แทนคุณ จิตต์อิสระ
ศิษย์เก่าคณะมนุษยศาสตร์

# แทนคุณ จิตต์อิสระ กับคณะมนุษยศาสตร์

มศว เป็นเหมือนบ้านที่ผมรักอีกหลังหนึ่ง ถ้าความหมายของบ้านคือ ที่ที่เราอยู่เป็นครอบครัว ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน เอกจิตวิทยา คือ ที่รวมตัวของคนที่เรารู้สึกดีๆ คิดดีๆ รักดีๆ และทำดีๆ คล้ายกัน เพราะเราเลือกเรียน "จิตวิทยา"

ณ ตึกมนุษย์ตึกที่ผมใช้ชีวิตเพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆมากมายกว่า 7 ปี เวียนวนขึ้นลงจนชิน กับบรรยากาศเก่าเวลานึกถึงเพื่อน นึกถึงอาจารย์นึกถึงตัวเอง วันเวลาเล่านั้นเหมือนเพิ่งผ่านไปไม่นาน แต่ทุกอย่างก็เปลี่ยนแปลงและผ่านมาอย่างรวดเร็ว

มีคนเคยบอกว่าช่วงเวลาของ "ความสุข" มักผ่านไปเร็ว ผมก็คิดอย่างนั้น ผมรู้สึกสงบและสบายใจ เมื่อภาพตึกมนุษย์ปรากฏอยู่ในใจ ในวัยที่โลกทุกอย่างดูเชื่อมั่นและคิดว่าทุกสิ่งจะเป็นอย่างที่เราคิด ผมก้าวเข้ามาที่ตึกนี้ครั้งแรก เมื่อราวปี 40 เมื่อผมรู้ว่าผมสอบติดจิตวิทยา เชื่อไหมครับว่านี่เป็นวิชาเดียวที่ผมเลือกเรียนโดยสมัครใจด้วยตัวผมเองและเป็นวิชาที่ผมรักที่สุด

สามอันดับแรก ผมเลือกเพื่อที่บ้านและคนอื่นแม้ว่าเขาจะให้อิสระกับผมในการเลือก แต่ลึกๆทุกคนก็หวังอยากให้ผมเลือกคณะที่ทำเงิน ทำรายได้ เพราะเป็นห่วงว่าเราจะไปไม่รอดถ้าไม่ใช่คณะพวกบริหาร หรือเศรษฐศาสตร์ แต่ผมไม่ชอบ

ผมชอบในสิ่งที่ไม่เหมือนคนอื่น สมัยเด็กเพื่อนผมแห่ไปเรียนคอมพิวเตอร์ จนเก่ง แต่ผมกลับตั้งปณิธานว่าจะไม่เรียน แต่ผมจะเรียนวิชาที่ใช้คนที่เก่งคอมฯอีกที แล้วผมก็เลือก "จิตวิทยา"

แต่เหตุผลหลักไม่ใช่แค่นั้นหรอก สำหรับผมแล้ว "จิตวิทยา" ในความคิดผมตอนนั้น เป็นพลังวิเศษอย่างหนึ่งในการ "ดูจิต" คนอื่น รู้ใจคนอื่น ไปจนถึง "ใช้คน" ให้ทำอะไรๆตามที่เราต้องการได้ ออกจะไปทางแนวหนังพลังจิตอะไรทำนองนั้น

เมื่อผมมาเรียนสิ่งที่ผมคิด ถูกครึ่ง อีกครึ่งไม่ใช่ผิด แต่ยังมีถูกมากกว่านั้น ที่ว่าถูกครึ่งแรก คือการรู้จักใจคนอื่นมากขึ้น เพราะพฤติกรรมของคนเรา ย่อมมีสาเหตุแห่งการกระทำ คือเจตนา

