใจความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก ด้วยการตระหนักรู้ตามจริงว่าตนเองเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตของลูก พ่อแม่ไม่สามารถยึดเหนี่ยวลูกเป็นของตนได้ ลูกต้องการพื้นที่เพื่อที่จะเติบโตไปบนวิถีของตนเอง รวมถึงการยอมรับความไม่แน่นอนของลูก ว่าลูกจะไม่สมบูรณ์พร้อมตามความคาดหวังของพ่อแม่ มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา จึงยอมรับลูกและยอมรับการทำหน้าที่พ่อแม่ของตน และวางใจต่อการเป็นพ่อแม่ การเข้าใจตามภาวะที่เป็นจริงนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) ได้แสดงไว้ว่าเกิดจากการโครครวญโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูนี้ส่งผลต่อความการเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ในการ

เลี้ยงดู ทำให้ความคาดหวังและความห่วงลดน้อยลง นำไปสู่ความสงบของพ่อแม่ ที่เป็นรากฐานในการใช้สติในการอยู่กับลูกต่อไป ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูเป็นผลที่ทำให้พ่อแม่มีความทุกข์ในการเลี้ยงดูลดน้อยลง ส่งผลให้พ่อแม่มีใจที่สงบเป็นฐานในการใช้สติในการอยู่กับลูกได้มากขึ้น

นอกจากนี้ ยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู โดยพ่อแม่ผู้ให้ข้อมูลพบว่าเมื่อวางใจลงได้ ทำให้เห็นว่าตนเองมีความสุขในการเลี้ยงดูมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับคำกล่าวของ พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา) (2553) ที่กล่าวว่า สติคือการปฏิบัติตามมรรค เพื่อขจัดเหตุแห่งทุกข์ และได้รับความสงบสุขในจิตใจ เกิดความเข้าใจในสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง สามารถขจัดคลายการยึดมั่นตัวตน คลายความคาดหวัง ความถือมั่น การที่พ่อแม่ได้ใช้สติในการเลี้ยงดูนี้จึงเกี่ยวข้องกับการลดลงของความทุกข์และการเพิ่มขึ้นของความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูด้วย และ สอดคล้องกับคำกล่าวของ Grabovac และคณะ (2011) ที่ได้กล่าวไว้ว่าจุดมุ่งหมายของการฝึกสติ ก็คือการรู้แจ้งเห็นจริง (enlightenment) คือสามารถมองเห็นธรรมชาติของสิ่งที่รับเข้ามาใส่ใจอย่างต่อเนื่อง เห็นความเป็นปกติของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น อันประกอบด้วย ความไม่คงทนถาวร ความไม่น่าพอใจ และความไม่มีตัวตน โดยสามารถยับยั้งกระบวนการสรุปความคิดตามความเคยชินได้ ที่ปรากฏขึ้นในทฤษฎีฐานรากการใช้สติในการเลี้ยงดูในการศึกษาครั้งนี้ ว่าในการใช้สติ พ่อแม่ได้นำสิ่งที่อยู่ในความสนใจขณะนั้นเป็นที่ตั้ง และพิจารณาจนเห็นแจ้งความจริงในสิ่งนั้น ดังที่ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) (2554) ให้นิยามสติปฏิฐานไว้ ว่าเป็นการกำหนดสติที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วพิจารณาสิ่งนั้นจนรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งปวง

จากความเข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นจริงในการเลี้ยงดู นำไปสู่การวางใจเป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวห่วงวนไหวไปกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู สอดคล้องกับภาวะใจที่ราบเรียบวางลง (อุเบกขา) เป็นภาวะจิตที่ประกอบด้วยความอิสระ ไม่เกาะเกี่ยว เป็นภาวะแห่งการรู้และเข้าใจตามความเป็นจริง (ปัญญา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) ซึ่งการวางใจนี้เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งที่น่าไปสู่การรู้แจ้ง (โพชฌงค์ 7)

จากทฤษฎีที่พบจึงกล่าวได้ว่าพ่อแม่จะเจือจางความทุกข์ อันได้แก่ความห่วงและความไม่พอใจในการเลี้ยงดูลงได้ ด้วยการทบทวนพิจารณาทำความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู เห็นชัดว่าลูกมีชีวิตที่เป็นของเขาเอง โดยมีพ่อแม่เอื้ออำนวยความสะดวกเติบโต แต่ไม่สามารถยึดถือเป็นเจ้าของ กำหนดการเติบโตของลูกได้ พ่อแม่ได้เห็นที่ไม่สามารถสร้างกรอบให้ชีวิตลูก ไปพร้อมกับการดำเนิน

อยู่บนวิถีแห่งสัมพันธภาพที่สงบเย็นเป็นสุขได้ หากเป้าหมายของการเลี้ยงดูลูกคือความสงบสุขในใจ พ่อแม่จำเป็นต้องวางใจที่ยึดกรอบของการเลี้ยงดูในรูปแบบต่าง ๆ ลง การจะดูแลระดับประคองลูกได้อย่างเต็มที่ตามเหตุปัจจัยนั้น พ่อแม่ทำได้โดยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของลูก ยอมรับส่วนที่ตนทำได้ และจัดการสิ่งต่าง ๆ ตามความเข้าใจดังกล่าว ก็จะพาไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความทุกข์ที่มีในการเลี้ยงดูได้ ทำให้พ่อแม่เกิดความมั่นคงเบิกบานเป็นสุขในการเลี้ยงดูลูก และความรู้สึกมั่นคงนี้ก็จะส่งต่อเป็นคุณค่าที่ลูกได้รับเช่นกัน

ประเด็นความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู

การใช้สติในการเลี้ยงดูทำให้พ่อแม่คลายทุกข์ที่มาจากกรยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง จากทฤษฎีฐานรากการใช้สติในการเลี้ยงดูนี้ ข้อมูลได้แสดงถึงการกล่าวถึงความทุกข์ใจในการเลี้ยงดู คือการขยับสั่นไหวของใจที่นิ่งอยู่ ซึ่งมาจากความไม่เข้าใจ ที่มีความคิดแทรกเข้ามากันขวางการทำความเข้าใจที่เกิดขึ้นตามจริง ทำให้ยึดอยู่กับความคิดความต้องการของตน

ในประเด็นวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูนี้ Nelson (2003) ได้กล่าวถึงความยากลำบากที่ผู้เลี้ยงดูเด็กในวัยแรกเกิด ถึงวัยเด็กตอนต้นไว้ว่า พ่อแม่ต้องพบความท้าทายมากมายที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าแม้ความกดดันใจที่มาจากสถานการณ์ภายนอกเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พ่อแม่เกิดความทุกข์ใจ เช่นเสียงร้องของลูก หรือการแสดงออกอื่น ๆ ที่ผิดคาด ดังที่ Crnic และ Booth (1991) ได้กล่าวว่าพฤติกรรมของเด็ก ที่แม้จะไม่ใช่อะไรใหญ่ แต่เมื่อเผชิญทุกวัน อาจทำให้พ่อแม่รู้สึกสับสนและหงุดหงิดรำคาญใจได้ อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้มุ่งเน้นว่า พ่อแม่เห็นว่าแม้สถานการณ์ภายนอกจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจ แต่สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ใจพ่อแม่พบว่าเป็นการที่พ่อแม่ยึดความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง เช่น ลูกควรจะทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้และพูดคุยกันดี ๆ ทำให้พ่อแม่เกิดความไม่พอใจเมื่อลูกกรี๊ดร้อง หรือโวยวาย รวมถึงพ่อแม่เห็นว่าการปรุงแต่งทางความคิดของตน ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความกังวล แม้ลูกจะกระทำบางอย่างเช่นไม่อาบน้ำเมื่อพ่อบอก พ่อแม่เห็นว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจในที่นี้ คือใจที่คิดว่าลูกควรจะทำอย่างนั้น เนื่องจากคิดไปว่าถ้าลูกไม่อาบน้ำตอนนี้จะทำให้มีเวลาทำสิ่งอื่น ๆ ไม่พอ แล้วลูกจะนอนน้อย ซึ่งการนอนน้อยจะทำให้ลูกไม่แข็งแรง ฯลฯ เป็นต้น การไม่รู้ว่าจะตนเองกำลังปรุงแต่ง หรือกำลังยึดเอาความต้องการของตนเป็นศูนย์กลาง ทำให้ความ

ทุกขใจยังดำเนินอยู่ต่อไป ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2553) กล่าวถึงหลักธรรมที่ว่า ความไม่รู้ (อวิชชา) คือปัจจัยเริ่มต้นของวงจรทุกข์ (ปฏิจสมุปบาท) และ อุปาทาน 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553) คือความยึดมั่น ถือมั่น ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ตามการวิเคราะห์ ข้อมูลพบว่าใจที่ขยับสั่นไหวเกิดจากความคิดเกี่ยวกับความควรไม่ควร ความถูกผิด การยึดติดในสิ่งที่ลูกน่าจะทำ น่าจะเป็น ความปรารถนาของตน ที่เกิดขึ้นและมีอยู่ ปะทะกับสิ่งที่ลูกกำลังเป็นและแสดงออก ซึ่งสอดคล้องกับการยึดมั่นในหลักการทฤษฎี (ทฤษฎีอุปาทาน) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการกล่าวถึงความถือตัว สำคัญตน (มานะ) เป็นปัญหาของจิตใจ (ที่มีกิเลส) เป็นอาการของจิตที่มุ่งจะถือให้ตัวสำคัญ ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลก่อความขัดแย้ง ปัญหา และทุกข์ต่าง ๆ รวมถึงการปรุงแต่ง คือการนึกไปถึงอนาคต เป็นความฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดความร้อใจ กระทบกระวาย (อุทัจจะกุกุจะ) เป็นนิรวณหรือปัจจัยแห่งอกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นปฏิปักษ์กับสมาธิ (นิรวณ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553)

ความทุกขใจนี้ส่วนหนึ่งคือความห่วง ห่วงในการอยู่รอดปลอดภัยของลูก โดยเฉพาะเมื่อเห็นว่าตนไม่สามารถอยู่กับลูกได้ตลอดไป การตั้งใจที่จะเลี้ยงดูเพื่อให้ลูกปลอดภัยและแก้ปัญหาได้จึงมุ่งมั่นที่จะเลี้ยงลูกโดยใช้สติ คือการอยู่กับลูกในแต่ละขณะอย่างเต็มที่เพื่อเป็นผู้เอื้อให้ลูกสามารถแก้ปัญหาทั้งปัญหายากนอก และปัญหายากภายในใจของตนเอง การจะทำสิ่งเหล่านี้ได้ พ่อแม่เล็งเห็นว่าจำเป็นต้องใช้สติปัญญาในแต่ละขณะมาก จึงก่อเป็นความตั้งมั่นอันเป็นรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู สอดคล้องกับการบรรยายที่มาของการใช้สติในการเลี้ยงดูที่ Goodman และคณะ (2012) กล่าวไว้ว่า การเลี้ยงดูบุตรจะนำพาพ่อแม่ไปสู่สัมพันธภาพที่ทำให้เกิดประสบการณ์ทางอารมณ์ลึกซึ้ง เข้มข้น ทั้งความรัก ความผูกพัน ความผิดหวัง ความสับสน ประสบการณ์เหล่านี้นำไปสู่ความจำเป็นที่จะเพิ่มพูน สติ ความเมตตา และปัญญา จากผลการศึกษาครั้งนี้ก็ได้ขยายคากล่าวนี้ให้เห็นรายละเอียดชัดเจนขึ้นว่า ความจำเป็นที่จะเพิ่มพูน สติ ปัญญา และความเข้าใจลูก มาจากความห่วง ประสบการณ์ในการใช้สติของตน ความตั้งมั่น และความเห็นจริงในการเป็นเหตุปัจจัยของตนที่มีกับลูกด้วย

ความทุกขใจในการเลี้ยงดูนี้มีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีผลสำคัญมาจากการเกิดขึ้นของความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ทั้งธรรมชาติของใจของตน ธรรมชาติของลูก และการอยู่ร่วมกัน ความห่วงที่ลดลงนี้สอดคล้องกับผลที่ได้จากการศึกษาของ Vieten และ Astin (2008) ที่

พบว่าพ่อแม่ที่ผ่านโปรแกรมฝึกสติในบริบทของการเลี้ยงดู มีความวิตกกังวลลดลง และมีภาวะอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ทำให้เห็นในกลไกของการลดลงของความห่วงด้วยว่า มาจากการเปลี่ยนแปลงของความคาดหวัง และความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูที่เพิ่มมากขึ้นตลอดระยะเวลาในการใช้สติในการเลี้ยงดู สอดคล้องกับการกล่าวของ Goldstein (2013) ที่กล่าวถึงการพัฒนาสติเชิงพุทธว่ามีลักษณะต่อเนื่องยาวนาน เพื่อเห็นและเข้าใจสรรพสิ่งทั้งตนเองและรอบข้าง ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ภายใน เมตตา อุเบกขา และปัญญา ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การพัฒนาสติเชิงพุทธในการเลี้ยงดู จึงสามารถมีเป้าหมายเพื่อการเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ซึ่งนำไปสู่การคลายออกจากความยึดมั่นในตน นำไปสู่การเจือจางรากของความทุกข์ที่ยึดเกาะอยู่ในใจพ่อแม่ขณะเลี้ยงดูบุตรได้

ประเด็นการตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าจากการใช้สติในการเลี้ยงดูทำให้พ่อแม่ตระหนักในคุณค่าที่เกิดขึ้นกับทั้งตัวเอง ลูก และสัมพันธ์ภาพระหว่างตนกับลูก พ่อแม่ได้ตระหนักเห็นว่าตนเองมีความรู้สึกมั่นคงเบิกบานในการเลี้ยงดูลูกเมื่อใช้สติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Vieten และ Astin (2008) ที่พบว่าการฝึกสติทำให้แม่มีภาวะอารมณ์ที่ดีขึ้น และการศึกษาของ Singh และคณะ (2007) ที่พบว่าทำให้พึงพอใจในการเลี้ยงดูเพิ่มขึ้น และปรากฏในผลการศึกษาของ Yates (2014) เช่นกันว่าพ่อแม่ที่ฝึกสติได้กล่าวถึงผลต่อสัมพันธ์ภาพกับลูกที่เป็นความรู้สึกผูกพันใกล้ชิด มีลักษณะอ่อนโยนเป็นสุข อิ่มเอิบกับคุณค่าของช่วงเวลาที่อยู่ด้วยกัน รวมถึงรู้สึกถึงความผูกพันในระยะยาวด้วย สอดคล้องกับการศึกษามากมายที่พบว่าพ่อแม่ที่ฝึกสติจะทำให้สัมพันธ์ภาพพ่อแม่ ลูกเป็นไปในทางที่ดีขึ้น (Bögels et al., 2008; Hornstein, 2011; Singh et al., 2007; Yates, 2014) ความผูกพันเชื่อมโยงที่พบนี้มาจากใจที่วางลงของพ่อแม่ เมื่อความคาดหวังให้ลูกเป็นดั่งใจน้อยลง การตอบสนองต่อลูกก็มีความกลมกลืนสอดคล้องเชื่อมโยงกัน

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลยังพบเพิ่มเติมว่าพ่อแม่ได้ตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในด้านการทำให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตของตนเองชัดเจนมากขึ้น และเห็นความเปลี่ยนแปลงท่าทีของตนเองที่มีต่อผู้รอบตัวด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ Hornstein (2011) ที่พบว่าพ่อแม่ที่ฝึกสติระยะยาวมีการเปิดรับมุมมองของผู้อื่น โดยเฉพาะสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว และ

การศึกษาของ Christopher และคณะ (2011) ที่พบว่านักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกสติ มีการยอมรับและความเมตตาต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงท่าทีกับผู้คนรอบตัวนี้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการฝึกสติ ที่ผู้ฝึกจะค้นขึ้นที่จะสังเกตมองสิ่งต่าง ๆ ตามมุมมองของตนเอง และเห็นว่าลูกเองก็มองสิ่งต่าง ๆ ตามมุมมองของเขาเช่นกัน การเข้าใจในมุมมองที่ต่างกัันนี้จึงขยายไปสู่การเข้าใจสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

