

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

พบ 'Mind' แมป

อชิระวิชญ์ ภัคดีโชติพงศ์

August 19, 2019

อชิระวิชญ์ ภัคดีโชติพงศ์ คือกระบวนการด้านการพัฒนาศักยภาพ วัย 39 ปี ผู้ใช้ศาสตร์การสร้าง Mind Mapping หรือแผนผังความคิดเข้ามาช่วยจัดระเบียบความคิดโดยเฉพาะเรื่องการพัฒนาศักยภาพของผู้คน และสร้างสมดุล ด้วยปัญญา 3 ฐาน คือ ฐานคิด ฐานใจ ฐานกาย

ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านของเขาได้รับการรับรองจาก Think Buzan Licensed Instructor ทำให้เขากลายเป็นหนึ่งในเทรนเนอร์แถวหน้าของเมืองไทย เขามีแรงบันดาลใจที่จะขับเคลื่อนศักยภาพที่มนุษย์ทุกคนมีในตัวให้ฉายออกมาและต่อยอดได้อย่างถูกทางจนเกิดผล และทั้งหมดต้องเกิดขึ้นอย่างสมดุลกับความต้องการและแรงขับภายใน

ด้วยงานที่ทำ น่าจะสรุปได้ว่าอชิระวิชญ์สนใจการสร้างสมดุลระหว่างความสำเร็จภายนอกและความสุขภายใน แต่วิถีคิดหรือประสบการณ์ชีวิตรูปแบบไหน ที่ทำให้เขามุ่งเดินในทางสายนี้?



+ อะไรคือจุดเริ่มต้น ที่ทำให้คุณสนใจศึกษาโลกภายใน

โดยพื้นฐาน ผมเป็นคนที่น่าสนใจเรียนรู้อะไรหลายๆ อย่างอยู่แล้ว เช่น งานประดิษฐ์ การทำอาหาร งานศิลปะ การถ่ายภาพ อะไรก็ตามที่เป็นการเรียนรู้จริงจัง ก็มักจะพาตัวเองเดินทางไปเรียนรู้เพิ่มเติมในหลายๆ สำนัก ซึ่งนับเป็นโชคดีของผมที่ได้พบครูผู้เมตตาช่วยถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้ที่มีคุณค่าให้อยู่หลายท่าน จึงเป็นที่มาของบทบาทในชีวิตการทำงานของผมที่มีทั้งงานหลักและงานอดิเรกหลายๆ อย่างไปโดยปริยาย

แต่สิ่งที่ผมให้ความสนใจเป็นพิเศษมาสักระยะหนึ่งแล้ว คือ การพัฒนามนุษย์และความสัมพันธ์ โดยเฉพาะช่วงหลังมานี้ ผมได้พบครูผู้ถ่ายทอดการเรียนรู้เรื่องโลกภายใน จึงเกิดแรงบันดาลใจในการทำคอร์สอบรมกึ่งการกุศล คือ เก็บค่าเข้าร่วมอบรมแล้วแต่จะบริจาค แต่เป็นคอร์สอบรมกับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกแล้วโดยเฉพาะ เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่เหล่านั้นได้มีโอกาสพักใจ



+ ส่วนใหญ่คอร์สอบรมที่ว่า เป็นไปในลักษณะไหน

เป็นการจัดกระบวนการหลายๆ อย่างเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้เท่าทันสภาวะของตัวเองและของคนรอบข้างได้ดียิ่งขึ้น
ในชื่อโครงการ ‘ครูคนแรก’ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากครูและกัลยาณมิตรหลายท่านตลอดมา จึงสามารถจัดการ
อบรมมาได้อย่างต่อเนื่องถึงทุกวันนี้



+ ประสบการณ์ครั้งไหน ที่เป็นจุดเปลี่ยนหรือจุดปะทะ ใกล้เคียงกับภาวะ ‘ตื่นเพื่อรู้’ ที่สุด

ปีแรกที่ผมเริ่มสอน Mind Map มีคลาสหนึ่งที่ผมต้องสอนคนในองค์กรใหญ่แห่งหนึ่ง ผู้เรียนจำนวนมากเป็นผู้บริหารระดับสูงในองค์กร เป็นทั้งผู้ที่มีคุณวุฒิและวิวุฒิมากกว่าผมที่เป็นผู้สอน ขณะนั้นผมตื่นเต้น ประหม่า รู้เลยว่าหัวใจเต้นแรง หายใจถี่ ตัวและมือผมสั่นเป็นระยะ รู้สึกว่าอุณหภูมิต่ำในท้องเย็นลงอย่างผิดปกติ วิธีที่ผมใช้ปลุกตัวเอง คือใช้ความรู้ที่เรียนมาในสาย Motivation หรือการใช้แรงจูงใจ คือการปลุกตัวเองให้มั่นใจมากขึ้น บอกตัวเองว่า “ทำได้! ริว นายเก่งมาก” แล้วผมก็ดำเนินคลาสไปตามปกติ แต่สิ่งที่ปรากฏในใจผมไม่ปกติเลย

