

การพัฒนาศักยภาพทางวิชาการของคณาจารย์ด้านมนุษยนิเวศศาสตร์ ณ ประเทศออสเตรเลีย

มติทางจิตวิญญาณกับการพัฒนาครอบครัวและสังคม

รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เดชะคุปต์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ม.สุโขทัยธรรมาธิราช

บทนำ

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ (School of Human Ecology) เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยมุ่งเน้นการจัดการศึกษาในระบบการศึกษาทางไกล เพื่อผลิตบัณฑิตและมหาบัณฑิต ที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ ทั้งที่เป็นการดำเนินชีวิตส่วนบุคคล ในบริบทครอบครัว ชุมชนและสังคม ตลอดจนการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องในทุกภาคส่วนของสังคม ปัจจุบันสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์มีการพัฒนาหลักสูตรใหม่และปรับปรุงหลักสูตรที่เปิดสอนอยู่ให้ทันสมัย เป็นไปตามมาตรฐานหลักสูตรระดับอุดมศึกษาที่กำหนดขึ้น และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เริ่มตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ.2555-2559) เป็นต้นมา จนกระทั่งถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) ซึ่งมุ่งเน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรมและภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งนี้องค์ความรู้และประสบการณ์จากหลักสูตรต่างๆ ของสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ได้แก่ ด้านอาหารและโภชนาการ อาทิ หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิชาเอก อาหาร โภชนาการและการประยุกต์) หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิชาเอก การจัดการระบบอาหารเพื่อโภชนาการ) ด้านการพัฒนามนุษย์ ครอบครัวและสังคม ได้แก่ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (วิชาเอก พัฒนาการมนุษย์และครอบครัว) หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิต (วิชาเอก การพัฒนาครอบครัวและสังคม) สามารถนำไปประยุกต์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม นับเป็นหลักสูตรที่มุ่งสร้างรากฐานของประเทศ ด้านการพัฒนาคน ครอบครัว การงานอาชีพ และความเป็นปึกแผ่นของสังคม ให้มั่นคงและยั่งยืนอย่างแท้จริง

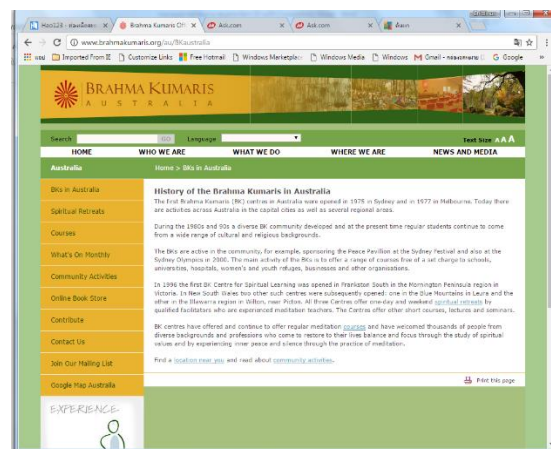
การพัฒนาศักยภาพทางวิชาการของคณาจารย์ด้านมนุษยนิเวศศาสตร์ให้มีความลุ่มลึกในเชิงวิชาการ ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตเชื่อมโยงกับมิติสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) นับเป็นเรื่องที่ทันสมัยและมีความสำคัญยิ่ง เป็นการเปิดมุมมองเชิงระบบคุณค่าที่กว้างขวางลึกซึ้งขึ้น ในการนำคุณธรรม จริยธรรมมาบูรณาการกับการจัดการเรียนการสอนให้ปรากฏผลการเรียนรู้ในทางปฏิบัติจริง โดยที่สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะที่เป็นสุขอันเกิดจากการทำความดีและตระหนักในคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ ด้วยสำนึก

รู้ของคุณธรรมหรือคุณสมบัติดั้งเดิมภายใน สุขภาวะทางจิตวิญญาณนี้มีผลต่อสุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคม และเป็นสิ่งจำเป็นกับทุกชีวิตในการดำรงชีวิตปัจจุบัน เพราะทำให้เพิ่มพลังกำลังในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในทุกระดับ ทั้งปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม ซึ่งเชื่อมโยงกับวิถีคิด ทักษะคติ และพฤติกรรมที่พัฒนาเป็นวิถีชีวิตของบุคคลในการใช้ชีวิตประจำวัน ชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน และชีวิตสังคม ด้วยเหตุนี้ การบูรณาการองค์ความรู้และทักษะทางจิตวิญญาณในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในหลักสูตรต่างๆของสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ น่าจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางการปลูกฝังระบบคุณค่าที่เป็นรูปธรรม ให้กับผู้สำเร็จการศึกษา ในทุกระดับของสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ ตามนโยบาย

มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก สาขาประเทศออสเตรเลีย (Brahma Kumaris Australia) มีการจัดโปรแกรมพัฒนาจิตวิญญาณมากมายจนเป็นที่ยอมรับทั่วโลก ในการเผยแพร่ความรู้ทางจิตวิญญาณที่เป็นหลักสากลทั่วโลก และมีศูนย์การเรียนรู้เพื่อฟื้นฟูชีวิต (Spiritual Learning and Retreat Centre) อยู่หลายแห่งในประเทศออสเตรเลีย คณาจารย์ประจำสาขาวิชาจึงสนใจไปเข้ารับการฝึกอบรมทางจิต ภายใต้หัวข้อ “Healthy Food and Happy Family Life” ในระหว่างวันที่ 18-26 สิงหาคม 2559 ณ เมืองเมลเบิร์นและเมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คณาจารย์และบุคลากรของสาขาวิชาได้พัฒนาศักยภาพทางวิชาการเชื่อมโยงกับมิติสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ผ่านองค์ความรู้ ทักษะทางจิตวิญญาณ และประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติ ตามโปรแกรมการฝึกอบรมครั้งนี้ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองด้วยวิธีคิดเชิงบวกและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกันระหว่างเพื่อนร่วมงานและระหว่างคณาจารย์กับนักศึกษา รวมทั้งการพัฒนาวิชาการที่สามารถวัดได้ในเชิงรูปธรรม คือ นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน/สอนเสริมแบบเข้ม/อบรมเข้มพิเศษชุดวิชาต่างๆ และปรับปรุงหลักสูตร จึงเป็นโอกาสอันดีที่คณาจารย์และบุคลากรของสาขาวิชา จะได้รับการพัฒนาศักยภาพภายในที่เป็นสากล เพื่อจะได้นำความรู้ ทักษะและประสบการณ์ที่ได้รับมาใช้ประโยชน์ต่อตนเองและสาขาวิชาในการพัฒนาการเรียนการสอนของหลักสูตรต่างๆ ให้ก้าวหน้าต่อไป



ภาพที่ 1 สาขาทั่วโลกมหาวิทยาลัยทางจิตของโลก



ภาพที่ 2 มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก สาขาออสเตรเลีย

มิติทางจิตวิญญาณกับชีวิตมนุษย์

การใช้ชีวิตมนุษย์อย่างมีความสุขที่ดีและมีความสุข เป้าหมายสำคัญคือ ความเข้าใจจิตวิญญาณและการเติมเต็มจิตวิญญาณเพื่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของเรา จึงควรทำความเข้าใจว่า จิตวิญญาณ คืออะไร วิธีชีวิตทางจิตวิญญาณ (spiritual lifestyle) เป็นอย่างไร มีผู้กล่าวถึงจิตวิญญาณในหลายแง่มุม เช่น ความสงบ (peace) ความกลมกลืน (harmony) ความสุข (happiness) เป็นต้น เราต้องรักษาจิตวิญญาณของเราเพื่อสร้างการตระหนักรู้ และบางคนอาจอยากมีชีวิตในทั้งสองมิติ (double life) กล่าวคือ ชีวิตทางกาย (physical life) และชีวิตทางจิตวิญญาณ (spiritual life)

1 วิธีชีวิตทางจิตวิญญาณ (Spiritual lifestyle)

วิธีชีวิตทางจิตวิญญาณ หมายถึง รูปแบบการมีชีวิตที่ช่วยให้จิตวิญญาณมีพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงชีวิตภายในจนบรรลุถึงเป้าหมายของการไปสู่ความสงบที่เป็นธรรมชาติได้ มีหลักการพื้นฐาน 5 ประการ ดังนี้

1.1 การทำสมาธิทุกวัน (daily meditation practice) จะเป็นแนวทางที่จะค้นหาและค้นพบคุณสมบัติภายในที่เคยมีมาในอดีตชาติ (Innate qualities) ของตนเอง และสามารถติดต่อเชื่อมโยงกับแหล่งพลังสูงสุดเพื่อสร้างพลังความรัก ความสงบ และความสุขที่แท้จริงได้

1.2 การศึกษาจิตวิญญาณอย่างสม่ำเสมอ (Regular spiritual study) จะเป็นอาหารที่ดีสำหรับจิตใจ (Mind) และสติปัญญา (Intellect) โดยทั้งจิตใจและสติปัญญา ต่างเป็นองค์ประกอบหนึ่งของดวงวิญญาณจะสามารถทำงานได้อย่างสร้างสรรค์ และมีประสิทธิผล

1.3 สัมพันธภาพทางจิตวิญญาณและความรับผิดชอบที่ได้รับจากการเติมเต็ม (Spiritual relationship and fulfilling responsibilities) จิตวิญญาณของแต่ละคนมีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อการมีสัมพันธภาพกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนๆ โดยจิตวิญญาณที่ได้มีการเรียนรู้การมีสัมพันธภาพจะถูกทดสอบและทำให้เข้มแข็งขึ้น

