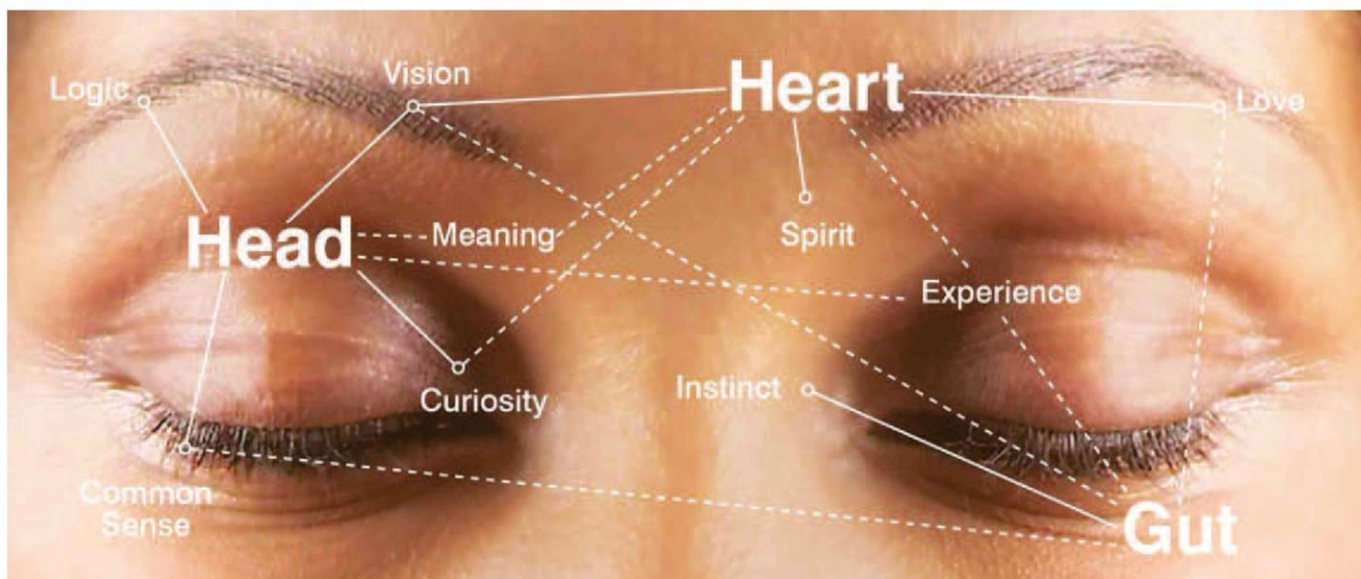




● อาศิรา พนาราม
กรุงเทพธุรกิจ

ไม่ว่าอายุ หรือปีเกิด คนในสังคมเมืองปัจจุบันนับเข้าเป็น Gen C คือคนยุค Connecting เราเชื่อมต่อโลกทั้งใบด้วยเทคโนโลยีและแพลตฟอร์มต่างๆ แต่ในทางกลับกัน โลกภายนอก ข้อมูลข่าวสารต่างๆ หลั่งไหลเข้ามาลบล้างความสนใจ และตัดขาดความใส่ใจของเราต่อสิ่งรอบข้าง และสิ่งที่สำคัญจริงๆ สำหรับตัวเอง

เร็วๆ นี้ได้อ่านหนังสือเรื่อง 'เงียบ Silence In the Age of Noise' ซึ่งเขียนโดย อาร์ลิง คอกเก (Erling Kagge) นักสำรวจธรรมชาติชาวนอร์เวย์ ที่ความเงียบในธรรมชาติ สอนให้เขาค้นพบความสำคัญของความเงียบในชีวิตประจำวัน ในยุคที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวนเข้ามาครอบงำ โดยบังเอิญที่ 'หน้าปก' ของสารคดีเรื่อง Innsaei (อินไซเอ) ในเนชั่นฟลิคซ์

ดึงดูดใจจนต้องคลิกเข้าไปดู และเนื้อหาของทั้งสองสื่อก็เชื่อมโยงกัน อาจเป็นเพราะแรงดึงดูดบางอย่าง

เวลาเราพูดถึงสัญชาตญาณ หรือสัมผัสที่ 6 หลายคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องที่เชื่อได้ยาก ไม่มีความเป็นวิทยาศาสตร์ แต่จริงๆ แล้วเรื่องจิตและสมอง

