

เส้นทางสู่ครอบครัวคุณภาพ

อัญมณี บุญเชื้อ

การเดินทางของชีวิตแต่ละคนเริ่มจากคนเดียว และจบลงที่คนเดียว แต่ในระหว่างการเดินทางบนเส้นทางชีวิตนั้น จะต้องเจออะเจอะผู้คน เหตุการณ์ สิ่งต่างๆ มากมายแล้วแต่เราจะตัดสินใจเลือกทางเดินแบบไหน

โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง การตัดสินใจที่จะเลือก “คุณภาพ” ของชีวิต จึงเป็นสิ่งที่ควรมีข้อมูลประกอบการคิดไตร่ตรองเพื่อสร้าง “เหตุผลจจัย” ให้พร้อมในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ใช่เพียงแต่ด้านวัตถุของใช้ หรือเพียงแค่สิ่งแวดล้อม แต่เป็นการมีคุณภาพด้านความดี ความงามประกอบด้วยตั้งแต่การมีสถานภาพทางสังคมที่ผู้เป็นพ่อแม่ควรประพฤติปฏิบัติให้เป็นที่ยอมรับตามวัฒนธรรมที่ดั่งงาม การรู้จักเตรียมพร้อมทางด้านค่าใช้จ่าย และการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เข้าใจกัน ดูแลเอาใจใส่กันและกัน เป็นต้น

จากหลักดังกล่าว ถ้านำมาเป็นตัวกำกับการเดินทางชีวิตอย่างมีคุณภาพโดยเฉพาะเมื่อคิดจะเริ่มเดินทางกับ “คนรู้ใจ” จำเป็นที่จะต้องมีการพิจารณาในหลายแง่มุม เช่น ตั้งแต่การเลือกคนที่จะมาเป็น “คนรู้ใจ” ว่าควรเป็นเช่นไร ใครคือคนที่เหมาะกับเรา เพราะอะไร ความรักอย่างเดียวจะพาชีวิตไปรอดได้จริงหรือ มีปัจจัยอะไรบ้างที่ต้องคำนึงถึง แล้วความรักที่แท้จริงคืออะไร สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องใช้เวลาในการศึกษา ยิ่งได้รับการสนับสนุนจากสถาบันต่างๆ เริ่มจากสถาบันครอบครัวที่มีพ่อแม่ที่เข้าใจตัวตนของลูก ช่วยตีความค่านิยม ทัศนคติของสังคมให้ลูกพิจารณาในทางที่ดีงาม โรงเรียนที่จะให้ความรู้แก่เยาวชน ในการเริ่มศึกษา โดยเริ่มจากการเข้าใจตนเอง เข้าใจความต้องการของตนเอง รวมถึงสื่อและสถาบันทางการศึกษาต่างๆ ย่อมเป็นแนวทางให้เยาวชนรู้จักคิด รู้จักพิจารณาเพื่อตัดสินใจ

ในอีกเรื่องหนึ่งซึ่งถือเป็นหน้าที่ที่สำคัญของผู้ที่พร้อมที่จะสร้างครอบครัวแล้ว คือ “การสร้างชีวิตใหม่” งานนี้จำเป็นที่พ่อและแม่ในฐานะ “ผู้สร้าง” ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงฐานะของการเป็นพ่อแม่ว่าเปรียบเสมือนเป็นพระพรหม เป็นบูรพาจารย์ และเป็นอาหุไนยบุคคลของลูก จึงต้องรู้คิดพิจารณาเพื่อสร้างชีวิตใหม่นี้อย่างมีคุณภาพที่แท้จริงตั้งแต่เริ่มแรกคือตั้งแต่ลูกยังอยู่ในครรภ์ของมารดาซึ่งต้องพึงทุกอย่างจากแม่ 100% คุณภาพนี้ไม่ใช่แต่เพียงร่างกายแต่รวมไปถึงจิตใจ การคิดของผู้เป็นลูก การจะทำเช่นนี้ได้ต้องอาศัยหัวใจ “ของการเป็นพ่อแม่” ที่มีความรักเพื่อการให้ มิใช่มีลูกเพียงเพื่อตอบสนองอะไรบางอย่าง การดูแลตนเองจึงควรดูแลด้วยปัญญาที่มีสติพยายามทำความเข้าใจสิ่งต่างๆทั้งธรรมชาติภายนอกและภายในตนเอง มีเมตตากรุณา ซึ่งตลอดมาได้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา แพทย์ ได้ทำการศึกษาค้นคว้า วิจัย ว่าอะไรเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญสำหรับลูก ทั้งทางกายและใจ ในที่นี้พอจะสรุปได้ คือ “หลัก 7 อ” “ที่ผู้ที่ตั้งครรภ์ควร “รู้เท่าทัน” เพื่อสร้างลูกให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ปัญญา นั่นคือ

สำหรับคุณภาพระดับที่ 1 ซึ่งเป็นระดับพื้นฐาน สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือเรื่อง