เมื่อเราสามารถเข้าใจ เจตนา ซึ่งย่อมมาจากจิตใจของเขา เราย่อมเข้าใจการกระทำของเขาด้วย ซึ่งตรงนี้ คือ สิ่งที่ว่าถูกมากกว่าอีกครึ่งก็คือ เราได้ "รู้จิต" ของมนุษย์มากขึ้น ไม่เว้นกระทั่งตัวเรา ซึ่งเป็นเรื่องที่คาดไม่ถึงและไม่เคยคิดเลยว่า การเรียนจิตวิทยาจะทำให้เราได้ "เข้าใจ" ตัวเราเองมากขึ้นได้อย่างไร

หลังจากที่ผมพยายามหาคำตอบให้ได้ว่าผมได้อะไรจากการเรียนจิตวิทยาและจิตวิทยาที่แท้จริงคืออะไร เพื่อตอบคำถามของแทบทุกคนที่รู้ว่าผมเรียนด้านนี้ ให้พ้นไปกว่าเรื่องของคนโรคจิต คนบ้า ซึ่งผมเองก็ไม่แน่ใจว่าจะรวมทั้งตัวเราเองด้วยหรือไม่

คำตอบที่ผมได้ อยู่ที่สิ่งที่อาจารย์สมเกียรติ ทิพยทัศน์ สอนผมวันแรกที่ผมเข้า class ห้องเรียนรวมใหญ่ อาจารย์หยิบกระดาษขาวแผ่นหนึ่งชูขึ้น แล้วถามพวกเราว่า ถ้านี่คือ 18.00 พวกคุณกำลังทำอะไรอยู่ ผมคิด ผมคงเดินทางกลับบ้าน ถึงบ้านกินข้าวไม่ก็ไปทำงาน

อาจารย์พลิกกระดาษแผ่นเดียวกัน เป็นอีกด้าน กับคำถามเดิม "นี่หกโมงเย็น แต่...."

"แต่.....อะไรครับ อาจารย์" ผมคิด

"แต่...เป็นเวลาแม่คุณกำลังมองนาฬิกา แล้วก็คิดว่าคุณทำอะไรอยู่ ลองคิดดูสิ"

"ผมคิด....แม่คงเป็นห่วงว่าผมหิวหรือไม่ กำลังรอทานข้าวด้วยกัน เป็นกังวลว่าผมจะเหนื่อยหรือไม่ อย่างที่แม่เป็นประจำ ตั้งแต่ผมจำความได้ แม่ก็จะถามคำถามเหล่านี้ซ้ำๆ ทุกวันๆ จนผมโต .....แต่..."

อาจารย์ให้เวลาพวกเราคิด ผมคิดแล้วคิดอีก

ผมรู้สึกว่า กระดาษและเรื่องราวของอาจารย์ทำให้ผม "ได้คิด" ทำให้ผมคิดถึงความรู้สึกของแม่ แล้วก็กลับมา "ถามตัวเองว่า สิ่งที่แม่เฝ้าถามเราทุกวันด้วยความเป็นห่วงจนเราโตแล้ว ใช่จนเราโตแล้ว เราเคยย้อนกลับไปถามแม่และพ่ออย่างนั้นบ้างหรือไม่"

คำตอบคือ "น้อยมาก"

แล้วก็รู้สึกกับความคิดของผมกำลังทำหน้าที่บางอย่าง

ผม"คิดถึงแม่" ขึ้นมาจับใจ จนแทบอยากจะร้องไห้ เพราะความคิดถึงนั้น ขณะนั้นผมอายุ 18 ปี ที่ผ่านมาผมรักและผูกพันกับพ่อแม่มาก แต่ยอมรับว่าน้อยครั้งที่จะคิดถึงความรู้สึกลึกๆและความเหน็ดเหนื่อยของท่าน ยิ่งโตขึ้น ยิ่งห่างเหิน แสดงออกก็น้อยลง มีเวลาพบปะกันก็น้อยลงอีก

แล้วความคิดก็ทำงานไปพร้อมๆกับจิตที่เฝ้าดูเรื่องราวที่คิดไปในใจอย่างเงียบงัน แล้วผมก็นั่งคิดถึงแม่ อยู่พักใหญ่ ....คิดจนผมเข้าใจว่า ...จิตวิทยา ไม่ได้สอนให้ผมคิดถึงหรือเข้าใจคนอื่นอย่างเดียว แต่คือการทำความเข้าใจกับความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เข้าใจว่าแท้ที่จริงแล้วเราต้องการอะไร เพื่ออะไร

