

การเรียนการสอนเพื่อ Subliminal Learning

ศาสตราจารย์ ดร. กฤษมณฑ์ วัฒนาณรงค์

บทนำ

การกล่าวถึงการเรียนการสอน และการเรียนรู้ส่วนมากจะเป็นการกล่าวถึงในลักษณะที่เป็นรูปธรรม สามารถมองเห็นกิจกรรมการเรียนการสอน คาดหมายผลลัพธ์ของการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ได้ สามารถสังเกตเห็นได้ จับต้องได้ วัดได้จากพฤติกรรมหรือการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ สภาพการเรียนรู้ (Learning) แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือการเรียนเรียนรู้แบบที่ต้องมีการสั่งสอน (Didactics) หมายถึง ต้องมีการเรียนการสอน จึงจะเกิดการเรียนรู้ได้ ถ้าไม่มีการเรียนการสอนจะไม่สามารถเกิดการเรียนรู้ขึ้นได้เอง กับสภาพการเรียนรู้อีกแบบหนึ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Heuristics) หมายถึงการเรียนรู้โดยไม่ต้องมีการสั่งสอนโดยผู้สอน ครู อาจารย์ หรือเครื่องช่วยสอนต่างๆ เป็นการเกิดการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเองกับผู้เรียน รวมทั้งการเรียนรู้ที่ไม่มีครู หรือสิ่งใดๆ ที่จะสั่งสอนได้อีกด้วย ซึ่งมีรายละเอียดมากและมีตำราเรียนว่าด้วยการเรียนการสอนและการเรียนรู้ทั้ง 2 ประเภทนี้จำนวนมาก

ต่อไปนี้จะเป็นการกล่าวถึงเรียนการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากที่ครู อาจารย์ทั้งหลาย หรือผู้ที่เรียนทางสายการศึกษา ครุศาสตร์ และศึกษาศาสตร์ที่ได้เรียนมา การเรียนการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบนี้ยังไม่พบภาษาไทยใช้คำใด แต่ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Subliminal Learning หมายถึงการเรียนรู้ในขณะที่ไม่รู้สึกรู้ตัว หรือเป็นการเรียนรู้ของจิตใต้สำนึกซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ผู้เรียนไม่ได้ตั้งใจ ไม่รู้ตัว หรือผู้สอนไม่ได้มีแผนการว่าจะให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น นอกจากนั้นผู้เรียนไม่ตั้งใจจะเรียนรู้ ไม่รู้สึกรู้ตัวว่าจะได้เรียนรู้อะไรบ้างในสิ่งที่ตัวเองได้รับมาจากประสบการณ์ แต่อย่างไรก็ตามสิ่งเหล่านี้จะต้องเริ่มจากการมีประสบการณ์โดยขณะรู้สำนึกเสียก่อน การเรียนรู้ระดับจิตใต้สำนึกจึงจะเริ่มทำงานเป็นระบบในขณะที่หลับ และฝัน ซึ่งเป็นกระบวนการของการรับประสบการณ์จากระบบการรับสัมผัสในขณะที่ตื่น และนำไปประมวลผลในขณะที่หลับ และฝัน

จิตสำนึกของบุคคลเป็นสภาพที่เกิดจากการรับรู้หลายอย่าง ประกอบด้วยสภาพหลักของจิตสำนึก 3 สภาพด้วยกัน ที่คุ้นเคยกันมากที่สุด ได้แก่สภาพ ตื่น หลับ และ ฝัน บวกกับสภาพที่ 4 ซึ่งเป็นสภาพความเจ็บสงบภายในที่เรียกว่า “จิตสำนึกล่องพ้น (Transcendental Consciousness)” ในสภาพนี้จิตได้ก้าวข้ามขอบเขตการทำงานทั้งหมดของจิตและกระบวนการคิดตามที่เข้าใจกัน เป็นภาวะที่มีความสงบอย่างล้ำลึก ถ้าเทียบเคียงกับระดับสมาธิ 9 ระดับในพุทธศาสนา จิตสำนึกล่องพ้นควรจะเป็นระดับสมาธิที่อยู่สูงกว่าระดับ 4 หรือจุดตถุณาน (ฌานที่ 4) ขึ้นไป นอกจากจิตสำนึกล่องพ้นของแต่ละบุคคลแล้วยังมี “จิตสำนึกร่วมกัน (Collective Consciousness)” ซึ่งบ่งบอกถึงจิตสำนึกของแต่ละบุคคลทั้งหมดที่มารวมกันเป็นกลุ่ม จิตสำนึกร่วมกันเป็นรากฐานของมนุษยชาติที่สืบทอดกันมารุ่นแล้วรุ่นเล่า และอาจจะสอดคล้องกันหรือไม่สอดคล้องก็ได้ในระยะแรก แต่ต่อมาจะมีจิตสำนึกร่วมกัน สอดคล้องกัน หรือ

