

บทนำ

การคิดมากและความทุกข์ใจ เป็นเรื่องเดียวกัน

การไม่อาจปล่อยวางปัญหาที่ต่อให้คิดมากเท่าไรก็แก้ไข อะไรไม่ได้เรียกว่า “ความทุกข์ใจ”

เมื่อเวลาผ่านไปสักพักหรือถ้ายุ่งๆ หน่อยเราก็จะลืมเรื่องที่
ค้างคาในใจไปได้ครู่หนึ่ง แต่ไม่นานมันก็จะกลับมาวนเวียนในหัวอีก
หากเป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้เราเริ่มคิดว่า

"เราแตกต่างจากคนอื่นหรือเปล่านะ"

"เราอาจจะเป็นคนแปลก ๆ หรือมีปัญหาสุขภาพจิต"

"สภาพจิตใจและนิสัยของเรานี้แหละตัวปัญหา"

ผมก็เคยคิดแบบนั้นมาก่อน ดังนั้น แม้ผมจะอ่านหนังสือ
ไม่เก่ง แต่ก็พยายามหาหนังสือแนวจิตวิทยามาอ่านอยู่ตลอดไม่ว่า
จะเป็นของฮะยะโอะ ควะอิ ชิคุมุนด์ ฟรอยด์ หรือคาร์ล กุสตาฟ จุง
ซึ่งไม่ได้ช่วยคลายความทุกข์ใจของผมให้หมดไปและกลับทำให้
ผมคิดแบบนี้แทน

"การทำความเข้าใจจิตใจของนักจิตวิทยาคุณเขาก็เหมือนการ
ฝนทั้งให้เป็นเข้มนั่นแหละ"

"ดูแล้วนักจิตวิทยาเองก็มีปัญหาที่แก้ไม่ตกเหมือนกัน"

"แล้วนักศาสนวิทยากับนักประสาทวิทยาดับทุกข์ของตัวเอง
ได้ไหม"

แม้ผมได้เป็นหมอดอนอายุ 26 ปี แต่สมองก็ยังไม่ปลอดโปร่ง
จนผ่านมา 30 ปีนั้นแหละผมจึงรู้สึกว่เรื่องที่เคยทำให้ทุกข์ใจตลอด
มาหายวับไปอย่างน่าประหลาด

เหตุผลที่เรื่องทุกข์ใจของผมบรรเทาลงเป็นเพราะผมเลิก
สนใจเรื่องจิตวิทยาแล้วหันมาศึกษาสมองอย่างจริงจัง โดยการใช้
เครื่อง MRI (เครื่องสร้างภาพด้วยสนามแม่เหล็กไฟฟ้า) ถ่ายภาพ
สมองของคนไข้และสังเกตสมองของผู้ที่มีความทุกข์ใจ เนื่องจาก
ส่วนต่างๆในสมองมีหน้าที่เป็นของตัวเอง ภาพที่ถ่ายมาจะทำให้
เห็นว่าส่วนใดพัฒนาได้ดี ส่วนใดยังพัฒนาไม่สมบูรณ์

จากการตรวจวิเคราะห์สมองและเก็บข้อมูลคนไข้เป็นจำนวน
มากกว่า 10,000 คน พบว่เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งของสมองพัฒนาไม่
สมบูรณ์จะทำให้เกิดปัญหาและเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ใจ

สิ่งที่ยืนยันได้จากภาพถ่ายสมองก็คือ ความทุกข์ใจของเรา
ไม่ได้เกิดจากจิตใจ แต่เกิดจากสมอง

สาเหตุที่ผมไม่ยึดติดกับ "ความทุกข์ใจ" อีกเลยเป็นเพราะ
ผมรู้ว่าแค่ปรับเปลี่ยนส่วนที่อ่อนแอของสมอง ความทุกข์ก็จะหายไป
นั่นเอง

หนังสือเล่มนี้อธิบายและไขข้อข้องใจเกี่ยวกับความลับของ
ความทุกขใจที่เกิดจากสมองด้วยการใช้เทคนิคและวิธีการคิด
แบบ "personal brain science" ซึ่งอ้างอิงตามภาพถ่ายสมอง
ของคนไข้แต่ละคนที่ผมใช้เวลารวบรวมมานานกว่า 30 ปี และเสนอ
วิธีฝึกสมองให้แข็งแรง โดยใช้สมองส่วนที่พัฒนาเต็มที่แล้ว และ
ไม่แต่ต้องส่วนที่ไม่ค่อยพัฒนา

