

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ความหมายใหม่ของความสุขและความสำเร็จ

ธีรัญญ์ ไพโรจน์อังสุธร

August 19, 2019

ธีรัญญ์ ไพโรจน์อังสุธร หรือ **รัน** จากการแสวงหาประสบการณ์ในการบริหารธุรกิจ ได้ผันตัวมาแสวงหาการเติบโตด้านในของชีวิต ศึกษาคำสอนและฝึกปฏิบัติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม โดย หลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ จากนั้นได้อุปสมบทโดยมีหลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี (พระภิกษุชานาเชมคุณ วิ.) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ เป็นพระอุปัชฌาย์และพระวิปัสสนาจารย์ จำพรรษาอยู่ที่ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เขมรังสี (ศูนย์4) อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา และสำนักปรมัตถภาวนา ดอยภูโอบ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ก่อนลาสิกขา ออกมาเป็นโค้ช วิทยากร และ ที่ปรึกษาด้าน Soft Skills ให้กับองค์กรต่างๆ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่ผสมผสานระหว่างศาสตร์ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กับศิลปะการพัฒนาชีวิตแบบจิตตปัญญาศึกษา ตามที่ได้ศึกษามาจากครูบาอาจารย์ทั้งในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษาในศาสตร์และศิลป์ดังกล่าว โดยเผยแพร่งานเขียนผ่านทางเว็บไซต์ runwisdom.com และ delighten.co.th



+ จุดเปลี่ยนแปลงจากด้านใน

“ในอดีต ผมเคยจดจำความสำเร็จต่างๆ ของตัวเองได้ดีมาก ตีจนบ่อยครั้ง ผมมักจะหวนคิดถึงและพูดถึงมันแบบซ้ำๆ เพื่อสัมผัสรสชาติของความสุขจากอดีตแบบซ้ำแล้วซ้ำอีก ในปัจจุบัน ผมรู้สึกชื่นชมสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น การชื่นชมในปัจจุบันเข้ามาทดแทนการจมกับความสำเร็จในอดีต ความหมายของคำว่าความสำเร็จของผมเปลี่ยนไป กลายเป็นว่า ความสำเร็จ คือ การปล่อยวางความสำเร็จ ทำให้ผมสามารถประสบความสำเร็จ และมีสุขได้อย่างง่ายๆ ในทุกๆ ครั้ง ที่เกิดความรู้สึกชื่นชมสิ่งต่างๆ รอบตัวตามอย่างที่มีนเป็น การให้ความหมายใหม่จากภายในใจของเราเอง ทำให้พฤติกรรมที่คุ้นชินของเราเปลี่ยนไป หรือ เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ในทิศทางที่เกื้อหนุนความเจริญงอกงามของชีวิตครับ



“มุมมองเรื่องความหมายของชีวิตของผม เปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทุกครั้งที่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น ผมจะถามตัวเองว่า ความรู้สึกนั้นเกี่ยวประโยชน์ต่อชีวิตในปัจจุบันไหม นอกจากนี้ ผมคิดว่า ชีวิตเราต้องพึ่งพาลมหายใจ และผมตระหนักรู้ถึงบุญคุณของมัน ผมหมั่นขอบคุณทุกการพบไหวที่เกิดขึ้นกับกายและใจ และพร้อมเปิดรับการเรียนรู้ตลอดชีวิตจากกัลยาณมิตรทุกคน”



+ การตื่น คือ อะไร

“ครูบาอาจารย์ที่ผมศรัทธา ท่านมีคุณลักษณะอย่างน้อยๆ 2 ประการ คือ ใจท่านไม่ทุกข์ร้อน และ ท่านกำลังช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ นี่คือทิศทางเบื้องต้นสำหรับการให้ความหมายคำว่า “ตื่น” สำหรับผม และ ผมเชื่อว่า การตื่นจะปรากฏขึ้นเมื่อเราใส่ใจกับทุกก้าวเดิน ไม่ว่าจะในหนทางไหน ทุกประสบการณ์ที่เราพบ สามารถสร้างการเรียนรู้ครั้งใหม่ และนำพาเราไปสู่ความเจริญงอกงามจากด้านใน



“ในขณะที่บางครั้งการจุ่มแช่กับประสบการณ์ก็มีความงดงาม แฝวเบา และ เป็นปัจจุบัน แต่บางครั้ง มันก็หนักหนา แนบแน่น บีบคั้นอยู่ภายใน จนกลายเป็นอารมณ์เชิงลบที่ไม่สามารถผ่อนคลายจากอดีตลงได้ การตื่นเล็ก ๆ ระหว่างวัน ช่วยให้ผมได้ปล่อยอารมณ์เชิงลบให้สลายไป อย่างที่ควรจะเป็น เมื่อใจว่างจากอารมณ์เชิงลบ จะเกิดรอยยิ้ม การกระทำของเราก็จะมีลักษณะที่เป็นมิตร และเป็นประโยชน์แบบองค์รวม คือ กระทำออกไปครั้งเดียว เป็นประโยชน์กับทั้งตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม”



+ หลุมพรางการเติบโตด้านในและการก้าวข้าม

“ถ้าเราพยายามเร่งบอกสอนสิ่งที่คิดว่าดี ด้วยความหวังดีที่อัดแน่นอยู่ในजनल้นปรึออกมา อาจทำให้เราลืมฟังเสียงของคนอื่นและไม่ได้ยินเสียงของตนเองด้วย การทำแบบนี้ เหมือนการพยายามแก้โจทย์พิลสิกส์ยากๆ สักข้อ โดยไม่อ่านโจทย์ก่อนทำ ยิ่งมีความรู้มากเท่าไรหรือกลับยิ่งยุ่งยากมากเท่านั้น วิธีที่ผมใช้ในการก้าวข้ามหลุมพรางแบบนี้ก็คือ การฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ผมฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งครั้งแรกกับสังฆะหมู่บ้านพลัม โดย หลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ บรรยายภาคนในชุมชนที่มีการฟังอย่างลึกซึ้งนั้น สามารถเยียวยาความทุกข์ของสมาชิกในชุมชนให้จางคลาย เกิดพื้นที่แห่งความไว้วางใจ และช่วยสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตได้ การฟังอย่างลึกซึ้ง คือการภาวนาอย่างหนึ่งที่เราสามารถฝึกฝนได้ตลอดชีวิต การฟังที่ได้ยินถึงใจของเขา และใจของเราด้วยพร้อมๆ กัน เป็นทักษะที่เราจะสัมผัสถึงประโยชน์อันมหาศาลทันทีที่เริ่มฝึก”



การตระหนักรู้ในสังคมเกิดขึ้นได้

“ผมอยู่ในบทบาทหน้าที่ของการเป็นโค้ช วิทยากร และที่ปรึกษา ที่ทำงานส่งเสริมการบ่มเพาะสติ และพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้นำในองค์กรต่างๆ โดยเน้นให้เกิดความสมดุลทั้งปัญญาและความกรุณา ผมเห็นว่าบทบาทหน้าที่นี้ คือ การมอบกุญแจให้กับผู้คน เพื่อที่จะไขประตูสู่โลกแห่งการเติบโตภายในตามหนทางของตนเอง

“ในอีกบทบาทหนึ่งก็คือ การฝึกฝนตัวเอง เปิดรับการเรียนรู้ และ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกัลยาณมิตรทุกชุมชน เพื่อเป็นน้ำหยดหนึ่งในมหาสมุทร ซึ่งผมเชื่อว่าจะเป็นการก้าวสู่การตระหนักรู้ในสังคมร่วมกันครับ”