



8 เส้นทางสู่ความสุข

ธัญธร เปรมใจชื่น...รับฟังด้วยหัวใจ

เรื่องโดย วันดี สันตวิฑูฒิเมธี

30 เม.ย. 2018

“เราจะพบโจทย์เรื่องความสัมพันธ์ได้ในมนุษย์เกือบทุกคน ทั้งมิติของการทำงาน ครอบครัว คนรัก ลูก แต่คนมักมองไม่เห็นว่าต้นตอของปัญหามาจากไหน เวลาครอบครัวมีปัญหา เขากลับชี้ไปที่คนนั้น เรื่องนั้น ซึ่งบางทีมันเกี่ยวข้องกับภายในของเขาที่มีทัศนคติจำกัดในการเชื่อมต่อกับผู้คน มันก็เลยส่งผลกระทบต่อในมิติที่หลากหลาย เราเป็นคนเชื่อเรื่องกระบวนการที่ทำให้เขาเห็นตนเอง มันจะไปเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์รอบตัวของเขา แล้วจะแผ่ขยายไปสู่สังคม”

ธัญธร เปรมใจชื่น หรือ อาจารย์น้อง กระบวนกร (วิทยากรกระบวนการ) ผู้มีประสบการณ์จัดอบรมด้านการพัฒนาตนเองจากภายในผ่านการจัดอบรมด้านการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ให้ผู้คนหลากหลายช่วงวัยมานานกว่ายี่สิบปีบอกเล่าถึงที่มาของปัญหาความสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมว่าเป็นเรื่องสำคัญที่เกี่ยวข้องกับทุกคน ซึ่งเรามักมองไม่เห็นว่ามีจุดเริ่มต้นของปัญหาอยู่ที่ตัวเราเองที่อาจยังไม่เคยรับฟังเสียงจากภายในตัวเราอย่างลึกซึ้งว่า แท้จริงแล้วเราเป็นคนอย่างไรและต้องการก้าวเดินไปสู่เป้าหมายอะไรในชีวิต

ในกระบวนการอบรมการฟังอย่างลึกซึ้ง อาจารย์น้องจะทำหน้าที่ “ละลายพฤติกรรม” ของผู้เข้าร่วมอบรมจากภูเขาน้ำแข็งปลายแหลมสู่หยดน้ำในมหาสมุทรเดียวกัน รวมทั้งเป็นคนคอยตั้งคำถามชวนคิดสะกิดใจให้ผู้เข้าอบรมกล้าเปิดเผยความรู้สึกเบื้องลึกข้างในออกมาจนกระทั่งได้ยินเสียงของตนเองดังชัดขึ้นเรื่อยๆ เมื่อถูกตั้งคำถามถึงจุดเริ่มต้นของการทำงานเป็นกระบวนการด้านการเยียวยาจิตใจผู้คน รอยยิ้มเล็กน้อยปรากฏขึ้นที่มุมปากก่อนถ่ายทอดเรื่องราวที่คนฟังนึกภาพตามไม่ออก

“ฐานเดิมเราเป็นคนขี้อายมาก แต่พอมาเรียนละคร ใช้กระบวนการละครประยุกต์กับเรื่องการเรียนรู้ของมนุษย์ เราพบว่าศาสตร์ของการละครชั้นสูงมันดีดศักยภาพของคนได้เลยเหมือนกันจริงๆ เราก็เหมือนคนทั่วไปที่มีสุข ทุกข์ ออกหักรักकु แต่หลังจากเราเริ่ม

มีคุณภาพของการใคร่ครวญตนเองเกิดขึ้น เราก็เลิกซีโทษคนอื่น ค่อยๆ เติบโตจากภายในมากขึ้นเรื่อยๆ เวลาที่เกิดการพลิกเปลี่ยนทางจิตวิญญาณ เราไม่สามารถระบุได้ว่ามันเกิดขึ้นวันไหน เพราะกระบวนการคลี่คลายตนเองมีเส้นทางของมันมาเรื่อยๆ”



อ.ธนัญธร เปรมใจชื่น หรือ อาจารย์น้อย

วันเวลาล่วงผ่าน ประสบการณ์จากผู้คนมากมายที่พบเจอระหว่างทางทำให้กระบวนการหญิงท่านนี้ตระหนักชัดว่า สังคมยุคใหม่ไม่เปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้และพัฒนาจิตวิญญาณภายในมากนัก ผู้คนจึงเริ่มโยยหาการแสวงหาทางจิตวิญญาณมากขึ้นเรื่อยๆ สะท้อนให้เห็นจากปริมาณผู้คนและความหลากหลายของช่วงวัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง

