เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช
วันพุธที่ 08 มกราคม 2014 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 08 มกราคม 2014 เวลา 07:49 น.

บทความเรื่อง Our Unconscious Mind ลงพิมพ์ในนิตยสาร Scientific American ฉบับเดือนมกราคม 2014 เขียนโดยศาสตราจารย์ John A. Bargh หัวหน้าห้องปฏิบัติการ
Automacity in Cognition, Motivation and Evaluation
แห่งมหาวิทยาลัย เยล น่าสนใจมาก

อ่านแล้วผมสรุปว่า ชีวิตของคนเราควบคุมโดยจิตไร้สำนึก มากกว่าส่วนที่ควบคุมโดยจิตสำนึกหลายเท่า เพราะจิตไร้สำนึกเป็นส่วนของชีวิตอัตโนมัติ ตัดสินใจเร็ว หรือทำโดยไม่ต้องคิด ซึ่งจำเป็นสำหรับความอยู่รอด สมัยมนุษย์อยู่ในป่าร่วมกับสิงสาราสัตว์และภยันตรายรอบด้าน

ส่วนจิตสำนึก ที่มากับความรอบคอบ คิดไตร่ตรอง คิดสร้างสรรค์ มาทีหลัง แม้สมองส่วนนี้แหละที่ทำให้มนุษย์ กลายเป็นสัตว์ที่ครองโลก
แต่เราก็ใช้สมองส่วนนี้น้อยกว่าส่วนจิตไร้สำนึกอย่างมากมาย ในชีวิตประจำวัน

ฟรอยด์ บอกว่า จิตไร้สำนึกเป็นตัว id ความเห็นแก่ตัว หรือจิตฝ่ายต่ำ ส่วนจิตสำนึกเป็น ego ต้องการสร้าง ความยอมรับจากผู้อื่น เป็นจิตฝ่ายสูง
แต่ผลการวิจัยด้านจิตวิทยาสมัยใหม่บอกว่า จิตไร้สำนึก หรือพฤติกรรมอัตโนมัติ ไม่จำเป็นต้องเป็นจิตฝ่ายต่ำเสมอไป คนเราสามารถฝึกฝนจิตใจตนเอง ของลูก ของคนใกล้ชิด หรือของศิษย์ ให้จิตไร้สำนึกเป็นจิตฝ่ายสูง ที่เห็นแก่ผู้อื่น เป็นจิตที่เสียสละ ได้
กล่าวใหม่ด้วยคำไทยไม่สุภาพว่า ฝึกสันดานได้

แต่จะฝึกสันดานหรือจิตไร้สำนึก ต้องเข้าใจความลี้ลับ หรือพลังของจิตไร้สำนึก ที่เราไม่รู้สึกหรือไม่ตระหนัก ว่ามันครอบงำความประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเราไม่รู้ตัว และคาดไม่ถึงว่าเราโดนสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมหลอกโดยเราไม่รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เรื่องราวที่เล่าในบทความนี้ส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่มนุษย์โดนจิตไร้สำนึกหลอกในชีวิตประจำวัน

เช่น เรื่อง พฤติธรรมเลียนแบบ (chameleon effect), เรื่อง stereotype threat ที่คนเราตกอยู่ใต้ความครอบงำ ของความเชื่องมงาย เช่นเชื่อว่าผู้หญิงด้อยกว่าผู้ชาย คนดำด้อยกว่าคนขาว เขาเล่าการทดลองทางจิตวิทยา ว่าเพียงแค่เตือนสตินักเรียนก่อนให้ทำข้อสอบ ว่านักเรียนเป็นคนดำนะ หรือเป็นผู้หญิงนะ
นักเรียนจะทำข้อสอบได้ด้อยลง กว่าไม่บอกอะไรเลย เป็นต้น

ผม AAR การอ่านบทความนี้ ลากเข้าสู่เรื่องการเรียนรู้ หรือการศึกษา และมองว่า สุดยอดของการศึกษา คือการฝึกจิตไร้สำนึก หรือจิตอัตโนมัติ ให้เป็นจิตใหญ่ จิตของโพธิสัตว์ หรือของพรหม ไม่ใช่จิตที่แคบ หรือจิตเล็ก เอาแต่ผลประโยชน์ของตนเอง ผมมีความเชื่อว่า นั่นคือส่วนสำคัญที่สุดของการศึกษาเพื่อชีวิตที่ดี

มนุษย์ทุกคนสามารถบรรลุเป้าหมายนี้ได้หากได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้อง และหมั่นฝึกฝนเพียงพอ นี่คือ จิตตปัญญาศึกษา และคนที่กิเลสหนาอย่างผม

ต้องหมั่นฝึกฝนเรื่อยไปไม่ย่อท้อ   แม้จะอายุมาก ก็ยังฝึกได้

วิจารณ์ พานิช

๑๙ ธ.ค. ๕๖

บันทึกนี้เขียนที่ GotoKnow โดย Prof. Vicharn Panich