สรุปคือ หนังสือเล่มนี้อธิบายวิธีสร้าง "สมองที่ไม่ทุกขใจ"
นั่นเอง ผมหวังอย่างยิ่งว่าจะมีส่วนช่วยแก้ปัญหาให้ผู้อ่านที่กำลัง
ทุกขใจอยู่

บทที่

1

ขึ้นแรก
ทุกขใจหายได้
ถ้าเข้าใจสมอง

ความทุกข์ใจของเรา เริ่มจากสมอง



“ความทุกข์ใจ” คือความเหนื่อยล้าจากการคิดวุ่น

ในแต่ละวันเราต้องพบเจอกับเรื่องทุกข์ใจสารพัดและต่างปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สนุกสนานด้วยกันทั้งสิ้น

ผมคิดว่า “ความทุกข์ใจ” เกิดจากปัญหาที่เราแก้ไขไม่ได้และคอยวนเวียนอยู่ในหัว ทำให้ไม่เป็นอันทำอะไรเพราะรู้สึกไม่สบายใจอยู่อย่างนั้น ไม่ว่าใครก็มีความรู้สึกแย่ๆ กันได้ ถ้าตัดความรู้สึกทิ้งได้ “ความทุกข์ใจ” ก็คงไม่เกิดขึ้น **ผมเรียกภาวะที่เราติดแหง็กอยู่กับเรื่องที่คิดเท่าไรก็คิดไม่ตกเพราะสมองมัวหมกมุ่นกับมันจนเหนื่อยล้าว่า “ความทุกข์ใจ”**

ความทุกข์ใจไม่ได้เกิดจากลักษณะนิสัยหรือวิถีคิด แต่เกิดจากสมอง และสมองของเราปรับเปลี่ยนได้

ผมได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมายจากสมองของผู้คนมาจนถึงปัจจุบัน ข้อเท็จจริงหนึ่งที่ผมได้เรียนรู้ก็คือ หากเรารู้จักสมองของตัวเอง เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ใจ

เห็นสมองก็เห็นทางออก

ผมเล่าไปแล้วว่าก่อนหน้านี้ผมเคยคุยกับคนหลากหลายวัยมากกว่า 10,000 คน และวินิจฉัยภาพสมองที่ถ่ายด้วยเครื่อง MRI รวมทั้งได้เสนอวิธีคลายความทุกข์ใจและการบริหารสมองให้คนเหล่านั้น

เครื่อง MRI คือเครื่องตรวจร่างกายที่ใช้สนามแม่เหล็กไฟฟ้าความเข้มข้นสูง เมื่อเอาศีรษะผ่านเข้าไปในเครื่องซึ่งมีลักษณะคล้ายโดนัทประมาณ 30 นาที เครื่องจะถ่ายภาพสมองตามแนวตัดขวางได้ การสังเกตภาพถ่ายทำให้ทราบว่าสมองส่วนใดของคนไข้เจริญเติบโตอย่างแข็งแรง ส่วนใดที่อ่อนแอเพราะไม่ค่อยใช้งานและพัฒนาได้ไม่เต็มที่ ภาพถ่ายสมองจึงใช้วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียหรือลักษณะนิสัยของคนไข้ว่าเป็นอย่างไรได้ในระดับหนึ่ง

การที่เราวิเคราะห์ลักษณะเฉพาะของสมองคนที่มีสุขภาพแข็งแรงแล้วช่วยสนับสนุนการเจริญเติบโตของสมองได้นั้นไม่ได้มีจุดประสงค์ง่ายๆ เพียงเพื่อป้องกันความเจ็บป่วยหรือรักษาโรคเท่านั้น แต่ยังเพื่อชี้ให้เห็นว่าองค์ความรู้ของประสาทวิทยากำลังก้าวสู่ยุคสมัยที่เราดูแลสมองของตนเองได้ และสร้างทักษะใหม่ๆ ให้ตนเองได้อย่างอิสระ