Innsaei

เชื่อมโยงเพื่อการหยั่งรู้ในโลกปัจจุบัน



วิทยาศาสตร์ศึกษาทุกองศาที่จะพันธได้หรือว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีจริง และเมื่อมองไปในภูมิปัญญาโบราณที่เฝ้าสังเกตธรรมชาติ มองตัวเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ ความเป็นไปของธรรมชาติมีผลกับชีวิต การสังเกต บันทึก และค้นหาความจริงของธรรมชาติ ทำให้เกิดศาสตร์

ต่างๆ ขึ้นมากมาย เกิดปฏิทิน ฤดูกาล แห่งการเพาะปลูก ดาราศาสตร์ การเดินทะเล ฯลฯ ก็ได้ให้คำตอบแก่เรามากมาย นักเดินทะเลชาวโปลินีเซียนสามารถท่องมหาสมุทรด้วยเรือแคนูเล็กๆ สัมผัสสายลม กระแสน้ำ ดาวดู สังเกตลักษณะของหมู่เมฆ ก็รู้ได้ว่าที่ตรงไหนจะมี

แผ่นดิน และพวกเขากำลังจะมุ่งหน้าไปไหน ไม่มีภูเกิลเมฆ มีเพียงเครื่องมือคำนวณแบบแบ่งไม้กับภูมิปัญญาที่ส่งต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น นั่นเป็นเรื่องเมื่อร้อยกว่าปีก่อน ที่มนุษย์เปิดทุกประสาทสัมผัสเพื่อรับรู้ความเป็นไปของธรรมชาติ เพื่อที่จะดำรงชีวิตไปด้วยกันได้อย่างราบรื่น แต่ปัจจุบัน การหยั่งรู้อันน่าเหลือเชื่อได้หายไปจากมนุษย์แล้ว แต่ในโลกที่เต็มไปด้วยความสะดวกสบาย เราอาจไม่ต้องการการหยั่งรู้เพื่อการสำรวจ แต่เพื่อการใช้ชีวิตที่ไม่แห้งแล้ง มีเป้าหมายตอบคำถาม และแก้ปัญหาด้วยวิธีใหม่ โลกแห่งตรรกะที่เต็มไปด้วยปัญหาสิ่งแวดล้อม ความขัดแย้ง และสงคราม หากเรายังคงใช้วิธีแบบเดิมๆ อยู่ ก็ไม่อาจแก้ปัญหาได้

โลกปัจจุบันยึดโยงกับสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น มากกว่าเชื่อมกับธรรมชาติที่โลกเป็น ทำให้เราตัดการเชื่อมต่อ ตัดความรู้สึกละเอียดอ่อนที่มีต่อโลกรอบตัว เราเข้าอินเทอร์เน็ตเพื่อดูว่าเพื่อนในโซเชียลมีเดียทำอะไรอย่างไร แต่กลับขาดความเอาใจใส่ต่อคนรอบข้าง ไม่สนใจฟังเสียงภายในตัวเอง ความแห้งแล้งเย็นชาแบบนี้ อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข หมดยุคอย่างไร้สาเหตุ

ฮรันด กุนน์สทีนดอตตีร์ (Hrund Gunnsteinsfottir) นักคิดชาวไอซ์แลนด์ ที่ได้ร่วมทำโครงการศึกษาการรับมือกับโลกสมัยใหม่ของเด็กๆ กับเพื่อนสนิท **คริสติน โอลาฟสดอตตีร์** (Kristín Ólafsdóttir) และทำภาพยนตร์สารคดี Innsaei ขึ้น หลังจากฮรันดหมดไฟจากการทำงานอันมั่นคงที่ UN ด้วยหลายเหตุการณ์การทำงานนี้ทำให้เธอและเพื่อนพยายามหาคำตอบว่าเราอยู่ในโลกแห่งความคิดเชิงเหตุผลหรือความรู้สึกกันแน่ และสิ่งนั้นส่งผลอย่างไรต่อชีวิตมนุษย์และสังคม

สมองแห่งตรรกะแก้ไขไม่ได้ทุกปัญหา

ในโลกที่ธุรกิจ การงาน การเงินคือตัวขับเคลื่อนและเป็นสัญลักษณ์ของความสำเร็จ สมองฝั่งซ้ายแห่งความคิดเชิงเหตุผลถูกใช้อย่างหนัก วิชาการ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษา ฯลฯ



สำคัญมาก แต่ในการใช้ชีวิตมีมากกว่านั้น อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดสร้างสรรค์ การต่อรอง ทักษะในการสื่อสาร ต้องอาศัยสมองฝั่งขวา ที่คนเราส่วนใหญ่ลืมไปแล้ว

