

สารบัญ

คำนิยาม (11)

คำนำสำนักพิมพ์ (13)

บทนำ 1

ทำความเข้าใจจักสมอง 6

สร้างความเชื่อมโยง 48

ถอดปลั๊ก 72

ควบคุมจิตใจ 86

เปิดการทำงาน 124

เข้าควบคุม 136

หนังสือที่แนะนำให้อ่าน 142

คำขอบคุณ 144

เกี่ยวกับผู้เขียน 146

เกี่ยวกับผู้แปล 148

คำแนะนำนักพิมพ์

การเข้าถึงเทคโนโลยีช่วยให้เรามีวิธีการทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น รวดเร็วขึ้น และคาดเดาได้มากขึ้น ประสิทธิภาพเป็นเรื่องที่ดี แต่มันไม่ใช่เหตุผลของการมีชีวิตอยู่

ความสุขคืออะไรกันแน่ อะไรคือสิ่งที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง

คำตอบอยู่ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เรียนรู้วิธีการฝึกฝนตัวเอง เพิ่มความสามารถของสมอง ให้เราควบคุมสมองได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งการเข้าควบคุมสมองก็เป็นหนทางสู่ความสุขและความพึงพอใจที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการปล่อยให้ตัวเองทำอะไรตามความเคยชิน



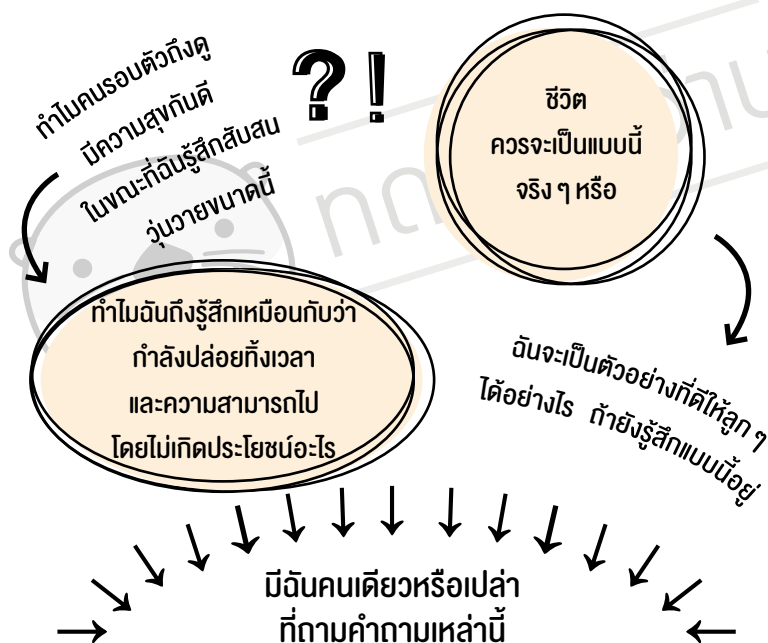
กรกฎาคม 2562

ບຸກຄົນ



ທດສະວະນະ

6 **เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา** ฉันต้องเผชิญหน้ากับคำถามสำคัญในชีวิต และการต่อสู้ดิ้นรนที่ดูจะยากเย็น คงไม่มีใครเดาออกหรือกว่าฉัน กำลังเจออะไรอยู่ เพราะฉันเก็บซ่อนความวิตกกังวลไว้เป็นอย่างดี แต่กลับเหมือนจะมีอะไรที่ไม่ถูกต้องนัก ฉันรู้สึกเหมือนจมอยู่ในความวิตกกังวลแต่เพียงผู้เดียว พอมองไปรอบ ๆ ตัวก็ดูเหมือนว่าคนอื่นต่างก็รู้คำตอบที่ฉันไม่รู้กันทั้งนั้น เวลาที่มองพวกเขาฉันก็จะนึกสงสัยว่านี่ฉันพลาดอะไรไปนะ



ฉันไม่รู้จะไปหาคำตอบจากที่ไหน แล้วนี่ก็ไม่ใช่คำถามที่จะนำมาพูดคุยกันในบทสนทนาทั่วไปด้วย รอบๆ ตัวฉันก็ดูเหมือนว่าทุกคนจะมีความสุขกันดี อย่างน้อยก็เท่าที่พวกเขาบอกฉันนะนะ ฉันก็เลยฝืนยิ้มให้หนักขึ้นและแสร้งทำเป็นว่าฉันเองก็มีคำตอบให้กับทุกเรื่องเหมือนกัน

สิ่งที่ฉันรู้สึกมันมากกว่าแค่ความสับสน

ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว

พอเล่าให้หมอฟังเกี่ยวกับความกังวลใจที่มี หมอก็ยกไหล่และพูดว่า “ใครๆ ก็รู้สึกแบบนี้กันทั้งนั้น” บางทีหมออาจจะคิดว่าฉันน่าจะสบายใจที่ได้พูดความรู้สึกออกมาก็ได้ แต่ฉันกลับไม่ได้รู้สึกดีขึ้นเลย แล้วหมอก็พูดถึงยาที่หมอมักจะจ่ายให้เวลาที่คนไข้บอกว่ารู้สึกแบบนี้

“จริงหรือ” ฉันนึกสงสัย “นั่นคือทางออกจริง ๆ หรือ”

บางสิ่งข้างในบอกฉันว่ามันต้องมีทางอื่นอีก ดังนั้นฉันจึงพยายามหาคำตอบ ฉันเปิดใจให้กว้างและทดสอบสมมติฐานที่ตั้งขึ้น ฉันอ่านหนังสืออย่างหิวกระหาย เข้าคลาสต่างๆ และสำรวจทุกเส้นทางเท่าที่จะทำได้เพื่อเรียนรู้ว่าคนอื่น ๆ มีคำตอบให้กับคำถามสำคัญของชีวิตเกี่ยวกับความหมาย จุดประสงค์ และการแสวงหาความสุขอย่างไรบ้าง ฉันตั้งใจศึกษาแนวคิดปรัชญา ภูมิปัญญาสมัยใหม่และภูมิปัญญาที่เป็นจริงทุกยุคสมัย รวมทั้งวิทยาศาสตร์ ฉันศึกษาแนวคิดด้านมานุษยวิทยาและศาสนา เรียนรู้จากเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริง และพยายามแสดงความรู้สึกนึกคิดผ่านทางดนตรีและศิลปะและดูแลตัวเองให้มากขึ้น

ในช่วงแรกฉันทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างเชื่องช้า แต่พอเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับสมอง อยู่ดีๆ ก็มีบางอย่างป๊องขึ้นมา นั่นเป็นครั้งแรกที่ฉันเห็นแพตเทิร์นที่ซ่อนอยู่ในเส้นทางต่างๆ ที่นำไปสู่

ความสุข แม้แต่ในประสบการณ์ที่ฉันผ่านมาเองก็มีแพตเทิร์นนี้อยู่เช่นกัน เมื่อเริ่มเข้าใจกระจ่างแจ่มยิ่งขึ้น ฉันก็เริ่มมองสิ่งต่างๆ ในมุมมองที่แตกต่างไป ดูเหมือนว่าในสมองจะมีคำตอบที่ฉันตามหาอยู่ ยิ่งฉันศึกษาลึกลงไปเรื่อยๆ คำตอบเหล่านั้นก็ยิ่งกระจ่างชัดขึ้น

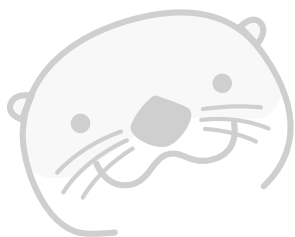
ทุกวันนี้ฉันก็ยังมีคำถามอยู่ แต่เป็นคำถามเกี่ยวกับความเป็นไปได้ ไม่ใช่คำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ฉันรู้ตัวแล้ว ในระหว่างเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับสมองของตัวเอง รวมทั้งบทบาทของสมองในการกำหนดประสบการณ์ในชีวิตของเรา ฉันก็มีความสุขมากยิ่งขึ้น มีพลังมากขึ้น มีความใฝ่รู้ มีสมาธิ และมีความมั่นใจมากขึ้น ซึ่งมากมายเกินกว่าที่ฉันจะนึกภาพออกเมื่อช่วงไม่กี่ปีก่อนหน้านี้ ฉันไม่มีทางรู้ได้เลยว่าจะได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและทำงานไปในทิศทางเดียวกับสมอง

เมื่อได้แบ่งปันสิ่งที่ฉันเรียนรู้มากับนักเรียนและผู้ฟังในซิลิคอนแวลลีย์และสถานที่อื่นๆ ฉันก็ได้เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกว่าการทำความเข้าใจสมองและการทำงานร่วมกับสมอง ซึ่งอาจเรียกได้ อีกอย่างหนึ่งว่าการมีสติรับรู้ ช่วยให้เราทำสิ่งที่สร้างความพึงพอใจให้ตัวเรามากขึ้น และทำสิ่งที่ฉันรู้ตัวแล้วเราเอาไว้ให้น้อยลงได้อย่างไรบ้าง

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอกรอบวิธีคิดที่ช่วยให้ฉันและผู้คนที่ฉันทำงานด้วยค้นพบจุดมุ่งหมาย ความกระจ่างแจ่ม และความสุขมากยิ่งขึ้น เมื่อฉันได้พูดคุยกับผู้คนที่ต่าง ๆ ซึ่งมีทุกรูปแบบมาจากพื้นเพและประสบการณ์ที่หลากหลาย ไม่ว่าคนคนนั้นจะใช้ชีวิตมาอย่างไรราบรื่นหรือผ่านพ้นความยากลำบากมาก็ตาม ฉันได้พบว่าพวกเขามีคำถามที่เหมือนฉันเมื่อช่วงสิบปีที่แล้วอย่างน่าตกใจ ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นโดยตั้งใจว่าจะพาคุณไปสู่หนทางที่สั้นกว่าเส้นทางที่ฉันเคยผ่านมา การเดินทางผ่านเส้นทางที่ไม่รู้จัก

เป็นเรื่องยาก แต่ในเมื่อฉันมีแผนที่แล้ว ฉันก็อยากจะแบ่งปันให้คนอื่นด้วย

การทำความเข้าใจสมองช่วยให้เราควบคุมมันได้บ้าง อย่างน้อยก็ในบางช่วงเวลา แทนที่จะปล่อยให้สมองควบคุมตัวเราเสียเฉยๆ การรู้เท่าทันสมองจะทำให้เราสามารถควบคุมเครื่องมืออันทรงพลังอย่างไม่น่าเชื่อ ซึ่งจะช่วยนำทางเราไปสู่เส้นทางใหม่ที่มีจุดโฟกัส จุดมุ่งหมาย และแม้แต่ความสุข ดังที่คุณจะได้เรียนรู้ในหนังสือเล่มนี้ การทำงานร่วมกับ สมองจะช่วยให้คุณได้พบหนทางใหม่ในการใช้ชีวิตด้วยความเข้าใจและสามารถสร้างความสุขขึ้นมาใหม่ได้เสมอ



ทดลองอ่าน

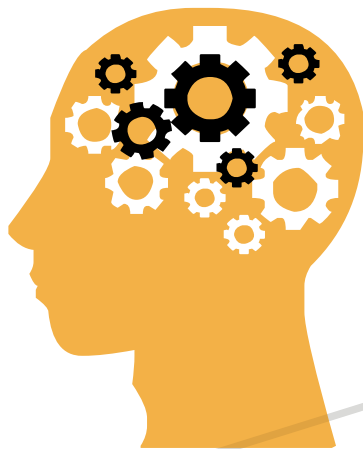
ทำความเข้าใจ สมอง

สมองของเราสร้างขึ้นมาจากเซลล์ที่มีชื่อว่านิวรอนและเกลียจำนวนหลายแสนล้านเซลล์ โดยแต่ละเซลล์มีความซับซ้อนพอ ๆ กับเมืองหนึ่งเลยก็ว่าได้ แต่ละเซลล์จะส่งสัญญาณไฟฟ้าไปยังเซลล์อื่น ๆ สูงถึงหลายร้อยครั้งต่อวินาที ถ้าเราแทนภาพสัญญาณไฟฟ้าในสมองจำนวนหลายล้านล้านครั้งนี้ด้วยแสงหนึ่งไฟตอน ผลลัพธ์ที่ได้จากการรวมสัญญาณไฟฟ้างดังกล่าวจะสว่างวาบจนทำให้ตาพร่าได้เลย