1.4 การให้บริการแก่มนุษยชาติ (The service of humanity) ในการให้บริการแก่มนุษยชาตินั้น เราสามารถสร้างประโยชน์ให้เกิดแก่มนุษยชาติได้ด้วยการใช้แหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกตัวเรา ทั้งร่างกาย จิต และความร่ำรวย (wealth) โดยจะเกิดใน 3 ระดับ ได้แก่ ความคิด คำพูด และการกระทำ โดยจะทำให้การกระจายคลื่นของความสงบแพร่กระจายออกไปยังบรรยากาศรอบๆ และช่วยให้ผู้อื่นพัฒนาความตระหนักรู้ถึงคุณสมบัติแห่งจิตวิญญาณของตน

1.5 การรับประทานอาหารมังสวิรัต (Vegetarian diet) เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง การมีสมาธิ และการมุ่งมั่น โดยความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง การมีสมาธิ และการมุ่งมั่นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาจิตวิญญาณ

2. หลักของการทำสมาธิ

ลักษณะของวิธีชีวิตทางจิตวิญญาณ (A unique spiritual lifestyle) การทำสมาธิสม่ำเสมอทุกวันเป็นหนทางที่จะสร้างความเข้มแข็งและเพิ่มพูนการตระหนักรู้ทางจิตวิญญาณของเราได้ ทำให้มีประสบการณ์เกี่ยวกับคุณภาพทางบวกที่เป็นธรรมชาติของจิตวิญญาณ (natural positive qualities of the soul) และบรรลุถึงความมีอิสรภาพจากความกลัว (achieve freedom from fear) กระบวนดังกล่าวจะเพิ่มพูนอย่างมากถ้ามีวิถีชีวิต

ภายนอกที่เสริมสร้างและช่วยให้มีการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ สำหรับหลักของการทำสมาธิแบบเปิดตา (open-eye meditation) มีดังนี้

1. กำหนดเป้าหมาย เช่น กำหนดการทอดสายตามองจุดสว่าง การมองกลับเข้าไปภายในของตนเอง เป็นต้น
2. ทอดตามองจุดรวมแสง อย่าเพ่งมอง ให้กระทำอย่างผ่อนคลาย ทำไปเรื่อยๆ แบบผ่อนคลาย
3. ระหว่างทำสมาธิ หากมีสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อม ให้หันกลับมาจดจ่อที่จุดรวมแสงอีกครั้ง และอย่าคาดหวังสิ่งใดๆ ให้จดจ่อที่จุดรวมแสงและเป้าหมายก็พอ
4. เมื่อมีการเพ่งรวมจดจ่อเป็นสมาธิแล้ว ค่อยๆ เลื่อนการทอดสายตา จากจุดรวมแสงมาเป็นการมองดวงวิญญาณ (Soul) ของตนเองที่อยู่ด้านในตรงกึ่งกลางหน้าผากแทน โดยดวงวิญญาณจะอยู่ในสมอบริเวณใต้สมองส่วนไฮโปทาลามัส เป็นพลังงานชีวิต แต่ไม่มีตัวตน ให้ทำสมาธินานเท่าที่จะทำได้ตามกำลังความสามารถ เริ่มแรกอาจเริ่มที่ 3-5 นาที เมื่อมีทักษะมากขึ้นแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเวลาการทำสมาธิขึ้นเป็น 15-30 นาที หรือเป็นชั่วโมงหรือมากกว่าหนึ่งชั่วโมง



ภาพที่ 3 การฝึกสมาธิแบบเปิดตา

3. องค์ประกอบของชีวิตภายใน (ดวงวิญญาณ)

ความรู้ทางจิตวิญญาณของบราห์มา กุมารี ทำให้เราแต่ละคนสามารถมองเห็นตนเองว่า เป็นชีวิตที่เป็นจิตวิญญาณ ดวงดาวที่เล็กเหลือประมาณ จุดของพลังงานแสงที่สุดแสนเล็ก นั่นคือ เป็นดวงวิญญาณ (Soul) นี่คือนั่นที่เป็นฉันทจริงๆ หรือ? เป็นระยะเวลายาวนานอย่างยิ่ง ที่ฉันคิดถึงตนเองว่าเป็นหญิงหรือชาย เป็นผู้ที่มีการร่างกายไม่ใช่ชีวิตที่เป็นดวงวิญญาณ

เมื่อลองทำการทดลอง: ในช่วงเวลาสั้นๆ เพียงแต่คิดว่า ตนเองเป็นดวงดาวแห่งแสงที่มีชีวิต เล็กอย่างที่สุดและบริสุทธิ์ – เป็นแสงของพลังงานของจิตสำนึก คิดถึงตนเองว่าเป็นดวงวิญญาณ “ชีวิต” ที่กึ่งกลางหน้าผาก

เบื้องหลัง “หน้าตา” ของดวงตาทั้งสอง เมื่ออยู่ในสำนักนี้ เรียกว่า มีสำนึกเป็นดวงวิญญาณ (soul consciousness) นี้คือเอกลักษณ์ทางจิตของทุกชีวิต