อากาศ ของผู้ที่ตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การดูแลร่างกายและข้อควรระวังซึ่งส่วนใหญ่แบ่งออกเป็น 3 ไตรมาส

อาหาร ที่ควรและไม่ควรรับประทานเพราะจะไปมีผลต่อเด็กในครรภ์

อากาศ ภาวะการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินหายใจ และข้อควรปฏิบัติ

ออกกำลังกาย จำเป็นใหม่และควรเป็นแบบไหนสำหรับผู้ที่กำลังตั้งครรภ์

อุจจาระ ระบบการขับถ่ายที่เปลี่ยนไป และข้อควรปฏิบัติ

อาบน้ำ การทำความสะอาดร่างกายและ สิ่งที่ต้องคำนึงถึง

คุณภาพระดับที่ 2 คือ การประคอง **อารมณ์** ให้มีจิตใจที่สงบสุข มั่นคงควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างมีครรภ์ เพราะภาวะอารมณ์ของแม่มีผลกระทบต่ออารมณ์และการเจริญเติบโตของลูกโดยตรง สิ่งหนึ่งที่มีมักเป็นกังวลกับผู้ตั้งครรภ์คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การคลอด การดูแลลูก สุขภาพของลูก เป็นต้นซึ่งผู้เป็นแม่ควรเรียนรู้วิธีในการที่จะผ่อนคลายตนเอง ปรับตนเองเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ

คุณภาพระดับที่ 3 คือ การมีจิตที่เป็นอิสระ ไม่หวั่นไหว เข้าใจกฎธรรมชาติ มีสติรู้เท่าทัน ยอมรับผลหรือสภาพความเป็นจริงไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์หรือช่วงคลอด

คุณภาพของเส้นทางของแต่ละครอบครัวจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ขึ้นกับการมีสติและใจที่มีความเมตตาของผู้ที่ปฏิบัติ ที่จะคิดพิจารณาข้อมูลความรู้ที่มี ควบคู่กับทางเลือกต่างๆแล้วร่วมกันไตร่ตรองกับคนในครอบครัวโดยไม่เอาความชอบไม่ชอบของตนเป็นหลัก อย่างไรก็ตามครอบครัวเป็นเพียงสถาบันหนึ่งในสังคม จำเป็นที่สถาบันอื่นๆ เช่น โรงเรียน สถานศึกษา หน่วยงานรัฐบาล สื่อมวลชน และองค์กรต่างๆที่ควรรู้จักและเข้าใจถึงเรื่องคุณภาพ โดยไม่ได้มองคุณภาพแต่ในเชิงวัตถุ ควรมองไปถึงจิตใจ โดยเฉพาะจิตใจของผู้ที่กำลังจะมาเป็นสมาชิกใหม่ผู้เปรียบเสมือนผ้าขาวที่พร้อมจะซึมซับ คุณค่าไม่ว่าผู้ใหญ่หรือสิ่งแวดล้อมจะให้ทั้งโดยการตั้งใจหรือไม่ก็ตาม

ผลที่ได้จากกระบวนการสร้างคุณภาพในการสร้างและดูแลลูกในระยะเริ่มต้น (ระยะตั้งครรภ์) แม้อาจจะดูยาวนาน ต้องฝ่าฝืนอุปสรรค ที่ต้องอาศัยทั้งปัญญา ความอดทน ความหนักแน่น ความเสียสละ และความเมตตากรุณา แต่สิ่งนี้คือบทพิสูจน์ โดยเฉพาะ“ใจ” ของผู้เป็นพ่อแม่ ถึงเรื่องของการความรัก ว่าเป็นความรักที่บริสุทธิ์ เป็นความรักของผู้ให้แค่นั้น

รางวัลที่ได้ของความรักที่ไม่มีเงื่อนไข คือ “รอยยิ้มของลูก” ที่ให้กับเรา



รายการอ้างอิง

กองทุนศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา **ชีวิตงาม เล่ม 9** กรุงเทพฯ.:บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง จำกัด,

เขมานันทะ **ชีวิตกับความรัก** : สนพ. สุขภาพใจ

พุทธทาสภิกขุ **พ่อแม่สมบูรณ์แบบ** กรุงเทพฯ: สนพ.ดวงแก้ว

ธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พระ **ความสุขของครอบครัว คือสันติสุขของสังคม** : กรุงเทพฯ.:

บริษัท พิมพ์สวย, 2543 (พิมพ์ครั้งที่ 13)

มิเรียม สตีปปาร์ด, ดร. **280 วันเพื่อครอบครัวคุณภาพ** กรุงเทพฯ.: บริษัท แพลน พ์ พรินติ้ง จำกัด,

2540

สุวชัย อินทรประเสริฐม, รศ. ดร. **คู่มือตั้งครุฑและเตรียมคลอด** กรุงเทพฯ.: สนพ.รักลูก