เซลล์แต่ละเซลล์จะเชื่อมต่อกับเซลล์อื่น ๆ เป็นเครือข่ายที่มีความซับซ้อนจนน่าตกใจเสียจนไม่มีคำใดในภาษามนุษย์ที่จะใช้บรรยายได้ และจำเป็นต้องคิดค้นทฤษฎีคณิตศาสตร์แขนงใหม่เพื่อใช้ในการอธิบาย และในเนื้อเยื่อสมองขนาดหนึ่งลูกบาศก์เซนติเมตรมีจุดเชื่อมต่อจำนวนมากพอ ๆ กับกับจำนวนดวงดาวในทางช้างเผือกเลยก็ด้วย

— เดวิด อีเกิลแมน

ผู้เขียน *Incognito: The Secret Lives of the Brain*



สมอง : คู่มือสำหรับเจ้าของ

ข้างในหัวของเรา มีสิ่งมหัศจรรย์น้ำหนักประมาณ 1 กิโลกรัม ที่ไม่แพ้เทคโนโลยีใดๆ ในโลกปัจจุบัน สิ่งมหัศจรรย์ดังกล่าวทำงานโดยใช้กระแสไฟฟ้าและส่วนผสมของสารเคมีต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยแต่ละชนิดก็มีหน้าที่เฉพาะของตัวเอง สิ่งมหัศจรรย์ที่ว่านี้คอยปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงแพตเทิร์นของตัวเองอย่างไม่จบสิ้นเพื่อทำให้คุณเป็นตัวคุณได้

สมองใช้พลังงานจากนิวรอนจำนวนแสนล้านเซลล์ ซึ่งแต่ละเซลล์จะเชื่อมต่อกับนิวรอนอีกหมื่นเซลล์ ดังนั้นเราจึงพูดกันบ่อยๆ ว่าสมองเป็นวัตถุที่มีความซับซ้อนมากที่สุดในจักรวาลที่เรารู้จักกัน และหน้าที่ของสมองก็น่าทึ่งน้อยไปกว่ากันเสียเมื่อไหร่

สมองช่วยควบคุมการทำงานพื้นฐานของร่างกายเรา ตั้งแต่การหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และระบบย่อยอาหาร ทั้งยังควบคุมวงจรการนอน ความหิว ฮอโมน และการเจริญเติบโต

สมองช่วยประมวลผลความทรงจำ อารมณ์ความรู้สึก ความปรารถนาและการเติมเต็มความปรารถนานั้น สมองเป็นตัวกำหนดว่าเรารับรู้และใช้ชีวิตในโลกนี้อย่างไร สมองทำหน้าที่ทั้งหมดนี้ และยังมีหน้าที่อื่น ๆ อีกมากมายไม่สิ้นสุด บ่อยครั้งเราก็ไม่รู้ตัวเสียด้วยซ้ำว่าสมองกำลังทำอะไรอยู่บ้าง

สมองควบคุมการกระทำที่เรารับรู้ได้ด้วยเช่นกัน สมองช่วยให้คุณติดปาลสเตอร์ยานบนเข้าลูกด้วยความระมัดระวัง ช่วยกำกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อให้แปลกไปจากปกติได้ตามที่ตั้งใจ สมองเป็นตัวกำหนดให้คุณหลับตาลงและสูดหายใจเข้าช้า ๆ เมื่อได้กลิ่นอาหารอร่อย เพื่อให้คุณได้ซึมซับกลิ่นหอมและห้วงเวลานั้นไว้

แล้วเวลาที่คุณวางแผนเพื่ออ่านหนังสือก่อนนอน ทบทวนเหตุผลว่าทำไมคุณถึงควร (หรือไม่ควร) รับประทานตัวใหม่มาเลี้ยงอธิบายขั้นตอนให้พนักงานใหม่ฟังอย่างตั้งใจ หรือหยุดตัวเองก่อนที่จะระเบิดอารมณ์ละ ไซ้แล้ว คุณก็ใช้สมองทำสิ่งเหล่านี้เช่นกัน

แต่ในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่บรรยายมาก่อนหน้านี้ เราใช้ส่วนการทำงานของสมองที่แตกต่างกัน และแม้แต่พื้นที่สมองที่แตกต่างกัน

สมองคนเราซับซ้อนมากเสียจนอธิบายด้วยคำอธิบายชุดเดียวได้ยาก และยังคงเป็นสิ่งลึกลับอยู่แม้ว่างานศึกษาวิจัยด้านประสาทวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์พุทธิปัญญาด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นภาษาศาสตร์ จิตวิทยา มานุษยวิทยา ปัญญาประดิษฐ์ ปรัชญา หรืออื่นๆ อีกมากมาย จะก้าวหน้ากว่าที่เคยเป็นมาแล้วก็ตาม ตำรา เว็บไซต์ และแม้แต่รายการโทรทัศน์ที่เป็นที่นิยมต่างก็พยายามค้นหาคำตอบเกี่ยวกับความลึกลับซับซ้อนของสมอง แต่กลับไม่มีสาขาวิชาใดที่จะช่วยให้เราเข้าใจได้อย่างถ่องแท้เสียที่ว่าสมองทำงานอย่างไรกันแน่ หรือแม้แต่ว่าเราจะทำงานร่วมกับสมองได้อย่างไรบ้าง

ขั้นแรกในการทำความเข้าใจสมอง เราอาจใช้แนวคิดด้านกายวิภาคมาดูส่วนต่างๆ ของสมองและบทบาทหน้าที่เฉพาะของแต่ละส่วน เราอาจศึกษาสารเคมีในสมองเพื่อหาคำตอบว่าสารสื่อประสาทและฮอร์โมนมีส่วนช่วยในการปรับกิจกรรมในสมองอย่างไรบ้าง เราอาจมุ่งความสนใจไปที่แนวคิดจิตวิทยา การศึกษาเกี่ยวกับจิตสำนึก หรือหลักการอื่นๆ ที่พยายามทำความเข้าใจชีวิตโดยผ่านทางมุมมองเรื่องสมอง

แนวทางต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่น่าตื่นตาตื่นใจทั้งสิ้น แต่ถึงอย่างนั้นกลับไม่มีเส้นทางใดที่ให้คำตอบได้ทั้งหมด ในการที่จะให้เห็นภาพครบถ้วนทุกด้าน หนังสือเล่มนี้จะต้องอ้างอิงแนวคิดต่างๆ มากมาย ทั้งประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา ความเชื่อเรื่องจิตและวิญญาณ มานุษยวิทยา และอื่นๆ หนังสือเล่มนี้จะอ้างอิงคำอธิบายจากนักคิดผู้ยิ่งใหญ่ ผู้นำที่เป็นที่เคารพนับถือ รวมทั้งศิลปินและนักประดิษฐ์นวัตกรรมซึ่งได้ฝากร่องรอยอันมีคุณค่าไว้บนโลกนี้ เราจะศึกษาแนวคิดทั้งหลายนี้โดยผ่านมุมมองเรื่องความสุข โดยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับสมองมากพอที่จะจุดประกายให้คุณเกิดแนวคิดใหม่ๆ เกี่ยวกับสมอง เพื่อช่วยให้คุณตัดสินใจเรื่องเกี่ยวกับชีวิตและเส้นทางที่จะนำไปสู่ความสุขได้ในหน้าต่อจากนี้

**เราจะมาดูกายวิภาคพื้นฐานของสมอง
เพื่อให้เห็นภาพว่ากิจกรรมในสมองที่เราพูดถึง
เกิดขึ้นที่ไหนบ้าง**

**เราจะมาดูสารเคมีในสมองบางชนิด
เฉพาะตัวหลัก ๆ ที่จุดประกายให้เกิดความสนใจ
แรงผลักดัน ความตั้งใจ และความพึงพอใจ**

**เราจะมาศึกษากระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของสมอง
ว่าสมองมีกระบวนการในการตัดสินใจอย่างไร
และในบางกรณีเราจะเข้าไปมีอิทธิพลหรือเปลี่ยนแปลง
การตอบสนองโดยอัตโนมัติของสมองได้อย่างไร**

**นอกจากนี้ เราจะศึกษาว่าทำไมสมองมักทำงานในทิศทางเดิมเสมอ
แม้ว่ามันอาจจะไม่ได้นำไปสู่
ความคิดหรือการกระทำ
ที่เราอยากจะทำเลือกเสมอไป**

ฉันเขียนหนังสือนี้ขึ้นโดยอยากให้คุณได้เห็นว่าคุณเกิดอะไรขึ้น
ภายในหัวตัวเองบ้าง เพื่อที่คุณจะได้จัดการแนวโน้มการทำงาน
และศักยภาพของสมองด้วยวิธีการใหม่ๆ อย่างไรก็ตามเสีย สมองเรา
ก็เป็น “เครื่องมือประมวลผลและทำนายผล” ที่ทำงานอย่างไม่หยุดหย่อน
เพื่อดูแลให้คุณอยู่รอดปลอดภัยต่อไปได้ สมองจะคอยเปลี่ยนแปลง
ตัวเองโดยรับข้อมูลจากโลกรอบๆ ตัว แล้วนำข้อมูลใหม่นั้นไป

เชื่อมโยงกับข้อมูลจำนวนมหาศาลที่จัดเก็บไว้ซึ่งสั่งสมมาจากประสบการณ์ชีวิตทั้งชีวิตของเรา เวลาที่มีข้อมูลใหม่เข้ามา สมองจะวิ่งกลับไปใช้เส้นทางหรือแผนที่เดิมที่ไว้วางใจได้เพื่อหาแนวทางการตอบสนองต่อข้อมูลนั้น ถ้าเราปล่อยให้สมองทำงานด้วยตัวของมันเอง มันก็มักจะยึดติดอยู่กับเส้นทางเดิมๆ เหล่านั้นอย่างไม่เปลี่ยนแปลง แม้ว่าเส้นทางที่ว่าจะไม่นำพาเราไปในเส้นทางที่น่าปรารถนาก็ตาม

ลักษณะการทำงานของสมองดังว่าทำให้การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องยาก รวากับสมองจะพูดว่า “ทราบใดที่วิธีนี้ใช้ได้ผล ก็จงใช้วิธีเดิมต่อไปเถอะ ถ้าใช้วิธีใหม่ๆ ก็จะมีความเสี่ยง ฉะนั้นอย่าเปลี่ยนแปลงดีกว่า” เลยทีเดียว

คำว่า “ใช้ได้ผล” มีความหมายที่เรียบง่ายมากสำหรับสมอง ถ้าคุณยังยืนอยู่ตรงนี้ได้ก็แปลว่าคุณยังอยู่รอดปลอดภัยดี ฉะนั้นสิ่งที่เคยทำมาก่อนในอดีตก็ต้องใช้ได้ผล ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจ วิเคราะห์ หรือการกระทำในอดีตจะเคยทำให้คุณมีความสุขเพียงใดก็ตาม สำหรับสมองแล้วนั่นถือเป็นกลยุทธ์ที่ใช้ได้ผลดีทั้งสิ้น

แต่อย่างทีหนังสือเล่มนี้จะได้อธิบายต่อไป ในหลายๆ ครั้งคุณเองก็มีอำนาจที่จะตัดสินใจได้ว่าจะให้สมองใช้เส้นทางไหน หรือแม้แต่กำหนดให้สมองบุกเบิกเส้นทางใหม่ ไม่ว่าจะเป็นเส้นทางเดิมที่สมองคุ้นเคยและชอบใช้ หรือเส้นทางใหม่ที่คุณเป็นคนเลือก ยิ่งไปกว่านั้น เวลาที่คุณเลือกเส้นทางใหม่และเปลี่ยนแปลงจากการตัดสินใจโดยอัตโนมัติมาเป็นการตัดสินใจโดยจงใจ สมองของคุณก็จะคอยเปลี่ยนแปลงเส้นทางการทำงานอยู่ตลอด เมื่อเวลาผ่านไป เส้นทางเหล่านั้นก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของแผนที่ที่สมองคุ้นเคยไว้ว่าเป็น “เส้นทางที่ใช้ได้ผล” ซึ่งจะช่วยให้

