

แทนคุณ จิตต์อิสระ กับคณะมนุษยศาสตร์



ผมขอ เป็นเหมือนบ้านที่ผมรักอีกหลังหนึ่ง ถ้าความหมายของบ้านคือ ที่ที่เราอยู่เป็นครอบครัว ร่วมทุกข์ ร่วมสุขกัน เอกจิตวิทยา คือ ที่รวมตัวของคนที่เรารู้สึกดี ๆ ผิดดี ๆ รักดี ๆ และทำดี ๆ คล้ายกัน เพราะเราเลือก เรียน “จิตวิทยา”



ณ ตึกมนุษยตึกที่ผมใช้ชีวิตเพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆมากมาย กว่า 7 ปี เวียนวนขึ้นลงจนชิน กับบรรยากาศเก่าเวลานี้ถึงเพื่อน นึกถึงอาจารย์นึกถึงตัวเอง วันเวลาเหล่านั้นเหมือนเพิ่งผ่านไปไม่นาน แต่ทุกอย่างก็เปลี่ยนแปลงและผ่านมาอย่างรวดเร็ว

มีคนเคยบอกว่าช่วงเวลาของ “ความสุข” มักผ่านไปเร็ว ผมก็คิดอย่างนั้น ผมรู้สึกสงบและสบายใจ เมื่อภาพตึกมนุษยตึกปรากฏอยู่ในใจ ในวัยที่โลกทุกอย่างดูเชื่อมั่นและคิดว่าทุกสิ่งจะเป็นอย่างที่เราคิด ผมก้าวเข้ามาที่ตึกนี้ครั้งแรก เมื่อราวปี 40 เมื่อผมรู้ว่าผมชอบจิตวิทยา เชื่อไหมครับว่านี่เป็นวิชาเดียวที่ผมเลือกเรียนโดยสมัครใจด้วยตัวผมเองและเป็นวิชาที่ผมรักที่สุด

สามอันดับแรก ผมเลือกเพื่อที่บ้านและคนอื่นแม้ว่าเขาจะให้อิสระกับผมในการเลือก แต่ลึกๆทุกคนก็หวังอยากให้ผมเลือกคณะที่ทำเงิน ทำรายได้ เพราะเป็นหวังว่าเราจะไปไม่รอดถ้าไม่ใช่คณะพวกบริหาร หรือเศรษฐศาสตร์ แต่ผมไม่ชอบ

ผมชอบในสิ่งที่ไม่เหมือนคนอื่น สมัยเด็กเพื่อนผมแห่ไปเรียนคอมพิวเตอร์ จนเก่ง แต่ผมกลับตั้งปณิธานว่าจะไม่เรียน แต่ผมจะเรียนวิชาที่ใช้คนที่เก่งคอมฯอีกที แล้วผมก็เลือก “จิตวิทยา”

แต่เหตุผลหลักไม่ใช่แค่นั้นหรอก สำหรับผมแล้ว “จิตวิทยา” ในความคิดผมตอนนั้น เป็นพลังวิเศษอย่างหนึ่งในการ “ดูจิต” คนอื่น รู้ใจคนอื่น ไปจนถึง “ใช้คน” ให้ทำอะไรๆตามที่เรต้องการได้ ออกจะไปทางแนวทางพลังจิตอะไรทำนองนั้น

เมื่อผมมาเรียนสิ่งที่ผมคิด ถูกครึ่ง อีกครึ่งไม่ใช่ผิด แต่ยังมีถูกมากกว่านั้น ที่ว่าถูกครึ่งแรก คือการรู้จักใจคนอื่นมากขึ้น เพราะพฤติกรรมของคนเราย่อมมีสาเหตุแห่งการกระทำ คือเจตนา