ตอนนี้คนเข้าไปอยู่ในสังคมออนไลน์เยอะทำให้ฟังเสียงจริงของกันและกันน้อยลง คนสมัยนี้ทุกข์มาก แล้วเขามีโอกาสสูงที่จะทำร้ายตนเอง เอาแค่ภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นเกือบห้าสิบลเปอร์เซ็นต์ในกลุ่มวัยรุ่น ถ้าเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว โอกาสทำร้ายตนเองจะมีเปอร์เซ็นต์เพิ่มตามไปด้วย เพราะเขาคิดว่า ฉันไร้ค่าไม่มีความหมาย น้อยเนื้อต่ำใจเยอะมาก เราเห็นการเปลี่ยนแปลงว่าคนกระหายเรื่องเหล่านี้มากขึ้น เพราะลึกๆ แล้วจิตวิญญาณของมนุษย์มันโยยหาการผจญภัย แสวงหาการเติมเต็มบางอย่างให้ตนเอง เราถึงยังตกหลุมรักสิ่งที่เราขาดหายไปเรื่อยๆ

การฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งเป็นทางออกหนึ่งของการแก้ปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นกับสังคมไทยทุกวันนี้ เพราะกระบวนการนี้ไม่ใช่ “การฟังเสียง” ที่ได้ยินผ่านหูเท่านั้น หากเป็น “การฟังเสียงภายใน” ทั้งของตนเองและผู้อื่น



กิจ

กรรมอบรมเพื่อฟังเสียงจากภายในตนเอง

วิทยากรผู้มากประสบการณ์อธิบายว่า “ปัญหาหลายๆ เรื่องเกิดจากการที่เราฟังไม่เป็น ไม่ใช่แค่ฟังคนอื่น แต่ไม่เคยฟังตนเอง ไม่เคยได้ยินเลยว่าเมื่อถึงนั้นพูดอะไรออกไป หลากๆ แบบฝึกหัดจึงเน้นให้คนหยุดเพื่อกลับมาได้ยินมากขึ้น เมื่อไรก็ตามที่เราได้ยินเสียงความคิดของตัวเอง คุณจะเข้าใจตัวคุณมากยิ่งขึ้น แล้วเมื่อคุณเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น คุณถึงจะดูแลสิ่งที่คุณจะต้องทำได้ดีขึ้น ถ้าหากเราฝึกจริงๆ มันจะเป็นเครื่องมือในการยกระดับจิตของตัวเอง”

“ทุกวันนี้ปัญหามันไม่ใช่แค่คนเสพติดโลกโซเชียล แต่เรากำลังเผชิญกับมาตรวัดคุณภาพความสำเร็จในชีวิตที่มีบรรทัดฐานแตกต่างจากสังคมในอดีต มาตรวัดสมัยก่อนไม่ได้เจ็บปวดขนาดนี้ มันมีแรงขับเคลื่อนที่ต่างกันมาก การที่โลกชูว่าความเพียรพยายามมีค่า แล้วคุณต้องเห็นสิ่งนั้นสิ่งเดียว คนเราจะประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ใช่แค่ความเพียรพยายามเท่านั้น มาตรวัดแบบนี้ทำให้เราลืมความอ่อนคลาย ลืมความเข้าใจต่อโลก มันบีบคั้นมากเกินไป พอเราโดนบีบมาจากคนอื่นมากๆ เข้า เรายิ่งถือไม้คอกไล่ตีคนรักเราน้องเรา โดยไม่รู้ตัว ทำให้อัตราการหย่าร้างสูงขึ้นเพราะเธอไม่เป็นดังใจฉัน ทุกวันนี้เวลาไปอบรมหลายๆ ครั้ง เราจะพบว่าการวิ่งหารักแท้สูงขึ้น เพราะมักเจอคำถามว่า ‘รักแท้มีจริงไหมคะ’ เราก็จะบอกว่า ‘รักแท้ไม่มีสำหรับคนไม่อดทน’ เราเรียกร้องให้เขาได้เห็นความดีของเรา เราอยากให้เขารักเราในแบบที่เราเป็น แต่เราไม่รักเขาในแบบที่เขาเป็น”