กระบวนการทำงานของสมองที่ก่อนหน้านี้เป็นเรื่องใหม่กลายเป็นเรื่องง่ายหรือกระทั่งเป็นกิจวัตร

เพื่อที่จะทำความเข้าใจทั้งหมดนี้ เรามาดูข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสมองกันก่อนดีกว่า

สมองของเรา = โลกดิจิทัล

ข้อมูลจำนวนหนึ่งเซตตะไบต์ แม้แต่เสียงอ่านของคำที่วาก็ยังฟังดูเยอะมหาศาลเลยใช่ไหม และในความเป็นจริงก็เป็นจำนวนที่เยอะจริง ๆ เสียด้วย อันที่จริงแล้วข้อมูลจำนวนดังกล่าวใหญ่ยักษ์มากเสียจนเราต้องใช้ชุดคำอธิบายที่คนส่วนใหญ่ไม่เคยนึกถึงมาก่อน คุณไม่เคยได้ยินคำว่าเซตตะไบต์มาก่อนอย่างนั้นหรือไม่ใช่แค่คุณคนเดียวหรอก คำนี้เป็นคำที่เพิ่งประดิษฐ์ขึ้นมาเมื่อไม่นานนี้เพื่อใช้อธิบายจำนวนข้อมูลในรูปแบบดิจิทัลที่มีการจัดเก็บบนโลกในปัจจุบัน

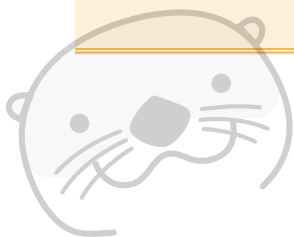
แต่นั่นคือจำนวนข้อมูลที่ต้องใช้ในการวาดแผนที่สามมิติของระบบสมองของคนแค่เพียงคนเดียว เซบาสเตียน ชุง นักประสาทวิทยาศาสตร์เชิงคำนวณ ประจำมหาวิทยาลัยพรินซ์ตันผู้ซึ่ง “แบ่งซอยภาพ” ของสมองมนุษย์เพื่อสร้างแผนที่จุดเชื่อมต่อเซลล์นิวรอนในสมองบอกว่า เราต้องใช้ข้อมูลจำนวนหนึ่งเซตตะไบต์เต็ม ๆ ซึ่งเทียบเท่ากับจำนวนข้อมูลดิจิทัลบนโลกนี้ ในการแสดงให้เห็นภาพการเชื่อมโยงระหว่างจุดเชื่อมต่อทั้งหมดในสมอง

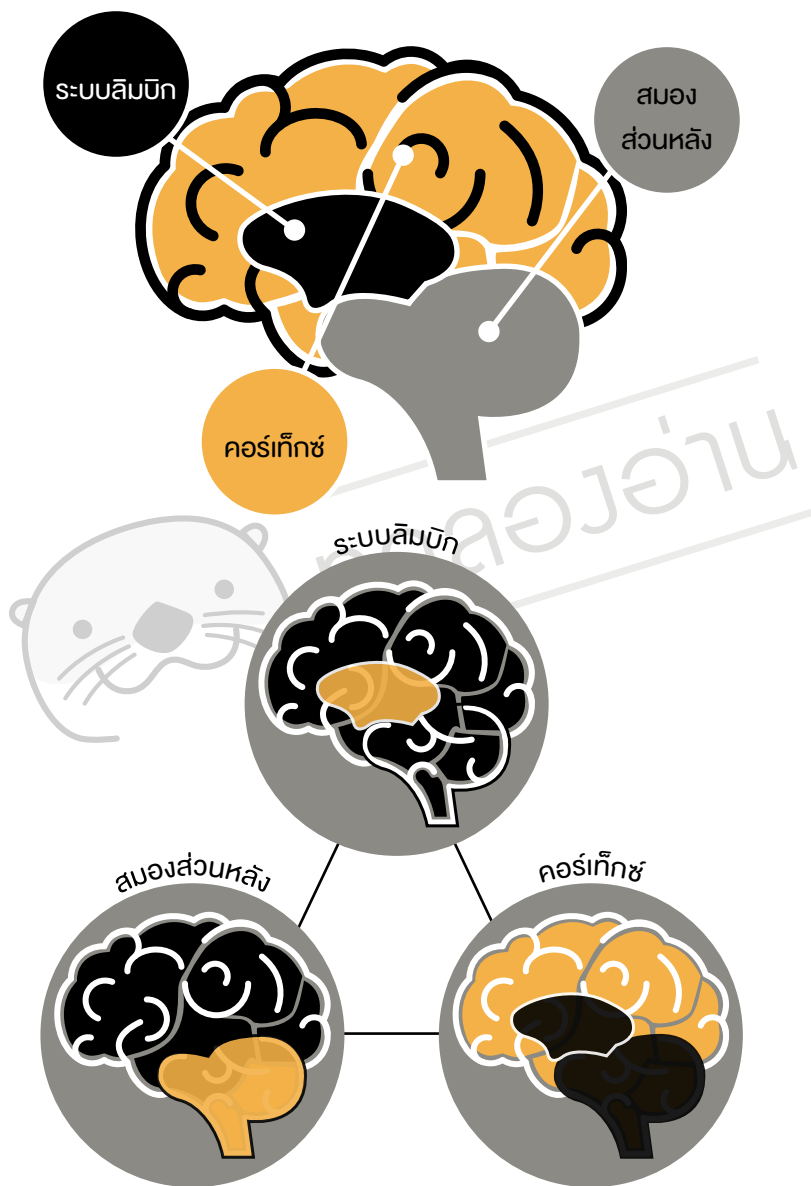
คุณอาจจะพอรู้อยู่แล้วว่าไบต์เป็นหน่วยของข้อมูลดิจิทัล โดยทั่วไปแล้วตัวอักษร ตัวเลข หรืออักขระตัวหนึ่งจะใช้พื้นที่ความทรงจำของคอมพิวเตอร์จำนวนหนึ่งไบต์

หนึ่งเซตตะไบต์จะเท่ากับ 1,000,000,000,000,000,000,000 ไบต์

เพื่อให้เห็นภาพ เราต้องใช้ไอแพดความจุ 16 กิกะไบต์ทั้งหมด 75,000 ล้านเครื่องในการจัดเก็บข้อมูลจำนวนหนึ่งเซตตะไบต์

สมองเราอาจหนักแค่ประมาณ 1 กิโลกรัม แต่กลับเป็นหนึ่งในวัตถุที่มีความซับซ้อนที่สุดในโลกอย่างแท้จริง





ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสมอง

เราแบ่งหน้าที่การทำงานของสมองได้เป็น 3 กลุ่มหลักๆ

การจัดการร่างกาย : สมองส่วนหลัง

เห็นกันชัด ๆ อยู่แล้วว่าสมองควบคุมร่างกายเป็นส่วนใหญ่ สมองจะคอยควบคุมการทำงานของระบบที่เราไม่ได้รับรู้อยู่ตลอดเวลา (เช่น อัตราการเต้นของหัวใจหรือการหายใจ) หรือระบบที่เราไม่อาจรับรู้ได้ (ถ้านี้ก็ไม่ออก จะลองควบคุมการทำงานของม้ามดูก็ได้) สมองจะควบคุมความหิวและวงจรการนอน และคอยกำกับความต้องการของร่างกายที่เกี่ยวกับการกินอาหารหรือการนอนหลับ นอกจากนี้สมองยังคอยประสานการทำงานของกระบวนการย่อยอาหาร ความสมดุล และระดับฮอร์โมน หน้าที่เหล่านี้และอื่นๆ อีกจำนวนนับไม่ถ้วนเกิดจากการทำงานประสานกันในส่วนต่างๆ ของสมอง แต่ถ้าพูดกันโดยทั่วไปแล้ว พื้นที่ของสมองที่ใช้ในการควบคุมระบบร่างกายจะกินพื้นที่กระดูกสันหลังบริเวณหลังคอไปจนถึงจุดศูนย์กลางของสมอง

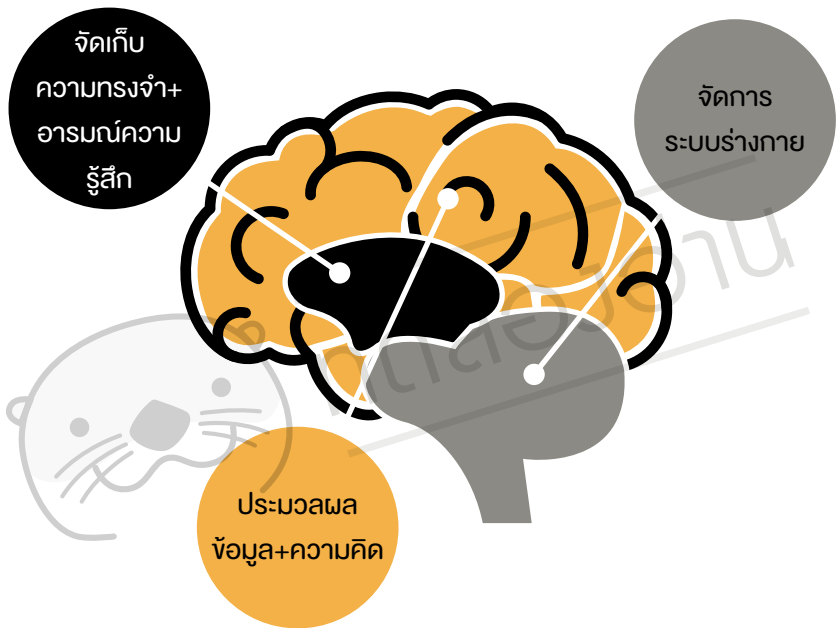
พื้นที่ของสมองที่ใช้ในการควบคุมระบบร่างกายเป็นส่วนที่เก่าแก่ที่สุดและคล้ายคลึงกับสมองของสัตว์ชนิดอื่นๆ มากที่สุด สมองส่วนดังกล่าวทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นอย่างยิ่ง และส่วนใหญ่แล้วจะอยู่นอกเหนือการรับรู้ของเรา กล่าวคือ เราไม่สามารถรับรู้และควบคุมการทำงานของสมองส่วนนี้ได้เลย เมื่อขยับสูงขึ้นไปทางหน้าผากเรื่อย ๆ สมองเราจะเริ่ม

ทำงานในลักษณะที่มีความเป็นมนุษย์ชัดเจนขึ้นและทำงานโดยอิสระน้อยลง

การจัดเก็บความทรงจำ และอารมณ์ความรู้สึก : ระบบลิมบิก

ความรู้สึกและความทรงจำเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำรงชีพของมนุษย์ ทั้งยังสำคัญมากเสียจนสมองต้องจัดการมันในพื้นที่กลางสมองที่มีไว้สำหรับหน้าที่นี้โดยเฉพาะ พื้นที่ดังกล่าวเรียกว่าระบบลิมบิก เป็นพื้นที่ขนาดเท่ากำปั้นที่ตั้งอยู่บริเวณแกนกลางของสมอง

ตำแหน่งที่ตั้งของระบบลิมบิกบอกใบ้ให้เราว่ามันทำงานประสานกับร่างกายและกระบวนการรับรู้มากขนาดไหน มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำการกระทำของเราช่วยให้มนุษย์ในยุคแรกเริ่มมีชีวิตรอดได้ ความทรงจำ ประสบการณ์สัมผัส และการตอบสนองซึ่งเป็นมุมมองส่วนตัวของแต่ละคนจะเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ของเราต่อโลกรอบๆ ตัวเราแม้แต่ตอนที่เราไม่รู้ก็ตาม เราอาจจะไม่รู้ตัว แต่ความทรงจำและอารมณ์ความรู้สึกของเราจะเป็นตัวกำหนดว่าเราจะทำความเข้าใจและลงมือจัดการประสบการณ์ที่เปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วอย่างไร



ซ้อนทับกันเป็นชั้น ๆ

เคยทำลูกบอลจากหนังยางรัดของใหม่ เราจะต้องคอยเก็บหนังยางที่ใช้รัดหนังสือพิมพ์ มัดแครอตเป็นกำ ๆ หรือที่ใช้รัดปิดกล่องรองเท้า หรือแม้แต่หนังยางที่เพื่อนชี้แก้มที่โรงเรียนยิงข้ามสนามเด็กเล่นมาใส่เรา จากนั้นก็นำหนังยางมารัดกันเป็นชั้น ๆ ให้หนาขึ้นเรื่อย ๆ

