

วันนี้พอมีเวลารว่าง จึงถือโอกาส ค้นเอกสารต่างๆที่เก็บไว้ในแฟ้ม เพื่อนำมาจัดเก็บรวบรวมให้เป็นหมวดหมู่เดียวกัน พอหยิบแฟ้มแรกมาดู เจอเอกสารประชาสัมพันธ์ "หลักสูตรเพื่อพัฒนาศักยภาพและวิถีคิดในการดำเนินชีวิต ค่ายเพื่อชีวิต" ของคุณปริดา ยมพุก ผมเคยไปเข้าค่ายมาแล้ว ในฐานะผู้สังเกตการณ์ เป็นหลักสูตรที่ดีทีมงานเข้มแข็ง ผมเคยติดต่อเพื่อให้มาเข้าร่วมเป็นเครือข่ายของมูลนิธิศูนย์บูรณาการพัฒนามนุษย์ และมีการดำเนินการเพื่อหาแนวทางในการเป็นเครือข่าย แต่ก็ยังไม่สามารถรวมตัวกันได้ หลังจากอ่านเอกสารแล้ว อดใจไม่ได้ที่จะขอนำเอกสารมาเผยแพร่ เนื่องจากเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อทุกๆท่าน

ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ (ทั้งตนเองและผู้อื่น)

แท้จริงแล้วมนุษย์ต่างมีระบบความคิด ระบบการมองโลกที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แม้ว่าจะเป็นพี่น้องกัน หรืออยู่ในครอบครัวเดียวกันต่างก็มีแนวการมองโลกที่แตกต่างกัน

การที่คนเราสามารถเข้าถึงระบบการมองโลกและระบบความคิดของคนอีกคนหนึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของคนนั้นได้หากเราสามารถอ่านใจสามีหรือภรรยา พ่อแม่หรือลูก หัวหน้าหรือลูกน้องออกแล้วละก็เราก็จะสามารถคาดคะเนได้ว่า ถ้าเราพูดหรือปฏิบัติอย่างนี้ อีกฝ่ายจะมีปฏิกิริยาตอบโต้กลับมามีอย่างไร อาการแปลกออกแปลกใจก็จะมลายหายไป

หากวันนี้เราสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของกันและกัน และรู้ว่าจะพูดอย่างไร ระวังอย่างไรกับคนประเภทต่างๆแล้วความขัดแย้งกับตนเอง ครอบครัว ที่ทำงาน สังคมภายนอก ก็จะลดน้อยลง ในทางกลับกันเราก็รู้สึกสงสาร รู้สึกเห็นใจ รู้จักประนีประนอมและถนอมน้ำใจผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขบนพื้นฐานของหลักความเข้าใจเรื่องมนุษย์ ที่สำคัญเราจะรู้จักตนเองเสียที่ว่าเราเป็นคนเช่นไร คนส่วนใหญ่มักมองตัวเองไม่ออก เพราะเราแทบไม่เคยสังเกตระบบการมองโลก ระบบความคิดและนิสัยของตัวเองว่าเป็นอย่างไร มีจุดบกพร่องหรือจุดที่ควรปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้าง เพราะเราชินกับมัน หรือไม่ก็คิดว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราเสียแล้ว

พฤติกรรมมนุษย์ หรือประเภทของจิตมนุษย์มีอยู่ด้วยกัน 6 ประเภท ตามหลักคัมภีร์วิสุทธิมรรค

1. ราคะจริต

ลักษณะ บุคลิกดี น้ำเสียงนุ่มนวล ไพเราะ คิดในความสุขความงาม ความหอม ความไพเราะ ความอร่อย

จุดแข็ง มีความประณีต อ่อนไหวและละเอียดอ่อน ช่างสังเกตเก็บข้อมูลเก่ง มีบุคลิกหน้าตาเป็นที่ชอบและชื่นชมของทุกคนที่เห็น วาจาไพเราะเข้าได้กับทุกคน
แง่ในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ

จุดอ่อน ไม่มีสิทธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ขี้เกรงใจคน ขาดหลักการ มุ่งแต่บำรุงบำเรอผัวสะทั้ง 5 ของตัวเอง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ชอบพูดคำหวานหูแต่อาจไม่จริง อารมณ์รุนแรง ข้างอิงฉาวริษยา ชอบปองร้าย

วิธีแก้ไข พิจารณาโทษของจิตที่ขาดสมาธิ ผักปลังจิตให้มีสมาธิ หาเป้าหมายที่แน่ชัดในชีวิต พิจารณาสังปฏิภูลต่างๆของร่างกายมนุษย์เพื่อลดความคิดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