ผลการสร้างทฤษฎีฐานรากครั้งนี้ยังพบการตระหนักในคุณค่าที่เกิดกับลูก คือการได้เห็นลูกมีความผ่อนคลาย มีสมาธิ และลูกเท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ สอดคล้องกับทฤษฎีรูปแบบความผูกพันที่กล่าวว่า ในช่วงวัยทารกถึงวัยเด็กตอนต้นนี้ ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ กับลูกจะค่อย ๆ พัฒนาเป็นรูปแบบความผูกพันระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก (Bowlby, 1969) ซึ่งความละเอียดอ่อนและไวในการตอบสนองของแม่เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัยให้กับลูก ความละเอียดอ่อนในที่นี้หมายถึงความสามารถของแม่ที่จะรับรู้สัญญาณที่ลูกส่งมาได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง และตอบสนองได้เหมาะสม (Ainsworth et al., 1978) ซึ่งเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมซึ่งผู้เลี้ยงดูมีความใส่ใจ สนับสนุน และตอบสนองความต้องการของเขาได้อย่างเหมาะสมจะพัฒนารูปแบบความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัยนี้ และปรากฏผลดีต่อเด็กในหลายด้านในระยะยาว เช่นด้านอารมณ์ สังคม ความสำเร็จทางการศึกษา เจตคติในการทำงาน (Ranson & Urichuk, 2008) พ่อแม่ผู้ใช้สติในการเลี้ยงดูใช้ความละเอียดอ่อนในการสังเกตเท่าทันตัวเองและลูก ทำให้เข้าใจสิ่งที่ลูกกำลังสื่อสารอยู่ และตอบสนองโดยมีความเข้าใจเป็นฐาน ทำให้ลูกเกิดความรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย จิตใจเบิกบานเป็นสมาธิไม่มีสิ่งอื่นรบกวน เด็กจึงสามารถเท่าทันจัดการอารมณ์ตัวเองได้ การตระหนักถึงคุณค่าที่เกิดกับลูกนี้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้พ่อแม่รู้สึกมั่นใจในการใช้สติในการเลี้ยงดู ไม่ลังเลที่จะเลี้ยงลูกบนวิถีนี้อย่างต่อเนื่อง เกิดเป็นความตั้งมั่นที่จะใช้สติกับลูกอย่างต่อเนื่องต่อไป

สรุปการอภิปราย

จากผลการศึกษาพบว่าการใช้สติในการเลี้ยงดูในพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐานท้ายที่สุดแล้วได้นำพ่อแม่ไปสู่การคลายทุกขีในการเลี้ยงดูบุตร รากของความทุกข์ที่เกาะกุมใจพ่อแม่อยู่คือความหวง อันนำไปสู่ความกังวล หรือความไม่พอใจขณะปฏิสัมพันธ์กับลูก ความทุกข์นี้มีที่มาจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เมื่อความทุกข์ของพ่อแม่ลดลงจากการใช้สติ ส่งผลให้พ่อแม่แสดงออกต่อลูกได้สอดคล้อง

กับธรรมชาติของลูก จากทฤษฎีฐานรากที่ปรากฏนี้ชี้ความสำคัญว่า การพัฒนาสติในการเลี้ยงดูสำหรับพ่อแม่ จึงสามารถวางเป้าหมายเพื่อการคลายออกจากความยึดมั่นในตน นำไปสู่การเงี่ยจางรากของความทุกข์ที่ยึดเกาะอยู่ในใจพ่อแม่ขณะเลี้ยงดูบุตร เพื่อให้พ่อแม่สามารถเลี้ยงดูลูกได้สอดคล้องตามธรรมชาติของลูกได้อย่างเต็มที่

ในกระบวนการการใช้สติในการเลี้ยงดูที่เกิดขึ้นนี้ พ่อแม่มีรากฐานในการใช้สติ ซึ่งมาจากการตระหนักในคุณค่าและความหมายของการเป็นพ่อแม่ของตนจากการกำเนิดขึ้นของลูก แสดงถึงภาวะใจแห่งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างประเสริฐและเป็นสุข (พรหมวิหาร 4) โดยพ่อแม่ผู้ฝึกสติ เห็นผลจากการฝึกสติของตน ได้มีความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของการเกิดทุกข์ จึงมีเจตนาเป็นห่วงและปรารถนาให้ลูกเป็นสุข ภาวะใจที่ห่วงใยและปรารถนาดีต่อลูกนี้ แสดงถึงภาวะใจที่แผ่ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นเป็นสุข (เมตตา) และคลายจากทุกข์ (กรุณา) ในทางธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2555) ซึ่งจากผลการวิจัยพ่อแม่ได้ตระหนักเห็นจริงจากประสบการณ์ว่าความทุกข์จะขจัดได้โดยการตามสังเกต เท่าทัน และทำความเข้าใจ ในทางพุทธศาสนา การตระหนักเห็นจริงในเหตุแห่งทุกข์เพื่อการดับทุกข์นี้ตามหลักธรรมคือ สัมมาทิฏฐิ การรู้ชัดถึงทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจากข้อมูลพ่อแม่ผู้ฝึกสติ เห็นว่าจะลดทอนความทุกข์ของลูกและของตน ได้ด้วยการใช้สติและปัญญาในการอยู่กับลูก เป็นหนทางนำไปสู่การเป็นสุขของลูกได้ จึงมีใจที่ตั้งมั่นที่จะใช้สติกับลูก เกิดเป็นกำลังแห่งความตั้งมั่น ตามหลักธรรมได้กล่าวถึงกำลังแห่งความเชื่อมั่น คือ ศรัทธาพละว่าจะนำไปสู่กำลังแห่งการเพียรตั้งใจอยู่ในสติอยู่เสมอ หรือวิริยะพละ ประกอบกับ สติ สมาธิ และปัญญาพละ ทั้งหมดนี้จะประกอบกันเป็นกำลังรักษาใจที่เป็นคุณไว้ได้ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), 2554; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553) ดังเช่นจากงานวิจัยนี้พบว่าการที่มีประสบการณ์ในการสังเกตและใคร่ครวญอยู่เสมอทำให้เกิดกำลังในการเท่าทันทำความเข้าใจลูก

จากผลการวิจัยพบว่า การมีรากฐานของใจที่มีกำลัง และการมีความปรารถนาดีต่อลูกเป็นที่ตั้ง ทำให้พ่อแม่ตั้งมั่นในการสังเกต เท่าทันใจตนและลูก และลดทอนการกระเพื่อมนั่นลง ด้วยเห็นความสุขทุกข์ของลูกเป็นที่ตั้ง และมีความเข้าใจว่าสุขทุกข์ของลูกมีความสุขทุกข์ของตนเป็นปัจจัยประกอบที่สำคัญ การเท่าทันตนเอง และพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นโดยรอบอยู่เสมอนี้ แสดงถึงการกระทำของใจที่มีความละเอียดถี่ถ้วน ดังที่ในธรรมเรียกว่า โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาอยู่รอบคอบ ผลการวิจัยพบว่าเมื่อพ่อแม่ใคร่ครวญพิจารณาสิ่งรอบตัวอยู่เสมอ นอกจากทำให้พ่อแม่สามารถเข้าใจ

ลูกจนสามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์แล้ว การเห็นจริงในธรรมชาติความเป็นจริงของการเลี้ยงดูก็ค่อย ๆ เกิดขึ้นตามระยะเวลาในการเลี้ยงดูอย่างมีสติด้วย ความเข้าใจเห็นจริงนี้ส่งผลให้พ่อแม่มีใจที่ไม่เกาะเกี่ยวอยู่กับความต้องการของตน วางใจตามความเป็นจริงอันไม่แน่นอน และล้วนมีปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกันให้เป็นเช่นนั้น ซึ่งแสดงให้เห็นภาวะแห่งใจที่เป็นกลาง ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่เกิดขึ้น ใจที่ดำรงอยู่เป็นกลางมีคุณภาพที่จะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญานี้ทางธรรมเรียกว่า อุเบกขา เป็นใจที่ไม่เอนเอียงด้วยความชอบไม่ชอบ จากผลการวิจัยก็พบว่า พ่อแม่ได้วางใจตนเองให้ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าในการเลี้ยงดูได้มากขึ้นจากการใช้สติในการเลี้ยงดู จิตใจจึงมีลักษณะใสว่างเป็นพื้นที่ที่จะเปิดรับเข้าใจและตอบสนองต่อลูกได้อย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ในแต่ละขณะ ใจที่ว่างลงจากความหวั่นไหวนี้ ทำให้ความทุกข์ ความห่วงที่เกิดขึ้นในการเป็นพ่อแม่ค่อย ๆ ลดลงไปตามระยะเวลาในการทำความเข้าใจธรรมชาติที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู

ผลการวิจัยแสดงกระบวนการให้เห็นว่าเมื่อพ่อแม่มีใจที่ปรารถนาดี ห่วงทุกข์สุขของลูกแล้ว แม้จะมีความหวั่นไหวในทุกข์สุขของลูกในช่วงแรก แต่เมื่อพ่อแม่ได้ใช้สติ สังเกต เท่าทัน ทำความเข้าใจลูกและตัวเอง ได้เห็นจริงในการเลี้ยงดูว่าธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นเช่นนั้น พ่อแม่จึงค่อย ๆ ละจากการกระเพื่อมตามสิ่งที่ชอบไม่ชอบในใจของตน ความหวั่นไหวในทุกข์สุขของลูกก็ลดลง และจัดการสิ่งต่าง ๆ ในการเลี้ยงดูด้วยความเข้าใจได้ ในธรรม ได้อธิบายภาวะของอุเบกขา และปัญญา ไว้ว่ามีความเกี่ยวเนื่องกัน คือขณะที่จิตพิจารณาเห็นด้วยปัญญา เกิดสัมมาทิฐิในทุกข์และเหตุของทุกข์ ใจขณะนั้นก็มีภาวะแห่งอุเบกขา เป็นใจที่ว่างเป็นกลาง รักษาจิตให้ไม่เอนเอียง สงบใจต่อการเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ ว่าควรแก่เหตุเช่นนั้นได้

จากทฤษฎีฐานรากยังปรากฏประเด็นสำคัญว่าความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูคือปัจจัยที่สำคัญอันจะนำไปสู่การคลายทุกข์ของพ่อแม่ในการเลี้ยงดู เมื่อพ่อแม่สามารถวางใจจากการยึดถือในความคิดความเชื่อความต้องการของตน ด้วยการเข้าใจธรรมชาติอันได้แก่ 1) ความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก ว่าชีวิตลูกไม่ใช่สิ่งที่คุณจะยึดถือเป็นเจ้าของ ลูกต้องการพื้นที่ที่จะเติบโตบนวิถีของตน และพ่อแม่เองก็เป็นปัจจัยอันมีค่ากับการเติบโตของลูก และ 2) การยอมรับความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดู ด้วยความเข้าใจว่าลูกจะไม่สมบูรณ์พร้อม มีการเปลี่ยนแปลงไป และยอมรับการทำหน้าที่ของตนและลูกที่มีข้อจำกัด ผลจากการศึกษาครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นว่าความเข้าใจเรื่องความเกี่ยวเนื่อง และความไม่แน่นอน ที่อยู่ในการเลี้ยงดู เป็นหลักความเข้าใจสำคัญ ที่นำไปสู่การเลี้ยงดู

บุตรได้อย่างวางใจ มีใจที่มั่นคงและเป็นสุข ปฏิสัมพันธ์กับลูกโดยไม่เจือปนด้วยการยึดเอาตัวตนของพ่อแม่เป็นศูนย์กลาง

แนวคิดเกี่ยวกับสติในการเลี้ยงดูในปัจจุบัน (Mindful Parenting) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติในการเลี้ยงดูประกอบด้วย การฟังอย่างใส่ใจ การยอมรับอย่างไม่ตัดสิน การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนและลูก การกำกับตนเองในความสัมพันธ์ และความเมตตาต่อตนเองและลูก (Duncan et al., 2009) การให้อำนาจในตนเองแก่ลูก ความเข้าอกเข้าใจลูก (Empathy) และการยอมรับ (M. Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997) และโปรแกรมพัฒนาสติในการเลี้ยงดูที่พัฒนาขึ้นในปัจจุบันก็พัฒนาขึ้นจากการนำเสนอแนวคิดดังกล่าว อันมีลักษณะเน้นไปที่ การฝึกตระหนักรู้ทางร่างกาย การสังเกตสัมพันธภาพ การสื่อสาร (Altmaier & Maloney, 2007; Placone-Willey, 2002; Reynolds, 2003; Singh et al., 2007) ดังที่ผลการศึกษาเชิงคุณภาพของ Kennedy (2017), Hornstein (2011), และ Yates (2014) ก็ปรากฏประสบการณ์ในการเลี้ยงดูด้วยสติเด่นชัดในทางความสามารถในการจัดการตัวเองของพ่อแม่ และการจัดการกับสัมพันธภาพ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาสติในการเลี้ยงดูปัจจุบัน ยังไม่ได้เน้นไปที่การพัฒนาความเข้าใจอันลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติในบริบทของการเลี้ยงดู ผลของงานวิจัยนี้ได้แสดงว่า มิติที่สำคัญยิ่งอันนำไปสู่การวางใจของพ่อแม่ ซึ่งทำให้พ่อแม่สามารถยอมรับ เมตตา ตระหนักรู้ กำกับตน และฟังลูกอย่างใส่ใจได้ คือมิติของความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ความเข้าใจนี้นำไปสู่การละจากการยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นควรนำมิติของความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู ซึ่งเป็นความเข้าใจในความเกี่ยวเนื่อง และความเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพระหว่างตนกับลูก เป็นส่วนเพิ่มเติมที่สำคัญเมื่อกล่าวถึง สติในการเลี้ยงดู ด้วย เพื่อนักจิตวิทยาและนักวิจัยสามารถต่อยอดพัฒนาแนวคิด ทฤษฎี หรือกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสติในการเลี้ยงดูสำหรับพ่อแม่ได้อย่างครอบคลุมต่อไป

นอกจากนี้ทฤษฎีฐานรากยังปรากฏประเด็นสำคัญว่า พ่อแม่จะเกิดความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูได้จะต้องมีกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดู ในกระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูนี้ประกอบด้วยกลไกของการสังเกต การเท่าทันใจตนเองและลูก การยับยั้งตนเอง การใคร่ครวญทำความเข้าใจ และการแสดงออกต่อลูก การเกิดขึ้นของกลไกภายในจิตใจของพ่อแม่ขณะใช้สตินี้มีความสำคัญในการนำไปสู่การเข้าใจลูก การเท่าทันใจตนและใจลูกนำไปสู่การเอาสิ่งที่เท่าทันนั้นมาไว้ในความสนใจเพื่อใคร่ครวญพิจารณา กลไกการใช้สติ ในการเลี้ยงดูของ M. Kabat-Zinn และ

Kabat-Zinn (1997) ได้แสดงกลไกของการใส่ใจ (Attention) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional Awareness) และการยอมรับ (Acceptance) ซึ่งแสดงให้เห็นในการศึกษาเชิงคุณภาพของ Bihari และ Mullan (2014) ว่าการตระหนักในสิ่งเร้าภายนอกและภายในใจทำให้ผู้ที่กำลังใช้สติ มีพื้นที่ในการทบทวนตนเอง จนเห็นสิ่งรอบตัวชัดเจนขึ้น จึงเห็นตัวเลือกของสถานการณ์ และตอบสนองได้อย่างรับผิดชอบมากขึ้น จากทฤษฎีฐานรากการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรนี้พบว่าหากเพิ่มเติมกลไกของกระบวนการใคร่ครวญทำความเข้าใจทั้งขณะปฏิบัติสัมพันธ์กับลูก และภายหลังจากการเห็นผลของปฏิสัมพันธ์ โดยใช้การสังเกต และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตเข้ามาร่วมใคร่ครวญ จะสามารถเพิ่มเติมให้งานในการพัฒนาสติในพ่อแม่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ประเด็นสำคัญในข้อค้นพบจากทฤษฎีฐานรากนี้คือ กระบวนการเท่าทันและเข้าใจลูกเกิดขึ้นจากการมีรากฐานของการใช้สติในการเลี้ยงดู รากฐานนี้ได้แก่ 1) ความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูก 2) ความสงบ และ 3) ใจที่มีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตใคร่ครวญ ในโปรแกรม Mindful Parenting ปัจจุบัน ได้มีการให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตั้งใจ และประสบการณ์ในการใช้สติ โดยใช้วิธีจิตศึกษา (Psychoeducation) ในการกล่าวถึงความสำคัญของการฝึกสติ ขั้นตอน และผลที่จะได้รับ จากการศึกษาพบว่า ความตั้งมั่นนี้เกิดขึ้นได้จาก การตระหนักในความหมายของการเป็นพ่อแม่ที่มีต่อลูก การใคร่ครวญในประสบการณ์ว่าภาวะอารมณ์ของตนส่งผลกระทบต่อลูก การเห็นผลของการใช้สติในชีวิต และการตระหนักในประสบการณ์ทั้งด้านที่เป็นทุกข์ และด้านที่เกิดความเข้าใจ จากผลการวิจัยในประเด็นดังกล่าวนี้ สามารถเพิ่มคุณภาพในการพัฒนาความตั้งมั่นของพ่อแม่ในการใช้สติกับลูกได้ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตบำบัดผู้ดำเนินกระบวนการพัฒนาสติในพ่อแม่ นำพาพ่อแม่ให้ย้อนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้สติ จากประสบการณ์ของตนที่เคยเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกิดขึ้นกับการเลี้ยงดูบุตร เมื่อเพิ่มเติมการเห็นความสำคัญในระดับประสบการณ์ได้ ก็จะช่วยให้พ่อแม่มีกำลังในการใช้สติที่เป็นเนื้อเดียวกันกับประสบการณ์ของตน ความตั้งมั่นก็จะเข้ามาสู่การเลี้ยงดูได้ทันกับสถานการณ์ขณะปฏิสัมพันธ์ลูกได้อย่างมีกำลังยิ่งขึ้น