เราอาจจะใช้ก้อนหินเป็นแกนกลาง หรืออาจจะใช้กระดาษขยำเป็นก้อนเล็ก ๆ หรืออาจจะแค่หนังยางเส้นแรกเส้นเดียวก็ได้ จากนั้นเราก็ค่อย ๆ รัดหนังยางเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็นเวลาหลายสัปดาห์ หลายเดือน หรือแม้แต่หลายปี หลังจากเวลาผ่านไปสักพัก เราอาจจะจำไม่ได้แล้วว่าใช้อะไรเป็นแกนกลางของลูกบอล แต่มันก็ยังอยู่ตรงนั้นและส่งผลกระทบต่อหนังยางแต่ละชั้นที่รัดรอบมันอยู่

ความทรงจำและอารมณ์ความรู้สึกก็ทำงานในลักษณะเดียวกัน บางส่วนอาจจะอยู่บนพื้นผิวที่เรามองเห็นได้และรับรู้ได้ง่าย บางส่วนอาจจะซ่อนอยู่ข้างใต้แต่ไม่ลึกมาก ทำให้ไม่ถึงกับมองเห็นหรือรับรู้ได้เสียทีเดียว แต่ก็มีความสำคัญต่อการที่เรา (และสมองของเรา) จะนำพาตัวเราผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ พอ ๆ กัน กับที่หนังยางแต่ละเส้นมีความสำคัญต่อโครงสร้างของลูกบอลหนังยางเลยทีเดียว

ถ้าพูดกันในแง่จิตวิทยา ที่อธิบายไปเมื่อสักครู่นี้คือวิธีการที่สมองใช้ในการสั่งสมความทรงจำและอารมณ์ความรู้สึก เราเก็บสิ่งที่เรารับรู้มาใหม่ซ้อนทับความรู้เก่า

เป็นชั้นๆ แม้แต่ความรู้เก่าที่มองไม่เห็นก็ตาม การรับรู้ถึงสิ่งที่อยู่บนผิวนอกเป็นเรื่องหนึ่ง เพราะบ่อยครั้งเราจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่ได้มากกว่า แต่เรามักจะไม่ค่อยรับรู้ถึงการมีอยู่ของอารมณ์ความรู้สึกเก่าๆ สักเท่าไรนัก

แต่ถึงอย่างนั้นเราก็สร้างความทรงจำและอารมณ์ความรู้สึกใหม่ ๆ ซ้อนทับความทรงจำและความรู้สึกเก่า แม้ว่าเราจะไม่รู้สึกถึงหรือจำได้ว่ามีอะไรซ่อนอยู่ข้างใต้ นั่นแต่มันก็ยังอยู่ตรงนั้นเสมอ

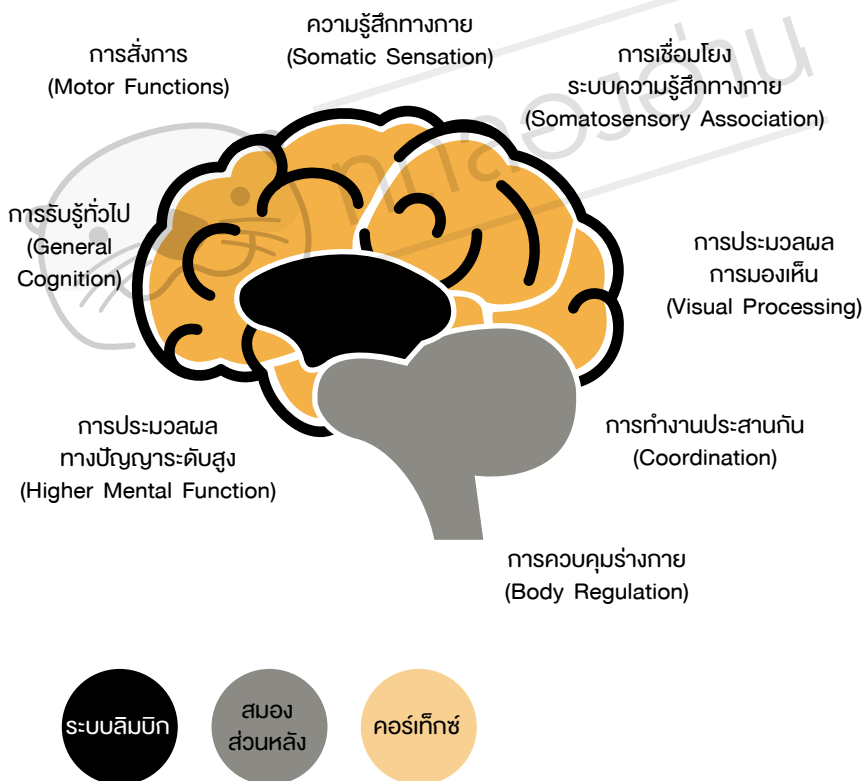
การประมวลผลข้อมูลและความคิด : คอร์เท็กซ์

สมองจะต้องประมวลผลข้อมูลจำนวนมหาศาลที่รับมาจากประสาทสัมผัส อารมณ์ความรู้สึก การเรียนรู้ในช่วงเวลาที่ผ่านมา และสิ่งต่างๆ อีกมากมายในระหว่างที่มันกำหนดทิศทางสิ่งที่จะทำต่อไป กิจกรรมที่ว่าเป็นหน้าที่ของคอร์เท็กซ์ ซึ่งก็คือพื้นผิวชั้นนอกลักษณะเป็นก้อนๆ ที่เรามักจะนึกถึงเวลาที่คิดถึงภาพสมอง แม้ว่าโดยทั่วไปรูปภาพของสมองมักจะแสดงให้เห็นสิ่งที่เหมือนเนื้อเยื่ออ่อนๆ เรียงต่อกัน แต่ความจริงแล้วคอร์เท็กซ์เกิดขึ้นจากส่วนประกอบจำนวนมาก ซึ่งแต่ละส่วนก็มีหน้าที่เฉพาะของตัวเอง ข้อมูลด้านประสาทสัมผัสที่เรารับรู้มาจากโลกภายนอก ภาษา ความรับรู้ ความคิด และสิ่งอื่นอีกมากมายจะนำมาประมวลผลที่นี่

บางทฤษฎีบอกว่าการประมวลผลส่วนใหญ่ของคอร์เท็กซ์ ซึ่งอาจสูงถึง 90 เปอร์เซ็นต์ เกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว สมองจะรวบรวม

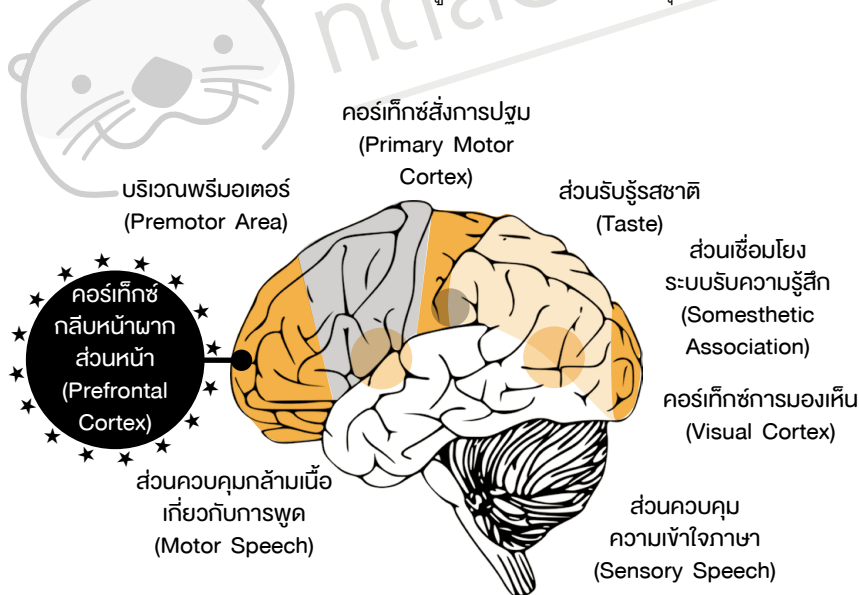
ทุกสิ่งที่มีแผนเคยวาดแผนที่ไว้จนถึง ณ ขณะนั้นมาคำนวณภายใน
หัวเสียวนาฬิกาเพื่อกำหนดว่าจะตอบสนองอย่างไร

มีเพียงเศษเสี้ยวของความคิดคำนึงเราเท่านั้นที่เกิดขึ้นอย่าง
จงใจในลักษณะที่เรา “ไตร่ตรองและรับรู้ได้” ทำให้ถึงเป็นเช่นนั้นละ
สมองเราออกแบบมาให้ตอบสนองอย่างรวดเร็ว ซึ่งการตัดสินใจ
อย่างรวดเร็วโดยที่เราไม่จำเป็นแม้แต่จะต้อง “คิด” นี้ได้ช่วยให้
บรรพบุรุษของเรารอดพ้นจากภัยอันตรายมาแต่เนิ่นนานแล้ว



แต่ถึงอย่างนั้น สิ่งที่เราต้องระวังคือสติใจอย่างรวดเร็วบางครั้งก็อาจไม่ใช่สิ่งที่เราจะเลือกหากมีเวลาหรือได้ใช้เวลาคิดทบทวนก่อนถึงสมองจะทำงานได้อย่างรวดเร็วก็จริง แต่ก็มีบางเวลาที่มีการโต้ตอบอย่างรวดเร็วไม่ใช่คำตอบที่ดีที่สุด ลองนึกถึงเหตุการณ์ที่คุณตะคอกใส่เพื่อน พูดคำตอบที่ผุดออกมาโดยไม่ได้คิดไตร่ตรองก่อน หรือกินพิซซ่าเข้าไปอีกชิ้นโดยไม่ได้ยั้งคิด คุณคงพอจะนึกภาพออกว่าสมองตัดสินใจอย่างรวดเร็วโดยไม่ผ่านการคิดทบทวนได้ถึงขนาดไหน

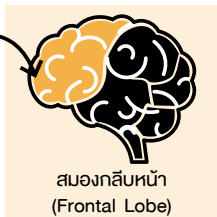
ในเบื้องต้นสมองจะถูกโปรแกรมมาให้คิดอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะแสดงออกมาผ่านทางกรกระทำซ้ำๆ ที่คุณเคยทำจนติดเป็นนิสัยหรือความคิดที่คุณเคยคิดมาก่อนแล้ว แต่การทำงานอย่างรวดเร็วก็ไม่ได้นำไปสู่ผลลัพธ์ที่น่าพอใจที่สุดเสมอไป



ในสถานการณ์เช่นนี้ เราต้องเปลี่ยนกระบวนการคิดให้ทัน
ท่วงที ซึ่งจำเป็นต้องใช้ความตระหนักรู้และความตั้งใจ กระบวน
การคิดอย่างจริงจังหรือตั้งใจจะเกิดขึ้นเพื่อช้ำกว่า มีประสิทธิภาพ
น้อยกว่า และใช้ความเคยชินน้อยกว่า แต่ก็มักจะนำไปสู่ผลลัพธ์
ในระยะยาวที่น่าพึงพอใจมากกว่าการใช้การตอบสนองด้วยความ
เคยชิน ถ้าพูดกันโดยทั่วไปแล้ว กระบวนการคิดอย่างจริงจังนี้
จะเกิดขึ้นในพื้นที่สมองมนุษย์ที่พัฒนาขึ้นมาในช่วงหลังสุด นั่น
ก็คือสมองส่วนคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้า (Prefrontal
Cortex) หรือที่บางทีก็เรียกว่า PFC สมองส่วนนี้จะอยู่บริเวณ
ด้านหลังหน้าผากของเรา ถ้าคุณลองวางฝ่ามือสองข้างลงบนขมับ
แล้วชี้นิ้วเข้ามาทางกลางหน้าผาก มือคุณก็จะวางทาบทับบริเวณ
ของสมองส่วนนี้ไว้เกือบทั้งหมด สมองส่วนคอร์เทกซ์กลีบหน้าผาก
จะเป็นจุดศูนย์รวมของกระบวนการคิดที่สลับซับซ้อน ซึ่งรวมถึง
การวางแผน การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการยับยั้งชั่งใจ
เราใช้พื้นที่ส่วนนี้ในการตัดสินใจอย่างมีสติรับรู้และประเมินราคา
ที่ต้องจ่ายสำหรับการตัดสินใจแต่ละแบบ รวมทั้งใช้ในการยับยั้ง
การตอบสนองอย่างง่าย ๆ และเลือกการตอบสนองที่เราต้องการ
อย่างแท้จริง