การตระหนักรู้ในตนเอง ตลอดเวลาที่ผ่านไป นักปรัชญายืนยันว่า ด้วยการก้าวไปอยู่เหนือขีดจำกัดของการถือเอาประโยชน์ส่วนตนเป็นหลัก แต่ละบุคคลก็จะมีประสบการณ์ของ “การตระหนักรู้ในตนเอง” การตระหนักรู้ทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เมื่อฉันมีสำนึกเป็นดวงวิญญาณ คุณค่าที่ติดตัวมาของดวงวิญญาณ ทำให้ฉันสำนึกในเอกลักษณ์ของตน ไม่ใช่ภาพลักษณ์ของร่างกายที่มีขีดจำกัดที่ไม่ถาวร

การจดจำตนเองจะเกิดขึ้นตามมาจากการตระหนักรู้ในตนเอง การจดจำว่า ฉันเป็นใคร คือ การพัฒนาความสามารถที่จะรักษาสำนึกเป็นดวงวิญญาณ ขณะที่ฉันคิด เคลื่อนไหวและมีปฏิสัมพันธ์ – ที่จะใส่ใจในการใช้จิตใจและร่างกายของฉันอย่างมีปัญญา เอาใจใส่ดูแลอย่างถูกต้องและมีระเบียบวินัย และติดต่อสื่อสารด้วยความรักความเคารพจากทัศนคติ ความคิด กระแสจิต และการแสดงออกของฉัน

การตระหนักรู้ของสำนึกดวงวิญญาณ ทุกดวงวิญญาณมี 3 องค์ประกอบที่แยกจากกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์ทุกคนมา โดยไม่ขึ้นกับสถานที่เกิด เช่นที่พลังงานไฟฟ้าทำให้เกิดเป็นความร้อน เสียงหรือแสงสว่างขึ้นอยู่กับการไหลผ่านอุปกรณ์ใด ทำนองเดียวกัน พลังงานของจิตสำนึกทำงานผ่านสามองค์ประกอบที่ต่างกัน แต่เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด

ดวงวิญญาณมีองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งถือเป็นกลไกชีวิตที่ต่างมีความสัมพันธ์และทำงานร่วมกันตลอดเวลา ได้แก่ จิตใจ (Mind) สติปัญญา (Intellect) และ สันสการ์ (Sanskars) หรือรอยประทับ (Impression) หรือบุคลิกภาพ (Personality) มีรายละเอียดสำคัญ ดังนี้

3.1 จิตใจ (Mind) เป็นส่วนที่ทำหน้าสร้างความคิด เมื่อร่างกายได้รับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 จากสิ่งที่มากระทบ ทำให้กลายมาเป็นอารมณ์ หรือความรู้สึก เป็นระดับจิตสำนึกที่คนเรารู้ได้ ด้วยพลังของจิตใจ เราสามารถจินตนาการ คิด และสร้างความคิดเห็น ความคิดถูกสร้างขึ้นในจิตใจ กระบวนการสร้างความคิดเป็นพื้นฐานของทุกอารมณ์ ความอยากปรารถนาและความรู้สึกจากประสาทสัมผัส ด้วยจิตใจที่ความคิดไปถึง ณ ที่ใดก็ตามได้ทันที ย้อนคิดถึงความทรงจำที่ผ่านมาในอดีต และเกิดประสบการณ์ของความสุขหรือเศร้าโศกเสียใจจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่เราอาจจับต้องมองเห็นนี้ไม่ควรจะสับสนกับหัวใจที่เป็นอวัยวะของร่างกายที่ทำหน้าที่สูบน้ำโลหิต

3.2 สติปัญญา (Intellect) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่กรองและตีความหาความหมาย ความคิด บนพื้นฐานของความรู้ที่เป็นสัจจะ คิดใคร่ครวญว่า อะไรเกิดขึ้น และจะทำอย่างไร สติปัญญาจะช่วยจัดการจิตใจได้ หากความคิดใคร่ครวญดี ก็จะแสดงออกโดยส่งผ่านสมองให้ไปกำกับประสาทสัมผัสทั้งห้าให้เป็นไปในทางที่ดี ก็จะนำไปสู่สันสการ์ที่ดี แต่ในทางตรงกันข้าม หากสติปัญญาคิดใคร่ครวญไปในทางลบ ก็จะเกิดสันสการ์ที่ไม่ดีตามมา องค์ประกอบนี้ทำให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นศักยภาพเดียวที่สำคัญที่สุดของดวงวิญญาณ ความเข้าใจสิ่งใดก็ตามอย่างกระจ่างชัดนั้นจะเกิดขึ้นได้เมื่อสติปัญญานั้นกว้างไกล ลึกซึ้งและเห็นการณ์ไกลจากการศึกษาความรู้ทางจิตเป็นประจำและมีวินัยในการฝึกสมาธิ สติปัญญาเองนั้นให้เหตุผล จดจำ แยกแยะและตัดสินใจ ไม่ควรที่จะสับสนสติปัญญาทางจิตกับสมองที่เป็นวัตถุซึ่งเป็นจุดรวมของระบบประสาท สมองคือแผงควบคุมของดวงวิญญาณ ช่วยจัดหาอุปกรณ์ในการแสดงออกของดวงวิญญาณ