ลักษณะนิสัยเป็นสิ่งที่สมองสร้างขึ้น

คนจำนวนมากมีอุปนิสัยที่ไม่ดีอย่างเช่น ขี้กังวล ขี้หงุดหงิด หรือท้อแท้อยู่เสมอ ส่งผลให้ไม่ได้ลงมือทำเรื่องที่เราควรทำสักที

ตอนที่คนเราอยู่ในภาวะที่ "ทำอะไรไม่ถูก" ความรู้สึกจะเปลี่ยนไปเป็นความทุกข์ใจ

ความทุกข์ใจของเราแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ที่กำลังเผชิญและลักษณะนิสัยของเรา เช่น คนที่มีนิสัย "ขี้หงุดหงิดแม้แต่กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ" ถึงจะคิดว่า "จริง ๆ เรื่องนี้ไม่ควรหงุดหงิดเลย" หรือ "การหงุดหงิดเป็นสิ่งไม่ดี" แต่ก็อดหงุดหงิดไม่ได้ สุดท้ายจึงเริ่มคิดว่า "ทำไมฉันถึงใจร้อนอย่างนี้นะ ทำไมต้องอารมณ์เสียกับเรื่องไม่เป็นเรื่องด้วย"

ปัญหาเช่น "เชื่อกันง่าย" "อยู่ในช่วงลดน้ำหนักแต่ก็อดกินขนมหวานไม่ได้" หรือ "อ่านสถานการณ์ไม่ออก" ก็เป็นกรณีคล้ายกัน แม้เราจะรู้ตามหลักเหตุผลว่า "ที่จริงแล้วควรทำแบบนี้" หรือคิดว่า "อยากทำแบบนี้" แต่บางครั้งเรากลับควบคุมตัวเองไม่ได้และทำสิ่งที่ตรงกันข้ามเสียอย่างนั้น แล้วในที่สุดก็มากลุ้มใจว่า

"ไม่เข้าใจตัวเองเลย ทำแบบนี้ไปได้ยังไงเนี่ย"

"ทำไมถึงคิดวนเวียนแต่เรื่องเดิม ๆ นะ"

"ไม่เข้าใจ ทำไมถึงควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้"

สุดท้ายก็กลายเป็นทำอะไรไม่ถูก วิธีกำจัดความรู้สึกเช่นนี้

ก็คือการสังเกตสมองและทำความเข้าใจตัวเอง เพียงเท่านี้จากที่ “ไม่เข้าใจ” สิ่งที่ตัวเองทำก็จะเปลี่ยนเป็น “เข้าใจ” ได้ไม่ยาก

ทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงจากภาพถ่ายสมอง

เหตุผลส่วนใหญ่ที่เราทุกซึใจเป็นเพราะตลอดเวลาที่ผ่านมา เราไม่เคยใส่ใจการเจริญเติบโตของสมองเลย ดังนั้น แม้จะบอก ว่า “ถ้าปรับวิธีใช้สมอง พัฒนาการของสมองก็จะเปลี่ยนไป แล้ว ความทุกซึใจก็จะหายไปเอง” ผู้อ่านก็คงนึกภาพไม่ออก

ผมขอยกตัวอย่างข้อเท็จจริงที่เห็นภาพได้แน่ครับ ลองดู ภาพที่ 1 และภาพที่ 2 ในหน้า 20 ซึ่งเป็นภาพถ่ายสมองของท่าน ประธานบริษัทขนาดกลางแห่งหนึ่งที่ถ่ายด้วยเครื่อง MRI ภาพทาง ซ้ายถ่ายหลังภาพทางขวา 1 ปี 5 เดือน

เดิมที่ท่านประธานบริษัทคนนี้เป็นผู้เข้าร่วมสัมมนาเรื่อง การบริหารธุรกิจของผมมาก่อน เขาบอกว่าอยากได้คำแนะนำ เกี่ยวกับการบริหารบริษัทผ่านมุมมองของนักประสาทวิทยาจึง เข้ามารับการวินิจฉัยภาพถ่ายสมองพร้อมกับภรรยา

ภาพทางขวาทั้งภาพที่ 1 และภาพที่ 2 คือภาพที่ถ่ายได้ ตอนนั้น ความทุกซึใจที่พบในขณะนั้นคือ “การไม่กล้าตัดสินใจ”