ในส่วนของรากฐานการใช้สติ นอกเหนือจากการมีประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตตนเอง นั่นคือประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตผู้อื่น และการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามธรรมชาติอยู่เสมอ การพัฒนาสติในพ่อแม่ นอกจากพัฒนาการสังเกตใจตนเองอย่างละเอียด อย่างเช่นในโปรแกรม Mindful Motherhood (Vieten & Astin, 2008) แล้ว แบบฝึกหัดคู่กับบุตร

หรือการชวนพ่อแม่ย้อนตระหนักสังเกตลูกในระดับประสบการณ์ ซึ่งส่งผลให้พ่อแม่รับรู้เข้าใจมุมมอง ประสบการณ์ของลูกได้ (Kennedy, 2017) ดังปรากฏในโปรแกรม Mindful Parenting ในปัจจุบัน (Altmaier & Maloney, 2007; Placone-Willey, 2002; Reynolds, 2003; Singh et al., 2007) หากเพิ่มเติมการเอื้อให้พ่อแม่เห็นการยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง สังเกตใจที่บีบคั้น สังเกตครอบ ความคิดความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความเกี่ยวเนื่องของตนกับบุตรตามธรรมชาติ และ/หรือ ไม่สอดคล้องกับความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู จนพ่อแม่สามารถเข้าใจความเป็นจริงตาม ธรรมชาติที่เป็นอยู่เช่นนั้นในการเลี้ยงดูได้ จะเป็นประสบการณ์เริ่มต้นสำหรับพ่อแม่ในการฝึกสังเกตตน สังเกตลูก และสังเกตทำความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู นำไปสู่การเกิดกลไกการสังเกตเท่าทันทำ ความเข้าใจนี้ในขณะปฏิสัมพันธ์กับลูกได้ต่อไป

กล่าวโดยสรุปได้ว่าทฤษฎีฐานรากเรื่องการใช้สติในการเลี้ยงดูในพ่อแม่ที่ฝึกสติปัฏฐานนี้แสดงให้เห็นว่า ฐานรากในการใช้สติในการเลี้ยงดู เป็นประเด็นสำคัญที่จะขับเคลื่อนกระบวนการใช้สติใน การเลี้ยงดูในพ่อแม่ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อคลายความทุกข์ ความหวง กังวลใจที่มีในการเลี้ยงดู อีกทั้ง ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูเป็นประเด็นสำคัญที่ทำให้ความทุกข์เหล่านี้ลดน้อยลงได้ ความ เข้าใจธรรมชาติที่มากขึ้นจะเกิดขึ้นได้เมื่อพ่อแม่ใช้กระบวนการเท่าทันและเข้าใจในการเลี้ยงดูลูกอยู่ เสมอ ซึ่งทำให้การตระหนักในคุณค่าของการใช้สติในการเลี้ยงดู และฐานรากในการใช้สติในการเลี้ยง ดูมีความมั่นคงเพิ่มพูนขึ้นตลอดระยะเวลาในการใช้สติในการเลี้ยงดูด้วย

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. ในงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก ประสบการณ์ของผู้วิจัยจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับ กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล อย่างไม่อาจแยกจากกันได้ เนื่องจากเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความรู้ (Baker, Wuest, & Stern, 1992) มุมมองของผู้วิจัยจะยังคงเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการ ดำเนินการวิจัย ซึ่งในกระบวนการวิจัยจะได้รับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย ทั้งด้วยการ บันทึกรายการของตนเองของผู้วิจัย การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้ให้ข้อมูล การร่วมตรวจสอบการวิเคราะห์ ข้อมูลโดยอาจารย์ที่ปรึกษา และการเทียบเคียงวรรณกรรม ผู้ที่จะนำผลการวิจัยเชิงคุณภาพไปใช้จึง จำเป็นคำนึงถึงบทบาทของผู้วิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิจัยนั้น ๆ ด้วย

2. ผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้มีถิ่นอาศัยและวัฒนธรรมเดียวกัน คืออาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยส่วนใหญ่มีพื้นเพทางสังคม และการศึกษาคล้ายคลึงกัน ดังนั้นผลการศึกษาที่พบจึงมีขอบเขตในบริบททางวัฒนธรรมที่จำกัดตามพื้นฐานที่มาของผู้ให้ข้อมูล

ข้อเสนอแนะ

สำหรับพ่อแม่ผู้สนใจใช้สติในการเลี้ยงดู

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าความสำเร็จในการใช้สติในการเลี้ยงดู มาจากการใช้สติในการปฏิสัมพันธ์กับลูกอย่างต่อเนื่อง ทำให้ตระหนักในความเข้าใจที่มีต่อการเลี้ยงดูเพิ่มมากขึ้น การแสดงออกต่อลูกด้วยความเข้าใจก็เพิ่มพูนขึ้น ความต่อเนื่องนี้มาจากความตั้งใจที่จะใช้สติกับลูก และความตั้งใจนี้เกิดจากการที่พ่อแม่ได้ทบทวนแล้วเห็นว่าทำาที่มีต่อลูกมีผลทางลบและทางบวกต่อจิตใจของลูกอย่างไร ดังนั้นนอกจากการฝึกสังเกตตนเองแล้ว พ่อแม่จึงต้องมีความตั้งใจฝึกฝนและมีความชำนาญในการสังเกตและทำความเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของลูกอย่างละเอียดและเป็นกลางอยู่เสมอด้วยเช่นกัน เมื่อพ่อแม่เผชิญกับการแสดงออกของลูกที่ไม่เป็นไปตามที่คาดคิดไว้ พ่อแม่สามารถดูแลใจตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นโทษกับลูก ได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้

การยับยั้งใจที่ไม่สงบ

1) สังเกตความเข้มของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ หรือปฏิกิริยาทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว มีความรู้สึกร้อนเกิดขึ้นภายในร่างกายมีอาการสั่นเกร็ง รู้สึกถึงความตึงเครียด หายใจขัด คำพูด หรือการกระทำที่เปลี่ยนไปจากปกติ หรือสังเกตปฏิกิริยาของลูก เช่น ลูกแสดงการต่อต้านมากขึ้น เสียใจ ตกใจ หน้าเสีย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นได้ว่าใจของพ่อแม่ขณะนั้นกำลังกระเพื่อมแรง ให้ตามดูอาการที่สังเกตเห็นอย่างละเอียด

2) หากพ่อแม่รู้ว่าไม่สามารถลดระดับความโกรธหรือความไม่พอใจที่เกิดขึ้นได้ในทันที หรือมีความคิดที่จะกระทำบางสิ่งต่อเนื่องจากความกระเพื่อมของใจในขณะนั้น ให้ยับยั้งพฤติกรรมของตนที่กำลังจะส่งออกมา และหยุดยั้งใจที่กำลังกระเพื่อมต่อเนืองนั้นได้ ด้วยวิธีการกำหนดการรับรู้หรือกำกับใจที่พ่อแม่เคยฝึกฝนมา เช่น กลับมาสังเกตลมหายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกาย จิตที่กำลังกระเพื่อม หรือทำความเข้าใจจิตใจลูก

3) ในกรณีที่ความเข้มข้นของอารมณ์มีมากจนเกินความสามารถที่จะยับยั้งได้ พ่อแม่สามารถนำพาตนเองออกจากสถานการณ์ตรงหน้า เพื่อเป็นการเปลี่ยนสิ่งที่เข้ามาอยู่ในความสนใจของตนเอง เช่น เดินออกจากเหตุการณ์ (โดยบอกกับลูกสั้น ๆ ไว้ก่อนว่า พ่อ/แม่ขอเวลาพักสักครู่) ให้คนอื่นสลับเข้ามาดูแลลูกในช่วงเวลานั้น

4) เมื่อพ่อแม่สังเกตว่าอารมณ์ของตนนิ่งลงแล้ว ให้กลับมาทบทวน ทำความเข้าใจ ว่าอะไรเป็นสาเหตุของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ลูกแสดงออกเช่นนั้นมาจากอะไร ลูกกำลังต้องการอะไร ข้อจำกัดที่ลูกมีคืออะไรจึงได้แสดงออกเช่นนั้น และที่มาของใจที่ไม่สงบของเราคืออะไร ความต้องการของเราคืออะไร ข้อจำกัดอะไรที่ทำให้เราไม่สามารถได้ในสิ่งที่ต้องการ ฯลฯ และอาจนำข้อมูลที่เคยจดจำได้ ได้แก่ รูปแบบทางพฤติกรรมของลูกที่ผ่านมา และความรู้ทางพัฒนาการเด็กที่อาจเคยได้ศึกษามา มาใช้ทำความเข้าใจลูกไปด้วย

การตอบสนองลูกเพื่อให้ลูกเข้าใจและจัดการอารมณ์ตนเองได้

1) ในการแสดงออกต่อลูกเพื่อช่วยให้ลูกเรียนรู้การจัดการอารมณ์ของตนได้ ให้พ่อแม่ใช้ความเข้าใจที่ได้จากการใคร่ครวญมาตอบสนองต่อลูกด้วยอารมณ์ที่สงบมั่นคง โดยสื่อสารอย่างให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของลูก เช่น แสดงความตั้งใจรับฟังคำพูดของลูก ชื่นชมลูกแม้ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

2) ตอบสนองลูกด้วยความเข้าใจ โดยใช้ทั้งร่างกาย คำพูด และสร้างบรรยากาศของความรัก ความเข้าใจให้เกิดขึ้น เช่น อยู่ใกล้ชิด โอบกอด อยู่เป็นเพื่อนกับลูก สัมผัสด้วยความรัก พูดแสดงความเข้าใจที่มีต่อลูก

3) สื่อสารอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ใช้อารมณ์ เพื่อให้ลูกเห็นสถานการณ์ขณะนั้นชัดเจนขึ้น เช่น กล่าวถึงที่มาของสถานการณ์ที่ลูกไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ หรือผลที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา

4) ให้อิสระ ให้ลูกแสดงออกและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของปัจจัยโดยรอบ

5) ชวนลูกสังเกตใจตนเอง และชวนแก้ปัญหา โดยไม่ใช้การกล่าวโทษ แต่เป็นการชวนสังเกตใจของลูก เช่น กล่าวสะท้อนความต้องการที่ลูกกำลังมี ชวนลูกสังเกตความต้องการหรือใจที่กำลังไม่สบายที่ลูกกำลังมีอยู่ และช่วยกันนึกถึงการแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหาในครั้งหน้า

นอกจากนี้ พ่อแม่สามารถพัฒนารากฐานของใจที่จะนำไปสู่การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรให้ต่อเนื่อง และมีความชำนาญในการสังเกตตนได้ ด้วยการที่พ่อแม่อาจหมั่นทบทวนความหมายในการเป็นพ่อแม่ ว่าในช่วงชีวิตแห่งการเป็นพ่อแม่นี้ ตนเองมีความเกี่ยวเนื่องกับลูกอย่างไรตามความเป็นจริง ตนเองเป็นส่วนสำคัญต่อการเติบโตของลูกอย่างไรบ้าง มีส่วนใดที่ไม่สามารถกำหนดได้บ้าง ลูกของเรามีการเติบโตในแบบของเขายังไง มีส่วนใดบ้างที่ขัดกับความต้องการของเรา แล้วจริง ๆ เพื่อให้ลูกเติบโตอย่างงดงามในวิถีของเขา เขาต้องการดูแลจากเราอย่างไร ซึ่งทั้งหมดนี้จะทำให้พ่อแม่ค่อย ๆ เข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และพ่อแม่จะเพิ่มพูนความตั้งมั่นที่จะมีใจที่สงบในการเลี้ยงดู เพื่อเป็นพื้นที่ให้ลูกได้เติบโตอย่างมีความสุข และสามารถดูแลจิตใจของตนได้

พ่อแม่สามารถฝึกสังเกตตนตามที่ได้ ทำได้ โดยอาจจะใช้แนวการสังเกตที่ได้แนะนำไปข้างต้น เช่น พิจารณาลมหายใจ โดยสังเกตความสั้นยาว ความเปลี่ยนแปลงของลมหายใจที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ สังเกตลักษณะของจิตใจในแต่ละขณะว่ามีลักษณะอย่างไรเมื่อกระทบกับสิ่งภายนอก หากมีความคิดเกิดขึ้น ก็ให้สังเกตการเข้ามาของความคิดที่มีผลเนื่องมาจากอารมณ์ความรู้สึก สังเกตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการรับรู้อยู่เสมอ เป็นต้น และอาจครอบคลุมไปถึงการสังเกตและทำความเข้าใจพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก ความคิดของผู้อื่นด้วย

หากพ่อแม่เกิดความติดขัดในการสังเกตทำความเข้าใจตนเองหรือลูกในการเลี้ยงดู ผู้วิจัยเสนอแนะว่าการมีผู้เชี่ยวชาญเช่นนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสติในพ่อแม่ คอยช่วยตรวจสอบทบทวนการสังเกตนี้ และเป็นผู้ช่วยในการพิจารณาประสบการณ์การเลี้ยงดู ก็จะเป็นแหล่งความช่วยเหลือหนึ่งที่ทำให้พ่อแม่สามารถใช้สติในการเลี้ยงดูได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา

จากทฤษฎีที่พบ การส่งเสริมให้พ่อแม่มีสุขภาวะทางใจที่ดีในการเลี้ยงดูอันจะส่งผลดีต่อเนื่องไปสู่การเติบโตของลูกด้วยนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถทำงานได้ทั้งเชิงพัฒนาและแก้ไขปัญหา ในส่วนการพัฒนาสามารถส่งเสริมให้เกิดรากฐานในการใช้สติ คือการสร้างการตระหนักรู้ในความหมายของการเป็นพ่อแม่ การตระหนักรู้ในภาวะอารมณ์ของตนที่ส่งผลกับลูก การตระหนักรู้คุณค่าของการใช้สติที่มีต่อลูกและสัมพันธภาพ ชวนให้เห็นความสำคัญของสติจากประสบการณ์ที่ผ่านมา

มาในชีวิต และมีการฝึกสังเกตสิ่งที่เคลื่อนไหวในใจตนเอง ฝึกสังเกตผู้อื่น หรือสังเกตลูก และฝึกใคร่ครวญทำความเข้าใจสิ่งที่กำลังสังเกตนั้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับพ่อแม่เพื่อส่งเสริมการใช้สติในการเลี้ยงดู โดยในกลุ่มนักจิตวิทยาฯสามารถเอื้อให้พ่อแม่ได้ย้อนใคร่ครวญในประสบการณ์ของตนในประเด็นต่อไปซึ่งสามารถแยกดำเนินการได้ในหลายครั้ง 1) ในการใช้ชีวิตกับลูก ตนเองมีความหมายต่อลูกอย่างไร 2) การเห็นคุณและโทษของการใช้และไม่ใช้สติ อาจใช้หัวข้อสนทนาเช่นในช่วงเวลาที่รู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่กับลูก ณ ขณะนั้นใจของเรามีลักษณะอย่างไรบ้าง แล้วในช่วงเวลาที่รู้สึกว่าลูกไม่มีความสุขในขณะที่อยู่กับเรา ณ ขณะนั้น ใจของเราเป็นอย่างไร 3) ชวนนึกถึงประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาที่ตนเองได้รับผลจากการมีสติหรือไม่มีสติในสัมพันธภาพกับผู้อื่น อาจใช้หัวข้อสนทนาเช่น ในวัยเด็กหรือในชีวิตที่ผ่านมาใครบ้างที่ทำให้รู้สึกสบายใจและเติบโตเมื่ออยู่ใกล้เขามีทำอย่างไรบ้าง และในชีวิตที่ผ่านมาเคยรู้สึกไม่สบายใจและอยากหลีกเลี่ยงเมื่อปฏิสัมพันธ์กับใครเขามีทำอย่างไรกับเรา โดยนักจิตวิทยาฯสามารถเอื้อให้เกิดการทบทวน และแบ่งปันประสบการณ์ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยภายในกลุ่ม

ในส่วนของการฝึกสังเกตสิ่งที่เคลื่อนไหวในใจของตน อาจมีแบบฝึกหัดที่ให้ได้สังเกตใจตนเองอย่างละเอียด ในแต่ละขณะ โดยสามารถใช้สิ่งใดเป็นสื่อก็ได้ตามความถนัดของกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วม เช่นการใช้ลมหายใจ ความรู้สึกทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย สี ศิลปะ ดนตรี เป็นต้น โดยเน้นไปที่สำรวจการเปลี่ยนแปลงของใจเมื่อกระทบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ

นอกจากนี้ยังสามารถฝึกสังเกตและทำความเข้าใจผู้อื่นหรือลูกได้ในกระบวนการ เช่นแบบฝึกหัดการจับคู่เพื่อสังเกตบุคคลตรงหน้า แยกระหว่างสิ่งที่สังเกตเห็น และการตีความของตน หรือ ในกลุ่มขณะที่สมาชิกกำลังแบ่งปันประสบการณ์ นักจิตวิทยาฯสามารถเชิญให้สมาชิกท่านอื่นพิจารณาทำความเข้าใจ และแสดงความเข้าใจประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกนั้น หรือสามารถสร้างแบบฝึกหัดที่พ่อหรือแม่ และลูกได้ทำงานร่วมกัน โดยให้ลูกเป็นผู้นำในกิจกรรมนั้น และพ่อแม่ฝึกที่จะแยกการสังเกต การตีความ และความต้องการของตนออกจากกัน รวมถึงสามารถฝึกแสดงความเข้าใจและให้พื้นที่ลูกในการทำสิ่งนั้นร่วมกัน เช่น การสร้างงานศิลปะ การเล่น เป็นต้น

ส่วนที่สองนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทำงานเชิงแก้ปัญหาความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู โดยนักจิตวิทยาฯใช้กระบวนการพูดคุยเพื่อให้พ่อแม่ได้ทบทวนและตระหนักถึงข้อจำกัด และ

ธรรมชาติของลูก โดยสร้างบรรยากาศในสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและพ่อแม่ ให้พ่อแม่ได้ใคร่ครวญในประสบการณ์อย่างรู้สึกปลอดภัย สามารถพิจารณาตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา จนเกิดความตระหนักรู้ เห็นจริงในปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ยอมรับในปัจจัยสนับสนุนและข้อจำกัดที่ตนและลูกมี นำไปสู่การเข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติในการเลี้ยงดู เข้าใจอย่างลึกซึ้งในความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนกับลูก เห็นจริงและยอมรับในความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในการเลี้ยงดู จนสามารถวางใจในการเป็นพ่อแม่ได้มากขึ้น รวมถึงยังสามารถส่งเสริมการใช้สติในการเลี้ยงดูต่อเนื่องโดยเชิญให้พ่อแม่ได้ทบทวนการใช้สติเท่าที่ตนได้ใช้จริงในสัมพันธภาพกับลูก และให้พ่อแม่ได้พิจารณาวิธีการต่อยอดการใช้สติที่เหมาะสมกับกำลังความพร้อมของตนต่อไป ซึ่งอาจจะมีการนัดหมายต่อเนื่องเพื่อให้การใช้สติในการเลี้ยงดูพัฒนาขึ้นไป

นักจิตวิทยาอาจทำงานส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งสองส่วน ซึ่งหากได้ทำงานทั้งสองส่วนนี้จะช่วยให้พ่อแม่มีประสบการณ์และความชำนาญในการตามสังเกตเท่าทันตนเอง และมีประสบการณ์ในการใคร่ครวญทำความเข้าใจ รวมถึงความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูด้วย นำไปสู่ความสามารถในการสังเกตเท่าทันเข้าใจตนเองและลูก สามารถปฏิสัมพันธ์กับลูกด้วยความเข้าใจได้

สำหรับนักวิจัย

1. เนื่องจากข้อจำกัดด้านความไม่หลากหลายทางสังคมวัฒนธรรมของผู้ให้ข้อมูล คือผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยส่วนใหญ่มีพื้นฐานทางสังคมและการศึกษาล้ำคลั่งกัน จึงน่าสนใจศึกษาเพิ่มเติมในผู้ที่อยู่ในลักษณะทางสังคม และวัฒนธรรมอื่น ๆ ว่าได้ผลเป็นอย่างไร เพื่อให้สามารถอธิบายผลได้ครอบคลุมกับผู้ใช้สติในการเลี้ยงดูในหลากหลายกลุ่มมากยิ่งขึ้น

2. ปรากฏในทฤษฎีฐานรากครั้งนี้ว่า เมื่อใช้สติในการเลี้ยงดูในระยะหนึ่ง ความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูมีความชัดเจนขึ้น น่าสนใจศึกษาว่าระยะเวลาในการใช้สติในการเลี้ยงดู ส่งผลกับความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูหรือไม่ในระยะเวลาเป็นอย่างไร

3. ทฤษฎีที่ได้เรื่องการใช้สติในการเลี้ยงดูนี้ น่าสนใจนำไปสร้างโปรแกรมพัฒนาสติในการเลี้ยงดูตามองค์ประกอบของรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดู ที่ประกอบด้วยการพัฒนาความตั้งมั่น ความสงบ และประสบการณ์และความชำนาญในการสังเกตตนเอง ผู้อื่น และทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ

ตามธรรมชาติของสิ่งนั้น และทดสอบผลด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนา
งานการศึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับกลุ่มพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูยิ่งขึ้นต่อไป

4. มีความน่าสนใจศึกษาว่าบทบาทของตัวแปรรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูในการกำกับ
ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความทุกข์ใจในการเลี้ยงดูและความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดู และ
บทบาทของตัวแปรรากฐานในการใช้สติในการเลี้ยงดูในการส่งผ่านกระบวนการการเท่าทันและเข้าใจ
ในการเลี้ยงดูไปยังความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูเป็นอย่างไร



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- คำพอง สมศรีสุข. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศีลภาครณีการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันราชภัฏเลย.
- ชาย โปธิสิตา. (2547). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระไตรปิฎก ฉบับหลวง. (2546). *พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐, พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒, ทีฆนิกาย มหาวรรค, ๙. มหาสติปัฏฐานสูตร*. คัดมาจาก <http://www.84000.org/tipitaka/read/v.php?B=10&A=6257&Z=6764>
- พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา). (2553). *การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ). (2554). *พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส*. กรุงเทพฯ: สถาบันบรรลือธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง* (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: ผลิตัฒม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2547). *ไตรลักษณ์ : อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*

(พิมพ์ครั้งที่ 19). นนทบุรี: เอส อาร์ พรินท์ติ้ง แมส โปรดักส์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 35).

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท). (2553). *อุปลมณี*. กรุงเทพฯ: ศรุสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับ นานาแบบอย่างสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

พุทธทาสภิกขุ. (2553). *ปฏิจจสมุปปาทกัปปานาปานสติ*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

กันต เฮเนโปลา คุณารัตนา มหาเถระ. (2544). *สติด้วยภาษาง่าย ๆ* (ชวาลา เขียรธนู, ผู้แปล,

พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จันทวานิชย์.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). *ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศรีสด แสงสว่าง. (2552). *ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการ*

ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา

วิปัสสนาภาวนา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Abba, N., Chadwick, P., & Stevenson, C. (2008). Responding mindfully to distressing psychosis: A grounded theory analysis. *Psychotherapy Research, 18*(1), 77-87.

Ahnert, L., Gunnar, M. R., Lamb, M. E., & Barthel, M. (2004). Transition to child care: Associations with infant–mother attachment, infant negative emotion, and cortisol elevations. *Child Development, 75*(3), 639-650.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Altmaier, E., & Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program.

Journal of Clinical Psychology, 63(12), 1231-1238.

Ampunsiriratana, A. (2003). *A palliated suffering model for HIV-infected patients: A combination of the four foundations of mindfulness and Watson's caring* (Unpublished Doctoral Thesis). Faculty of Graduate Studies, Mahidol University.

Analayo. (2003). *Satipatthana: the direct path to realization*. Cambridge, UK: Windhorse.

Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development*, 14(2), 133-154.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755-765.

Bailie, C., Kuyken, W., & Sonnenberg, S. (2012). The experiences of parents in mindfulness-based cognitive therapy. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17(1), 103-119.

Baker, C., Wuest, J., & Stern, P. (1992). Method slurring: The grounded theory/phenomenology example. *Journal of Advanced Nursing*, 17(11), 1355-1360.

Baker-Rush, M. (2016). Reducing stress in infants: Kangaroo care. *International Journal of Childbirth Education*, 31(3), 14-17.

Barclay, L., Everitt, L., Rogan, F., Schmied, V., & Wyllie, A. (1997). Becoming a mother -

- an analysis of women's experience of early motherhood. *Journal of Advanced Nursing*, 25(4), 719-728.
- Bergum, V. (1986). *The phenomenology from woman to mother* (Unpublished doctoral dissertation). University of Alberta Edmonton, Alberta, Canada.
- Bihari, J. L. N., & Mullan, E. G. (2014). Relating mindfully: A qualitative exploration of changes in relationships through mindfulness-based cognitive therapy. *Mindfulness*, 5(1), 46-59.
- Bishop, S. R., Lau, M. A., Shapiro, S. L., L., C., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bleichfeld, B., & Moely, B. E. (1984). Psychophysiological responses to an infant cry: Comparison of groups of women in different phases of the maternal cycle. *Developmental Psychology*, 20(6), 1082-1091.
- Bloomberg, L. D., & Volpe, M. (2015). *Completing your qualitative dissertation: A road map from beginning to end*. CA: Sage Publications.
- Bluth, K., & Wahler, R. G. (2011). Does effort matter in mindful parenting? *Mindfulness*, 2(3), 175-178.
- Bodhi, B. (2005). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pali Canon*. Somerville, MA: Wisdom.
- Bodhi, B. (2010). *The noble eightfold path: The way to the end of suffering*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital

- functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551.
- Bögels, S. M., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 193-209.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.
- Bosch, O. J. (2011). Maternal nurturing is dependent on her innate anxiety: The behavioral roles of brain oxytocin and vasopressin. *Hormones and Behavior*, 59(2), 202-212.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. NY: Basic.
- Bresler, L. (1995). Ethical issues in qualitative research methodology. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 126, 29-41.
- Brown, A. P., Marquis, A., & Guiffrida, D. A. (2013). Mindfulness-based interventions in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 91(1), 96-104.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1975). *A temperament theory of personality development*. NY: Wiley.
- Charmaz, K. (2000). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 509-535). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Charters, W. L. (2013). The essence and mechanisms of mindfulness in therapeutic context. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(3), 342-360.
- Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P., & Christopher, S. B. (2011). Perceptions of the long-term influence of mindfulness training on counselors and psychotherapists: A qualitative inquiry.

Journal of Humanistic Psychology, 51(3), 318-349.

- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203-217.
- Corter, C. M., & Fleming, A. S. (1990). Maternal responsiveness in humans: Emotional, cognitive, and biological factors. *Advances in the Study of Behavior*, 19, 83-136.
- Crnic, K. A., & Booth, C. L. (1991). Mothers' and fathers' perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 1042-1050.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61(5), 1628-1637.
- Cudmore, L. G. (1997). *The transition to motherhood: A phenomenological study of women's experiences as first-time mothers* (Doctoral dissertation, University of Ottawa).
- Dorjee, D. (2010). Kinds and dimensions of mindfulness: Why it is important to distinguish them. *Mindfulness*, 1(3), 152-160.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779-791.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child Family Psychology Review*, 12(3), 255-270.

- Fleming, A. S., Ruble, D. N., Flett, G. L., & Van Wagner, V. (1990). Adjustment in first-time mothers: Changes in mood and mood content during the early postpartum months. *Developmental Psychology, 26*(1), 137-143.
- Fleming, A. S., Ruble, D. N., Krieger, H., & Wong, P. (1997). Hormonal and experiential correlates of maternal responsiveness during pregnancy and the puerperium in human mothers. *Hormones and Behavior, 31*(2), 145-158.
- Fleming, A. S., Steiner, M., & Anderson, V. (1987). Hormonal and attitudinal correlates of maternal behaviour during the early postpartum period in first-time mothers. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 5*(4), 193-205.
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 23*(4), 315-336.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. NY: Guilford Press.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). The discovery of grounded theory. *London: Weidenfeld and Nicholson, 24*(25), 288-304.
- Goldstein, J. (2013). *Mindfulness: A practical guide to awakening*. Boulder, CO: Sounds True.
- Goodman, T., Greenland, S. K., & Siegel, D. (2012). Mindful parenting as a path to wisdom and compassion. In C. K. German & R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and Compassion: Deepening Mindfulness in Clinical Practice* (pp. 295-310). NY: Guilford Press.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness, 2*(3), 154-166.

- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom.
- Hanh, T. N. (2000). *The path of emancipation: Talks from a 21-day mindfulness retreat*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Hart, M. M. (1981). *Becoming a mother: Motherhood from woman's perspective* (Unpublished doctorate dissertation). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Hart, R., & McMahon, C. A. (2006). Mood state and psychological adjustment to pregnancy. *Archives of Women's Mental Health, 9*(6), 329-337.
- Hick, S. F., & Bien, T. (Eds.). (2010). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. NY: Guilford Press.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537-559.
- Hornstein, E. R. (2011). *Meditating mothers and fathers: Long-term meditators' perceptions of the influences of mindfulness on parenting* (Master's thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. NY: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *The Clinical Journal of Pain, 2*, 159-173.

Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. NY: Hyperion.

Kawamura, L. S. (1990). Principles of Buddhism. *Zygon: Journal of Religion and Science*, 25(1), 59-72.

Kelly, J. F., Morisset, C. E., Barnard, K. E., Hammond, M. A., & Booth, C. L. (1996).

The influence of early mother-child interaction on preschool cognitive/ linguistic outcomes in a high-social-risk group. *Infant Mental Health Journal*, 17(4), 310-321.

Kennedy, J. C. (2017). *Experiences of mothers of children with autism spectrum disorder in a mindful parenting course*. CA: Alliant International University.

Kochanska, G. (2002). Mutually responsive orientation between mothers and their young children: A context for the early development of conscience. *Current Directions in Psychological Science*, 11(6), 191-195.

Kochanska, G., Aksan, N., Prisco, T. R., & Adams, E. E. (2008). Mother-child and father-child mutually responsive orientation in the first 2 years and children's outcomes at preschool age: Mechanisms of influence. *Child Development*, 79(1), 30-44.

Koszycki, D., Benger, M., Shlik, J., & Bradwejn, J. (2007). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2518-2526.

Langdon, S., Jones, F. W., Hutton, J., & Holttum, S. (2011). A grounded-theory study of mindfulness practice following mindfulness-based cognitive therapy. *Mindfulness*, 2(4), 270-281.

Leonard, V. W. (1993). *Stress and coping in the transition to parenthood of first-time*

mothers with career commitments: An interpretive study (Unpublished doctoral dissertation). University of California, San Francisco.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). CA: Sage.

Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage*, *45*(3), 672-678.

Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *23*(3), 226-241.

Maloney, R., & Altmaier, E. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of Clinical Psychology*, *63*(12), 1231-1238.

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, *7*(4), 291-312.

McLeish, J., & Redshaw, M. (2015). Peer support during pregnancy and early parenthood: A qualitative study of models and perceptions. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *15*(1), 257.

Moss, E., Rousseau, D., Parent, S., St-Laurent, D., & Saintonge, J. (1998). Correlates of attachment at school age: Maternal reported stress, mother-child interaction, and behavior problems. *Child Development*, *69*(5), 1390-1405.

Nelson, A. M. (2003). Transition to Motherhood. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, *32*(4), 465-477.

Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Newbury Park, CA: SAGE.

Placone-Willey, P. M. (2002). *A curriculum for mindful parenting: A model development*

dissertation (Unpublished dissertation). The Union Institute, Cincinnati, OH.

- Ranson, K. E., & Urichuk, L. J. (2008). The effect of parent-child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review. *Early Child Development and Care, 178*(2), 129-152.
- Rew, L., Bechtel, D., & Sapp, A. (1993). Self-as-instrument in qualitative research. *Nursing Research, 42*(5), 300-301.
- Reynolds, D. (2003). Mindful parenting: A group approach to enhancing reflective capacity in parents and infants. *Journal of Child Psychotherapy, 29*(3), 357-374.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. NY: Guilford Press.
- Sethi, S. (1995). The dialectic in becoming a mother: experiencing a postpartum phenomenon. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 9*(4), 235-244.
- Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long-term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology, 24*(1), 23-39.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. NY: W.W. Norton.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities.

Behavior Modification, 31(6), 749-771.

Smith, E. L., Jones, F. W., Holttum, S., & Griffiths, K. (2015). The process of engaging in mindfulness-based cognitive therapy as a partnership: A grounded theory study. *Mindfulness*, 6(3), 455-466.

Smith-Pierce, S. (1994). *Juggling: A heuristic study of first-time midlife mothers* (Unpublished doctoral dissertation). Union Institute Graduate School, Cleveland, OH.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Suzuki, L. A., Ahluwalia, M. K., Arora, A. K., & Mattis, J. S. (2007). The pond you fish in determines the fish you catch: Exploring strategies for qualitative data collection. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 295-327.

Taylor, A., Atkins, R., Kumar, R., Adams, D., & Glover, V. (2005). A new Mother-to-Infant Bonding Scale: Links with early maternal mood. *Archives of Women's Mental Health*, 8(1), 45-51.

Thanissaro Bhikkhu. (1996). *Wings to awakening: An anthology from the Pali Canon*. Barre, MA: Dhamma Dana.

Tyson, P. D., & Pongruengphant, R. (2007). Buddhist and Western perspectives on suffering, stress, and coping. *Journal of Religion and Health*, 46(3), 351-357.