ผมสังเกตว่าจังหวะการพูดคุยกับผู้เรียนทั้งเร่งและเร็ว ฟังดูตื่นเต้นและไม่เป็นธรรมชาติ ผมมองหน้าผู้เรียนไม่ชัด เมื่อสบตากันผมจะริบระสายตาไปที่อื่น เสียงของผู้เรียนก็ค่อยๆ เบาลงไปมาก แต่ในใจผมตอนนั้นยังคิดเหมือนเดิม “ริว นายทำได้! นายเก่งมาก”

เมื่อคลาสช่วงเช้าผ่านไป ผมพบว่าพลังในตัวเองลดลงอย่างมาก รู้สึกโดดเดี่ยวแบบแปลกๆ เลยทำให้ผมต้องหยุดคิดว่ามันเกิดอะไรขึ้น? อยู่ดีๆ ก็มีคำหนึ่งปรากฏชัดขึ้นในหัว มันคือคำว่า ‘กลัว’ ผมรู้สึกกลัว เป็นคำที่ผมไม่เคยคิดว่ามันมีอยู่ และเป็นคำที่ผมไม่อยากให้มันมีด้วย เพราะทุกครั้งผมจะสร้างความมั่นใจขึ้นมาก่อนที่จะรู้สึกกลัว แต่พอยอมรับเท่านั้น ในหัวผมฉายภาพคลาสที่เกิดขึ้นเมื่อเช้าอีกครั้ง

ผมเห็นตัวเองและผู้เรียนถากกันไปมา มองเผินๆ เหมือนคลาสทั่วไป แต่ตอนนั้นผมเห็นความรู้สึกตัวเองชัดมากขึ้น และไม่ใช้แค่ผม ผมเข้าใจว่าผู้เรียนก็กลัวด้วยเช่นกัน เพราะผู้เรียนไม่รู้ว่าจะเจอคลาสแบบไหน จะยาก จะน่าเบื่อไหม ไม่รู้ว่าครูผู้สอนจะเป็นอย่างไร จะเป็นไปอย่างที่ตัวเองและคนในองค์กรคาดหวังหรือเปล่า



+ เมื่อเห็นกระบวนการที่เกิดจากความกลัว สิ่งที่เกิดหลังจากนั้นคืออะไร ค้นพบอะไรจากการคำว่า 'กลัว' นี้?

เมื่อยอมรับความรู้สึกกลัวที่ถูกปกปิดซ่อนเอาไว้มานาน ผมรู้สึกโปร่งโล่งอย่างบอกไม่ถูก เหมือนกับจิตเราตื่น เหมือนมีพลังไหลเวียนทั่วร่างกายอย่างบอกไม่ถูก ผมรู้สึกถึงความเท่าเทียมระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ผลที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น คือคลาสดำเนินไปได้อย่างราบรื่น รู้สึกเข้าถึงและเข้าใจผู้เรียนได้อย่างดี รู้สึกเป็นกันเองอย่างน่าประหลาด ผมรู้สึกสุข เบิกบานใจตลอดวัน

ผมไม่ทราบว่านิยามการตื่นรู้ของคนอื่นเป็นแบบไหน แต่สำหรับผม การตื่นนี้ทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ตื่นจากความไม่รู้ ตื่นเพื่อรับรู้ธรรมชาติอย่างเป็นปกติ ยอมรับและเชื่อตรงกับธรรมชาติตามความเป็นจริง ทุกข์ของผมเบาลง และรับรู้ถึงความสุขที่แต่ก่อนไม่เคยสังเกตเห็นมากขึ้น

+ หลังจากเข้าใจและยอมรับกระบวนการสำรวจความรู้สึกภายในที่ว่า ตัวคุณเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

สำหรับตัวเองคือ สบายใจขึ้น วางใจได้ง่ายขึ้น สำหรับคนรอบข้าง ผมมักจะไต่ถามคนรอบข้างบอกอยู่บ่อยๆ ว่า ผมเป็นผู้ที่มีการรับฟังที่ดี อยู่กับคนตรงหน้าได้อย่างเป็นปัจจุบัน



+ เคยเปรียบเทียบไหมว่า คุณในวันนี้ แตกต่างกับคุณคนก่อนอย่างไร?

อาจจะตอบยาก แต่ตอบได้ว่าชีวิตของผมก่อนหน้านี้มีแต่ความเร่งรีบที่มักรีบ ตอบสนองความคาดหวังของตัวเองและคนรอบข้างอยู่เสมอ



+ ในประเด็น ‘การตื่นเพื่อรู้’ ระดับสังคม คุณเห็นว่าการตื่นที่คุณค้นพบ จะส่งต่อถึงคนอื่นได้ไหม ถ้าได้ จะเริ่มต้นจากอะไรดี?

เริ่มต้นจากตัวเองก่อนครับ การตื่นเพื่อรู้เป็นสิ่งที่ไม่ยาก ไม่ง่าย ไม่มีรูปแบบและอย่าติดที่รูปแบบ ไว้เนื้อเชื่อใจในธรรมชาติและอยู่กับสภาวะในปัจจุบันที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้า อุปสรรคสูงสุดคือการขาดสติและหลงคิดว่าตัวเองรู้อยู่แล้ว จะข้ามผ่านได้ ด้วยการหมั่นภาวนาในชีวิตจริง

สุดท้ายแล้วสิ่งที่จะเกิดในสังคม คือความสุข เบิกบาน เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน