

เส้นทางความเป็นแม่ของฉันผ่านการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา

MY MOTHERHOOD AS A PATH ON CONTEMPLATIVE PRACTICES

ร้อยเอกหญิง อาภาวดี การงาน 5937475 CECE/M

ศศ.ม.จิตตปัญญาศึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: หิมพรรณ รักแตงาม, พท.ด., เพรศพรรณ แคนศิลป์, ศศ.ด.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเส้นทางความเป็นแม่ผ่านการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่อยู่บนพื้นฐานของหลักการของวิธีวิทยาแบบเรื่องเล่า (Narrative Inquiry) ที่ผู้วิจัยดำเนินเรื่องราวผ่านชีวิตของตนเอง ผ่าน “ฟ้า” เป็นตัวละครหลักในการดำเนินเรื่อง ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเรื่องราวในการเป็นแม่ที่ให้ความสำคัญในความเป็นแม่ในระดับมิติภายใน การทำความเข้าใจในบทบาทของแม่ที่อยู่ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและสังคม โดยนำเสนอในประเด็นสำคัญที่ได้จากการฝึกฝนปฏิบัติภาวนาตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ การเขียนบันทึกประจำวัน การปฏิบัติโยคะ การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การฟังอย่างลึกซึ้ง และการเจริญสติภาวนา ซึ่งการนำเสนอแบ่งตามช่วงเวลา ดังนี้ สัญญาณเตือนก่อนแต่งงาน จิตตปัญญาศึกษาท่ามกลางความยากลำบากของชีวิต และ เส้นทางของแม่ที่ต้องเดินทางต่อ

ผู้วิจัยพบว่า เส้นทางความเป็นแม่ที่ผ่านการปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วย การตระหนักรู้ถึงสภาวะภายในตัวเอง การรับฟังกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ และการตระหนักรู้ถึงการหล่อหลอมความเป็นแม่ผ่านบริบททางสังคมและวัฒนธรรม โดยการฝึกปฏิบัตินี้เป็นไปตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาซึ่งเป็นกระบวนการที่ถูกหลอมรวมและเข้ามาในชีวิตของผู้วิจัย ที่ช่วยสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาในตัวเอง เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เช่น ช่วยคลี่คลายปัญหาด้านสุขภาพจิต อีกทั้งยัง สามารถส่งต่อความเข้าใจนี้ไปยังผู้อื่นและสามารถสะท้อนความเข้าใจผ่านการสื่อสารที่สร้างการเปลี่ยนแปลงได้อีกด้วย

คำสำคัญ: ความเป็นแม่, จิตตปัญญาศึกษา, แนวทางจิตตปัญญาศึกษา, การตระหนักรู้ตนเอง

MY MOTHERHOOD AS A PATH ON CONTEMPLATIVE PRACTICES

CAPT. ARBHA WADEE KARN-NGARN 5937475 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: HIMAPAN RUKTAENGAM, PH.D.,
PROETPHAN DAENSILP, PH.D.

ABSTACT

The purpose of this research was to study my motherhood as a path on the contemplative practices. This qualitative research conducted on the basis of a narrative inquiry method. The researcher narrated her life via “Fah”, the main character in the story. In this study, the researcher studied the story of motherhood that emphasized the importance of motherhood at the internal dimension as well as understanding the role of mother in cultural and societal contexts. The study presented key points from the meditative practices according to Contemplative Education approach, such as journal writing, yoga practice, body observation, deep listening, and cultivating mindfulness. The data were categorized into three sections based on the historical period: pre-wedding warning signals, Contemplative Education in the midst of life's difficulties, and the mother's continuous path.

The researcher discovered that the contemplative practices of inner state awareness, listening to true friends and Yonisomanasikara, and awareness of nurturing motherhood in social and cultural settings constituted the path of motherhood. These practices were in accordance with the Contemplative Education approach, which was a process that the researcher incorporated into her daily life. This process assisted and encouraged one's development in understanding the nature of life and being able to deal with a variety of situations, for example, helping alleviate mental health issues. Additionally, contemplative practices allowed the researcher to better transfer and reflecting understand through transformational communication.

KEY WORDS : MOTHERHOOD, CONTEMPLATIVE EDUCATION,
CONTEMPLATIVE PRACTICES, SELF-AWARENESS

204 pages