Vieten, C., & Astin, J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Results of a pilot study. *Arch Womens Ment Health*, 11(1), 67-74.

Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western

psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239.

Webster-Stratton, C., & Hammond, M. A. (1988). Maternal depression and its relationship to life stress, perceptions of child behavior problems, parenting behaviors, and child conduct problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 16(3), 299-315.

Yates, K. E. (2014). *Mindful caregivers' experiences of parenting young children* (Unpublished Dissertation). College of Education, Health and Human Services, Kent State University.

Ziegler, T. E., Wegner, F. H., Carlson, A. A., Lazaro-Perea, C., & Snowden, C. T. (2000). Prolactin levels during the periparturitional period in the biparental cotton-top tamarin (*Saguinus oedipus*): Interactions with gender, androgen levels, and parenting. *Hormones and Behavior*, 38(2), 111-122.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

การทบทวนวรรณกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติในการเลี้ยงดู

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การทบทวนวรรณกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติในการเลี้ยงดู

เนื่องจากการวิจัยทฤษฎีฐานรากผู้วิจัยต้องรักษาความเป็นกลางขณะเก็บรวบรวมข้อมูล จึงได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ นอกเหนือจากประเด็นหลักในเรื่องสติ และการเลี้ยงดู เมื่อข้อมูลปรากฏเรื่องดังกล่าวแล้ว การทบทวนวรรณกรรมในภายหลังนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมเพื่อพัฒนาความไวเชิงทฤษฎี และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยได้รวบรวมวรรณกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องข้อมูลการใช้สติในการเลี้ยงดู ที่ค้นคว้าระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูล และบางส่วนได้กล่าวถึงในการตรวจสอบยืนยันผลการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ดังต่อไปนี้

พละ 5

พละ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) เป็นกำลังที่ทำให้ดำรงอยู่ได้ในธรรมต่าง ๆ อย่างไม่หวั่นไหว สิ่งที่เป็นอุปสรรคจะมากอบงำให้ไขว้เขวไม่ได้ เป็นธรรมที่เกื้อหนุนการดำเนินบนทางอันนำไปสู่การดับทุกข์ โดยพละ 5 ประกอบไปด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

- 1) ศรัทธาพละ คือกำลังที่มีต่อความเชื่อในวิถีทางอันดีงามที่กำลังดำเนินอยู่
- 2) วิริยะพละ คือกำลังแห่งความเพียร อันเกิดจากศรัทธาที่สร้างความพอใจที่จะทำในสิ่งนั้น ๆ อย่างเสมอต้นเสมอปลาย
- 3) สติพละ คือกำลังในการระลึกตามรู้เท่าทันจิตตนเอง
- 4) สมาธิพละ คือกำลังในการจดจ่อใส่ว่าง
- 5) ปัญญาพละ คือกำลังของความรู้ทั่วชัด ในความเป็นธรรมดาของสรรพสิ่ง

พละ 5 เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นคง อันเป็นกำลังแห่งความหลุดพ้นสงบเย็น มีความเกี่ยวข้องกับการใช้สติในการเลี้ยงดูในส่วนที่เป็นรากฐานที่ทำให้เกิดการใช้สติในการเลี้ยงดูด้วย

ภาวะของจิตที่เป็นสมาธิ

ภาวะของจิตที่เป็นสมาธิสามารถสังเกตได้จาก ลักษณะ 3 ประการคือ

- 1) มีอารมณ์เดียว (สมาหิต) จิตมีลักษณะบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลส ไม่มีอะไรมารบกวนจิต
- 2) จิตว่าง (ปริสุทธ) ไม่มีกิเลสเข้ามาเจือปน
- 3) จิตนั้นเหมาะสมอย่างยิ่ง พร้อมอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติหน้าที่ของจิต (กัมมณีย)

พุทธทาสภิกขุ (2548) กล่าวว่า เป็นลักษณะของสมาธิที่มีความเพียงพอต่อการใช้ประโยชน์ เพื่อพิจารณาสิ่งต่าง ๆ จนเกิดปัญญาให้เกิดการดับทุกข์ ไม่จำเป็นต้องเข้าถึงความสงบกว่านี้ในชั้น ฌานสมาบัติเพื่อที่จะใช้ประโยชน์ในการเกิดปัญญา เป็นจิตที่สงบในลักษณะปราศจากนิวรณ์

อุเบกขา

อุเบกขา คือใจที่วางลง ภาวะจิตที่ราบเรียบเป็นกลาง ไม่ถูกเจือปนด้วยความชอบหรือไม่ชอบ เป็นความว่างจากความยินดียินร้าย เป็นภาวะที่พร้อมจะเข้าไปเกี่ยวข้องจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะวิสัย ตามที่ควรจะเป็น ภาวะจิตเช่นนี้ประกอบไปด้วยความอิสระ ไม่เกาะเกี่ยว เป็นภาวะแห่งความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงคือ ปัญญา (Bodhi, 2005; Grabovac et al., 2011; Gunaratana, 2002; Thanissaro Bhikkhu, 1996; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ซึ่งอุเบกขานี้ เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งในธรรมแห่งการรู้แจ้ง (โพชฌงค์ 7) และเป็นธรรมที่เกิดจากสมาธิ (ฌาน) โดยอุเบกขาเกิดขึ้นได้จากการประกอบกันของ สติ สมาธิ และปัญญา คือตามรู้เท่าทันในสิ่งนั้น ๆ อย่างแน่วแน่ และเข้าใจในความเป็นเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น เมื่อเห็นจริงดังนั้นแล้ว จึงวางใจเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวไปตามการรับรู้ และเวทนาของตน เป็นความเป็นกลางที่เกิดจากความตั้งใจมั่น ด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้สิ่งใดมาเจือปนปรุงแต่งการรับรู้ นั้น เมื่อการวางตนให้ว่างอย่างต่อเนื่องจึงเกิดความสุขจากการไม่เข้าไปตกอยู่ในวงจรทุกข์ เป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับการใช้สติในการเลี้ยงดู เมื่อพ่อแม่เท่าทันใจของตน และเข้าใจเหตุปัจจัยของการเลี้ยงดู ทำให้เกิดการวางใจออกห่างจากวงจรทุกข์ ออกห่างจากการยึดตัวตน เกิดเป็นอุเบกขาและปัญญาในการเลี้ยงดูขึ้น

ปัญญา

ปัญญา คือความรู้เข้าใจสรรพสิ่งอย่างชัดเจน เข้าใจในเหตุผล ที่มา คุณ โทษ การจัดการกับสิ่งนั้น รู้การปรุงแต่งในสิ่งนั้นตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ปัญญาเกิดได้จากสามประการได้แก่

- 1) ปัญญาที่เกิดจากการใคร่ครวญพิจารณา หรือ จินตามยปัญญา (โยนิโสมนสิการ)
- 2) ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การเรียน สุตมยปัญญา (ปรโตโฆษะ)
- 3) ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนปฏิบัติ ภาวนามยปัญญา

ปัญญาหรือความเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงดูนี้ พ่อแม่ได้รับการรู้แจ้งจากทั้งสามแหล่ง กล่าวคือมีการใคร่ครวญทำความเข้าใจ การอ่านหนังสือหรือมีผู้แนะนำ รวมถึงการฝึกสติในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งเข้าใจธรรมชาติของความเกี่ยวเนื่องของตนกับลูก และความไม่แน่นอนในการเลี้ยงดูได้ กล่าวได้ว่าพ่อแม่ได้เข้าถึงสภาวะธรรมในการเลี้ยงดูจากการพิจารณาในการเลี้ยงดูนั่นเอง สภาวะธรรมที่พ่อแม่ได้เข้าใจถึงเหล่านี้คือความเข้าใจใน อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์

อิทัปปัจจยตา-ปฏิจจสมุปบาท

อิทัปปัจจยตาคือความเป็นจริงของสรรพสิ่งในการเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ดังที่กฎที่ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี, เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น;

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี, เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับ”

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

สิ่งต่าง ๆ ต้องอิงอาศัยกันจึงจะเกิดขึ้น ส่วนปฏิจจสมุปบาทเป็นส่วนหนึ่งของอิทัปปัจจยตา คือสรรพสัตว์ล้วนมีวิขาหรือความไม่รู้ เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ มีองค์ประกอบและการเป็นปัจจัยต่อกันดังนี้ อวิชชา -> สังขาร -> วิญญาณ -> นามรูป -> สฬายตนะ -> ผัสสะ -> เวทนา -> ตัณหา -> อุปาทาน -> ภพ ->ชาติ -> ชรา -> มรณะ การรู้ชัดในความเป็นเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันนี้ คือปัญญา ทำให้ละจากการยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นตัวตนของตนได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2553)

ไตรลักษณ์

ลักษณะอันเป็นจริงโดยธรรมชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2547) ของสิ่งทั้งปวง ที่เป็นเช่นนั้น ทุกสรรพสิ่งล้วนมีลักษณะเช่นนี้เสมอกัน เป็นกฎธรรมชาติ มีอยู่เป็นธรรมดาเรียกว่า ธรรมนิยาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ ได้แก่

- 1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง
- 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของที่ทนได้ยาก
- 3) อนัตตา ความเป็นของที่มีไม่ใช่ตัวตน

อปมบาท

อปมบาท หมายถึง ความไม่ประมาท เป็นสติที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงและระมัดระวังป้องกันการ รับอารมณฺ์ของอายตนะ (เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งกระทบ และ ใจรู้คิดเรื่องราวต่าง ๆ) ให้ไม่ปล่อยใจให้อกุศลธรรมครอบงำ (เช่น ความชอบ ชัง ติดใจ หรือขัดใจ) เรียกว่า อินทริยสังวร แปลว่า สำรวมอินทริย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

หลักธรรมที่กล่าวไว้ว่า คุณค่าของสติ มีต่อชีวิตทั้งด้านในและด้านนอกควบคู่กัน ไม่แยกจาก กัน ดังที่ปรากฏในพุทธพจน์ตอนท้ายของเสกขสูตร ที่กล่าวว่า

“...เมื่อรักษาตน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน, เมื่อรักษาตน ก็ ชื่อว่ารักษาผู้อื่น นั้นอย่างไร? ด้วยการหมั่นปฏิบัติ ด้วยการเจริญอบรม ด้วยการทำให้ มาก อย่างนี้แล เมื่อรักษาตน ก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น (ด้วย), เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่า รักษาตน นั้นอย่างไร? ด้วยขันติ ด้วยวิหิงสา ด้วยความมีเมตตาจิต ด้วยความเอ็นดู กรุณา อย่างนี้แล เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน (ด้วย), ภิกษุทั้งหลาย เมื่อคิดว่า ‘เราจะรักษาตน’ ก็พึงต้องใช้สติปัญญา เมื่อคิดว่า ‘เราจะรักษาผู้อื่น’ ก็พึงต้องใช้สติ ปัญญา เมื่อรักษาตน ก็ชื่อว่ารักษาคนอื่น เมื่อรักษาคนอื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน”

การดำรงตนอยู่ในสติ จึงให้ผลทั้งกับการไม่ประมาทในตน และไม่ประมาทแก่ผู้อื่น เป็นทั้ง การรักษาดตนและผู้อื่นในขณะเดียวกัน จึงให้ผลทั้งแก่ตนเอง สัมพันธภาพ ผลต่อลูกและต่อผู้อื่น รอบตัวพ่อแม่ที่ใช้สติด้วย

เมตตา

หลักเมตตา เป็นความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข กล่าวว่าเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับความพยาบาท คือเมื่อเกิดเมตตา ความรู้สึกกระทบกระทั่ง ชัดเคือง ชิงชังก็หมดไป เพราะเมตตาเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

โยนิโสมนสิการ

การพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง เป็นทั้งการคิดเพื่่อมุ่งขจัดอวิชชาโดยตรง และการคิดเพื่อบรรเทาตัณหา มี 10 วิธีดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

- 1) การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล เพื่อค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สืบทอดกันมา
- 2) การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ คือการคิดแบบกระจายเนื้อหา แยกแยะ และจัดหมวดหมู่ ให้รู้จักสิ่งนั้น ๆ ตามสภาวะของมัน และเพื่อเห็นว่าองค์ประกอบเหล่านั้นล้วนอาศัยกันให้เกิด
- 3) การคิดแบบสามัญลักษณ์ะ คือการคิดแบบรู้เท่าทันความเป็นธรรมดาของมันเช่นนั้น มีสองขั้น ขั้นแรกคือการรู้ยอมรับความเป็นจริง ทำให้วางใจวางท่าทีต่อสิ่งนั้น ไม่มองตามความอยากของตน การที่จะเป็นทุกข์ก็ผ่อนคลายลง ขั้นที่สอง คือแก้ไขและจัดการอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ
- 4) การคิดแบบอริยสัจ หรือการคิดแบบแก้ปัญหาคือการคิดตามเหตุและผล เข้าใจที่ทุกขให้ชัดเจน โดยจัดการที่เหตุของทุกข์ โดยกำหนดเป้าหมายชัดว่าคืออะไร เป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร และวางวิธีขจัดสาเหตุของปัญหา ให้สอดคล้องกับเป้าหมาย
- 5) การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและจุดมุ่งหมาย คิดถึงหลักการปฏิบัติหลักความจริง และคิดถึงจุดหมาย หรือประโยชน์ที่ต้องการ การคิดเช่นนี้ นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง
- 6) การคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก การคิดแบบใคร่ครวญทั้งแง่ดีแง่เสีย เห็นคุณและโทษตามจริง ไม่ได้เห็นตามความอยาก และยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่

- 7) การคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม การคิดตามคุณค่าที่มีอยู่ในประโยชน์ของสิ่งนั้น ๆ นำมาใช้แก้ปัญหาแก่ชีวิตที่แท้จริงอย่างไร และส่วนใดที่เป็นการสนองตัณหาของตน
- 8) การคิดแบบเร้ากุศล เป็นการคิดที่ปรุงแต่งไปกับความดีงาม และเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และแก้ความเคยชินในการคิดร้ายของจิตที่สั่งสมมา
- 9) การคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดที่รวมอยู่ในสติปัญญาฐาน 4 และอยู่ในมรรค ข้อสัมมาสติ เป็นการคิดที่ไม่เกาะอยู่กับอดีต หรือเลื่อนลอยไปในอนาคตไปตามความปรารถนาที่จะหนีจากปัจจุบัน เป็นการคิดถึงจิตในขณะหนึ่ง ๆ คือมีสติเท่าทันรับรู้สิ่งที่เกี่ยวข้อง หรือกำลังทำอยู่ในเวลานั้น ๆ ในแต่ละขณะ
- 10) การคิดแบบวิภาษวาท การคิดและพูดเพื่อแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่ง

โยนิโสมนสิการทำงานทั้งสองช่วง คือทั้งตอนรับรู้ประสบการณ์จากภายนอก และตอนคิดค้นพิจารณาอารมณ์ หรือเรื่องราวที่เก็บเข้ามาแล้วภายใน การรับรู้ด้วยโยนิโสมนสิการนี้ เป็นการรับรู้ที่เก็บเอาไว้ให้สติปัญญานำไปใช้ประโยชน์ในการทำกิจต่าง ๆ ต่อไป

ความไม่รู้ (อวิชชา)

ความไม่รู้ เป็นจุดเริ่มต้นของปัจจัยแห่งวงจรทุกข์ (ปฏิจจสมุปบาท) ซึ่งเป็นสิ่งที่กำจัดให้หมดไปได้ด้วยความรู้ หรือการฝึกอบรม แต่อย่างไรก็ตาม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2553) กล่าวว่าแม้จะเรียนศิลปวิทยามากมาย แต่ถ้าไม่ช่วยให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่มองเห็นความเป็นธรรมดาของโลกและชีวิตตามสภาวะของมัน สิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นก็เป็นเพียง สุตะ คือสิ่งที่ฟังและถ่ายทอดต่อ ๆ กันไปเท่านั้น ยังไม่เป็นปัญญาที่แท้จริง ไม่สามารถกำจัดโมหะหรืออวิชชาได้

อุปาทาน 4

อุปาทาน คือความยึดมั่น ถือมั่น ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ถือเอาไว้ ไม่ปล่อยวาง เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) มี 4 อย่างคือ

- 1) ความถือมั่นในกาม (กามอุปาทาน)
- 2) ความถือมั่นในทฤษฏี (ทฤษฎีอุปาทาน)
- 3) ความถือมั่นในศีลหลักปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี (ศีลพัพตอุปาทาน)
- 4) ความถือมั่นในตน การมีตัวตนที่สูญสลายถูกทำลายไม่ได้ (อัตตวาทอุปาทาน)