3.3 สันสการ์หรือรอยประทับ (Sanskars or Impression) เป็นระดับจิตใต้สำนึกที่จะสะสมวิบากกรรมหรือผลแห่งกรรม (ทั้งกาย วาจา และใจ) จึงเป็นส่วนของการสะสมกรรมต่างๆ ไว้ และจะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบด้านจิตใจต่อไปเป็นวงจร การกระทำใดก็ตามเมื่อทำลงไปแล้วจะทิ้งรอยประทับไว้ในดวงวิญญาณ นิสัย อารมณ์ และแนวโน้มของบุคลิกภาพทั้งหมด(เช่น สัญญลักษณ์ ความรู้สึก เสียง ขบวนการของความคิด ฯลฯ) ฝังอยู่ในดวงวิญญาณ อย่างเป็นผลลัพธ์ของทุกการกระทำที่ทำลงไป รูปลักษณะดั้งเดิมที่สุดของทุกดวงวิญญาณ บุคลิกภาพของดวงวิญญาณเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดด้วยรอยประทับที่เก็บไว้เหล่านั้น รอยประทับเหล่านี้ที่ถูกสร้างขึ้นมาในอดีตเป็นแหล่งสะสมให้เราดึงเอาความคิดและการกระทำต่างๆ มาใช้ในเวลาปัจจุบันโดยไม่รู้ตัว



ภาพที่ 4 กลไกชีวิต

สรุปได้ว่า มิติทางจิตวิญญาณกับชีวิตมนุษย์ช่วยสร้างความเข้าใจต่อชีวิตหรือตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ ซึ่งมีใช้ร่างกายนี้ แต่เป็นพลังงานชีวิตที่อยู่ภายในร่างกายหรือเรียกว่า ดวงวิญญาณ เป็นคนละส่วนกันกับร่างกายภายนอก การดำเนินชีวิตของผู้คนก็จะไม่ติดกับเพียงรูปลักษณะภายนอกและเข้าถึงคุณค่าที่แท้จริงในทุกคน

มิติทางจิตวิญญาณกับชีวิตครอบครัว

จุดเริ่มต้นของการมีชีวิตครอบครัวเกิดจากการตัดสินใจมาใช้ชีวิตร่วมกันของหญิงชายบนพื้นฐานของความรักและความปรารถนาของการมีชีวิตที่เป็นสุข ซึ่งจุดหมายปลายทางของแต่ละครอบครัวจะเป็นแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับทัศนคติและความเข้าใจที่มีต่อกันและกัน ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้คนสองคนที่มาจากต่างครอบครัวต่างการเลี้ยงดูสามารถมีชีวิตคู่ที่มีความสุข หวานชื่นได้อย่างยืนยาวได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากทั้งสองฝ่ายที่จะเรียนรู้และปรับตัวเข้าหากัน หลักสำคัญที่จะช่วยรักษาความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ให้เข้มแข็งและมั่นคงยาวนาน ดังนี้

1. การคิดเชิงบวก (Positive Thinking)

การคิดเชิงบวกในมุมมองทางจิตวิญญาณ เป็นมุมมองใหม่ด้วยความเข้าใจในการตระหนักรู้ถึงตัวตนดั้งเดิมที่แท้จริง จึงไม่ติดกับสิ่งหลอกลวงภายนอกที่มองเห็นด้วยดวงตาทั้งสอง แต่เป็นไปด้วยดวงตาของความรู้จากแนวคิดที่มองว่า มนุษย์ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ร่างกาย (body) กับดวงวิญญาณ (soul) การพิจารณาว่า เราคือ ดวงวิญญาณที่สงบ และดวงวิญญาณคือ ชีวิต และจิตสำนึกในความเป็นดวงวิญญาณของเรานำไปสู่การเปลี่ยนแนวการมองสิ่งต่างๆ และจะช่วยลดความกดดันของสิ่งรอบตัวจากมุมมองที่เปลี่ยนไปนี้

ร่างกาย (human) มีความเชื่อมโยงกับการมีชีวิต (being) ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า มนุษย์ (Human being) การคิดเกิดขึ้นในตัวชีวิตที่เป็นดวงวิญญาณ โดยเรามีทั้งการคิดที่เป็นเรื่องอดีต ปัจจุบัน และอนาคต แต่เราต้องรู้จักการคิดเชิงบวก เราต้องรู้จักเฝ้ามองความคิดของเรา รู้จักตรวจสอบตัวเอง มองเข้าไปจุดกึ่งกลางหน้าผากของเรา ให้พบเห็นความสงบ สันติ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดของเราเอง เพราะเวลาเราสงบ เราจะไมโกรธ และเราสามารถมองเห็นตัวเราเองได้จากข้างในที่เต็มไปด้วยความสงบสุข (joyful)

การทำสมาธิจะช่วยให้เกิดความคิดในทางบวก แต่การทำสมาธิจะต้องเริ่มจากการมีความคิดที่ดีและเห็นคุณค่าของความสงบ แล้วให้เราฟังไปที่ความคิดนั้นๆ ความสงบ ความนิ่งเงียบที่ลึกซึ้งจะเป็นสภาพที่อยู่เหนือความคิดของเรา และเราจะเปลี่ยนนิสัยไปสู่การมีนิสัยที่เป็นประโยชน์มากขึ้น เพราะเราจะกลับไปสู่การมีตัวตนที่เป็นธรรมชาติ