2.โทสะจริต

ลักษณะ จิตขุ่นเคือง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พูดตรงไปตรงมา ชอบชี้ถูกชี้ผิด เจ้าระเบียบ เคร่งกฎเกณฑ์ แต่งตัวประณีต สะอาดสะอ้าน เดินเร็ว ตรงแนว

จุดแข็ง อุทิศตัวทุ่มเทให้กับการทำงาน มีระเบียบวินัยสูง วิเคราะห์เก่ง มองอะไรตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อผู้อื่น สามารถฟังพาได้ พูดคำไหนคำนั้น ไม่ค่อยโลก

จุดอ่อน จิตขุ่นมัว ร้อนรุ่ม ไม่มีความเมตตา ไม่เป็นที่น่าคบค้าสมาคมของคนอื่นและไม่มีการมี ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ สร้างวีกรรมเป็นประจำ มีโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

วิธีแก้ไข สังเกตอารมณ์ตัวเองเป็นประจำ เจริญเมตตาให้มากๆ คิดก่อนพูดนานๆและพูดทีละคำ ฟังทีละเสียง อย่าไปจริงจังกับโลกมากนัก เปิดใจกว้างรับความคิดใหม่ๆ พิจารณาโทษของความโกรธต่อความเสื่อมโทรมของร่างกาย

3.โมหะจริต

ลักษณะ ง่วง ซึม เปื่อ เซ้ง ดวงตาเศร้า ซึ้งๆ พูดจาเบาๆนุ่มนวล อ่อนโยน ยิ้มง่าย อารมณ์ไม่ค่อยเสีย ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น เดินแบบขาดจุดหมาย ไร้ความมุ่งมั่น

จุดแข็ง ไม่ฟุ้งซ่าน เข้าใจอะไรได้ง่ายและชัดเจน มีความรู้สึก มักตัดสินใจอะไรได้ถูกต้อง ทำงานเก่งโดยเฉพาะงานประจำ ไม่ค่อยทุกข์หรือเครียดมากนัก เป็นคนดี เป็นเพื่อนที่น่าคบ ไม่ทำร้ายคน

จุดอ่อน ไม่มีความมั่นใจ มองตัวเองต่ำกว่าความจริงโทษตัวเองเสมอ หมกมุ่นแต่เรื่องตัวเอง ไม่สนใจคนอื่น ไม่จัดระบบความคิดทำให้เหมือนไม่มีความรู้ ไม่มีความเป็นผู้นำไม่ชอบเป็นจุดเด่น สมาธิอ่อนและสั้น เบื่อง่าย อารมณ์อ่อนไหวง่าย ใจน้อย

วิธีแก้ไข ตั้งเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจน ฝึกสมาธิสร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง ให้จิตออกจากอารมณ์ โดยจับการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือเล่นกีฬา แสวงหาความรู้และต้องจัดระบบความรู้ความคิด สร้างความแปลกใหม่ให้กับชีวิตอย่าทำอะไรซ้ำซาก

4.วิตกกังวล

ลักษณะ พูดเป็นน้ำไหลไฟดับ ความคิดพวยพุ่ง ฟูมฟาย อยู่ในโลกความคิด ไม่ใช่โลกความจริง มองโลกในแง่ร้ายว่าคนอื่นจะเอาเปรียบ กลั่นแกล้งเรา หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม เจาก็เจ้าการ อึดอัดสูง คิดว่าตัวเองเก่ง อยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่อง ผัดวันประกันพรุ่ง

จุดแข็ง เป็นนักคิดระดับเยี่ยม มองอะไรทะลุปรุโปร่งหลายชั้น เป็นนักพูดที่เก่ง ใจจดใจจ่อ เป็นผู้นำในหลายวงการ ละเอียตรอบคอบ เจาะลึกในรายละเอียด เห็นความผิดเล็ก ความผิดน้อยที่คนอื่นไม่เห็น

จุดอ่อน มองจุดเล็กเล็มหาใหญ่ เปลี่ยนแปลงความคิดตลอดเวลา จุดยืนกลับไปกลับมา ไม่รักษาสัญญา มีแต่ความคิดไม่มีความรู้สึก ไม่มีวิจารณ์ญาณ ลังเลมักตัดสินใจผิดพลาด มักทะเลาะวิวาท ทำร้ายจิตใจเอาเปรียบผู้อื่น มีความทุกข์เห็นแต่ปัญหา แต่หาทางแก้ไม่ได้