กระบวนการคิดเหล่านี้มักจะเรียกว่า “การประมวลความคิด
ที่ละเอียดซับซ้อน” ความคิดที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจเหล่านี้จะเกิดขึ้น
ในจิตใจ และจะสะท้อนออกมาเมื่อเรากำหนดทิศทางในการตัดสินใจ
อย่างตั้งใจมากกว่าที่จะปล่อยให้กระบวนการอัตโนมัติของสมอง
ตัดสินใจแทน

คอร์เท็กซ์กลีบหน้าส่วนหน้า* (PFC)



สมองกลีบหน้า
(Frontal Lobe)



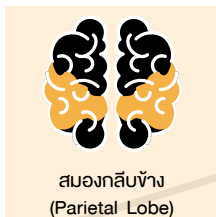
สมองกลีบข้าง
(Parietal Lobe)



สมองกลีบขมับ
(Temporal Lobe)



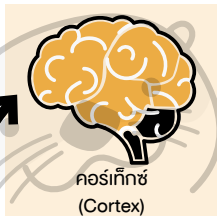
สมองกลีบหน้า
(Frontal Lobe)



สมองกลีบข้าง
(Parietal Lobe)



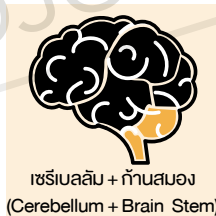
สมองกลีบท้ายทอย
(Occipital Lobe)



คอร์เท็กซ์
(Cortex)



คอร์เท็กซ์กลีบหน้าส่วนหน้า* (Prefrontal Cortex)



ซีรีบेलลัม + ก้านสมอง
(Cerebellum + Brain Stem)

*คอร์เท็กซ์ พื้นที่ส่วนใหญ่ของสมองมีไว้สำหรับการประมวลผลข้อมูลส่วนนี้ วัตถุประสงค์หลักของนักบินจักรยานสี่เท้า ๆ พื้นผิวที่ยาวขึ้นที่เรามักจะเห็นในรูปภาพสมอง นั่นคือจุดที่กระบวนการรับและประมวลผลข้อมูลเกิดขึ้น พื้นที่ส่วนนี้ซึ่งมักเรียกกันว่าคอร์เท็กซ์จะกินพื้นที่เนื้อสมองประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ ในสมองส่วนคอร์เท็กซ์นี้จะมีครบทุกองค์ประกอบที่จำเป็นต้องใช้ในการรับรู้และทำความเข้าใจโลกภายนอก รวมทั้งส่วนที่คุณจะเรียกใช้เวลาเจอสิ่งที่ไม่เข้าใจด้วย ถ้าพูดกันอีกอย่าง สมองส่วนนี้เป็นจุดที่คุณจะรับ ผสมผสาน ประมวลผล และตัดสินใจว่าจะตอบสนองต่อข้อมูลอย่างรวดเร็ว (โดยอัตโนมัติ) หรืออย่างช้าๆ (อย่างตั้งใจ)

แม้เราจะอธิบายหน้าที่ของสมองได้อย่างคร่าว ๆ เป็นสามกลุ่ม ดังกล่าว อันได้แก่ การจัดการร่างกาย การประมวลผลอารมณ์ ความรู้สึกและความทรงจำ และการตีความข้อมูลและความคิด แต่หน้าที่ของสมองก็ไม่ได้เรียบง่ายขนาดนั้น สมองเป็นระบบที่มีความซับซ้อนและทำงานประสานกันในหลายๆ ส่วน โดยสมองต้องผสมผสานข้อมูลจากหลายๆ จุดเพื่อทำแม้แต่กระบวนการที่ค่อนข้างเรียบง่ายก็ตาม คำอธิบายที่ประกอบไปด้วยสามส่วนต่อไปนี้จะช่วยให้คุณเห็นภาพกว้างๆ ว่าสมองทำอะไรบ้างและกระบวนการเหล่านั้นเกิดขึ้นที่ไหน เพื่อคุณจะได้ทำความเข้าใจเหล่านี้ไปใช้ประกอบการอ่านเนื้อหาในบทถัดๆ ไป



ความมีสติ

“มีสติ” เป็นคำที่มักใช้เพื่ออธิบายการใช้ความคิดอย่างจริงจังหรือตั้งใจ หรือก็คือกระบวนการคิดที่ “เกิดขึ้นในจิตใจ” ซึ่งเราใช้งานสมองส่วนกลีบหน้าผากส่วนหน้า มันคือการเข้าขัดขวางแนวโน้มของสมองที่จะกลับเข้าสู่การตอบสนองในแบบที่คุ้นเคยซึ่งมีลักษณะใช้ปฏิกิริยาตอบสนองและประมวลผลอย่างรวดเร็วแล้วเปลี่ยนไปเป็นการใช้ความคิดอย่างมีสติรับรู้และมีการควบคุมทิศทาง

ลองนึกถึงพื้นที่หลักของสมองและหน้าที่ของแต่ละส่วนดู ไม่ว่าจะเป็นการจัดการการทำงานของร่างกาย จัดเก็บความทรงจำและอารมณ์ความรู้สึก และประมวลผลข้อมูล

โหมดการทำงานทั้งสามส่วนนี้ทำงานร่วมกันและเกิดขึ้น

พร้อมกัน เราอาจจะสิ้นใจ สลับสับเปลี่ยน หรือแม้แต่ถูกจุดออกจากโหมดหนึ่งไปยังอีกโหมดหนึ่งได้ ส่วนใหญ่แล้วการทำงานของร่างกายจะเกิดขึ้นโดยอยู่นอกเหนือการรับรู้ของเรา เป็นการทำงานโดยอิสระอย่างสมบูรณ์ ลองดูเรื่องการหายใจเป็นตัวอย่างก็ได้ ปกติแล้วเราจะไม่คิดเรื่องการหายใจ แต่เราทำได้ เราสามารถควบคุมอัตราการหายใจหรือกลั้นหายใจได้ เราสามารถเรียนรู้ที่จะหายใจในลักษณะที่แตกต่างไป (เช่นเวลาว่ายน้ำหรือทำสมาธิ) จนถึงจุดที่เราหายใจในลักษณะดังกล่าวโดยอิสระหรือโดยไม่รู้ตัวได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วการหายใจก็เหมือนกันกับการทำงานของร่างกายอื่นๆ มันเกิดขึ้นในระดับที่เราไม่ได้ควบคุมหรือไม่สามารถควบคุมได้

ส่วนความทรงจำ อารมณ์ความรู้สึก ความรับรู้ และความคิดนั้นจะแตกต่างออกไป แม้ว่าโดยทั่วไปการประมวลผลเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระดับที่เราไม่รู้ตัว แต่เราสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ดังกล่าวได้ในระดับที่แตกต่างไปเมื่อเทียบกับการหายใจในขณะนอนหลับ ตัวอย่างเช่น เราสามารถย้อนนึกถึงความทรงจำหรือความรู้สึกเก่าๆ และทำความเข้าใจว่ามันส่งผลกระทบต่อตัวเราอย่างไรบ้าง เราสามารถฝึกจัดการอารมณ์ความรู้สึก หาวีธีใหม่ๆ มาจัดการความรู้สึก เช่น ความโกรธ ความโลภเศร้า ความคิดติดลบ หรือความกลัวได้ เราสามารถฝึกฝนประสาทรับรู้ของตัวเราเรียนรู้ที่จะไม่รับรู้เสียงรบกวนพื้นหลัง เอาชนะความกลัวความสูง หรือกินอาหารเผ็ดอย่างเอร็ดอร่อยได้

นอกจากนี้ เรายังสามารถเรียนรู้ที่จะมีสติรับรู้ความคิดของตัวเองได้ อย่างน้อยก็เป็นบางส่วน และเปลี่ยนวิธีการคิดไป จนถึงจุดที่เราสามารถควบคุมความคิดตัวเองได้แทนที่จะปล่อยให้ความคิดควบคุมตัวเรา

มีตัวอย่างเปรียบเทียบสนุก ๆ ตัวอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เข้าใจ

เรื่องนี้น่าขึ้น ให้คุณลองนึกภาพรถยนต์สองคันดู คันหนึ่งคือ
สุดยอดผลงานด้านวิศวกรรม เป็นรถที่สวยงาม ฟังก์ชันครบครัน
ขับเคลื่อนได้รวดเร็ว และมาพร้อมอุปกรณ์เสริมมากมาย ถ้าพูด
โดยรวมแล้ว รถคันนี้ขับเคลื่อนด้วยตัวเองได้ในระบบไร้คนขับ
โดยจะคอยจัดการความเร็ว ฝ่าติดตามสภาพการจราจร คำนวณ
เพื่อเลือกเส้นทางที่เหมาะสมที่สุด และเตือนคุณเมื่อมีเรื่องที่ต้อง
ต้องให้ตัดสินใจ ตัวคุณเองไม่ต้องคิดอะไรเกี่ยวกับการขับเคลื่อน
รถคันนี้มากนัก แค่นั่งไปให้ถึงที่หมายก็พอ

ที่นี้ก็จะมามีบางครั้งที่คุณอยากเข้าควบคุมรถคันนี้บ้างในเวลาที่
ต้องการ สมมติว่าคุณเห็นทิวทัศน์อันสวยงามเข้าในระหว่างที่รถ
กำลังขับเคลื่อนอยู่บนทางหลวง คุณก็สามารถเปิดไฟเลี้ยวและ
จอดรถข้างทางเพื่อชมทิวทัศน์อันสวยงามได้

แต่ถ้าคุณไม่เอื้อมมือไปเปิดไฟเลี้ยวเอง รถก็ยังคงวิ่งต่อไป
เรื่อย ๆ มันจะไม่มาสนใจว่าจะช่วยให้คุณสามารถชมวิวทิวทัศน์รอบตัว
อย่างไรบ้าง แต่ตั้งใจพาคุณไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ตรงเวลา
และคอยดูแลให้คุณปลอดภัยจนกว่าจะไปถึงจุดหมายนั้น

ที่นี้ลองนึกถึงรถยนต์อีกคันหนึ่งดู เป็นรถออฟโรดขับเคลื่อน
สี่ล้อ ฐานน้ำมัน ต้องคอยบำรุงรักษาอยู่ตลอด และต้องใช้ความ
เพียรพยายามกว่าจะสตาร์ทติดได้ แต่รถคันนี้ก็พาคุณไปยังสถานที่
ที่คุณไม่มีทางไปถึงแน่ถ้าไม่มีมัน

ถ้าเลือกได้คุณก็อาจจะใช้รถสองคันนี้สลับกันสำหรับคนละ
โอกาส คุณคงจะใช้รถขับเคลื่อนระบบไร้คนขับสำหรับการเดินทาง
ทั่วไปในแต่ละวัน โดยปล่อยให้รถขับเคลื่อนตัวเอง เพื่อที่คุณ
จะได้นั่งสบายๆในระหว่างที่รถวิ่งไปบนถนน

ในบางเวลาคุณก็อาจจะเข้าควบคุมรถด้วยตัวเองบ้าง คุณจะ
ไม่ปล่อยให้รถวิ่งไปตามโปรแกรมที่ตั้งไว้ เลือกเส้นทางอื่นที่ไม่ใช่

เส้นทางที่รถแนะนำ จากนั้นก็ค่อยปล่อยให้รถวิ่งเองต่อ

แต่ในบางโอกาสคุณก็อาจจะเอารถออฟโรดทะเลาะทะเลคันนั้นออกมาขับบ้าง คุณจะนั่งอยู่หลังพวงมาลัยและคอยหมุนพวงมาลัยไปในทิศทางที่ยากจะไป คุณมั่นใจได้ว่ารถคันนี้จะพาไปถึงที่หมายได้แน่ๆ แม้ว่าจะต้องใช้แรงและความพยายามในการขับเคลื่อนมันไปก็ตาม คุณรู้อยู่แะใจดีว่ารถคันนี้มีอุปกรณ์และระบบการทำงานที่จะพาคุณไปยังจุดหมายปลายทางที่รถขับเคลื่อนด้วยตัวเองที่แสนจะปราดเปรี้ยวอีกคันไม่มีทางพาไปได้

แต่คุณอาจจะต้องเช็คระดับน้ำมันรถก่อนนะ

ข่าวดีก็คือ คุณมีรถทั้งสองคันนี้จอดอยู่ในโรงจอดรถที่เรียกว่ากะโหลกสี่ระะ

มีข่าวดียิ่งกว่านั้นอีก รถสองคันนี้มักจะขับเคลื่อนไปด้วยกันพร้อมให้คุณเปลี่ยนคันหรือแม้แต่ปล่อยให้รถสลับกันขับเคลื่อนโดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณเอง โดยปกติแล้วระบบไร้คนขับจะเป็นคันหลักที่ใช้ในการขับเคลื่อน มันจะวิ่งไปตามถนนโดยไม่จำเป็นต้องให้คุณลงมือทำอะไร แต่ในบางครั้งรถอาจจะวิ่งมาเจอเส้นทางขรุขระหรือสถานที่ที่ไม่มีแผนที่กำกับ จุดนี้เองจะเป็นจุดที่รถออฟโรดสลับเข้ามาขับเคลื่อนแทน แล้วจากนั้นก็สลับกลับไปอีกครั้งเมื่อผ่านพ้นช่วงที่ขับเคลื่อนได้ลำบากไปแล้ว

ถ้าพูดกันโดยทั่วไป ระบบไร้คนขับไม่จำเป็นต้องมีคนขับก็ได้ คนที่นั่งอยู่ตรงที่นั่งคนขับจะนั่งอยู่ในฐานะผู้โดยสารเสียมากกว่า

แต่บางครั้งคนขับก็ต้องการสิ่งที่แตกต่างไปจากแผนการเดินทางที่รถวางเอาไว้ให้แต่แรกแล้ว แม้จะเป็นสิ่งที่เราคุ้นเคยดีและมีประสิทธิภาพมากเพียงใดก็ตาม บางทีอาจจะป็นทิวทัศน์ข้างทางที่ต้องหยุดดูให้ได้ อาจเป็นเส้นทางที่ไม่ค่อยมีคนใช้ซึ่งมีความหมายมากกว่าการไปถึงที่หมายให้เร็วไว หรือบางทีก็อาจเป็นแค่ทักชะ

และความสุขในการขับขี่รถยนต์ที่ต้องอาศัยการบังคับควบคุมเยอะ ๆ และการได้ฝึกตัวเองให้ขับรถคันนั้นได้เก่งขึ้นเรื่อย ๆ

สมองเราก็มีลักษณะเช่นที่ว่า ส่วนใหญ่แล้วสมองจะทำงานโดยไม่จำเป็นต้องมีคนขับ โดยมันจะทำงานอัตโนมัติไปตามเส้นทางที่วางโปรแกรมเอาไว้แล้ว

ปัญหา คือ เส้นทางที่สมองได้เรียนรู้และปรับแต่งจนมีประสิทธิภาพที่สุดอาจไม่ใช่เส้นทางที่คนขับอยากจะใช้เดินทาง บางทีเราก็คงอยากจะยัดพวงมาลัยคืนกลับมาและเลือกเส้นทางอื่นบ้าง แม้ว่าในช่วงแรกจะรู้สึกว่าคุณควบคุมรถได้ยากก็ตาม

การขับรถในลักษณะนี้ คนขับต้องเป็นผู้ใช้ทักษะและลงมือควบคุมรถด้วยตัวเอง

ลองทดสอบกันดูหน่อย

ขอให้คุณพักกินคุกกี้สักครู่โดยที่คิดตามข้อความต่อไปนี่ไปด้วย ถึงแม้ว่าจะเป็นแค่คุกกี้ธรรมดาก็ตาม แรกสุดให้คุณคิดว่าคุกกี้ขึ้นมาชิ้นหนึ่งแล้วใส่ปากเคี้ยวอย่างรวดเร็ว ๆ พอถึงตอนที่คุกกี้กลืนลงไปหมดแล้ว คุณก็จะแทบไม่รู้เลยว่าเพิ่งกินคุกกี้เข้าไป

ทีนี้ให้ค่อย ๆ กัดคุกกี้คำเล็ก ๆ ระหว่างที่มองดูวิวนอกหน้าต่างไปด้วย ให้เพ่งความสนใจไปที่ผิวและรสชาติของคุกกี้ จากนั้นจับกาแฟสักแก้วและสัมผัสถึงความแตกต่างของรสชาติในปาก

จากนั้นให้กัดคุกกี้คำเล็กกว่าเดิมอีกอย่างช้า ๆ แล้วพิจารณาถึงรสสัมผัสที่เกิดขึ้นเวลาฟันกัดลงบนขนม

รวมทั้งรสชาติอันละเอียดอ่อนและซับซ้อนที่ค่อย ๆ ละลาย
อยู่บนลิ้นคุณ

นี่แหละคือการเปลี่ยนวิธีการขับเคลื่อนของสมอง
คุณได้ทดลองสัมผัสถึงขอบเขตของความรู้ที่เรามีต่อ
ประสบการณ์หนึ่ง และได้ลองสัมผัสถึงจุดเปลี่ยนจาก
วิธีการทำงานของสมองแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่ง

ใครเป็นคนขับเคลื่อนกันแน่

สมองก็ต้องเป็นคนขับเคลื่อนทุกสิ่งสิ ใช่ไหม สมองมีหน้าที่
อย่างนั้นเองไม่ใช่หรือ

ถ้าพูดถึงระบบขับเคลื่อนไร้คนขับละก็ ใช่ สมองมีบทบาท
เป็นผู้ขับเคลื่อน สมองต้องจัดการร่างกายและประมวลผลความคิด
และการกระทำกว่า 90 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว โชคดีที่เรามีรถ
ขับเคลื่อนด้วยตัวเองสุดล้ำช่วยรับหน้าที่อันหนักหน่วงขนาดนี้

สมองเป็นอวัยวะที่ใช้พลังงานสูง แม้ว่ามันจะกินพื้นที่ดัชนี
มวลกายของมนุษย์ผู้ใหญ่เพียง 2 เปอร์เซ็นต์ แต่กลับใช้กว่า
20 เปอร์เซ็นต์ของพลังงาน สมองทำงานโดยใช้กลูโคส (น้ำตาลที่
ดูดซึมได้เร็ว) และออกซิเจนจำนวนมาก ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป
แม้เพียงแค่ชั่วครู่เดียว สมองก็จะทำงานช้าลงทันที แต่ถ้านาน
ขึ้นไปอีกก็จะยิ่งอันตราย การที่ระดับน้ำตาลกลูโคสต่ำมีส่วนทำให้
เกิดปัญหาในการคิด ความทรงจำ และการควบคุมอารมณ์ แล้ว
ถ้าขาดออกซิเจนล่ะ เราต่างก็รู้กันดีว่ามันอันตรายแค่ไหน แค

ขาดออกซิเจน 4 ถึง 6 นาที สมองก็จะได้รับอันตรายในระดับที่ย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้ หรือแม้แต่ส่งผลถึงชีวิตได้แล้ว

การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้สมองสงวนกลูโคสและออกซิเจนไว้สำหรับเหตุไม่คาดคิด ดังนั้นสมองจึงทำงานในโหมดอัตโนมัติเท่าที่จะทำได้ หรือถ้าพูดอีกอย่างก็คือ สมองเป็นผู้ขับเคลื่อนสิ่งต่างๆ

แต่เวลาที่เราสลับไปใช้รถอีกคันก็จะต้องมีสิ่งอื่นเข้ามาดูแลการขับเคลื่อนแทน สิ่งที่ว่านี้จะเข้ามาควบคุมและขับเคลื่อนรถออฟโรดสมมติที่ว่า อย่างน้อยที่สุดก็ในเวลาที่มันเข้ามายึดพื้นที่หลังพวงมาลัยได้

การมีสติรับรู้จะเป็นตัวเปิดการทำงานของสิ่งที่ว่า ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตามที่ มันจะดึงการควบคุมกลับคืนมาจากกระบวนการที่มีการวางโปรแกรมไว้ก่อนแล้ว และให้ “ผู้ขับขี่” เป็นผู้ควบคุม ซึ่งผู้ขับขี่คนที่ว่าจะมีความตั้งใจหรือแรงจูงใจที่จะช่วยให้เราเลือกเส้นทางที่แตกต่างไปจากเส้นทางที่ระบบอัตโนมัติจะเลือก

จิต ควบคุมสมอง
สมอง ควบคุมจิต

— เดวิด ร็อก

นักเขียนและผู้ก่อตั้งสถาบันนิวโรสตีเดอรัชป



แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อ จิตวิญญาณ และจิตวิทยา
จำนวนมากได้พูดถึงพลังขับเคลื่อนนี้ บางแนวคิดเรียกพลังนี้ว่าจิต
บ้างเรียกว่าวิญญาณหรือจิตวิญญาณ บ้างก็เรียกว่าซูเปอร์อีโก
บางแนวคิดยืนยันกันว่าพลังงานที่ว่าเป็นแค่อีกหนึ่งหน้าที่การทำงาน
ของสมอง แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ทุกแนวคิดเห็นตรงกัน นั่นคือ ไม่มี
ใครรู้คำตอบที่แท้จริงว่าพลังขับเคลื่อนนี้คืออะไร

ที่จริงเราไม่ต้องรู้คำตอบก็ได้ แต่ศาสนาพุทธมีคำที่ใช้อธิบาย
พลังขับเคลื่อนที่วุ่นวายนี้ให้เข้าใจง่าย คำนั้นคือคำว่าผู้เฝ้าดู คำนี้เป็น
คำที่ใช้พูดถึง “อะไรก็ตาม” ที่คอยเฝ้าดูความคิดและการกระทำ
ของเรา แต่แยกตัวออกจากความคิดและการกระทำที่ว่า เช่นเดียวกับ
ผู้โดยสารหรือคนขับรถ บางครั้งผู้เฝ้าดูก็ทำงาน บางครั้งก็
ไม่ทำงาน บางครั้งมันเป็นแค่เพียงผู้โดยสารเท่านั้น แต่บางครั้ง
ก็เป็นผู้ขับเคลื่อนรถให้โลดแล่นไปบนถนน แต่ไม่ว่าจะอยู่ในโหมด
การทำงานใด ผู้เฝ้าดูก็จะคอยเฝ้าดูและรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น
ตลอด ไม่ว่าผู้เฝ้าดูจะทำงานหรืออยู่เฉยๆ ก็ตาม ผู้เฝ้าดูจะมีสติ
รับรู้อยู่เสมอ

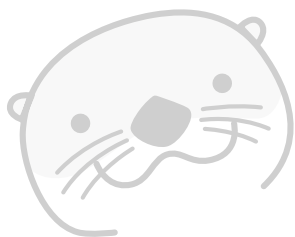
ให้ผู้เฝ้าดูทำหน้าที่

ฟังดูแล้วเหมือนว่าผู้เฝ้าดูจะมีประโยชน์ใช้ใหม่ มันคือสิ่งที่
คอยหันเหเราสู่มหาสมุทรแห่งสติสัมปชัญญะ นำทางให้เราองสิ่ง
ต่างๆ ในภาพรวม และกำกับให้เราพูดว่า “แต่ในทางกลับกัน...”