ทั้งนี้ การคิดเชิงบวกในมุมมองทั่วไป จะหมายถึง การพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เราเคยมองให้เป็นบวก หรือให้เป็นประโยชน์กับชีวิตของเราเอง และเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นด้วย เนื่องจากปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ-สังคมในสภาพรอบตัวเรา มักมีสิ่งๆ ที่สับสนวุ่นวายเกิดขึ้นกับในชีวิตของเรามากมาย ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน ชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคม ล้วนทำให้ตัวเราขาดความสุข เกิดความเครียด แล้วเราจะคิดอย่างไรที่จะทำให้ตัวเองมีความสุขเพิ่มขึ้น หรือทำให้ทุกข์ลดน้อยลง ถ้าเมื่อไรเราคิดเชิงบวก เราจะมีความสุข ชีวิตมีคุณภาพ เพราะว่าถ้ามีสุขภาพจิตดีแล้วก็สามารถมีพลังต่อสู้กับชีวิตได้ดีขึ้น ซึ่งสิ่งอื่นใดที่มีอยู่หรือได้มา ไม่สำคัญเท่ากับชีวิตเราที่มีแต่ความสุข แต่ถ้าเมื่อใดร่างกายเราเจ็บป่วยแต่ใจเรารู้ ไม่ท้อแท้ เราจะมีมีความสุขใจ ความเจ็บป่วยก็เป็นเรื่องเล็ก

ความคิดของมนุษย์เรา แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

-ความคิดเชิงบวก (Positive Thought) เป็นการมองโลกในแง่ดี ซึ่งนำมาปฏิบัติได้เป็นประโยชน์ สละสลวย เป็นบัญญัติของความดีงาม เช่น คิดปรารถนาดี คิดช่วยเหลือผู้คนที่เป็นทุกข์ เป็นต้น

-ความคิดเชิงลบ (Negative Thought) เป็นการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งไม่ควรถือนำมาปฏิบัติ สละสลวย เป็นบัญญัติบาปและนำไปสู่การกระทำที่ไม่ดี เช่น คิดร้ายกับผู้คน คิดอิจฉาริษยา คิดอาฆาตพยาบาท เป็นต้น

-ความคิดที่จำเป็น (Necessary Thought) เป็นความคิดที่สำคัญเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นที่ต้องการในชีวิตประจำวัน เช่น คิดเรื่องของการกิน การแต่งตัว การเดินทาง เป็นต้น

-ความคิดไร้ประโยชน์ (Waste Thought) เป็นความคิดที่เปล่าประโยชน์ ไร้ประโยชน์เปรียบเสมือนขยะในความคิด เช่น วิตกกังวลเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น กลัวสิ่งนั้นๆ เป็นต้น

1.1 หลักในการสร้างความคิดเชิงบวก ความคิดเชิงบวกสามารถเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคน มุมมองที่มีต่อคนในครอบครัว หรือในการทำงานร่วมกับคนอื่น และยังเป็นตัวขับเคลื่อนในการสร้างสรรค์ผลงานตามแนวคิดที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อนำพาครอบครัวให้สามารถดำรงอยู่ได้ตามกระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การสร้างความรู้สึกดีต่อตนเอง ต่อคนในครอบครัวและต่อผู้อื่น ถือเป็นต้นทุนของการมีชีวิตอย่างมีความสุข หลักในการคิดเชิงบวกมี 5 ชั้นด้วยกัน ได้แก่

1) ต้องมองตนเองว่าดี มั่นใจในความคิดที่มีอยู่ หรือกระทำอยู่ แต่ความคิดที่ว่านี่ต้องเป็นความคิดที่สังคมยอมรับ ไม่ใช่คิดว่าตัวเองดี แต่คนอื่นปฏิเสธ ดังนั้นเราต้องสำรวจตัวเองว่าดีอย่างไร และจะเพิ่มความดีอะไรบ้าง สิ่งนี้เป็นความสำคัญในการสร้างความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและผู้เกี่ยวข้อง

2) ต้องมองคนอื่นว่าดี ต้องเข้าใจว่าทุกคนล้วนมีคุณค่า และมีความดีเด่นที่แตกต่างจากเรา การคิดเช่นนี้จะทำให้เราเข้าใจคนอื่น เคารพในการตัดสินใจ ให้เกียรติในการกระทำ การมองว่าคนอื่นดีจะเป็นการสร้างความสุขให้กับเราเองและสร้างความผาสุกให้เกิดขึ้นกับทุกคน เราจะมีเพื่อนที่เข้าใจเรามากมายเช่นกัน ส่งผลถึงการได้รับความร่วมมือ