เมื่อเราสามารถเข้าใจ เจตนา ซึ่งย่อมาจากจิตใจของเขา เราย่อมเข้าใจการกระทำของเขาด้วย ซึ่งตรงนี้ คือ สิ่งที่ว่าถูกมากกว่าอีกครั้งก็คือ เราได้ “รู้จิต” ของมนุษย์มากขึ้น ไม่เว้นกระทั่งตัวเรา ซึ่งเป็นเรื่องที่คาดไม่ถึงและไม่เคยคิดเลยว่า การเรียนจิตวิทยาจะทำให้เราได้ “เข้าใจ” ตัวเราเองมากขึ้นได้อย่างไร

หลังจากที่ผมพยายามหาคำตอบให้ได้ว่าผมได้อะไรจากการเรียนจิตวิทยาและจิตวิทยาที่แท้จริงคืออะไร เพื่อตอบคำถามของแทบทุกคนที่รู้ว่าผมเรียนด้านนี้ ให้พ้นไปกว่าเรื่องของคนโรคจิต คนบ้า ซึ่งผมเองก็ไม่แน่ใจว่าจะรวมทั้งตัวเราเองด้วยหรือไม่

คำตอบที่ผมได้ อยู่ที่สิ่งที่อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ สอนผมวันแรกที่ผมเข้า class ห้องเรียนรวมใหญ่ อาจารย์หยิบ กระดาษขาวแผ่นหนึ่งชูขึ้น แล้วถามพวกเราว่า ถ้านี่คือ 18.00 พวกคุณกำลังทำอะไรอยู่ ผมคิด ผมคงเดินทางกลับบ้าน ถึงบ้าน กินข้าวไม่กี่ไปทำงาน

อาจารย์พลิกกระดาษแผ่นเดียวกัน เป็นอีกด้าน กับคำถาม เดิม “นี่หกโมงเย็น แต่...”

“แต่...อะไรครับ อาจารย์” ผมคิด

“แต่...เป็นเวลาแม่คุณกำลังมองนาฬิกา แล้วก็คิดว่าคุณ ทำอะไรอยู่ ลองคิดดูสิ”

“ผมคิด...แม่คงเป็นห่วงว่าผมหิวหรือไม่ กำลังรอทานข้าว ด้วยกัน เป็นกังวลว่าผมจะเหนื่อยหรือไม่ อย่างที่แม่เป็นประจำ ตั้งแต่ผมจำความได้ แม่ก็จะถามคำถามเหล่านี้ซ้ำๆ ทุกวันๆ จนผมโตแต่...”

อาจารย์ให้เวลาพวกเราคิด ผมคิดแล้วคิดอีก

ผมรู้สึกว่า กระดาษและเรื่องราวของอาจารย์ทำให้ผม “ได้คิด” ทำให้ผมคิดถึงความรู้สึกของแม่ แล้วก็กลับมา “ถามตัวเอง ว่า สิ่งที่แม่เฝ้าถามเราทุกวันด้วยความเป็นห่วงจนเราโตแล้ว ใช่จนเราโตแล้ว เราเคยย้อนกลับไปถามแม่และพ่ออย่างนั้นบ้างหรือไม่”

คำตอบคือ “น้อยมาก”

แล้วก็รู้สึกกับความคิดของผมกำลังทำหน้าที่บางอย่าง

ผม “คิดถึงแม่” ขึ้นมาจับใจ จนแทบอยากจะร้องไห้ เพราะ ความคิดถึงนั้น ขณะนั้นผมอายุ 18 ปี ที่ผ่านมามีรักและผูกพัน กับพ่อแม่มาตลอด แต่ยอมรับว่าน้อยครั้งที่คิดถึงความรู้สึกดีๆ และความเหน็ดเหนื่อยของท่าน ยิ่งโตขึ้น ยิ่งห่างเหิน แสดงออกก็น้อยลง มีเวลาพบปะกันก็น้อยลงอีก



แล้วความคิดก็ทำงานไปพร้อมๆกับจิตที่เฝ้าดูเรื่องราวที่คิด ไปในใจอย่างเจียบงัน แล้วผมก็นั่งคิดถึงแม่ อยู่พักใหญ่ ...คิดจนผม เข้าใจว่า ...จิตวิทยา ไม่ได้สอนให้ผมคิดถึงหรือเข้าใจคนอื่นอย่างเดียว แต่คือการทำความเข้าใจกับความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เข้าใจว่าแท้ ที่จริงแล้วเราต้องการอะไร เพื่ออะไร