Intuition แปลเป็นคำใหญ่ได้ว่า ญาณทัศนะ การหยั่งรู้ ซึ่งเป็นมากกว่าความรู้สึก หรือสัญชาตญาณ ในอดีตก่อนที่ภูมิปัญญาจะถูกแทนที่ด้วยความรู้และความรู้จะถูกแทนที่ด้วยข้อมูลเหมือนในปัจจุบัน ดังที่ **เอียน แมกเกิลคริสต์ (Iain McGilchrist)** จิตแพทย์และนักเขียนหนังสือ The Master & His Em-issary กล่าว มนุษย์เคยมีความสามารถในการเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ

เข้าด้วยกัน ด้วยการมองโลกแบบเปิดกว้าง แต่โลกแห่งสมองซีกซ้ายเราใช้ชีวิตแบบขาดความเชื่อมโยง การวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหาเต็มไปด้วยเครื่องมือต่างๆ แต่ขาดความคิดสร้างสรรค์ ขาดมุมมองที่จะเชื่อมโยง เพราะปล่อยให้สมองทำงานอยู่ซีกเดียว

แล้วเราจะทำอย่างไรจึงจะให้การหยั่งรู้ของเรากลับมา หรือทำงานอย่างได้ผลในโลกปัจจุบัน

ความเยิบ การฟังเสียงตัวเอง การอยู่กับธรรมชาติ

เป็นเรื่องยากมากที่จะให้เรา นั่งๆ เฝ้ารับรู้ถึงธรรมชาติรอบตัว มีสติอยู่กับตัวเองโดยไม่คิดอะไรเลย เพราะเราเคยชินที่จะคิดถึงแต่เรื่องภายนอก จริงๆ

แล้วการหยั่งรู้ของเราทำงานอยู่ตลอดเวลา ผ่านการรับรู้ของประสาทสัมผัสต่างๆ ของเรา แต่เราไม่มีสติสัมผัสัญชะพหุที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะสัมผัสที่ 6 ที่เกิดจากการประมวลผลบางอย่าง เป็นความรู้สึกแปลกๆ ที่ไม่มีเหตุผล เราต้องเริ่มสังเกตเรื่องแบบนี้

วิธีที่จะนำการหยั่งรู้ของเรากลับมา นั้นไม่ต่างจากการนั่งสมาธิ การฝึกสติอย่างที่เราพุทธศักราช แต่เรื่องนี้กว้างกว่าจะเป็นของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง เพราะหมายถึงขณะจิตที่เป็นสากล การเชื่อมโยงกับธรรมชาติซึ่งยิ่งใหญ่ครอบคลุมเราทุกคน

'ความเยิบ' ที่อาร์ลิง คอกเก พุดถึงก็คือสิ่งนั้น การนำความเยิบเข้ามาในชีวิตฟังดูเหมือนง่าย แต่ตอนนี้ความเยิบกลายเป็นความหรูหราในชีวิตไปแล้ว การเดินทางไปในถิ่นที่ไม่รู้จักอาจช่วยนำความเยิบเข้ามา เช่นเดียวกับนักสำรวจธรรมชาติส่วนใหญ่ อาร์ลิงได้สัมผัสความสันโดษท่ามกลางความเยิบสุดขั้วของทวีปแอนตาร์กติกาที่มีแต่หิมะกับท้องฟ้าเมื่อนักเดินทางจะถูกความเยิบมหากาลกดดันเข้ามารอบด้านให้อยู่ลุ่มพังกับตัวเอง เผลอหน้ากับตัวเองจนถึงที่สุด ขณะที่ประสาทสัมผัสทางกายทุกด้านก็ต้องเปิดรับสิ่งแวดล้อมและประเมินทุกอย่างเพื่อเอาตัวรอด

บางครั้งความเยิบก็ถูกนำไปสร้างเป็นศิลปะเพื่อให้คนได้รู้จักห้วงเวลาที่หลงลืมไป **มารีนา ออบราโมวิช (Marina**