เอกสารประกอบการบรรยาย ศาสตราจารย์ ดร. กฤษมณฑ์ วัฒนาณรงค์ E-mail: kwmongkut@gmail.com, www.krismant.com

วันที่ 16 ตุลาคม 2566 ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

เหมือนกัน ซึ่งไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตามจิตสำนึกร่วมกันมีอิทธิพลทั้งในระดับปัจเจกบุคคล กลุ่มบุคคล ระดับเมือง ระดับภูมิภาค ระดับประเทศ หรือระดับโลกในทุกด้าน แม้แต่ด้านระบบการเมืองการปกครอง ระบบเศรษฐกิจ การเลือกใช้ชีวิตในการทำมาหากิน และการเลือกที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ หรือ การก่อสงครามสู้รบกันก็ได้

รากฐานของการเรียนการสอนเพื่อ Subliminal Learning

การเรียนการสอนที่นำไปสู่การเรียนรู้แบบ Subliminal Learning มีขั้นตอนที่เรียบง่าย เป็นธรรมชาติและไม่ต้องใช้ความพยายามมากเพราะผู้เรียนยังอยู่ในภาวะของการรับรู้จากระบบสัมผัสด้วยการได้รับประสบการณ์ เพียงแต่ผู้เรียนไม่รู้ตัวว่าได้เรียนรู้อะไร การได้รับประสบการณ์จาก “การเลียนแบบ” และ “การท่องจำ” หรือการจดจำทั้ง เรื่องราว ท่าทาง รวมทั้งถ้อยคำต่างๆ จะใช้เป็น “รากฐาน” ของการจัดประสบการณ์ที่ผู้สอนสามารถทำได้ อย่างไม่ซับซ้อน เนื่องจากเป็นวิธีการเรียนการรับรู้เริ่มแรกของมนุษย์ แม้ว่าต้นกำเนิดการเลียนแบบและการจดจำ มาจากธรรมชาติในการต้องการมีชีวิตรอดของมนุษย์ และการเรียนวิชาชีพก็ตาม แต่ไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง ความเชื่อหรือวิถีชีวิต เหมือนอย่างเช่นวิธีการสอนแบบล้างสมอง ซึ่งเป็นวิธีการที่ประเทศที่ปกครองด้วยระบบ คอมมิวนิสต์ในยุคหนึ่งได้นำมาใช้สำหรับการเรียนการสอนให้กับเยาวชนของประเทศ

การเรียนรู้แบบ Subliminal Learning เป็นการเรียนรู้ที่มีผลอย่างมากต่อ จิต กาย ปัญญา อารมณ์ รวมทั้ง ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อโลกและชีวิตในสังคม เป็นการสร้างบุคลิกภาพใหม่ให้กับผู้เรียนค่อนข้างจะถาวร เนื่องจากเปลี่ยนแปลงได้ยากเพราะเป็นการเรียนรู้ของจิตใต้สำนึกที่ควบคุมได้ยาก กลไกของเทคนิคการเรียนการสอนนั้นง่าย ไม่ต้องใช้ความพยายามและมีประสบการณ์กับระดับความคิดที่ละเอียดจนถึงระดับ “จิตสำนึกล่องพ้น” หรือ ก้าวพ้น ไปจากกระบวนการคิดของบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้ผ่านการฝึกสมาธิ โดยปกติประสบการณ์กับความคิดระดับพื้นฐาน ของจิตจะปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนตามธรรมชาติอยู่แล้วจากการได้รับรู้จากระบบประสาทสัมผัส เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนเนื่องจากการผ่านระบบประสาทสัมผัสของมนุษย์ การกลับทิศทางการสนใจของจิตเข้าสู่ภายใน เป็นการนำจิตจากประสบการณ์ ความคิดในระดับจิตสำนึกที่ได้รับจากระบบประสาทสัมผัส ไปสู่ประสบการณ์ใน คุณค่าความคิดที่ละเอียดกว่า ในระดับที่ลึกกว่าระดับพื้นฐานทั่วไป ในที่สุดจะถึงระดับที่จิตสำนึกล่องพ้นหรือไปได้ ไกลกว่าระดับจิตสำนึกล่องพ้น จนกระทั่งระดับละเอียดที่สุดก็เป็นไปได้ การมีประสบการณ์กับ จิตสำนึกล่องพ้น (Transcendental Consciousness) ต้องมีการฝึกภายใต้การดูแลจากผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในการฝึกจิต หรือการทำสมาธิ ไม่ควรทดลองทำเองหรือฝึกด้วยตนเองตามลำพัง

จิตก็มีโครงสร้างเป็นลำดับชั้นเช่นกัน “ระดับพื้นผิว” หรือความคิดระดับทำงานของจิตซึ่งเป็นภาวะที่มีความรู้สึกรู้ตัว ถูกนำออกไปสู่ภายนอกผ่านระบบประสาทสัมผัสนั้น ได้รับการสนับสนุนจากระดับจิตที่ “ลึกและเงียบสงบ” กว่าระดับความรู้สึกรู้ตัวพื้นผิว ในระดับนี้จิตจะมุ่งกลับเข้าสู่ภายในตัวตนมากขึ้น เป็นระดับของ “การคิดเชิงนามธรรม” และ “ความรู้สึกลึกที่ละเอียดอ่อน” พื้นฐานของกิจกรรมทางจิตทุกแขนงวางอยู่บนประสบการณ์ของ

จิตสำนึกที่เรียกว่า จิตสำนึกบริสุทธิ์ (Pure Consciousness) เป็นความรู้ตัวภายในที่บริสุทธิ์ เป็นสนามรวมเอกภาพแห่งกฎธรรมชาติ

การจัดประสบการณ์เพื่อ Subliminal Learning

รากฐานประการแรกได้แก่ “การเลียนแบบ” การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เลียนแบบนั้น ความสำคัญอยู่ที่ “ต้นแบบ” เริ่มตั้งแต่ตัวครู อาจารย์ ผู้สอน หรือผู้จัดประสบการณ์ ต้องมีคุณลักษณะ หรือ (Characters) ที่เหมาะสมกับการเป็นต้นแบบให้ผู้เรียนได้เลียนแบบ เพราะคุณลักษณะนั้นสามารถมองเห็นและรับรู้ได้เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ในระดับพื้นผิว ผ่านสิ่งที่เรียกว่า “บุคลิกภาพ (Personality)” ความประทับใจจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้พบเห็นจะถูกบันทึกไว้ในระบบการจดจำที่ซับซ้อนของมนุษย์ การตัดสินใจคุณค่าของประสบการณ์ที่ได้รับจะเกิดขึ้นด้วยเช่นกัน ประสบการณ์เหล่านี้เมื่อรับจากสภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับจิตแล้ว จิตก็จะรับไว้อย่างอัตโนมัติเข้าสู่ภายใน และไปสู่ระดับที่ละเอียดขึ้น ในขณะที่จิตมีประสบการณ์กับกระบวนการคิดที่ละเอียดขึ้นนี้ จิตจะมีประสบการณ์กับระดับความรู้ตัวที่ละเอียดมากขึ้น สิ่งนี้ทำให้จิตที่รู้สำนึกตื่นตัวมากขึ้น และมากขึ้น และเมื่อจิตที่รู้สำนึกตื่นตัวสูงสุดเมื่อได้รับประสบการณ์อย่างบริบูรณ์หรือเรียนรู้ได้แล้ว ความละเอียดขั้นต่อไปจะช่วยให้เกิดสภาวะของจิตล่องพ้นขอบเขตของความคิด ความเข้าใจที่ได้รับ เข้าถึงจิตสำนึกล่องพ้นภายในตัวเองโดยไม่รู้ตัว การเรียนรู้แบบ Subliminal Learning จะเกิดขึ้นและฝังตัวอยู่รอวัน เวลาที่จะถูกนำออกมาแสดงให้เป็นรูปธรรม ถึงเวลานั้นจึงจะทราบผลของการเรียนรู้แบบนี้