ที่สำคัญคือ การ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ครับ

จิตวิทยา คือ “แก่น” ของความคิดและ เข้าใจความรู้สึกของตัวเองที่มนุษย์พึงมี เพราะ จิตวิทยา ในวันนี้ที่ผมเข้าใจ คือ วิชาเกี่ยวกับ จิต และ “จิต” คือ “ตัวรู้” ที่มีอยู่ในตัวเรา เมื่อเราเข้าใจตนเองก็ลดความเกินแค้นตัว เปิดใจ กว้างมากขึ้น ยอมรับและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้มากขึ้น เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และที่สำคัญที่สุดคือ มี “สติ”

“สติ” คือ ความระลึกถึง ลองดูซิครับ มาเรียนจิตวิทยา แก่นของจิต ของมนุษย์บนโลก ผ่าน “สติ” คือ ระลึกถึง ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเราในแต่ละขณะ รู้อย่างที่อารมณ์นั้นเป็น ไม่แทรกแซง ไม่คิด ไม่ติด เมื่อโกรธ หงุดหงิด สนุก มีความสุข เสียใจ ฯลฯ ก็ให้ “รู้” ตามนั้น

แล้วเราจะพบว่า เรารู้ทัน อารมณ์และความคิดของเรา จนเราเข้าใจ “จิตวิทยา” ที่แท้จริงว่า เป็นการประกอบอาศัยของ เหตุปัจจัยต่างๆ ในขณะหนึ่งๆ ไม่มีอะไรเป็นตัวของเราอย่างแท้จริง ล้วนแล้วแต่ได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่างๆทั้งภายนอก คือ สิ่งเร้า และภายใน คือ ความคิดของตัวเอง

ถ้าเราปล่อยให้ “จิต” ทำหน้าที่ “รู้” ด้วยตัวมันเอง อย่างเป็นกลาง ไม่เพ่ง หรือเผลอ หรือคิดฟุ้งไปเอง เราจะรู้ทันอารมณ์ เหตุของอารมณ์ จนนำมาซึ่ง ความเข้าใจที่แท้จริงต่อตัวเรา เราก็คง บริหารจัดการให้จิต มี “สติ” มากขึ้น “อคติ” ก็จะไม่ค่อยเจอ ชีวิตก็จะ พบ “ความสุขอย่างมีคุณภาพ” มากขึ้นแน่นอน

ผมอาจจะให้น้ำหนักกับจิตวิทยาในด้านนี้มากหน่อย เพราะ ผมหันมาสนใจ “จิตธรรมวิทยา” คือการทำให้จิตอ่อนมาศึกษา สนใจ และปฏิบัติธรรม ทำให้ “จิต” เป็น “อิสระ” และมีเป้าหมายเพื่อ พ้นทุกข์ และเกิดจิตปัญญา ตามหลักจิตตสิกขามากขึ้น เพราะ สาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เราต้องเรียนรู้จิตวิทยา ผมเข้าใจแล้วนั่นคือ การเข้าใจจิตที่เป็นจริงที่อยู่ในตัวเรา

เมื่อเราเข้าใจและจิตตื่นจากความหลงและหลับ เราจะมี ความสุขมากขึ้น

ผมเพียงขอให้ทุกท่านที่สนใจเรื่อง “จิตวิทยา” ความรู้ทาง จิต ได้หันกลับมาเข้ามาดูภายในของตัวเราเองบ้าง เพราะต่อให้ เรารู้เรื่องราวของโลกทั้งใบ แต่ไม่เคยรู้จิต รู้ใจ ตนเอง เราก็คือว่า ไม่รู้อะไรเลยครับ

โลกทั้งใบ อยู่ที่ “ใจ” เราเอง หาให้เจอ และเราจะเห็น พี่น้องกัน พี่น้องของ “จิตวิทยา” ตลอดไป