กิจ

กรรมเพื่อนอาสาภูมิภาคจัดอบรมเรื่องการฟังด้วยหัวใจหมุ่นเวียนไปตามจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศไทย

เมื่อจิตมนุษย์ยากแท้หยั่งถึง กว่าคนๆ หนึ่งจะเข้าใจตนเองจึงไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะการยอมรับใน “มุมลบ” ของตน

เราเองก็ไม่ได้สมบูรณ์แบบ เวลาเห็นเรื่องเงี้ยวของตัวเอง เราพร้อมจะเล่าให้คนอื่นฟังกลางแจ้ง กล้าเอาไปฉายไปส่องในห้องมืดของเรา แวบแรกอาจรู้สึกหน้าชาหรืออับอายหน่อย แต่ในนาทีที่เรายอมรับด้านมืดของตนเองได้ พื้นที่มืดก็จะหดแคบลงเรื่อยๆ เราต้องสำรวจตนเองบ่อยๆ เพราะจะช่วยให้เราชัดเจนตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ กว่าเราจะมายืนจุดนี้ต้องผ่านอะไรมาเยอะมาก หลายเรื่องเหมือนโดนตบหน้า โดนหัวว่าโง่เขลา เราผ่านมามากแล้ว เราไม่ได้คิดว่า คนที่เป็นทำงานจิตอาสาจะมีจิตใจดีกว่าคนที่ทำงานภาคธุรกิจ การทำความดีหนึ่งความดี มันทำให้หัวใจของมนุษย์ใหญ่ขึ้น แต่ความใหญ่ขึ้นก็ทำให้โง่ของคนๆ นั้นมากขึ้นตามไปด้วย เส้นทางชีวิตของแต่ละคนล้วนถูกลิขิตมาด้วยโชคชะตาบางอย่างที่เราเองก็ไม่อาจรู้เหตุผล เช่นเดียวกับอดีตสาวน้อยเจ้าน้ำตาคันนี้ที่โตขึ้นกลับกลายเป็นที่ปรึกษาทางด้านจิตวิทยาหลากหลายรูปแบบ สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนลุกขึ้นพัฒนาตนเอง ก้าวข้ามมุมมืดในใจจนเจอแสงสว่าง แม้กระทั่งคนที่กำลังเข้าใกล้เส้นเขตแดนแห่งความตาย

“เมื่อก่อนเป็นคนเจ้าน้ำตา แม่ชอบพูดว่า ฉันผิดหวังในตัวเธอจัง เธอไม่น่าเป็นลูกฉันเลย เพราะแม่เป็นคนเข้มแข็งมาก เปรี้ยวแกร่ง แต่เราจะเหย ไม่กล้าสื่อสาร วันที่แม่รู้ว่า ทำงานแบบนี้ แม่ซึ้งมาก เราพูดให้คนฟังได้จริงเธอ”

นอกจากแม่จะแปลกใจในความเปลี่ยนแปลงของลูกสาวแล้ว หนึ่งในภารกิจที่ตัวเองไม่ยอมเชื่อว่าถูกกำหนดให้มาทำหน้าที่ด้วยก็คือ ภารกิจเยียวยาจิตใจคนที่อยากฆ่าตัวตาย

“เมื่อก่อนมีโอกาสดูแลคนที่คิดอยากฆ่าตัวตายบ่อยมากทั้งๆ ที่เราไม่ได้เรียนจบด้านนี้ ตอนแรกก็ไม่เข้าใจเหมือนกันว่าทำไมเรามีศักยภาพในการทำงานแบบนี้ แต่พอนานวันเข้า เหตุการณ์ในอดีตแวบผ่านเข้ามาในภาวะที่เรากำลังนั่งสมาธิดังลึกลงก็เกิดการระลึกได้ว่าครั้งหนึ่ง เราเคยพยายามฆ่าตัวตาย แต่ตอนนั้นยังเด็กมาก แค่คิดแบบกลัวๆ กลัวๆ ตอนนั้นมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งที่มีค่ามากเลย ทำให้รู้สึกว่เรายังฆ่าตัวตายไม่ได้ แล้วเหมือนสถานการณ์นั้นมันถูกตราประทับอยู่ในจิตเรา