ผู้เฝ้าดู มีประโยชน์อย่างจริงแท้แน่นอน เราทุกคนต่างก็มี
ช่วงเวลาที่เราทำสิ่งต่างๆ ได้ดีที่สุดด้วยการฝืนตัวเองไม่ให้เลือก

หนทางและความคิดง่าย ๆ ที่กำหนดไว้อยู่แล้ว (เหมือนเส้นทางที่กำหนดไว้ให้รถอัตโนมัติคันที่เราพูดถึงก่อนหน้านี้วิ่งไป) เพื่อเลือกทำสิ่งที่ดีกว่า เราจะมีชีวิตในช่วงเวลาเช่นนี้มากกว่าเวลาที่เรากำลังทำอะไรอย่างรวดเร็วหรือมีปฏิกิริยาตอบโต้โดยอัตโนมัติแล้วก็นั่งเสียใจกับผลลัพธ์ที่หลัง

แต่ผู้เฝ้าดูไม่อาจอยู่ทำหน้าที่ได้ตลอดเวลา ลองเปรียบเทียบผู้เฝ้าดูเป็นพนักงานที่ได้ค่าจ้างสูง ๆ ก็ได้ กระบวนการคิดที่มี “ผู้เฝ้าดู” คอยกำกับจะเปิดการทำงานพื้นที่สมองที่วิวัฒนาการล่าสุด ซึ่งโดยส่วนมากแล้วจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพน้อยกว่าพื้นที่ที่ต่ำกว่าก็คือ รถออพโต หรือ “คอร์เท็กซ์ลิบหน้าผากส่วนหน้า” นั้นเอง



เฝ้าดู เฝ้าสังเกตการณ์
“ผู้เฝ้าดู” หรือที่มักเรียกกันว่า
“จิตที่คอยเฝ้าดู” หมายถึงความสามารถ
โดยธรรมชาติใน การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ของจิต
บางครั้งเวลาที่เราสอนเรื่อง สติรับรู้
เราจะพูดถึงสิ่งนี้ว่าเป็นสิ่งที่แยกออกจาก
ตัวเราต่างหาก เช่นเวลาที่พูดว่า
“เราสามารถฝึกฝนจิตที่คอยเฝ้าดูได้”
ถ้าจะพูดให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นี่คือการทำงาน
ของสิ่งที่เราเรียกว่าจิต
หรือ ความตระหนักรู้...ไม่ใช่จิตที่ใช้
ในการคิดพิจารณา แต่เป็นความตระหนักรู้
ในตัวเอง หรือก็คือจิตที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ นั้นเอง

— พามลา ไวซ์

ครูและโค้ชศาสนาพุทธนิกายเซน

ถ้าเทียบกับส่วนอื่นของสมอง คอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าใช้พลังงานได้มีประสิทธิภาพต่ำที่สุด ซึ่งทำให้เราพอมองเห็นภาพว่าเพราะเหตุใดสมองจึงมักเลือกที่จะทำงานโดยอัตโนมัติมากกว่า ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ยังคงพยายามหาคำตอบอยู่ว่าคอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าต้องใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้นแค่ไหนกันแน่ แต่เราก็พอจะเดาได้เมื่อดูปริมาณพลังงานที่สมองของสัตว์ในวงศ์วานชนิดอื่นๆ ใช้ ในขณะที่ญาติชนิดของเราใช้พลังงานประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ สำหรับการทำงานของสมอง มนุษย์เราซึ่งมีพื้นที่คอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าใหญ่ที่สุดใช้พลังงานมากกว่านั้นเกือบสองเท่า

คอร์เทกซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้าเหนือล้ำได้อย่างรวดเร็ว ถ้าคุณเคยรู้สึกสมองว่างเปล่าขึ้นมาเฉย ๆ ระหว่างแก้ปัญหาซับซ้อน อารมณ์พลุ่งพล่านอย่างไร เหตุผลเวลาที่รู้สึกเหนือล้ำ หรือคิดขึ้นมาว่า “ปวดสมองจัง” หลังจากที่คุณคิดวางแผนมาอย่างหนักหน่วง คุณก็ได้ผ่านประสบการณ์พลังงานหมดหลอดมาแล้ว

ในโลกที่เราที่มีวิวัฒนาการมาเพื่ออยู่อาศัย เราต้องใช้พลังงานสำหรับสิ่งต่างๆ นอกเหนือจากการวางแผนระยะยาว รักษาระดับความตื่นตัวระหว่างชั่วโมงการทำงานอันยาวนานในออฟฟิศ หรือใช้ชีวิตในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งดึงดูดความสนใจมากมาย ส่วนใหญ่แล้วสิ่งที่เราทำคือการพยายามมีชีวิตรอดต่อไป ซึ่งการมีชีวิตรอดหมายความว่าเราต้องประหยัดพลังงานไว้สำหรับการเอาชีวิตรอด งานแรกสุดของสมองคือดูแลให้เรามีชีวิตอยู่ต่อไป การเตรียมตัวให้พร้อมสู้หรือหนีจากสิ่งที่พร้อมจะเผล่ออกมาได้ทุกเมื่อ (หรือที่ส่งเสียงแสบสากอยู่ในพงหญ้า) หมายถึงเราต้องสงวนพลังงานเอาไว้ ถ้าสมองไม่ได้เตรียมพร้อมที่จะทำงานเพื่อความอยู่รอด อย่างน้อยมันก็จะคอยดูแลให้แน่ใจว่าเรามีความต้านทานเพียงพอที่จะเอาตัวรอดได้

**เมื่อไร้ โครงสร้าง หรือ ระเบียบวินัย
ความคิดของเราก็จะวังงวนจัดกระจาย
ไร้ทิศทางในระบบอัตโนมัติ
ด้วยเหตุที่เราไม่เคยเรียนรู้ที่จะ
จัดการ สิ่งที่อยู่ใน
สมองอย่างระมัดระวัง เราจึงไม่เพียงแต่
อ่อนไหวไปกับสิ่งที่คนอื่นคิดกับเราเท่านั้น
แต่ยังอ่อนไหวไปกับโฆษณาและ/หรือคำพูด
บิดเบือนของนักการเมืองด้วย**

– จิลล์ โบลต์ เทย์เลอร์
นักประสาทวิทยาศาสตร์
ผู้รอดชีวิตจากภาวะเส้นเลือดในสมองแตก
และนักเขียน

ทุกวันนี้เรามักพบว่าเราตัดสินใจได้ดีขึ้นถ้าผ่านการคิดทบทวน มาอย่างดีแล้ว แทนที่จะใช้ปฏิกิริยาตอบโต้เร็วปานสายฟ้าแลบ แต่ความต้านทานที่ฝังลึกอยู่ในสมองเรายังไม่หายไปไหน

แต่ถ้าเราอยากให้มีชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้น ใช้ชีวิตให้ได้ตาม เป้าหมาย หรือรู้สึกว่าคุณสมบัติสิ่งต่างๆ และควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น เราต้องเลือกเส้นทางที่แตกต่างออกไป ในเส้นทางนี้ เราต้องอาศัย ความช่วยเหลือจากผู้เฝ้าดู ทั้งยังต้องเข้าใจว่าความเป็นจริงของโลก ทุกวันนี้อาจรบกวนสัญญาณในสมองและทิ้งเราให้รู้สึกมีความสุข หรือควบคุมชีวิตตัวเองได้น้อยลงได้

ในการทำความเข้าใจแนวคิดที่ว่า เราต้องย้อนกลับมาดูว่า ความสุขคืออะไรกันแน่ ทั้งยังหมายความว่าเราต้องคิดถึงสิ่งที่นำไปสู่ ความสุขที่แท้จริง ความสุขประเภทที่เราทุกคนต่างก็ถวิลหา การ ออกตามหาสิ่งที่ว่าอาจหมายถึงว่าเราต้องตัดขาดจากสิ่งที่เราเคยคิด ว่าจริง หรือเคยทำไปเพียงเพราะเป็นนิสัยที่เราทำไปโดยอัตโนมัติ เราเคยชินกับสิ่งเหล่านี้และหลงลืมที่จะคอยเฝ้าดูกระแสความคิด ของเราไป

การปูเส้นทางไปสู่ความสุขหมายถึงการเรียนรู้วิธีการและเวลา อันเหมาะสมที่จะเข้าควบคุมพวงมาลัยอุปมาอุปไมยที่ว่า มัน หมายความว่า เราต้องมองดูเส้นทางที่เราคุ้นเคยมากเสียจน สมองคิดไปโดยอัตโนมัติแล้วว่ามันเป็นเพียงหนทางเดียวเท่านั้น ไม่ใช่แค่เพียงหนึ่งในหนทางที่เราอาจเลือกได้ และมันยังหมายถึง การที่เราต้องใช้พลังงานและฝึกฝนการเปิดการทำงานพื้นที่สมอง ที่เราอาจหลงลืมที่จะใช้ไปได้ ถ้าหากปล่อยตัวเองให้ไหลไปกับ การทำงานระบบอัตโนมัติของสมอง ซึ่งเป็นวิธีการทำงานของสมอง ที่มีพลังและทรงประสิทธิภาพที่สุด

เป็นเรื่องง่ายมากที่จะปล่อยให้สมองทำงานในโหมดอัตโนมัติ

เราทุกคนต่างก็เป็นกันทั้งนั้น แต่การเรียนรู้ที่จะเข้าควบคุมสมองเป็นหนทางสู่ความสุขและความพึงพอใจที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการปล่อยให้ตัวเองทำอะไรตามความเคยชิน แม้แต่การเข้าควบคุมพวงมาลัยก็ช่วยให้เรามีความสุขในการขับขี่ได้ และการฝึกฝนตัวเองก็ช่วยเพิ่มความสามารถของสมองให้เราควบคุมสมองได้มากยิ่งขึ้นไปอีก นี่เองคือการมีสติรับรู้ ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้เฝ้าดู และเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็สามารถเรียนรู้ได้

มีหลายวิธีที่เราจะเข้าควบคุมสมองได้ เส้นทางหนึ่งที่พิสูจน์กันมาแล้วว่าใช้ได้ผลต้องอาศัยธรรมชาติของมนุษย์ข้อหนึ่งที่ธรรมดา มากเสียจนบางทีเราก็ไม่เห็นคุณค่าหรือหลงลืมที่จะฝึกฝนมันไป มันคือเครื่องมือที่มีประโยชน์ที่ใช้กันมาอย่างยาวนาน แต่กลับถูกละเลย ไม่ใช้งานอยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะในเวลาที่เราเต็มไปด้วยความวุ่นวาย และสิ่งดึงดูดความสนใจเช่นนี้ มันเป็นเรื่องที่เรียบง่าย แต่สำคัญต่อความสุขและความพึงพอใจของเรามากจนคุ้มค่าที่จะลงแรงเรียกคืนกลับมา กระบวนการที่ว่าจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราสร้างความเชื่อมโยง

เคมี

สารเคมีที่แตกต่างกันกว่าร้อยละ 100 ล้านอยู่ในสมองเรา ตลอดเวลา ปัจจัยต่างๆ จะเป็นตัวควบคุมระดับและกิจกรรมของสารเคมีที่ว่า ตั้งแต่พันธุกรรม สิ่งที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ไปจนถึงแนวทางการใช้ชีวิตของเราตั้งแต่อดีต มาจนถึงทุกวันนี้ ต่อไปนี้จะขอแนะนำให้คุณรู้จักกับสารเคมีในสมองบางส่วนที่เรารู้จักและเข้าใจมากที่สุดที่มีผลต่อความสุข สุขภาพ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเรา ทั้งที่เป็นสารสื่อประสาท และฮอร์โมน

สารควบคุมความสุข

โดพามีน : อ่า ความตื่นเต้นจากการได้วิ่งไล่ตาม บางอย่าง การได้ทำตามเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ แม้แต่เสียง แฉงเตือนเวลาคนมากด “ไลก์” ขอแนะนำให้อธิบายกับโดพามีน ตัวจุดประกายความเบิกบานใจและความพึงพอใจ (รวมทั้งความสุขจากการตามใจตัวเองและความสุขที่แฝงไปด้วยความรู้สึกผิด) สารสื่อประสาทชนิดนี้กระตุ้นให้เกิดความสุข เมื่อได้ไล่ตามหรือทำได้ตามเป้าหมาย แต่อาจพาให้เราดำดิ่ง ในความรู้สึกดีๆ (หรือแย่ๆ) มากเกินไป

เซโรโทนิน : อะไรที่สวยสู้วิวจากมุมด้านบนนี้ไม่ได้ ความรู้สึกอึดอ้อม การได้เติมเต็มเป้าหมาย ความภาคภูมิใจ จากความสำเร็จในระยะยาว เซโรโทนินเป็นสารสื่อประสาท ที่มักจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกในตัวเองและความพึงพอใจ ในชีวิต มันช่วยให้คุณได้ชื่นชม เพลิดเพลิน และมีความรู้สึกด้านบวกต่อช่วงเวลาต่างๆ และความสำเร็จที่ประกอบ กันขึ้นเป็นเส้นทางชีวิต