ที่สำคัญคือ การ "เอาใจเขามาใส่ใจเรา" ครับ

จิตวิทยา คือ "แก่น" ของความคิดและเข้าใจความรู้สึกของตัวเองที่มนุษย์พึงมี เพราะจิตวิทยา ในวันนี้ที่ผมเข้าใจ คือ วิชาเกี่ยวกับจิต และ "จิต" คือ "ตัวรู้" ที่มีอยู่ในตัวเรา เมื่อเราเข้าใจตนเองทำให้ลดความเห็นแก่ตัว เปิดใจกว้างมากขึ้น ยอมรับและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้มากขึ้น เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และที่สำคัญที่สุดคือ มี "สติ"

"สติ" คือ ความระลึกรู้ ลองดูซิครับ มาเรียนจิตวิทยาแก่นของจิต ของมนุษย์บนโลก ผ่าน "สติ" คือ ระลึกรู้ ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเราในแต่ละขณะ รู้อย่างที่อารมณ์นั้นเป็น ไม่แทรกแซง ไม่คิด ไม่ติด เมื่อโกรธ หงุดหงิด สนุก มีความสุข เสียใจ ฯลฯ ก็ให้ "รู้" ตามนั้น

แล้วเราจะพบว่า เรารู้ทัน อารมณ์และความคิดของเรา จนเราเข้าใจ "จิตวิทยา" ที่แท้จริงว่า เป็นการประกอบอาศัยของเหตุปัจจัยต่างๆ ในขณะหนึ่งๆ ไม่มีอะไรเป็นตัวของเราอย่างแท้จริง

ล้วนแล้วแต่ได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่างๆทั้งภายนอก คือ สิ่งเร้า และภายใน คือ ความคิดของตัวเอง

ถ้าเราปล่อยให้ "จิต" ทำหน้าที่ "รู้" ด้วยตัวมันเอง อย่างเป็นกลาง ไม่เพ่ง หรือเผลอ หรือคิดฟุ้งไปเอง เราจะรู้ทันอารมณ์ เหตุของอารมณ์ จนนำมาซึ่ง ความเข้าใจที่แท้จริงต่อตัวเรา เราก็จะบริหารจัดการให้จิต มี "สติ" มากขึ้น "อคติ" ก็จะน้อยลง ชีวิตก็จะพบ "ความสุขอย่างมีดุลยภาพ" มากขึ้นแน่นอน

ผมอาจจะให้น้ำหนักกับจิตวิทยาในด้านนี้มากหน่อย เพราะผมหันมาสนใจ "จิตธรรมวิทยา" คือการทำให้จิตน้อมมาศึกษา สนใจและปฏิบัติธรรม ทำให้ "จิต" เป็น "อิสระ" และมีเป้าหมายเพื่อพ้นทุกข์ และเกิดจิตปัญญา ตามหลักจิตสิกขามากขึ้น เพราะสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เราต้องเรียนรู้จิตวิทยา ผมเข้าใจแล้วนั่นคือการเข้าใจจิตที่เป็นจริงที่อยู่ในตัวเรา

เมื่อเราเข้าใจและจิตตื่นจากความหลงและหลับ เราจะมีความสุขมากขึ้น

ผมเพียงขอให้ทุกท่านที่สนใจเรื่อง "จิตวิทยา" ความรู้ทางจิต ได้หันกลับเข้ามามองดูภายในของตัวเราเองบ้าง เพราะต่อให้เรารู้เรื่องราวของโลกทั้งใบ แต่ไม่เคยรู้จิต รู้ใจ ตนเอง เราก็ชื่อว่าไม่รู้อะไรเลยครับ

โลกทั้งใบ อยู่ที่ "ใจ" เราเอง หาให้เจอ และเราจะเป็นพี่น้องกัน พี่น้องของ "จิตวิทยา" ตลอดไป