เวลาไปเยี่ยมยากคนคิดฆ่าตัวตาย เราไม่เคยเรียนตำราเล่มไหนมาก่อน ไปฟุตเวิร์คเอาข้างหน้า พอเขาหลอน บอกว่าเห็นผี เราก็ก็นเห็นด้วย กล้าเล่นด้วย เคยมีคนเรียกให้เราไปคุยกับเด็กมัธยมที่คิดฆ่าตัวตายบนตึก เราก็ดูชวนคุยฮาๆ ไปเรื่อยๆ เราค้นพบว่า เวลาคนจะจบชีวิตมันเกิดจากความโดดเดี่ยวเพราะมองไม่เห็นทางออก คนที่ไม่เคยยืนตรงนั้นก็จบบอกว่า โง่ เรื่องแค่นี้ทำร้ายตัวเองทำไม



จากอดีตเด็กซื่ออายุสี่ขวบจนกรนำกิจกรรมท่ามกลางผู้คนมากมาย

ตลอดเวลาที่ก้าวเดินบนเส้นทางการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์การฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งยากกว่าสี่สิบปี ไม่เพียง “ต้นไม้แห่งความเข้าใจ” จะเติบโตใหญ่แผ่กิ่งก้านร่มเงาในครอบครัวของผู้อื่นเท่านั้น หากยังขยายกิ่งก้านใบมาสู่ครอบครัวของกระบวนกรหญิงผู้มากประสบการณ์ คนนี้ด้วยเช่นกัน ความสัมพันธ์ที่เคยถูกแสงแดดแผดเผาเพราะขาดร่มเงาแห่งความเข้าใจค่อยๆ ถูกลดอุณหภูมิลงจนกลายเป็นความอบอุ่นที่ลูกสาวได้กลับมาสวมกอดแม่อย่างแนบแน่นเหมือนในวัยเยาว์อีกครั้ง

เมื่อก่อนเราเป็นพวก ‘ติดติ’ พอปฏิบัติธรรมเยอะมากก็เริ่มเจ้าก็เจ้าการกับแม่มากขึ้นจนแม่เริ่มทนไม่ได้ แล้วการปฏิบัติของเรากับแม่แย่งลง ทั้งที่ตอนเด็กเราสนิทกันมาก เราเหมือนเพื่อนกันเลย แม่เป็นเพื่อนที่ใจงมาก ความเป็นนักเลงของเขา เหมือนบุกป่าฝ่าฟันให้เราเลย แล้วฮาแตก มีแม่คนไหนที่ฟังเพลงวัยรุ่นนุ่นนุ่นเดียวกับลูก แล้วทำตัวเป็นเพื่อนลูก พอเราลดการติดติของตัวเอง เราก็กเริ่มเข้า

ใจความเป็นแม่มากขึ้น เราเลิกเขย่า เลิกกดดัน เลิกเรียกร้อง แต่เราเปลี่ยนตัวเองแทน เราเริ่มเป็นเพื่อนกับแม่มากขึ้น นั่งดูหนัง ดูละครด้วยกัน อยากรินอะไรกินกัน ไปเมาท์แตกกัน

“เหมือนเวลาเราคบเพื่อน เราไม่ได้คาดหวังว่าเพื่อนต้องเหมือนเราทั้งหมด เราอนุญาตให้เขาเป็นในสิ่งที่ตัวเขาเป็น อาจมีบางเรื่องที่เราไม่ชอบในสิ่งที่เพื่อนทำ แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องตัดเขาออกจากความเป็นเพื่อน ทำไมเรายอมรับเพื่อนได้ แต่กับแม่หรือคนในครอบครัว เรายอมรับไม่ได้ หลังจากมองแม่เป็นเพื่อน ความสัมพันธ์พลิกเลย เพราะไม่สำคัญเลยว่าแม่จะบรรลุนิยามใหม่ แม่จะมีบุญพอไปต่อหรือเปล่า เราแค่ยอมรับในสิ่งที่แม่เป็นเท่านั้นก็พอ”



หลังจากลูกสาวเลิก “ติดดี” และ “เขย่าแม่” ความสัมพันธ์ระหว่างสองแม่ลูกที่ห่างเหินก็คืนกลับสู่ความเป็น “เพื่อนรัก” กันเหมือนวัยเยาว์อีกครั้ง