สารควบคุมความเครียด

เอนคอร์ฟิน : เราทำได้! เอนคอร์ฟินจะเริ่มทำงานเวลาที่เรากำลังออกกำลังกาย โดยจะช่วยให้เรามีพลังก้าวผ่านแรงต้านหรือแม้แต่ความเจ็บปวดไปได้ นักวิ่งจะได้สัมผัสความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม ส่วนนักกีฬาจะรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจเมื่อฮอร์โมนชนิดนี้เริ่มทำงาน ข่าวดีก็คือ ฮอร์โมนชนิดนี้จะหลังเวลาที่เรารู้สึกเครียดด้วย และโดยรวมแล้วจะช่วยให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้นและเจ็บปวดน้อยลง

คอร์ติซอล : แม้ว่าคอร์ติซอลในระดับปกติจะช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย แต่ก็ต้องคอยระวังไว้ด้วย ฮอร์โมนชนิดนี้จะสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเราสัมผัสความเครียดระยะยาวและจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลจะสูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเรานอนหลับไม่เพียงพอ หรือความเครียดเนื่องยาวนาน ข่าวดีก็คือ การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการฝึกสติรับรู้ สามารถช่วยลดระดับคอร์ติซอลได้

อะครีนาลิน : ปกป้องถิ่นตัวเองเอาไว้ให้ดี หรือไม่ว่าอย่างนั้นก็จงวิ่งหนีไปซะให้ไว ความตื่นเต้น เราใจ อันตราย ฮอร์โมนนี้จุดให้เราลุกขึ้นยับตัว...อย่างรวดเร็ว สถานการณ์ตึงเครียดจะทำให้ฮอร์โมนนี้พุ่งกระชูดเพื่อเตรียมความพร้อมให้เรา “สู้หรือถอย” อะครีนาลินหรือที่บางครั้งก็เรียกว่าเอพิเนฟรินจะทำให้เราพร้อมลงมือทำอะไรบางอย่างในสถานการณ์ที่คุกคาม ตึงเครียด หรือในภาวะที่ร่างกายเราตื่นตัวเต็มที่

สารควบคุมความรักความผูกพัน

ออกซิโทซินและวาโซเพรสซิน

ความผูกพัน ความเป็นห่วงเป็นใย ความรัก ความสัมพันธ์ “ฮอร์โมนแห่งความรัก” จะดึงดูดเราเข้าหากันและทำให้เราอยู่ด้วยกัน สำหรับผู้หญิง ออกซิโทซินมีบทบาทสำคัญในการจุดประกายความรัก สำหรับผู้ชาย ฮอร์โมนที่มีบทบาทดังกล่าวได้แก่วาโซเพรสซิน แต่ไม่ว่าจะเป็นฮอร์โมนชนิดใดก็ตาม มันช่วยให้เรารู้สึกได้ถึงความรักและนำพาให้เราอยู่ใกล้ชิดกัน นอกจากจะทำให้เรารู้สึกดีแล้ว ฮอร์โมนเหล่านี้ยังทำหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งของกลไกที่เชื่อมต่อการสัมผัสของมนุษย์เอาไว้ โดยจะช่วยสร้างความประทับใจ ดึงดูด และนำพาให้เราอยู่ด้วยกันต่อไป

คุณจะเลือกด้านไหน

มาดูสองด้านของความสุขกันดีกว่า

ความสุขที่แท้จริง...ไม่ได้มาจากการได้ทุกอย่างตามที่เรา
ต้องการ แต่มาจากการยึดมั่นในเป้าหมายที่มีคุณค่า

—เฮเลน เคลเลอร์

นักเขียน นักพูด นักกิจกรรมผู้ทรงอิทธิพล

ความสุขคืออะไร นี่คือนิยามที่หลายคนถามในปัจจุบัน
และพวกเขาก็ไม่ใช่แค่คนเดียวที่ตั้งคำถามนี้ ทั้งนัก
ปรัชญา ผู้เชี่ยวชาญ และคนธรรมดาสามัญต่างก็
พยายามหาคำตอบนี้มาตั้งแต่นานมาแล้ว

ชาวกรีกพยายามหาคำตอบเกี่ยวกับความสุขมาหลาย
ชั่วอายุคน สำหรับนักปราชญ์นามว่าอาริสติปัส
(ประมาณ 435-256 ปีก่อนสามัญศักราช) ความสุขคือ
การแสวงหาความสุขให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
ความสุขที่มาจากการตามใจตัวเองอย่างเต็มที่คือ
เป้าหมายชีวิต สำหรับอาริสติปัส คุณค่าต่างๆไม่มี
ความหมายที่แท้จริงแต่อย่างใด

แนวความคิดของอาริสติปัสจุดประกายให้เกิด
คำว่า “ความสุขจากสิ่งเร้าภายนอก” คำนี้มักใช้เรียก
ความพึงพอใจที่เกิดขึ้นชั่วคราวและจากการตามใจ
ตัวเองอย่างเต็มที่หรือการปลดปล่อยความต้องการ

ชั่วคราวครั้งคราว

ในทางตรงกันข้าม แนวคิด “ความสุขจากภายใน” ซึ่งมาจากคำสอนของอาริสโตเติล (384 - 322 ปีก่อน สามัญศักราช) กระตุ้นให้มองไปที่ความสุขภายในจิตใจ ซึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตได้ตรงตามเป้าหมาย การก้าวข้ามอุปสรรค และการเติบโต ความสุขประเภทนี้บอกงานขึ้นมาจากการใช้ชีวิตอย่างมีศีลธรรมและการพยายามไปให้ถึงขีดความสามารถของตัวเอง เหล้าเตกิล่าหรือวิดีโอเกมคงไม่ผ่านเกณฑ์ของอาริสโตเติล (ถ้าหากมีเหล้าเตกิล่าหรือวิดีโอเกมในกรีซยุคโบราณนะนะ) ความสุขที่แฝงไปด้วยความรู้สึกผิดและความสุขที่ได้มาอย่างง่ายตายจากการตามใจตัวเองไม่ถือเป็นความสุขจากภายใน

อาริสโตเติลและอาริสโตเติลอาจมีชีวิตอยู่ในยุคก่อนที่จะเกิดสาขาวิชาประสาทวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการรับรู้ แต่แนวคิดของปราชญ์ทั้งสองท่านต่างก็ชี้นำไปยังสิ่งที่เรารู้กันว่าเป็นความจริง นั่นคือ ความรู้สึกเป็นสุขแต่ละแบบต่างเกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมองที่มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

โดยทั่วไปแล้วความสุขจากสิ่งเร้าภายนอกจะอยู่ในขอบเขตการควบคุมของโดพามีน ซึ่งเป็นสารเคมีที่มักจะถูกเชื่อมโยงเข้ากับการไล่ตามสิ่งที่ต้องการอยู่บ่อยครั้ง ส่วนใหญ่แล้วการตามใจตัวเองตามแรงกระตุ้นการถูกสิ่งดึงดูดความสนใจทำให้ไขว่ไขว่ หรือการ “ขอเพิ่มอีกหน่อยหนึ่ง” มักจะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการที่โดพามีนเพิ่มปริมาณขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยพฤติกรรม

ที่ว่ามักจะไม่ค่อยนำไปสู่ความพึงพอใจที่ยาวนานมากนัก

ในทางกลับกัน ความสุขจากภายในจะเกี่ยวข้องกับสารเคมีอีกชนิดหนึ่ง นั่นคือเซโรโทนิน สารเคมีดังกล่าวจะช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่า ความพอใจในสิ่งที่เป็นอย่าง และความภาคภูมิใจในตัวเอง “ถ้าอยากเพิ่มเซโรโทนิน” คริสโตเฟอร์ เบิร์กแลนด์ ซึ่งเป็นนักกีฬาประเภทความทนทานและนักเขียนกล่าว “คุณต้องทำท่ายตัวเองบ่อยๆ และไล่ตามสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมเป้าหมาย ความหมาย และความสำเร็จในชีวิต การที่เราได้มีโอกาสพูดว่า ‘ทำได้แล้ว’ จะทำให้เกิดวงจรสะท้อนกลับที่เสริมสร้างความมั่นใจและเพิ่มปริมาณเซโรโทนินให้มากขึ้นเรื่อยๆ”

ทั้งโดพามีนและเซโรโทนินต่างก็ช่วยให้เราสัมผัสความพึงพอใจและความสุข แต่แม้ว่าโดพามีนจะทำให้เกิดสิ่งดีๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการสร้างแรงผลักดันช่วยให้เราเรียนรู้ หรือจุดให้เราลุกขึ้นและขยับตัว มันก็อาจจะทำให้ความดันเลือดไม่เสถียร เกิดอาการกล้ามเนื้อกระตุกจากระบบประสาท และเพิ่มความวิตกกังวล โดพามีนมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมตามแรงขับหรือพฤติกรรมเสพติด และอาจกระตุ้นให้เกิดภาวะวอกแวก หุนหันพลันแล่น และการขาดการควบคุมตนเอง

เซโรโทนินนั้นแตกต่างออกไป โดยทั่วไปแล้วร่างกายเราไม่สร้างเซโรโทนินมากเกินไปจนเป็นปัญหา เวลาที่ร่างกายสร้างเซโรโทนินน้อยเกินไปจะเป็นปัญหาใหญ่มากกว่า ระดับเซโรโทนินที่ต่ำเกินไปจะเกี่ยวข้องกับความเฉื่อยชา การกินอาหารอย่างไม่บันยะบันยัง

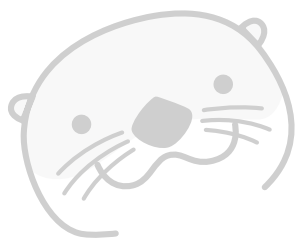
อารมณ์กว้าง และภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการมีความสุขแบบดีต่อสุขภาพกายใจโดยเลือกหนทางที่อาริสโตเติลแนะนำแทนที่จะเลือกแนวทางของอาริสติปุสจึงดีต่อร่างกายและสมองเรามากกว่า

ที่จริงสารเคมีในสมองไม่ได้มีตัวไหนแย่หรือดีพวกมันล้วนแล้วแต่มีความจำเป็นทั้งสิ้น โดยต่างก็มีส่วนช่วยให้จิตใจและร่างกายของเราทำงานต่อไปได้

กาสิโน นักโฆษณา นักการเมือง และแม้แต่นักออกแบบเทคโนโลยีจำนวนมากเข้าใจ หรืออย่างน้อยที่สุดก็สัมผัสได้ว่าสารเคมีเหล่านี้ทำงานอย่างไร และใช้พวกมันให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ส่วนใหญ่แล้วคนเหล่านี้จะวางแผนมาเพื่อตั้งใจหลอกให้เราติดกับสิ่งที่พวกเขานำเสนอและทำให้เราต้องการสิ่งนั้นมากขึ้นเรื่อยๆ แม้จะไม่ได้ตั้งใจก็ตาม ใครก็ตามที่มีเป้าหมายก็อาจใช้ประโยชน์จากด้านมืดของพลังของโดพามีนได้ โดยกระตุ้นให้เราเกิดความปรารถนาแล้วจึงให้สัญญาว่าจะตอบสนองความพึงพอใจของเราโดยผ่านทางสิ่งที่เขาจะเสนอให้

ความสุขใจที่อาริสโตเติลส่งเสริมกับความสุขที่มาจากการตามใจตัวเองที่อาริสติปุสตามหานั้นแตกต่างกันอย่างยิ่ง ถึงแม้ว่าปราชญ์ทั้งสองจะครุ่นคิดเรื่องความสุขเมื่อนานมาแล้ว แต่คำถามของทั้งสองก็ยังคงเกี่ยวข้องกับยุคปัจจุบันอยู่ สิ่งใดคือความสุขที่เราตามหา ความสุขนั้นเกิดขึ้นจากอะไร และทำไมเราถึงถวิลหาความสุขนั้น ที่สำคัญที่สุด เราพร้อมจะทำอะไรบ้างเพื่อสร้างความสุขนั้น

และเรามั่นใจได้หรือว่าความสุขที่เราตามหาจะเป็น
ความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่แค่การหลงไปติดกับสิ่งล่อตาล่อใจ
และความสุขชั่วคราวที่คอยหลอกหลอเราอยู่ทุกหัวมุมถนน
ในโลกปัจจุบันนี้



ทดลองอ่าน