วิธีแก้ไข เลือกความคิด อย่าให้ความคิดลากไป ฝึกสมาธิแบบอานาปานัสสติ เพื่อสงบสติอารมณ์ เลิกอกุศล คลายจากความฟุ้งซ่าน สร้างวินัย ต้องสร้างกรอบเวลา ฝึกมองภาพรวมคิดให้ครบวงจร หัดมองโลกในแง่ดี พัฒนามองด้านขวา

5.ศรัทธาจริต

ลักษณะ ยึดมั่นอย่างแรงกล้าในบุคคล หลักการหรือความเชื่อ ยึดติดยึดมั่นในสิ่งที่ตนเองเชื่อถือและศรัทธา คิดว่าตนเองเป็นคนดีนำศรัทธา ประเสริฐกว่าคนอื่น เป็นคนจริงจัง พูดมีหลักการ

จุดแข็ง มีพลังจิตสูงและเข้มแข็ง พร้อมที่จะเสียสละเพื่อผู้อื่น ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมไปสู่สภาพที่ดีกว่าเดิม มีพลังขับเคลื่อนมหาศาล

มีลักษณะความเป็นผู้นำ

จุดอ่อน หูเบา ความเชื่ออยู่เหนือเหตุผล ถูกหลอกได้ง่าย ยิ่งศรัทธามากปัญญายิ่งลดน้อยลง จิตใจคับแคบไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง ไม่ประนีประนอม มองโลกเป็นขาวและดำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนคิดว่าถูกต้อง สามารถทำได้ทุกอย่างแม้แต่ใช้ความรุนแรง

วิธีแก้ นึกถึงกาลามสูตร ใช้หลักเหตุผล พิจารณาเหนือความเชื่อ ใช้ปัญญานำทางและใจศรัทธาเป็นพลังจิตเคลื่อนไหว เปิดใจกว้างรับความคิดใหม่ๆ ลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวบุคคลหรืออุดมการณ์ ลดความยึดมั่นในตัวของคุณ

6. พุทธิจริต

ลักษณะ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่างๆตามสภาพความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่ต่างไปจากของตนเอง ใฝ่รู้ ช่างสังเกต มีความเมตตา ไม่เอาเปรียบคน หน้าตาผ่องใสตาเป็นประกายไม่ทุกข์

จุดแข็ง สามารถเห็นเหตุผลได้ชัดเจนและรู้วิธีแก้ไขปัญหามากมายได้อย่างถูกต้อง อึดทนต่อพร้อมเปิดรับข้อเท็จจริง จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่จมมกในอดีตและไม่กังวลในสิ่งที่เกิดในอนาคต เป็นกัลยาณมิตร

จุดอ่อน มีความเฉื่อยไม่ต้องการพัฒนาจิตวิญญาณ ชีวิตราบรื่นมาตลอดหากต้องการเผชิญพลังด้านลบ อาจเอาตัวไม่รอด ไม่มีความเป็นผู้นำ จิตไม่มีพลังพอที่จะดึงดูดคนให้คล้อยตาม

วิธีแก้ไข ถามตัวเองว่าพอใจแล้วหรือกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เพิ่มพลังสติสมาธิพัฒนาจิตใจให้มีพลังขับเคลื่อนที่แรงขึ้น เพิ่มความเมตตา พยายามทำประโยชน์ให้กับสังคมมากขึ้น

สภาวะจิตของคนตามธรรมชาติจากการแบ่งจิตมนุษย์เป็น 6 ประเภทใหญ่ๆ ท่านจะสังเกตได้ว่าตัวท่านเองและคนรอบข้างเป็นคนจิตประเภทใดมีแนวโน้มพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นอย่างไร และแต่ละจิตมีข้อดีข้อเสียอย่างไร และที่สำคัญที่สุด หากตัวเราเป็นจิตนั้นๆจะมีวิธีการปรับปรุง และแก้ไขจิตนั้นๆได้อย่างไร และเราจะดึงประโยชน์จากจิตนั้นได้อย่างไร แม้ว่าในคนๆหนึ่ง อาจมีจิตประสมประสานกันอยู่ แต่จะมีจิตใดจิตหนึ่งที่โดดเด่นกว่าจิตอื่นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต จิตอื่นที่รองลงมาจากกลายเป็นจิตเด่นขึ้นมาได้เมื่อคนๆนั้นต้องประสบกับวิกฤติการณ์หรือมรสุมในชีวิตหรือในทางกลับกันเมื่อชีวิตมีความเจริญรุ่งเรืองสูงสุด จิตรองก็จะกลายเป็นจิตเด่นได้

ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

5 เมษายน 2558

คัดลอกจากเอกสาร Team Ad visor