บทเรียนจากการ “ติดดี” ทำให้กระบวนการหญิงเริ่มมองหาทางสายกลางของตนเองให้เจอ เพื่อไม่ให้มาตรฐานดีของตัวเองไปตัดสินผู้อื่นให้ด้อยค่าลงไป เพราะถึงที่สุดแล้ว คงไม่มีใครตอบได้ว่า ทางสายกลางของแต่ละคนอยู่ตรงไหน และปริมาณความดีของใครมากกว่ากัน

“คำว่า ‘ติดดี’ ไม่ใช่แค่เรื่องปฏิบัติธรรม เวลาที่คุณฉลาดขึ้น มีกรอบคิดดีๆ คุณจะเริ่มเชื่อมั่นจนแข็งตัว แล้วก็ตัดสินคนอื่น เราเคยผ่านประสบการณ์ใช้ชีวิตทั้งหย่อนเกินไป และตึงเกินไป ตอนเป็นวัยรุ่นใช้ชีวิตหย่อนมาก รักอิสระ ไม่แคร์อะไรเลย พอวันหนึ่งมาอยู่

พักของการตั้งมากมาย สุดท้ายเราก็ตีเรียนรู้ที่จะหาทางสายกลางของเราเอง ไม่มีใครบอกเราได้ว่าทางสายกลางของเราอยู่ตรงไหน แต่ทุกคนต้องหาสมดุลของตนเองตลอดทุกอย่างก้าว คุณจะมีความสุขอยู่อย่างไม่ทุกข์ได้อย่างไร มิติความดีงามของเราจะค่อยๆ ละเอียดขึ้นตามคุณภาพจิตของคุณ นี่เป็นการเติบโตทางจิตวิญญาณ และหากคุณเริ่มมีคุณภาพจิตที่ดีขึ้นนิดหนึ่ง โลกก็จะดีขึ้นนิดหนึ่งไปด้วย เพราะทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันหมด”

ปัจจุบันกระบวนการหญิงมีการจัดอบรมสามรูปแบบ คือ แบบแรก เป็นงานอบรม “การรับฟังด้วยหัวใจ” ภายใต้โครงการเพื่อนอาสา ภูมิภาค (Volunteer Dialogue on Tour) เปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมได้ฟรี สนับสนุนโดยธนาคารจิตอาสา จัดหมุนเวียนไปตามจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศไทย แบบที่สอง เป็นงานอบรมแบบเสียค่าลงทะเบียน ซึ่งจัดโดยบริษัทเซเว่น เพรสเซนส์ สำหรับภาคธุรกิจและประชาชนทั่วไป โดยมีหัวข้อการอบรมในแนวเหยี่ยวจิตใจบนพื้นฐานการเชื่อมต่อกับพลังธรรมชาติ และ แบบที่สาม เป็นงานจัดจ้างโดยองค์กรและหน่วยงานที่มีประเด็นและเนื้อหาให้ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ตรงต่อกลุ่มเป้าหมาย เช่น โครงการผู้นำแห่งอนาคต หรือ ก่อการครู ของคณะวิทยาการจัดการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หรืองานลดความขัดแย้ง ทำงานเป็นทีมให้คนทำงานในหน่วยงาน

หากนับรวมจำนวนผู้คนที่เคยผ่านคอร์สอบรมกับเธอตลอดเวลาี่สิบปีที่ผ่านมา เราเชื่อว่ามีคนจำนวนหลักพันคนที่ได้รับแง่คิดดีๆ ไปใช้พัฒนาความสัมพันธ์รอบตัวให้ดีขึ้นจนกลายเป็นพลังบวกที่ส่งกระจายต่อไปสู่คนอื่นในสังคมที่ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ และเราเชื่อเช่นกันว่า หากทุกๆ วันมีใครสักคนเริ่มเปิดใจ “รับฟังเสียงภายในของตนเองอย่างลึกซึ้ง” แล้วสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น โลกใบนี้ก็จะดีขึ้นอีกนิดหนึ่ง ดังประโยคที่กระบวนการหญิงคนนี้นักบอกกับทุกคนว่า “ถ้าคุณดีขึ้นคนหนึ่ง โลกรอบตัวจะดีขึ้นตาม” นั่นเอง



ขอบคุณภาพประกอบจากเฟซบุ๊ก อ.ธัญธร เปรมใจซ์