3) ต้องมองปัญหาให้เป็นสิ่งท้าทาย เพื่อสร้างพลังในการแก้ไข เราอาจพบวิกฤติต่าง ๆ ทั้งเล็ก ใหญ่ แต่ถ้าเรามองว่านั่นคือ งานท้าทายที่เราจะต้องทำให้สำเร็จ และมีความสุขกับมันนั้น นอกจากที่เราจะสนุกกับการแก้ปัญหาแล้ว ยังสร้างเราให้โดดเด่นในงานได้เช่นกัน ควรคิดว่า ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้

4) หมั่นพัฒนาตนเองให้มองโลกในแง่ดี และให้รางวัลกับชีวิต ทุกครั้ง เมื่อสามารถทำงานสำเร็จ

5) ต้องมีมุมมองในแง่บวกเสมอว่า ประสบการณ์ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เป็นไปเพื่อการเริ่มต้นสิ่งใหม่ที่ดีกว่า คิดเสมอว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตมีคุณประโยชน์เสมอ เป็นไปเพื่อการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง

1.2 เทคนิคการสร้างความคิดเชิงบวก การสร้างความคิดเชิงบวก อาจใช้เทคนิค ดังนี้

1) การสร้างความคิดบวกให้กับตนเอง ต้องยอมรับว่าในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นไม่สามารถเลือกสภาพแวดล้อม บรรยากาศและอารมณ์จากรอบข้างได้ มันอาจจะดีทั้ง สุข ทุกข์ พอใจ ไม่พอใจ ปะปนกันไป ในครอบครัว หรือในการทำงานที่เราจะทำได้คือการจัดการกับความคิดนั้นให้อยู่ในความพร้อมที่จะทำได้ดีที่สุด นั่นคือเราจะต้องตัดสิ่งที่ไม่ดีออกไปให้ได้ โดยการรู้จักการสร้างพลังใจให้ตนเอง รู้จักว่าจะอยู่อย่างจริงจังจะมีความสุข มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง นั่นคือ เราจะต้องเปิดใจ สร้างความเข้าใจ สร้างความเชื่อใจและมั่นใจที่จะทำงานนั้น ๆ ให้สำเร็จ

2) สร้างความเชื่อมั่นว่า ‘เราต้องทำได้’ ไม่ว่าจะเจอปัญหาใดๆ ให้มองด้านบวกไว้ แม้จะคิดว่าจัดการไม่ได้ทั้งหมด แต่เชื่อเถอะว่าคุณสามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้นได้ หลักสำคัญคือการตั้งสติศึกษาปัญหาแล้วค่อยๆ แก้ไข

3) สร้างจินตนาการ ช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรค และอยากทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป รวมไปถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นมองทุกอย่างด้วยความที่เป็นกลางเพื่อชีวิตที่สมดุล

4) คิดถึงความสำเร็จ แม้หนทางไปสู่จุดหมายจะพบอุปสรรคบ้างก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญไม่ควรมองตนเองในด้านลบว่า ‘ไม่มีความสามารถ และ ‘อย่านำตัวเองไปเปรียบกับใคร’ เพราะคนเราแต่ละคนมีทักษะต่างกัน

5) คิดอย่างมีเหตุผล เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในเรื่องต่าง ๆ อย่าโทษตัวเองทุกเรื่อง ควรคิดอย่างมีเหตุผลให้เป็นบทเรียนที่จะไม่ทำผิดซ้ำและปล่อยให้อดีตเป็นอดีต

2. การรักษาสมดุลเพื่อชีวิตทางจิตวิญญาณที่ดี (Balance for a healthy spiritual life)

การพัฒนาจิตวิญญาณในชีวิตประจำวันต้องตระหนักถึงความแข็งแรงสมบูรณ์ของสุขภาพและร่างกาย ควบคู่ไปการพัฒนาความสงบในจิตใจ ซึ่งมาจากการศึกษาความรู้ทางจิตวิญญาณ เป็นการเพิ่มพลังกำลังภายในที่เป็นภูมิคุ้มกันต่อความเป็นลบในสภาพแวดล้อมต่างๆรอบตัว ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตครอบครัว ดังนี้

2.1. การกำหนดเป้าหมายทางจิตวิญญาณ (Establishing a spiritual goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาจิตวิญญาณหรือคุณค่าชีวิตภายในของตนเองว่าจะทำอย่างไร เมื่อไร เป็นต้น เป็นเสมือนแผนที่ชีวิตที่ช่วยกำกับวิธีการในการเปลี่ยนแปลงตนเองหรือยกระดับตนเองให้พ้นจากสภาวะของความทุกข์ในรูปแบบต่างๆ

2.2. การเพิ่มอาหารทางจิตวิญญาณ (Spiritual diet) เป็นเรื่องของการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เช่น กำหนดตารางเวลาทุกเช้า เป็นต้น เป็นการเพิ่มความแข็งแรงมั่นคงของภาวะอารมณ์และความรู้สึก มิให้ต้นตระหนักไปกับสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต

