

Thoroughly insight... ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

เรียบเรียงโดย: หน้ากากจ้าว

มีนักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ได้กล่าวคำอมตะไว้ว่า “ผู้ที่มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเท่านั้นที่จะมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นเสมอ”

ถ้าเรามองตัวเราเองอย่างจริงจัง เราจะต้องยอมรับว่าคำกล่าวอมตะนี้เป็นจริง และบ่อยครั้งที่เรา “อารมณ์ไม่ดี” มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้อื่นก็เพราะว่า เราเพียงแต่มองเหตุการณ์(ที่เราไม่พอใจ)ที่เกิดขึ้นตรงหน้าเราเท่านั้น เราไม่ได้มองให้ลึกลงไปว่า อะไรคือ สาเหตุ ลึก ๆ ของเหตุการณ์นั้นที่เรายังไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และถ้าเรามองลึกเข้าไปอย่างถ่องแท้ เปรียบเทียบใจเขาใจเรา ความรู้สึกของเราก็มักจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีมากขึ้นจริงไหมคะ?

ยกตัวอย่าง สมมุติว่า ท่านขับรถออกไปในที่ที่ไม่ค่อยมีรถผ่านไปมามากนัก ในระหว่างทางมีเด็กเล็ก ๆ คนหนึ่งโบกมือให้ท่านจอดรถแต่ท่านก็ไม่ได้สนใจ ในขณะที่ท่านกำลังจะขับผ่านเด็กน้อยผู้นี้ไปท่านได้เห็นเด็กน้อยผู้นี้ขำบางสิ่งบางอย่างใส่ข้างรถของท่าน และเสียงที่ได้ยินทำให้ท่านแน่ใจว่า เด็กคนนี้ได้ขำกว้างก่อนโตะใส่ประตู่ข้างรถของท่าน ท่านเหยียบเบรคอย่างแรง ก้าวลงมาจากรถ เดินอย่างรวดเร็วไปหาเด็กน้อย ความโกรธของท่านมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ท่านคิดอยู่ในใจว่า จะลงโทษเด็กน้อยคนนี้อย่างไร

เมื่อท่านเดินถึงตัวเด็กน้อย ท่านเกือบจะจับความโกรธไว้ไม่อยู่ จะลงโทษด้วยมือของท่านเอง เด็กน้อยกลับยื่นเฉย น้ำตาไหลพรากด้วยความกลัวและตกใจ เงยหน้าขึ้นมองและพูดว่า “ผมเสียใจที่ต้องทำเช่นนี้ เพราะเป็นหนทางเดียวที่จะหยุดรถท่านได้” และชี้มือไปที่พงหญ้าสูงข้าง ๆ ตัวพร้อมกับบอกว่า “น้องคนเล็กของผมได้รับบาดเจ็บสาหัส นอนอยู่ที่นั่นคุณกรุณาช่วยเหลือเขาได้ไหม?”

เมื่อได้เข้าใจเรื่องโดยตลอดแล้ว อารมณ์และความรู้สึกที่ร้อนแรงของท่านจะเปลี่ยนแปลงไปแล้วใช่หรือไม่ ทำไมความรู้สึกของท่านจึงเปลี่ยนไป เพราะท่านได้เข้าใจถึงเหตุผลลึกๆที่เด็กน้อยนี้ได้ทำแก่ท่านใช่หรือไม่? ความโกรธและอารมณ์ที่ร้ายแรงที่เกิดขึ้นแก่ท่านในตอนแรกก็เนื่องจากท่านได้ตัดสินใจการกระทำของเด็กจากสิ่งที่ท่านยังไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้งใช่หรือไม่?



ลองมาดูอีกสักตัวอย่าง สมมติว่าท่านต้องขับรถไปศูนย์การค้าที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งและวันนั้นเป็นวันต้นเดือน คนเป็นจำนวนมากมาอุดหนุนซื้อสินค้ารถจอดเต็มลานจอดไปหมด ในขณะที่ท่านกำลังหงุดหงิดและหาที่จอดรถไม่ได้และรีบที่จะหาที่จอดรถ รถคันหน้าของท่านกำลังขับช้าแสนช้า รถคันต่อไปก็แล่นไปไกลมากแล้ว แม้ว่าท่านจะบีบแตรแล้วบีบแตรอีก รถคันหน้าของท่านซึ่งไม่ได้ดูว่าเป็นรถเก่าเลยแต่ขับช้าสันตึกก็ยังขับด้วยความเร็วเท่าเดิม

ท่านโกรธและหงุดหงิดเป็นกำลังเกือบตะโกนตามลงไป ด่าเมื่อคันหน้าหาที่จอดได้แล้ว แต่ท่านก็ไม่ได้ทำ แต่รู้สึกหงุดหงิดใจเป็นอันมาก และบ่นกับคนรักของท่านไปตลอดเวลากการซื้อของ