Abramovic) ศิลปินแสดงสด ใช้เวลา 736 ชั่วโมง 30 นาทีใน MOMA พิพิธภัณฑ์ศิลปะสมัยใหม่ในนิวยอร์ก เพื่อนั่งจ้องตากับผู้ชมกับงานชุด The Artist is Present ในปี 2010 ผู้ชมมากมายต่างลงชื่อต่อคิวเป็นเวลาหลายชั่วโมงเพื่อนั่งจ้องตากับเธอ ศิลปินไม่พูดอะไรเลย ใช้ความเงียบทำงาน ตาที่จ้องตากลับเปิดใจและสื่อสารบางอย่างออกมา มารินา บอกว่าเป็นเรื่องยากมากที่จะให้คนหยุดนิ่งในชีวิตประจำวัน แต่ในพื้นที่พิพิธภัณฑ์เมื่อมีศิลปินอยู่ตรงหน้ากับผู้ชมล้อมรอบ ไร้คำพูด ไร้ทางหนี คนผู้นั้นมีแต่ต้องเผชิญกับตัวเอง เธอบอกว่าเพียงแค่จ้องตาเปิดใจรับรู้เธอก็สัมผัสได้ถึงความรู้สึกปวดหรือความรู้สึกต่างๆ ที่คนตรงหน้าเผชิญอยู่ ณ ขณะนั้น หลายคนจึงน้ำตาไหล ค้นพบบางอย่างในใจ เป็นสิ่งที่อธิบายเป็นคำพูดไม่ได้ แต่นั่นคือกระบวนการทำงานของสมอง

งานศิลปะชุดนั้นทำให้นักวิทยาศาสตร์ด้านสมองเชิญเธอมาทำการทดลอง ก็พบว่า ขณะที่จ้องตากัน คลื่นสมองของมารินาส่งกิจกรรมที่มีพลังกว่ามาก นอกจากนั้นเธอยังบอกกับอาร์ลิง คอกเกว่าขณะที่นั่งเงียบอยู่ใน MOMA เธอค่อยๆ ได้ยินเสียงนอกพิพิธภัณฑ์ที่ไกลออกไป ในขณะที่คอกเกได้ยินแต่เสียงคนในพิพิธภัณฑ์เท่านั้น แต่เขาก็เคยมีประสบการณ์นี้ระหว่างการผจญภัย เมื่อปิดตาการดมกลิ่นและได้ยินเสียงจะดีขึ้น ความเงียบช่วยให้สติและสัมผัสเฉียบคมยิ่งขึ้น

ที่จริงแล้ว เราสามารถแสวงหา 'ความเงียบ' ได้ในชีวิตประจำวัน ชาวตะวันตกอย่างเราเคยได้ยินเสมอเรื่องการนั่งสมาธิ ชาวตะวันตกอาจเรียกว่าการแสวงหาความเงียบ และถึงตอนนั้นก็เริ่มมีหลายหลักสูตรการศึกษาที่ค้นคว้าเรื่องสมาธิและการหยั่งรู้แล้ว

เด็กๆ กับการรับมือกับโลกปัจจุบัน

มากกว่าการเรียนรู้วิชาการ ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยวิกฤต การแก้ปัญหาต่างๆ ต้องอาศัยการทำงานระหว่างศาสตร์ต่างๆ และทักษะในการประเมินสถานการณ์ การเข้าใจความคิดของผู้อื่น ทักษะการอยู่ร่วมกับสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก มีโรงเรียนมากมายได้เตรียมเด็กๆ ให้พร้อมรับมือ เช่นที่ โรงเรียนแอตติสัน กรุงลอนดอน สว่างหลักสูตรการเรียนรู้ที่เรียกว่า MindUp หรือการกระชับสมอง ด้วยการฝึกสติสมาธิควบคู่กับวิทยาศาสตร์ เด็กๆ ได้เรียนรู้เรื่องการทำงานของสมอง ไปพร้อมกับการหยุดพักด้วยสมาธิ และการฝึกให้เข้าใจความคิดความรู้สึกของผู้อื่น อย่างในสารคดี Innsaei ก็ยกเคสของ ไชโลห์ วัย 6 ขวบ ที่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นจากหลักสูตรนี้ได้

Innsaei คือศัพท์ภาษาไอซ์แลนด์ที่แปลว่าทะเลที่อยู่ภายใน หมายถึงการเรียนรู้จากภายในสู่ภายนอก อาศัยความเงียบ โดยการหยุดความคิดชั่วขณะอยู่กับตัวเอง หรือเปิดผัสสะของเราเพื่อสัมผัสกับความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมโดยไม่คิดด้วยอคติ จะค่อยๆ เชื่อมต่อเรากับโยโยตามธรรมชาติ แต่ละคนมีวิธีเข้าถึงกระแสภายในต่างกัน เรื่องเหลือเชื่อนี้คือกิจกรรมทางสมองอันไร้ตรรกะ ซึ่งเป็นส่วนที่มากกว่าสมองเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ที่เราใช้งานอยู่ตามปกติ และเราอาจต้องการสิ่งนี้อย่างมากในยุคแห่งความยุ่งเหยิงนี้