ความถือตัว สำคัญตน (มานะ) เป็นอาการของจิตที่มุ่งจะถือให้ตัวสำคัญ ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลก่อความขัดแย้ง ปัญหา และทุกข์ต่าง ๆ จะยกตัวขึ้น จะกดเขาลง มัวหมองกตสัน หนัก เครียด ขัดแย้ง แบ่งแยก เหยียด เบ่ง ไมโล่ง ไมโปรง ไม่เบาสบาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553, 2555) เป็นเหตุอันสำคัญแห่งทุกข์ เมื่อขั้น 5 ประกอบไปด้วยอุปาทาน ก็คือตัวทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2553) การละจากการถือมั่นลง โดยรับรู้ทุกอย่างตามจริง ไม่ยึดเป็นตัวตน ทำให้ความบีบคั้นดับลงได้ (Analayo, 2003)

นิรณ 5

นิรณ หมายถึงสิ่งที่กั้นขวางจิต ทำให้สมาธิไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ทำให้จิตหมองไร้กำลังแห่งปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ประกอบไปด้วย 5 อย่างดังนี้

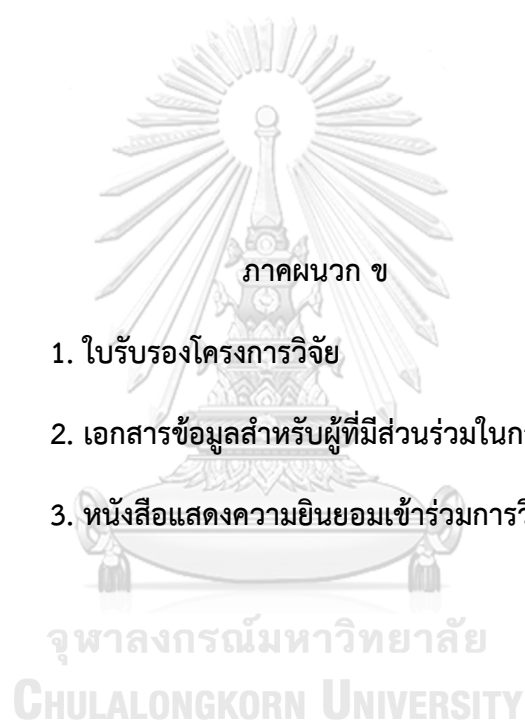
- 1) ความพอใจในกาม (กามฉันทะ)
- 2) ความขุ่นเคืองใจ (พยาบาท)
- 3) ความง่วงเซื่องซึม (ถีนมิทธะ)
- 4) ความฟุ้งซ่านกระวนกระวาย (อุทธัจจกุกกุกจะ)
- 5) ความลึกลับสงสัย (วิจิจฉา)

นิรณเหล่านี้เป็นปัจจัยแห่งอกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง ปิดกั้นจิตจากความสะอาด สว่าง สงบ เป็นจิตที่เศร้าหมอง รุ่มร้อน เป็นปฏิปักษ์กับสมาธิ สมาธิจะเกิดได้เมื่อจิตไร้ซึ่งนิรณทั้ง 5 (Kawamura, 1990) ในการศึกษาพบว่าในปัจจัยแห่งความหวังและวิตกกังวลของพ่อแม่ ทำให้ใจไม่สงบ ขุ่นมัวไปด้วยความกังวล ไม่พอใจในการเลี้ยงดู

ทุกข์

ทุกข์ในโยนิโสมนสิการ แบบอริยสัจ คือสภาพปัญหา ความกดดัน บีบคั้น ที่เกิดขึ้น เป็นภาวะที่ชั้น 5 ตกอยู่ใต้กฎแห่งความธรรมดา เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกันทำให้เกิดภาวะบีบคั้น เกิดจากความไม่รู้ในกฎของความไม่ยั่งยืน และการเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน จึงยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง (Tyson & Pongruengphant, 2007) บุคคลมีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ในทุกข์ ทำความเข้าใจขอบเขตของทุกข์ให้ชัด ว่าเป็นอะไร อย่างไร ไม่ได้มีหน้าที่เอามาคຸນคิด ชัดเคื่อง แยกไว้ หรือเป็นปฏิปักษ์ขั้บไล่ความทุกข์ เนื่องจากความทุกข์ไม่สามารถแก้ได้ด้วยความอยากหายจากทุกข์ แต่ทุกข์จะคลายออกเมื่อเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งก็คืออวิชา อุปาทาน และธรรมทั้งปวงในปฏิจสมุปบาท เมื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์นั้นได้ความทุกข์ก็ดับลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) กล่าวได้ว่าเมื่อปัญญาทำหน้าที่กั้ดับเหตุแห่งทุกข์ได้ (Bodhi, 2010)





ภาคผนวก ข

1. ใบรับรองโครงการวิจัย
2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย
3. หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1. ใบรับรองโครงการวิจัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: cccu@chula.ac.th

COA No. 178/2560

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 133.1/60 : การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐาน: ทฤษฎีฐานราก
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพรรณพนิช แซ่เจ็ง
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสินประดิษฐ)

ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 15 กันยายน 2560

วันหมดอายุ : 14 กันยายน 2561

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อน ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมชนที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 286/2561

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 133.1/60 : การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญา: ทฤษฎีฐานราก

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพรรณพนิช แซ่เจ็ง

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมชนที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม..... *Prof. Dr. Prinya Srisudhikul*

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักนประดิษฐ)

ประธาน

ลงนาม..... *พินิจ รัตนวงศาโรจน์*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พินิจ รัตนวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 13 ธันวาคม 2561

วันหมดอายุ : 12 ธันวาคม 2562

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการพิจารณาจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย	การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐาน: ทฤษฎีฐานราก
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวพรรณพนัช แซ่เจ็ง นิสิตระดับคุุญฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศตวรรษ ถ.พระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์มือถือ	081-248-2133 E-mail kanomtien@hotmail.com

1. ผู้วิจัยมีความยินดี ขอเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร ขอให้ท่านกรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้ เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษา “การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐาน: ทฤษฎีฐานราก” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติพื้นฐาน

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัย ด้วยการให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เนื่องจาก ท่านเป็นพ่อหรือแม่ที่ฝึกสติวิถีพุทธ ในระยะยาว ตามเกณฑ์คัดเข้าดังนี้ 1.) กำลังฝึกสติตามหลักสติพื้นฐานเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 4 ปีขึ้นไป ฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป 2.) ท่านกำลังเลี้ยงดูบุตรวัยแรกเกิด-7ปี โดยเป็นผู้เลี้ยงดูหลักที่ดูแลบุตรด้วยตนเอง และได้นำเอาประสบการณ์การฝึกสติมาใช้ในการเลี้ยงดู 3.) ท่านยินดีและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย สามารถให้ข้อมูลเชิงประสบการณ์ในการใช้สติในการเลี้ยงดูได้อย่างละเอียดลึกซึ้งกว้างขวางชัดเจน ส่วนเกณฑ์คัดออกคือ 1.) ผู้ให้ข้อมูลมีความประสงค์ที่จะถอนตัวออกจากกรวิจัย 2.) ผู้ให้ข้อมูลมีความกังวลใจ ไม่พร้อมต่อการให้ข้อมูล 3.) ผู้ให้ข้อมูลไม่อนุญาตให้ใช้ข้อมูลในการวิจัย

4. กระบวนการวิจัย คือ

4.1 ในขั้นตอนการคัดกรอง ผู้วิจัยติดต่อผู้ทรงคุณวุฒิในการช่วยแนะนำผู้ให้ข้อมูลที่เข้าเกณฑ์ หรือแหล่งข้อมูลที่น่าจะมีผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้า หรือได้รับการแนะนำจากผู้ให้ข้อมูลท่านอื่น เมื่อท่านอนุญาตผู้วิจัยจึงติดต่อชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ สัมภาษณ์สอบถามข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้าที่วางไว้ หากท่านแจ้งความจำนงว่าสนใจเป็นผู้ให้ข้อมูล ผ่านการคัดกรองตามเกณฑ์และยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะได้ชี้แจงเกี่ยวกับงานวิจัยให้กับท่าน และขอให้ท่านลงลายมือชื่อในแบบแสดงความยินยอม

4.2 ผู้วิจัยและท่านจะตกลงนัดหมายเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม สะดวก ปลอดภัย มีความเป็นส่วนตัวในการสัมภาษณ์ให้ข้อมูล (เป็นห้องปิด เงียบ มีสิ่งรบกวนน้อย สามารถเอื้อต่อการพูดคุย พิจารณาประสบการณ์ได้ สะดวกต่อการเดินทางของท่าน) หรือที่ศูนย์สุขภาวะทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในวันและเวลาที่นัดหมายผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดของโครงการอีกครั้ง การสัมภาษณ์จะมีการเก็บไฟล์เสียงด้วยเครื่องอัดเสียง และจดบันทึก ผู้วิจัยจะเก็บรักษาแถบบันทึกเสียงไว้เป็นความลับในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวที่ตั้งรหัสผ่านไว้เพื่อไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ โดยไฟล์เสียงทั้งหมดจะถูกทำลายทิ้งหลังเสร็จสิ้นการวิจัย จะไม่มีการเปิดเผยตัวตนของท่าน และจะไม่มีข้อมูลใดที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถล่วงรู้ได้ว่าท่านคือใคร รวมถึงใช้นามสมมติในการถอดเทป และในรายงานการวิจัย การสัมภาษณ์นัดหมาย

ปรับปรุงเมื่อ 23 พฤษภาคม 2554

AF 04-07

สัมภาษณ์ท่านอาจมีการสัมภาษณ์ตั้งแต่ 1-3 ครั้ง จะดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวทางการสัมภาษณ์หลักซึ่งคาดว่าจะใช้เวลาประมาณ 40-90 นาที

4.3 หลังจากผู้วิจัยได้ถอดความไฟล์เสียงแล้ว จะนำบทสัมภาษณ์นี้กลับมาให้ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้อง พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของท่าน

4.4 หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะติดต่อท่านเพื่อนัดหมายการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจนกระทั่งข้อมูลที่ได้มีความอิ่มตัวแล้ว ซึ่งจะสัมภาษณ์ทั้งหมดไม่เกิน 3 ครั้ง จึงจะสิ้นสุดกระบวนการเก็บข้อมูล

4.5 หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยอาจจะขออนุญาตเก็บข้อมูลประกอบเพิ่มเติม เช่นการขอให้ท่านช่วยเขียนบันทึกการใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรในชีวิตประจำวันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ หรืออาจจะขออนุญาตสังเกตขณะที่ท่านใช้เวลาอยู่ร่วมกับบุตรตามระยะเวลาที่ท่านสะดวกและสบายใจ จะใช้เวลาสังเกตไม่เกิน 60 นาที ซึ่งท่านจะยินดีให้เก็บเพิ่มหรือไม่ก็ได้ ในทุกกระบวนการเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งขออนุญาตก่อนทุกครั้ง และจะดำเนินการเมื่อท่านอนุญาตเท่านั้น ซึ่งการเก็บข้อมูลเพิ่มนี้อาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้

5. ขอให้สัมภาษณ์ หรือระหว่างกระบวนการเก็บข้อมูลในขั้นตอนใด ๆ หากท่านเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือสะท้อนใจ จากการพูดคุยถึงประสบการณ์ส่วนบุคคล ทั้งในกรณีที่ผู้วิจัยสังเกตพบว่าท่านรู้สึกไม่สบายใจ หรือท่านกล่าวว่าคุณรู้สึกไม่สบายใจในระหว่างกระบวนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะยุติกระบวนการทันที หากท่านรู้สึกผ่อนคลายแล้ว จะขออนุญาตสัมภาษณ์ต่อหรือขอคำแนะนำเพื่อสัมภาษณ์ภายหลังหากท่านยังประสงค์จะเข้าร่วม โครงการวิจัย อนึ่ง หากผู้วิจัยซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือตัวท่านเองพบว่าท่านมีความไม่สบายใจระดับที่สูง (เช่น มีภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลในระดับสูง) ผู้วิจัยจะได้ประสานให้ท่านได้รับการช่วยเหลือในขั้นต่อไปจากนักวิชาชีพ และยุติกระบวนการเก็บข้อมูลทันที รวมถึงหากท่านตระหนักว่าบุตรของท่านต้องการรับบริการจากนักวิชาชีพ ผู้วิจัยจะประสานให้ท่านและบุตร ได้พบกับนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเช่นกัน

6. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ คือ ท่านจะได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ของท่านเกี่ยวกับการใช้สติในการเลี้ยงดู ซึ่งการทบทวนและพูดถึงประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยให้ท่านเข้าใจและตระหนักชัดเจนในแนวทางการใช้สติในการเลี้ยงดูของท่านมากขึ้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะทำให้ได้ทราบถึงกระบวนการทางจิตใจในการเลี้ยงดูของผู้ฝึกสติ และการปรับใช้ประสบการณ์จากการฝึกสติมาสู่การเลี้ยงดูของพ่อแม่ จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานกับพ่อแม่และเด็ก ได้เห็นกระบวนการการทำงานของจิตใจพ่อแม่ที่ได้รับการฝึกสติอย่างต่อเนื่องชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับพัฒนาในการทำงานเชิงจิตใจกับพ่อแม่เพื่อการสร้างเสริมสติ และมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับลูกได้ต่อไป

7. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านครั้งนี้ท่านจะได้รับค่าเดินทางตามจริงรวมถึงค่าชดเชยการเสียเวลาครั้งละ 300 บาท ในการนัดหมายแต่ละครั้ง และของที่ระลึกจากผู้วิจัยเป็นผ้าขนหนูสำหรับเด็กจำนวน 1 ผืน ทั้งนี้ การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นไปโดยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

8. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น



ศูนย์โครงการวิจัย 133-1/60
15 ก.ย. 2560
14 ก.ย. 2561
บันทึกผลผู้.....ปรับปรุงเมื่อ 23-พฤษภาคม 2554

AF 04-07

9. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าว ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงาน
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 254
อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202 E-mail:
eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย..... 133.1/60
วันที่รับรอง..... 15 ก.ย. 2560
วันหมดอายุ..... 14 ก.ย. 2561

3. หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

AF 05-07

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย การใช้สติในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ที่ฝึกสติปัญญา: ทฤษฎีฐานราก

ชื่อผู้วิจัย นางสาวพรรณพนัช แซ่เจ็ง นิสิตศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรชัย ชั้น 7 ถนนพระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร 0-2218-1197 หรือ 0-2218-1184

โทรศัพท์มือถือ 081-248-2133 E-mail: kanomtien@hotmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาประมาณ 40-90 นาทีต่อครั้ง และยินยอมให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมซึ่งรวมการสัมภาษณ์ทั้งหมดไม่เกิน 3 ครั้ง หากการสัมภาษณ์ในครั้งแรก ข้อมูลไม่ครบถ้วนโดยการสัมภาษณ์ครั้งถัดมาจะใช้เวลาไม่เกิน 60 นาที

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวพรรณพนัช แซ่เจ็ง)

ผู้วิจัยหลัก



ลงชื่อ.....