ท่านได้เห็นชายสูงอายุผู้หนึ่งเดินกระเຍ่ง ๆ มาซื้อของอยู่คนเดียว ท่านนึกสงสัยอยู่ในใจและคิดอยู่ในใจว่าถ้ามีลูกหลานมาช่วยถือของชายผู้สูงอายุนี้คงจะสบายขึ้นมาก และชายพุ่มนี้ลงลิฟท์มาลานจอดรถชั้นเดียวกับกับของท่าน ท่านมองตามชายผู้ไปด้วยเรื่อย ๆ ปรากฏว่า ชายสูงอายุนี้เองเป็นผู้ขับรถเก๋งคันที่ท่านบีบแตรไล่มาตลอดทางจนหาที่จอดรถได้

ท่านเริ่มมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ท่านเริ่มละอายใจตัวเองที่บีบแตรไล่คนแก่มาเป็นเวลานานและรู้สึกละอายใจคนรักที่ทนฟังท่านบ่นมาเป็นเวลานานเช่นกัน คนรักของท่านที่นั่งใจเย็นมาอยู่ตลอดเวลาหัวเราะขึ้นเป็นครั้งแรก ท่านต้องยิ้มอย่างเขิน ๆ แล้วอารมณ์ความรู้สึกของท่านก็ดีขึ้นตามลำดับ

ลองดูอีกสักตัวอย่าง ขณะที่ท่านกำลังขับรถอยู่อย่างสบายใจบนถนน ท่านถูกรถคันหลังบีบแตรพร้อมกับส่งสัญญาณไฟ ท่านนึกฉุนเฉียวอยู่ในใจว่า “มันจะเอาอย่างไรของมันนะ รถเลนซ้ายเลนขวาก็เต็มไปหมด จะให้เลื่อนไปอยู่เลนไหนอยากจะแข่งก็แข่งไปเองสิ” ท่านไม่รู้จะทำอย่างไรก็ขับไปเรื่อย ๆ คันหลังก็ยังขับจีตามท่านมาติด ๆ พร้อมกับบีบแตรและส่งสัญญาณไฟกระพริบ อารมณ์ของท่านหงุดหงิดขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งรถคันหลังมีจังหวะแซงท่านได้พร้อมกับตะโกนบอกมาว่า ประตูดของคนที่นั่งข้าง ๆ กับคนขับไม่ได้ปิดสนิท อารมณ์ของท่านเปลี่ยนไปทันที รู้สึกขอบคุณรถคันหลังที่พยายามทำทุกวิถีทางที่จะบอกว่า ประตูรถของท่านปิดไม่สนิท เมื่อท่านเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ความรู้สึกและทัศนคติของท่านก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง

ปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความไม่สบายใจต่าง ๆ ในชีวิตของคนเรา จึงมักจะเกิดจากการที่เราไม่เข้าใจผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ๆ อย่างลึกซึ้งนั่นเอง



ถ้าเราทดลองสอบถามคนทั่วไปว่า “ท่านมีปัญหาในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือไม่” เรามักจะได้รับคำตอบเหมือนกันทั้งหมดว่า “ไม่มีปัญหา” แต่ถ้าเราถามต่อไปว่า “ปัญหาในการมีความสำคัญของท่านกับผู้อื่นคืออะไร” เรามักจะได้รับคำตอบที่คล้าย ๆ กันว่า การแสดงออกต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมของผู้อื่นที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจขัดใจเช่นการแสดงออกในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน, บนท้องถนนหรือแม้แต่ที่บ้าน

พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ของผู้อื่นอาจจะทำให้ท่านอารมณ์ไม่ดีหงุดหงิดไม่สบายใจ หลาย ๆ พฤติกรรมของผู้อื่นเรามีบทบาทไปแก้ไขได้ แต่อีกหลายพฤติกรรมของผู้อื่นเราจะไม่มียบทบาทเข้าไปทำอะไรได้เลยแล้วกรณีหลังนี้เราควรทำอย่างไร มีหลากหลายวิธีที่จะทำให้อารมณ์และความรู้สึกที่ดีกลับคืนมาจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้

คำแนะนำหนึ่งที่น่าสนใจก็คือการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับพฤติกรรมนั้น และเมื่อไหร่ที่เรามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งความรู้สึกดีก็จะเกิดขึ้นเอง เพราะความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจะทำให้ทัศนคติและอารมณ์ที่มีต่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่นนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ถ้าเราเริ่มฝึกทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับทุกสิ่งทุกอย่างมากขึ้น ไม่ใช่มองแต่ผิวเผินในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเราจะมีอารมณ์ที่ดีขึ้น ทัศนคติต่อโลกก็จะดีขึ้น แทบจะไม่มีสิ่งใดหรือพฤติกรรมใดของใครที่จะมามีอิทธิพลทำให้อารมณ์เสียง่าย ๆ ได้เลย

แล้วเราจะพึงระลึกอยู่เสมอว่าพฤติกรรมบางอย่างของผู้อื่น ทำให้เราอารมณ์ไม่ดีได้นั้นเป็นเพราะเรายังไม่เข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างแท้จริงค่ะ