2.3. น้ำของความรู้ (Water of knowledge) เป็นการฝึกฝนสติปัญญาผ่านการศึกษาคำรู้ทางจิตวิญญาณหรืออ่านข้อมูลความรู้ที่เป็นแรงบันดาลใจทางจิตวิญญาณและนำไปปฏิบัติ เช่น นำข้อคิดเชิงบวกไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน เป็นต้น

2.4. การฝึกฝนทางจิตวิญญาณ (Spiritual exercise) เป็นการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ควบคู่ไปกับการทำสมาธิไปด้วยกัน เช่น ทำอาหารไปด้วยขณะที่ทำสมาธิ เป็นต้น

2.5. การผ่อนคลายหรือการพักผ่อนทางจิตวิญญาณ (Spiritual sleep/rest) ร่างกายต้องพักผ่อน 6-8 ชม.ต่อวัน เพื่อให้กลับมามีชีวิตชีวาและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ในทางจิตวิญญาณก็ต้องการพักผ่อนโดยการทำสมาธิอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็น เพื่อให้กลับมาสดชื่นและประหยัดพลังงานที่ต้องใช้

2.6. การทำให้จิตวิญญาณสะอาด/ล้างพิษ (Spiritual hygiene/ detoxification) มนุษย์เรามักสัมผัสกับความคิดและความรู้สึกในทางทำลาย เร็วขึ้นที่จะปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ที่ทำให้จิตวิญญาณอยู่ในระดับที่ต่ำลง จึงต้องมีการติดต่อเชื่อมโยงกับแหล่งพลังงานสูงสุด (keep pure connection with the source) ในสภาพของชีวิตที่สงบผ่านการคิดบวก เพื่อปกป้องตัวเองจากการทำกรรมที่ไม่ดี รวมทั้งพัฒนาจิตวิญญาณและพลังภายในของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

2.7. การทำงานรับใช้ทางจิตวิญญาณ (Spiritual service) ร่างกายไม่ว่าจะมีอาชีพใด ก็สามารถทำประโยชน์และให้ผู้อื่นได้ เช่น การเป็นจิตอาสาในกิจกรรมของชุมชน เป็นต้น ยังมีอีกหลายคนที่รู้สึกโดดเดี่ยวแม้ว่ารอบข้างจะเต็มไปด้วยผู้คน มนุษย์จึงต้องมีเมตตา แบ่งปัน สร้างกระแสให้เกิดความสันติ และการคิดบวกจะทำให้ความทุกข์ลดลง

2.8. การตรวจสอบและเปลี่ยนแปลง (Check and change) เมื่อทำการตรวจสอบความสามารถของตนเองทบทวนการใช้เวลาในแต่ละวัน และวิธีการที่ใช้ในการยกระดับจิตวิญญาณแล้ว ทำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองทันที อย่าได้ผลัดผ่อนหรือคิดจะทำพรุ่งนี้

สรุปได้ว่า มิติทางจิตวิญญาณกับชีวิตครอบครัวช่วยสร้างความเข้าใจต่อการอยู่ร่วมกันในสายสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัว ซึ่งต้องอาศัยมุมมองในทางบวกหรือมองโลกในแง่ดี อันเกิดจากสำนึกของการมองชีวิตภายใน มิใช่ความคาดหวังจากความเป็นตัวตนภายนอก

บทสรุป

มิติทางจิตวิญญาณช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองหรือทัศนคติต่อชีวิตมนุษย์และสถานการณ์ที่เข้ามาสู่ชีวิตคนเรา อันเกิดจากกรอบความคิดที่บิดเบี้ยวไปต่อตัวตนดั้งเดิมที่แท้จริงของมนุษย์ กลายเป็นความคาดหวังจากสิ่งที่มองเห็นทางกายภาพที่มีขีดจำกัด จึงบดบังคุณค่าความดีงามภายใน เราไม่สามารถตัดสินสิ่งใดหรือติตป้ายผู้ใดจากสิ่งที่เขาหรือเธอเป็นจากสิ่งที่ปรากฏภายนอก นั้นเป็นเพียงพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากการระบุดัตว์ตนที่ผิดเพี้ยนไป ด้วยความรู้ความเข้าใจทางจิตวิญญาณที่ถูกต้องและการฝึกฝนสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เราก็สามารถปลุกเรียกศักยภาพที่สูงส่งภายในให้กลับคืนมาอีกครั้ง รวมทั้งสามารถยกระดับคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตตนเอง คนในครอบครัวและผู้อื่นได้ อันจะนำมาซึ่งสันติสุขภายในตนและผู้คนรอบข้างอย่างแท้จริง

ขอถือโอกาสนี้ขอบคุณคณะวิทยากรของมหาวิทยาลัยทางจิตของโลก สาขาประเทศออสเตรเลีย โดยเฉพาะศูนย์เรียนรู้ทางจิตวิญญาณและฟื้นฟูจิต 5 แห่ง ได้แก่ The Peninsula (Baxter Retreat Centre) The Blue Mountain Retreat Centre, The Five Dock, The Fritzroy Bookshop และบ้านพินทุ ศูนย์การเรียนรู้ของบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตขิงโลก สาขาประเทศไทย