ในการเรียนการสอนหรือการฝึกอบรมต่างๆ เพื่อมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ จึงเป็นการเปลี่ยนระดับพื้นผิว ผู้ที่ถูกเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในหลักสูตรต่างๆ โดยเฉพาะหลักสูตรผู้บริหาร หรือ หลักสูตร Coaching จึงเป็นผู้ที่ยังขาดความเปลี่ยนแปลงในระดับลึกที่เป็นคุณลักษณะ หรือ Characters ซึ่งเป็นรากฐานของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ถ้าผู้สอนหรือผู้ฝึกอบรมไม่ตระหนักถึงระดับรากฐานของจิตสำนึกล่องพ้น เปรียบเสมือนการเปลี่ยนยอดของภูเขาน้ำแข็งซึ่งมองเห็นได้ง่ายให้ดูดี แต่งเติมสี แกะสลักให้สวยงาม แต่ไม่ได้เปลี่ยนสิ่งที่จมอยู่ใต้น้ำ ซึ่งมีมากกว่าส่วนพื้นน้ำหลายเท่าตัว และเมื่อเวลาที่เหมาะสมมาถึง สิ่งที่อยู่ใต้น้ำก็แสดงอิทธิพลขึ้นมา ทำให้เกิดความแปลกใจกับคนทั่วไปว่า “เขาดูดีนะ ... ไม่น่าเชื่อว่าเป็นเช่นนั้นได้”

ในส่วนของผู้เรียน เทคนิคการฝึกจิตสำนึกล่องพ้นได้นั้น เป็นขั้นตอนที่เรียบง่าย เป็นธรรมชาติเช่นกันและไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ใช้เวลาเพียงปฏิบัติด้วยการทำสมาธิทุกเช้าและเย็น และก่อนเริ่มการเรียนหรือก่อนได้รับประสบการณ์ แม้ว่าต้นกำเนิดของเทคนิคมาจากคำภีร์พระเวท โบราณเก่าแก่ของอินเดีย แต่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความเชื่อหรือวิถีชีวิต ผลลัพธ์ของเทคนิคนี้บ่งชี้ว่ามีประโยชน์อย่างมากต่อจิต กาย ปัญญา อารมณ์ และสังคม รวมทั้งการให้เหตุผลทางศีลธรรมของผู้เรียน

รากฐานประการที่สอง คือ “การท่องจำ หรือจดจำ” การมีคำศัพท์ของภาษาที่ใช้สื่อสารจำนวนมากมีความสำคัญอย่างมากสำหรับประสบการณ์รากฐานแบบนี้ ถ้าผู้เรียนและผู้สอนรู้คำศัพท์จำนวนมากที่สามารถแทนความหมายของประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างละเอียดมากจะทำให้เกิดสภาพของจิตสำนึกที่มีความบริบูรณ์ได้ดี และนำไปสู่ขั้นละเอียดของจิตในระดับสูงขึ้นไปได้ง่ายกว่าภาษาที่มีคำศัพท์น้อย เช่น ภาษาไทยมีคำศัพท์น้อย ต้องใช้คำศัพท์ในภาษาอื่นมาใช้ เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาบาลี และสันสกฤต เป็นต้น จึงเป็นการยากสำหรับผู้รู้คำศัพท์น้อยจะเข้าใจการทำงานของจิตระดับที่ลึกและละเอียดอ่อนได้

การท่องจำ และการจดจำ มีความแตกต่างกัน แต่ผลต่อการเกิดภาวะการเรียนรู้ระดับจิตได้สำนึกไม่แตกต่างกัน ทั้งการท่องจำและการจดจำ นำไปสู่การตัดสินใจคุณค่าประสบการณ์ที่ละเอียดกว่าในระดับที่ลึกกว่าระดับจิตสำนึก (Consciousness) สามารถเรียนรู้ด้วยกระบวนการทำงานของจิตในระดับที่ละเอียดมาก โดยเฉพาะผู้ที่มีการประสบการณ์กับสมาธิขั้นสูงหรือจิตสำนึกกว้างพ้น การสอนให้ผู้เรียนท่องจำ หรือจดจำด้วยคำศัพท์ในภาษาที่สามารถสื่อความหมายหรืออธิบายความหมายของประสบการณ์ที่ละเอียดนั้นได้ ดังนั้นการท่องอาขยาน การท่องสูตรคูณ การท่องทฤษฎีบท และจดจำการถอดสมการต่างๆ ถ้าได้มีการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้เรียนจะทำให้เกิดภาวะของ Subliminal Learning ได้เช่นเดียวกับการเลียนแบบ