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

เลขที่โครงการวิจัย 133-1760

ขอรับรับรอง 15 ก.ย. 2563

รับรองการ 14 ก.ย. 2561

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

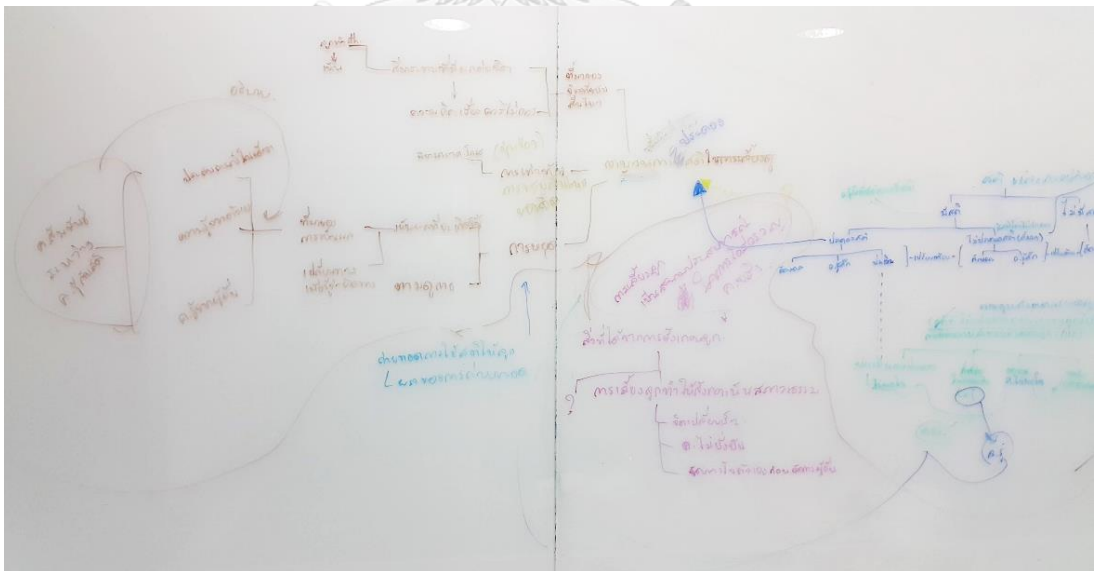
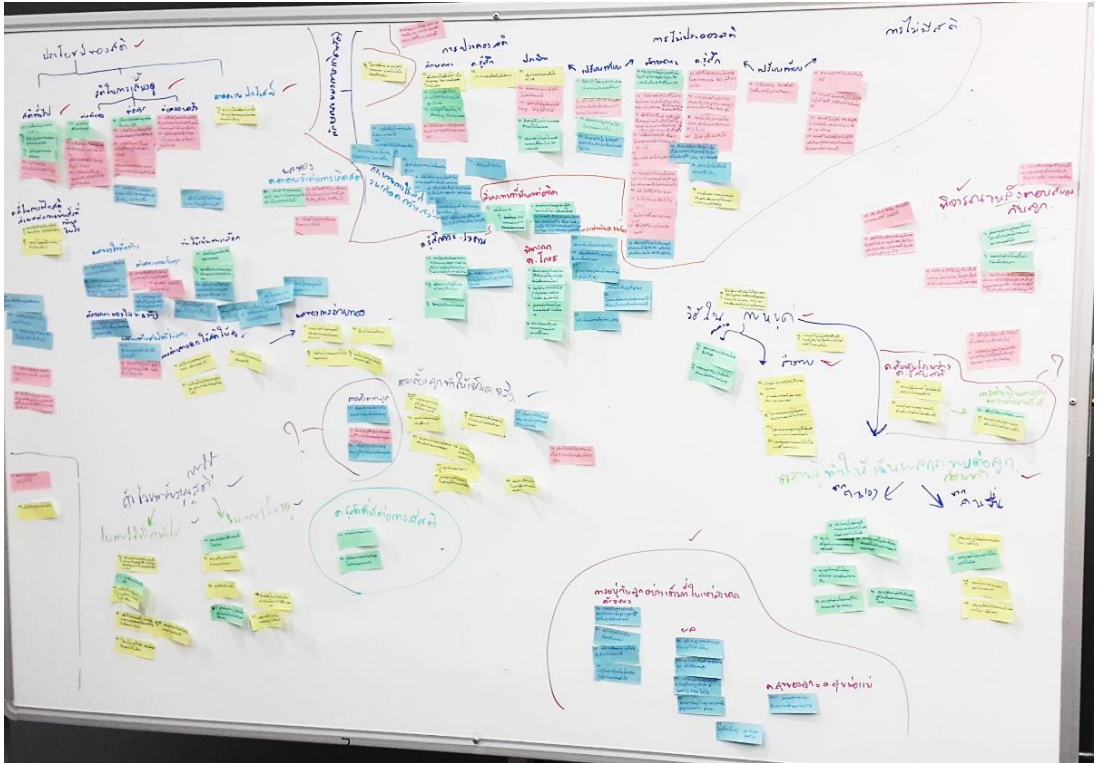
ปรับปรุงเมื่อ 23 พฤษภาคม 2554

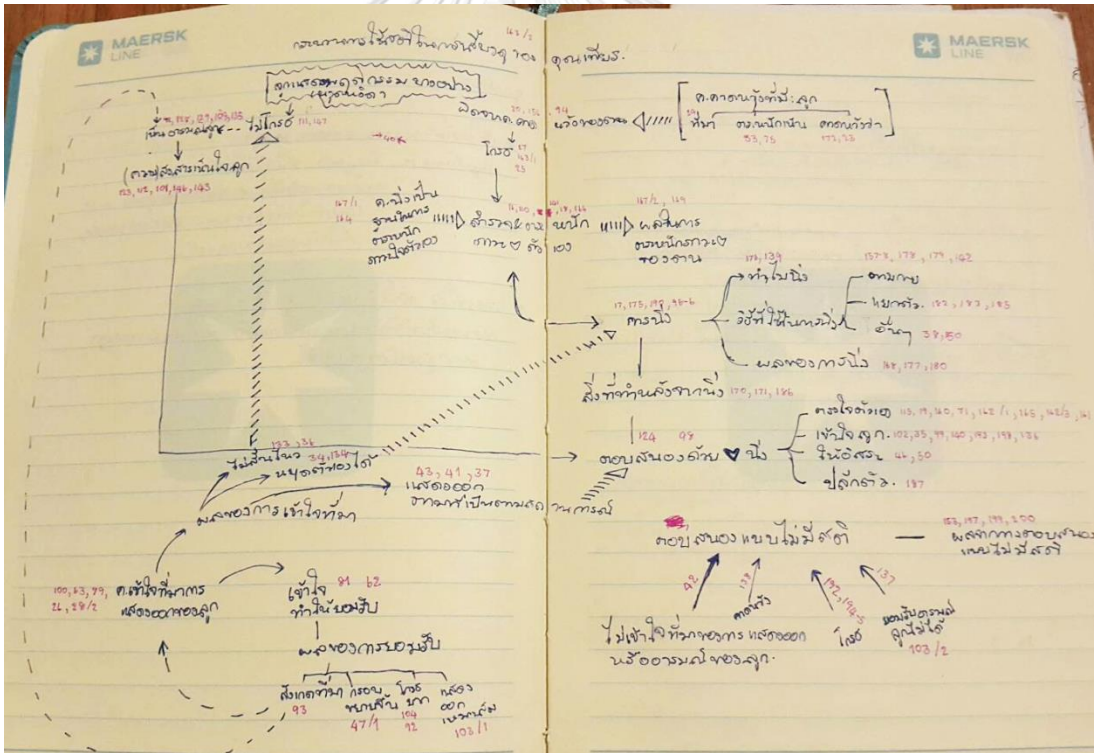
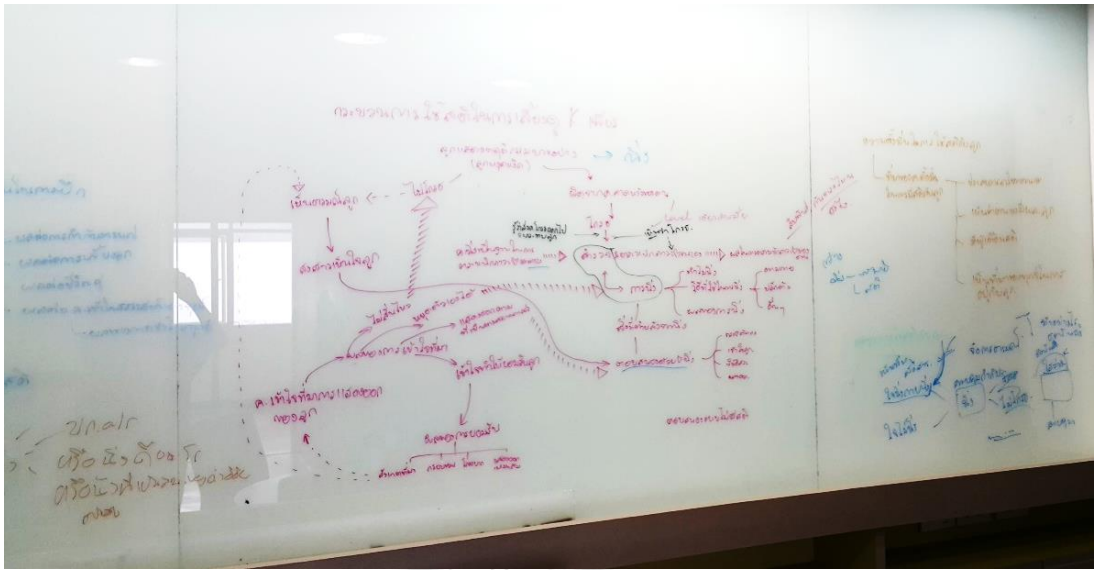


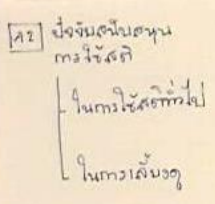
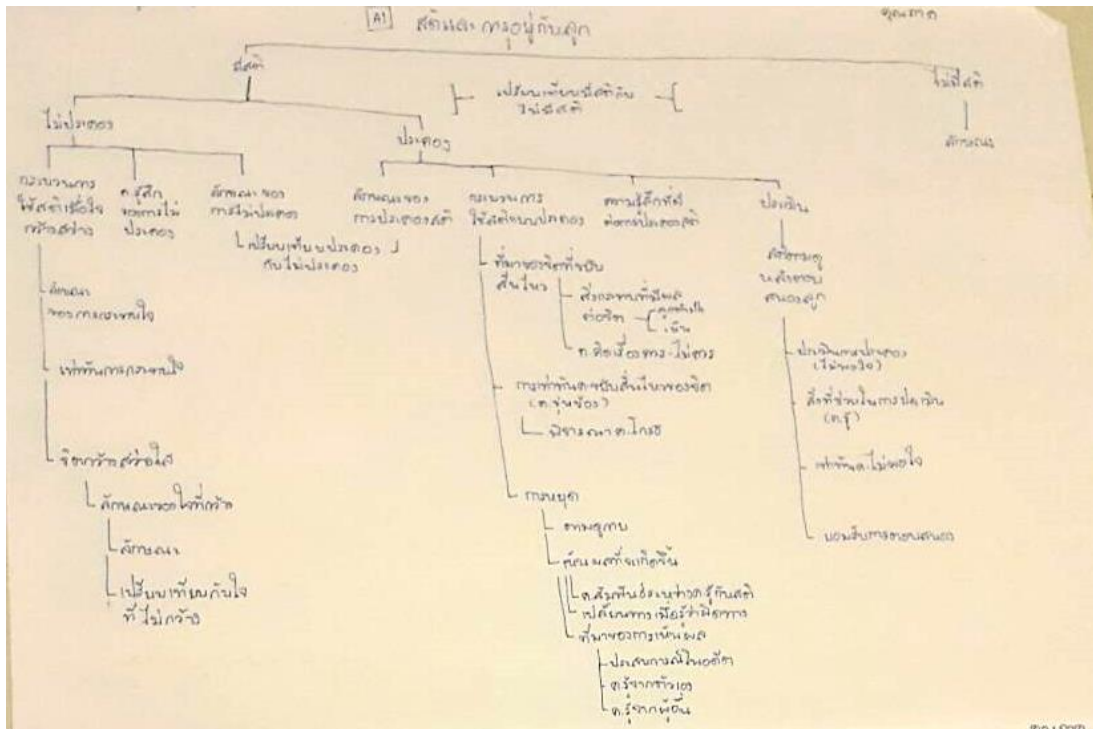
ภาคผนวก ค

1. ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ตัวอย่างบันทึกการสังเกตของผู้วิจัย

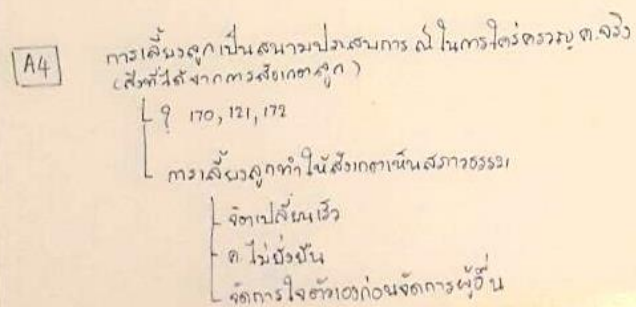
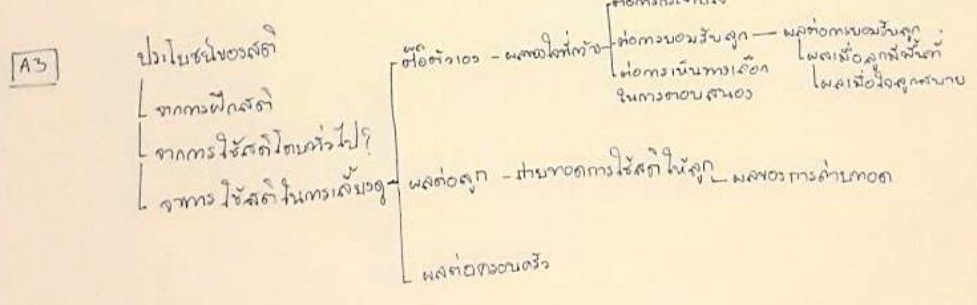
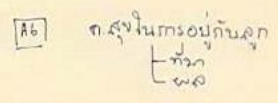
1. ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล



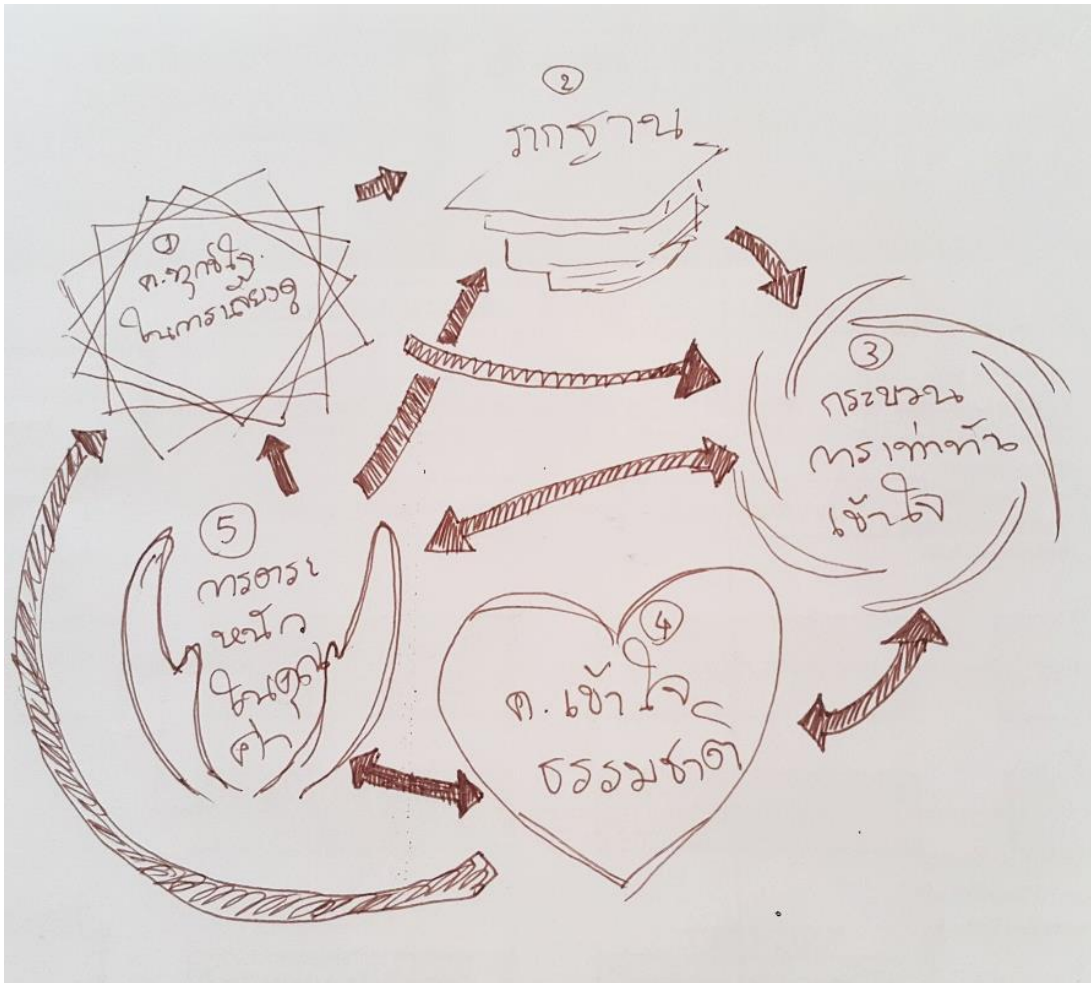




[A5] ผลของต. ตาดอนตัวต่อกรงขังสัตว์

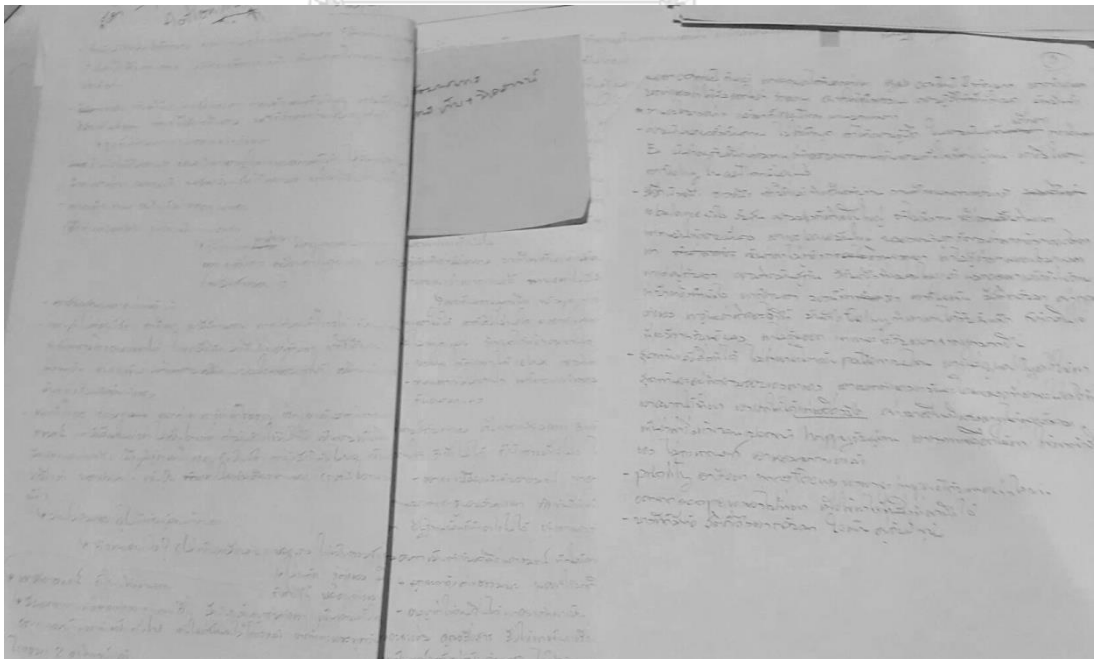
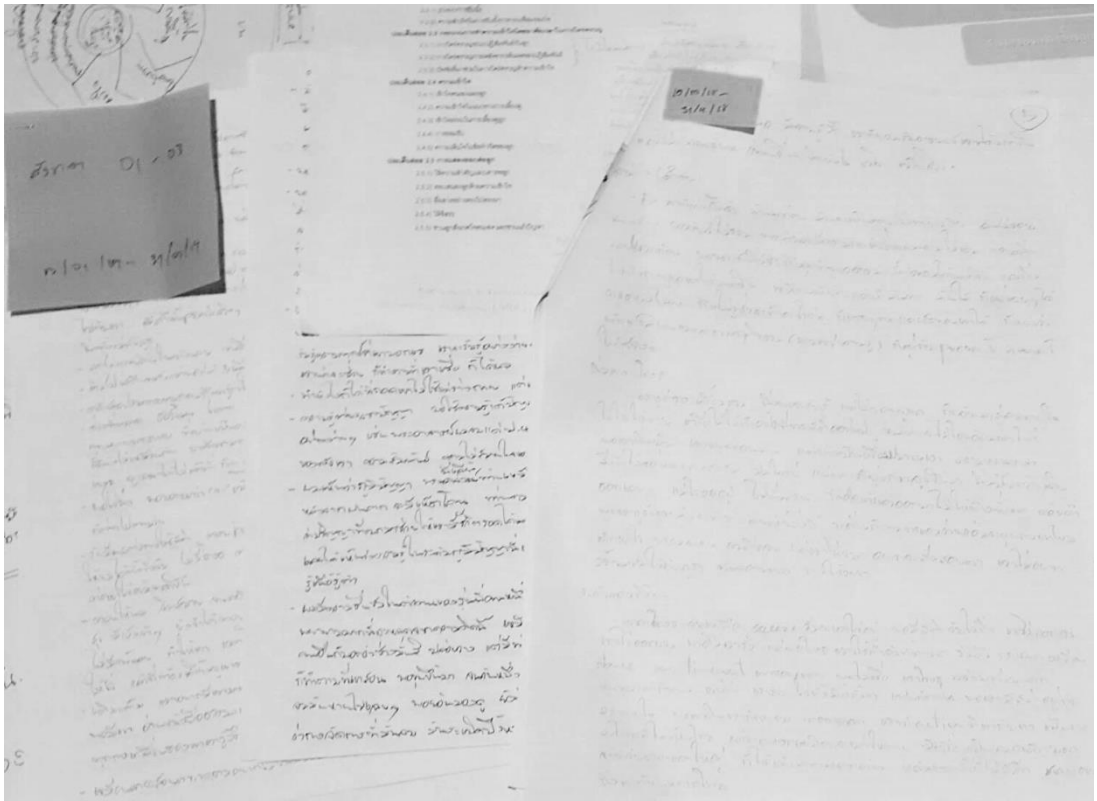


[A7] ต. สูงที่มีต่อกรงขังสัตว์



	A	B	C	D
117	110		หรือ ดู ด้วยความไม่เท่ากัน กับความเท่ากันมันก็ต่างกันนะ ดูด้วยแต่ดูด้วยความโกรธมันก็ต่างกัน ดูแบบโกรธก็ดูเลย แต่ดูด้วยแต่ดูก็มีเหตุผลเข้าใจ เห็นเหตุผลว่าทำไมเราถึงต้องดู	เห็นว่าภาวฐานะดูด้วยความแต่ดู กับดูด้วยความโกรธมีความแตกต่างกัน
118	111	เมื่อก็บอกว่าตอนที่ไม่เท่ากันเขาก็หลุดเลย พอหลุดมันมีบางครั้งก็เห็นว่าตัวเองหลุดหลังจากนั้น ตอนนั้นจากการหลุดมาเป็น การเห็นว่าเราไม่ควรถ่ายอย่างนั้นมันเดินทางมาอย่างไรบ้างคะ	มันเห็นได้ยังไง ก็คือ พอเราถลันมามันนิ่งๆทบทวนตัวเอง หรือว่าทำอะไรอย่างหนึ่ง แล้วทบทวนตัวเอง มันก็เห็นว่ามัน เป็นสิ่งที่ไม่โอเค เขาก็ตั้งสติไว้มัน เขาทำไม่ได้ไป เขาหลุด เราไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน เราไปทำสิ่งที่สมควรทำกับเขา ดูเขา พูดเสียงดัง ยังไม่เคยตีเขา ยังไม่เคยshake ยังไม่เคย เขารู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ ไม่เห็นต้องทำอย่างนั้นเลย มันมีวิธีอื่น ๆ ที่จะ react กับเขาได้มากกว่านี้	การถลันมาหนึ่งๆ และทบทวนตัวเอง ทำให้ได้เห็นว่าสิ่งที่ไม่สมควรออกไป เห็นว่ายังมีวิธีอื่นอีกที่จะตอบสนองเขาได้
119	112		ใช่ๆ ก็ถลันมาทบทวนตัวเองว่า reaction นั้นมันเหมาะไม่เหมาะยังไม่มันควรจะทำไมมเออ ถ้าไม่ตีก็ชื้อโอเค ต่อไปก็ไม่ต้องทำ ก็ดูและมัดระวังมากขึ้น หรือจะไม่ทำยังไง	การถลันมาทบทวนตัวเองหลังตอบสนองของลูกคือประเมินว่าสิ่งที่ทำลงไป เหมาะจะควรไหม
120	113	เห็นวิธีอื่น ๆ ที่จะ react	มากขึ้น หรือถ้าทำไม่ไหว มีตัวช่วยไหม ตัวช่วยเช่น ฝากยา อิม เราดูแล้วไม่ได้ก็เอาไปฝากแม่ไปเป็นบิ่ง ฝากภรรยา หรือฝากใครๆ ถ้าเรารู้สึกว่าอยู่กับเขาไม่ได้ เราก็ฝากไว้ก่อน	เมื่อประเมินแล้ว ก็สรุปเป็นสิ่งที่ควรทำต่อไป
121	114		เขายังจัดการตัวเองไม่ได้ก็อย่าเพิ่งไปจัดการคนอื่น จัดการตัวเองก่อน	เห็นว่าเราจะจัดการกับคนอื่นได้ ต้องจัดการกับตัวเองก่อน
122	115		ผมว่ามันเริ่มจากความคิดก่อนนะ จากแผนที่ จากความคิด แผนที่เรามีอยู่ละ จากความรู้ต่างๆที่วางสิ่งนั้นมันไม่ควรทำต่างๆ ทฤษฎีเขาบอกเราเออ ไม่น่าจะทำแบบนี้	ความคิด ความรู้ที่มีอยู่เป็นสิ่งที่มาช่วยในการประเมินว่าสิ่งที่ทำไปแล้ว เหมาะจะหรือไม่เหมาะ
123	116	คะ พอหลุดไปแล้ว เห็นว่าเราทำอย่างนั้น ไม่โอเค ความไม่โอเคเนี่ยเขาเห็นจากการกระเพื่อมของใจตัวเองอันนี้เอง มันมีอย่างอื่นอีกไหมคะที่มันบอกได้ว่าใช้สิ่งนี้ ไม่โอเค	หรือว่า เออ แม่ชอบพาลูกไปกินข้าวหน้าคอมพิวเตอร์ดูรูปไปกินข้าวไป ซึ่งเรารู้สึกว่าไม่โอเค อะๆ ถ้ามันหน่อยก็เดินไปปิด ซึ่งมันก็ไม่โอเคดูนะ อะๆ เดี๋ยวดูเพลงนี้จบแล้ว พอแล้วนะ กลับไปนั่งกินข้าวนะคะ ใช้อย่างเนี่ย	ตัวอย่างของการนำความรู้ไปใช้
124	117		มันเหมือนแบบ มันไม่ใช่กับลูกคนเดียว มันกับครอบครัวด้วยนะ กับแม่ หรือกับแฟนอะใช้อย่างเนี่ย มันอยู่ในที่ทั่วไป	การคิดประเมินว่าควรหรือไม่ควรทำอะไรนี้ติดทั้งกับลูก กับภรรยา และกับแม่ด้วย

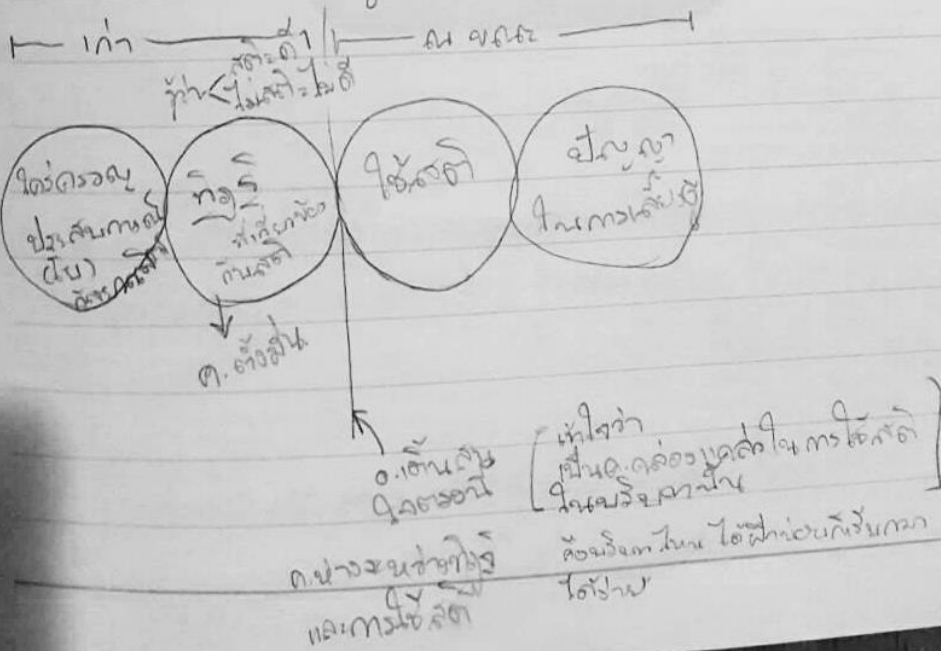
2. ตัวอย่างบันทึกการสังเกตของผู้วิจัย

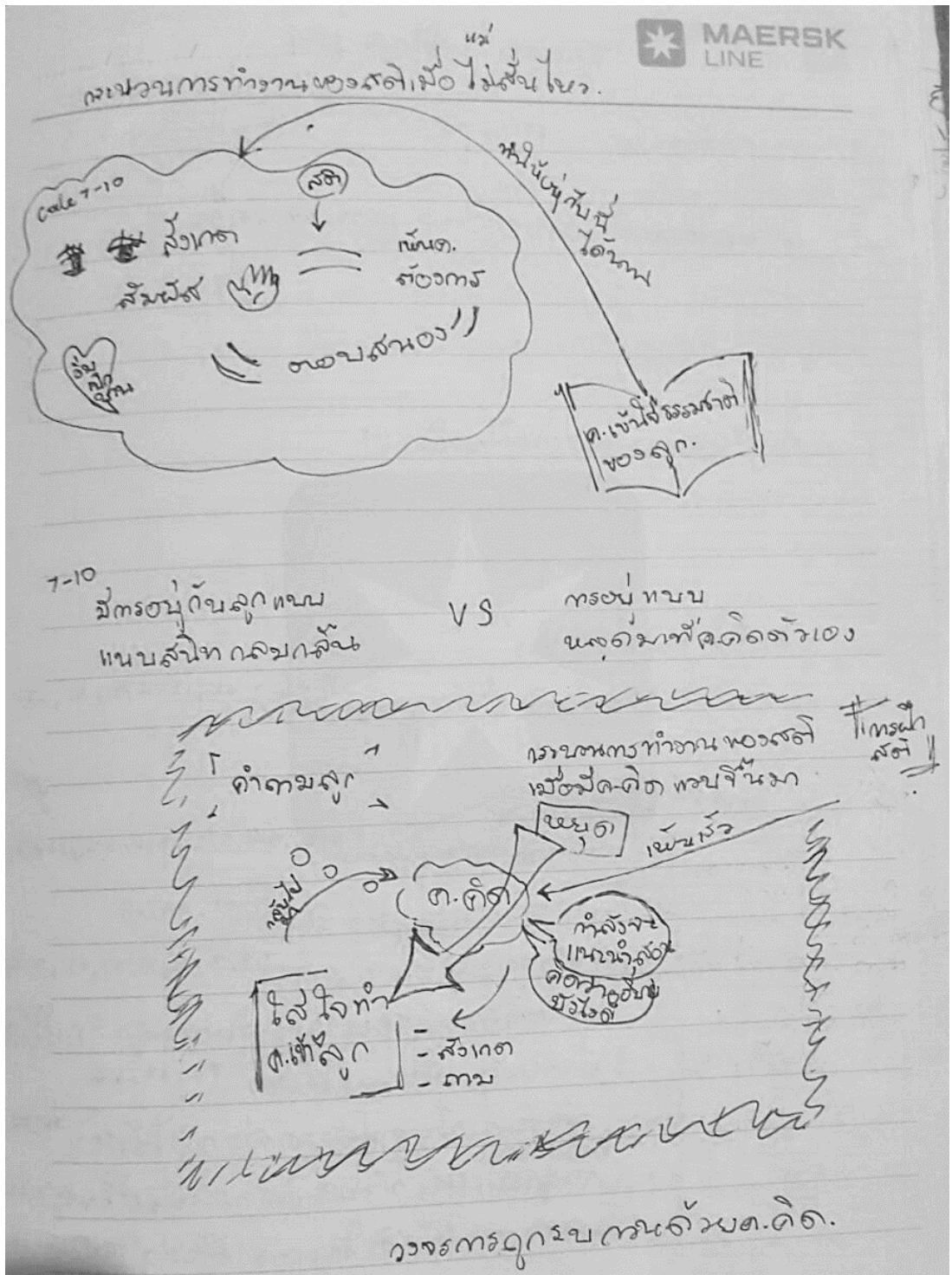


Case 6: การนำวัสดุที่เป็นสิ่งไวไฟ
 ↳ น้ำมัน ไม้ ไม้แปรรูป, น้ำมันก๊าด น้ำมัน, 0.1g ทำให้น้ำมัน
 ↳ แผ่นทองแดง ไม้แผ่น
 ↳ (ต้น) ไม้ไม่ได้ติดกับยางของสายไฟ 0.1g ทำให้น้ำมัน
 ของทองแดง

ประมวลผล. เติมน้ำ

ตอนที่เห็นว่า ~~ไม้~~ ไม้ คือเดือยหรือไม้ที่ทามดูว่าตอนมีไฟสว่างหรือไหม
 แล้วเป็นเดือยหรือไหมที่อยู่ในกรณีกับขากมดู เมื่อไฟสว่าง ในจุดมดู
 (ดู) ไม้ในจุดของไม้สว่าง และใช้ไฟ. ไม้ไฟในจุดทามว่าในไฟสว่าง
 พอในทำางานกับไฟตรงหน้าได้หลอดสว่างเงาเงาสิ่งที่ไม่ใช่
 ในจุดตอนทามดูคือความรู้ ทั้งรู้ว่า ไม้ดี ไม้ดี ไม้ดี ทอมทามดู
 ชัดเจน ก็เกิด capacity ในกรณีเช่นนี้พอสมควร และอุปสรรคที่
 ชัดขวางการเห็นการเคลื่อนที่ในใจ ก็คือ...? นอกจากดูจากผล
 ในกรณีใช้วัสดุมาทามดูการทอม และทอมเคลื่อน ในบริเวณที่





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	น.ส.พรรณพนซ์ แซ่เจ็ง
วัน เดือน ปี เกิด	20 สิงหาคม 2529
สถานที่เกิด	จังหวัดนนทบุรี
วุฒิการศึกษา	- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พัฒนาการ - เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา และสำเร็จการศึกษาจากหลักสูตรปริญญา วิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2551 - เข้าศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา และสำเร็จการศึกษาจากหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555 - เข้าศึกษาต่อระดับดุษฎีบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา จิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2556