การฝึกจิตเพื่อ Subliminal Learning

การฝึกจิตไม่ใช่ระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผล ใช้ปลอบประโลมหรือล่อลวง สำหรับผู้มีปัญหาทางจิต ไม่ใช่รูปแบบการเพ่งจิต หรือการฝึกให้รู้จักคิดไตร่ตรอง แต่เป็นการช่วยให้จิตเข้าสู่สภาพที่ถูกครอบงำน้อยที่สุดได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามอย่างอื่นมาเสริม เช่น ยานอนหลับ ยาคลายเครียด เครื่องดื่มชูกำลัง หรือใช้ยาให้ช่วยขยันอ่านหนังสือได้อย่างยาวนาน โดยไม่ต้องพักนอน แม้แต่การออกกำลังกายให้เกิดความอ่อนเพลีย หรือเล่นเกมต่างๆ เพียงแต่มีประสบการณ์กับการทำสมาธิที่ถูกต้อง จะพบกับความเงียบและความสงบสุข ไม่มีสิ่งใดรบกวนได้อย่างไร จิตจำกัฏ ในขณะเดียวกันก็จัดการความเครียดที่ไม่ต้องการออกไปและปรับเปลี่ยนการทำงานภายในร่างกายทั้งทางด้านสรีรวิทยาและชีวเคมีไปในทิศทางที่เป็นประโยชน์ ยิ่งไปกว่านั้นประสบการณ์ของจิตสำนึกกว้างพ้น ไม่ใช่ทั้งการถูกสะกดจิต สภาพเหมือนตกอยู่ในภวังค์ หรือความรู้สึกว่างเปล่า แต่ผู้ปฏิบัติจะมีประสบการณ์กับความอึดเอมใจที่เพิ่มมากขึ้นและความเต็มเปี่ยมแห่งจิตสำนึกภายในตน เมื่อจิตสงบลงผ่านระดับความคิดที่ละเอียดมากขึ้นจนก้าวข้ามระดับละเอียดถึงที่สุด เป็นประสบการณ์ที่ตระหนักรู้ของตนเอง ปราศจากความแตกต่าง หรือมีการแบ่งแยกระหว่างจิตและกาย จิตสำนึกกว้างพ้นเป็นสนามของความเป็นไปได้ทั้งหมดที่ซึ่งมีศักยภาพในการสร้างสรรค์ทั้งหมดรวมอยู่ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับสรรพสิ่งทุกอย่างด้วยกันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีสิ่งใดอยู่อย่างอิสระโดยไม่มีสัมพันธ์กับสิ่งใด และจะแสดงออกมาเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมหรือเกิดผลของการเรียนรู้ แบบ Subliminal Learning ที่ทรงพลังอย่างมาก

สรุป

ถึงแม้กิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อการเรียนรู้แบบ Subliminal Learning มีความเหมือนกับการเรียนการสอนที่ดำเนินการอยู่แล้วในลักษณะต่างๆ เช่นการส่งเสริมให้นักเรียนสวดมนต์ ทำสมาธิ ในสถานศึกษาทุกระดับ แต่วิธีการที่ระบุถึงรากฐานของการจัดประสบการณ์อาจมีความแตกต่างกัน การเลียนแบบ และการท่องจำหรือจดจำ จะเป็นรากฐานสำคัญของการเรียนการสอนที่ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบนี้ได้ดี เป็นความชัดเจนในการเลือกวิธีการจัดการเรียนการสอนอย่างไม่ซับซ้อน การขยายความในกิจกรรมการจัดประสบการณ์ของการเลียนแบบ และการจดจำ หรือท่องจำ จึงเปิดโอกาสให้ผู้สอนสามารถออกแบบกิจกรรมและสร้างประสบการณ์ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

แหล่งสืบค้นเพื่อการศึกษาเพิ่มเติม

กฤษมันต์ วัฒนานรงค์ (2566). **แนวโน้มและประเด็นปัญหาเทคโนโลยีเทคนิคศึกษา**. ครั้งที่ 7, ศูนย์ผลิตตำราเรียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ, 645 หน้า.

กฤษมันต์ วัฒนานรงค์. (2566). **สมรรถนะวิชาชีพ**, ครั้งที่ 4, ศูนย์ผลิตตำราเรียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ, 168 หน้า.

กฤษมันต์ วัฒนานรงค์ (2566). **ปรัชญาการอาชีพศึกษา**, ครั้งที่ 3, ศูนย์ผลิตตำราเรียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ, 299 หน้า.

กฤษมันต์ วัฒนานรงค์ (2562). **นวัตกรรมและเทคโนโลยีเทคนิคศึกษา**. ฉบับปรับปรุง 2562 ครั้งที่ 7, ศูนย์ผลิตตำราเรียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ, 267 หน้า.

กฤษมันต์ วัฒนานรงค์ (2555). **เทคโนโลยีการศึกษาวิชาชีพ**. ครั้งที่ 2, ศูนย์ผลิตตำราเรียน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ, 686 หน้า.

Spivack, Barry. and Saunders, Patricia. (2020). **An Antidote to Violence: Evaluating the Evidence**, Hunt Publishing, Hampshire SO24 9EE, UK.