ผ่านไประยะหนึ่งท่านประธานก็ประสบปัญหาใหญ่ เขาถูกจับ ในฐานะผู้ต้องสงสัยคดีอาญาเกี่ยวกับงานที่ทำ หลังถูกควบคุมตัว เป็นเวลา 20 วันก็ได้รับการปล่อยตัวเพราะพ้นผิด แต่เหตุการณ์

ครั้งนั้นทำให้เขาไม่เชื่อใจใครอีก ไม่อยากพบผู้คน เก็บตัวอยู่ในบ้าน
ตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งยังสูญเสียชื่อเสียง

เขาเลิกติดต่อกับพนักงานบริษัทส่วนหนึ่งที่เคยเชื่อใจ

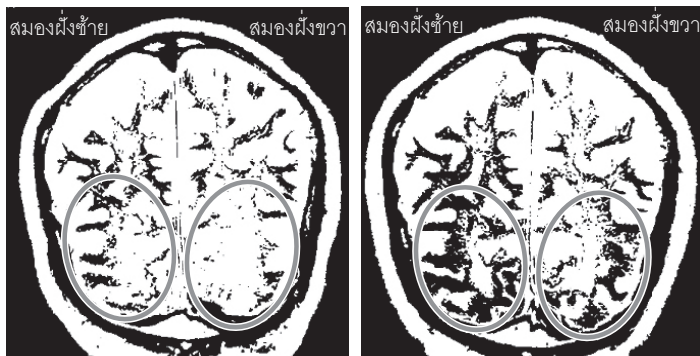
หลังได้รับการดูแลเอาใจใส่จากภรรยาและการสนับสนุนจาก
เหล่าพนักงาน เขาก็ค่อยๆ กลับมาเป็นปกติและเดินทางมาหาผม
แล้วบอกว่า "อยากเห็นสภาพสมองของตัวเองในตอนนี้"

ในภาพถ่ายสมอง ส่วนที่เป็นสีดำนู่นี่เป็นเหมือนกิ่งไม้ก็คือ
ส่วนที่มีการใช้งาน ส่วนสีขาวคือส่วนที่ไม่ได้ใช้งาน

เมื่อเปรียบเทียบภาพทั้ง 2 ผังจะพบว่า ส่วนที่เป็นสีดำใน
สมองช่วงก่อนและหลังถูกจับกุมตัวเปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน
ซึ่งผมจะอธิบายรายละเอียดในภายหลัง จากการพูดคุยกับท่าน
ประธานเกี่ยวกับภาพถ่ายสมอง ในช่วงก่อนถูกจับกุมนั้นไม่เห็นแม้
แต่เศษเสี้ยวของความทุกข์ใจที่แสดงว่าไม่อยากพบเจอใครเลย

**สรุปคือ สมองของเราจะปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่
พบเจอ และในเวลาเดียวกันความทุกข์ใจก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย**

ภาพที่ 1 ความเปลี่ยนแปลงของสมองส่วนที่ทำหน้าที่ในการมองเห็นของท่านประธาน

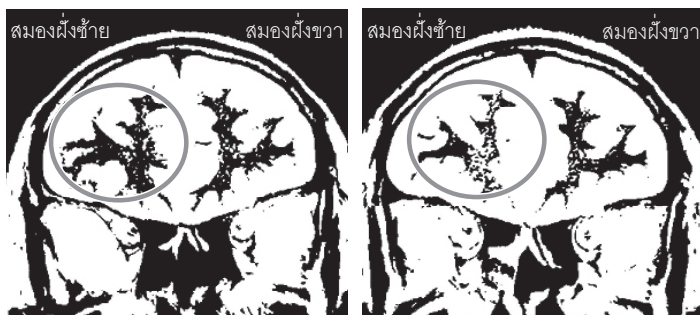


▲ 6 เดือนหลังถูกจับกุม

▲ 8 เดือนก่อนถูกจับกุม

ช่วงที่ไม่อยากพบเจอใคร

ภาพที่ 2 ความเปลี่ยนแปลงของสมองส่วนที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ของท่านประธาน



▲ 6 เดือนหลังถูกจับกุม

▲ 8 เดือนก่อนถูกจับกุม

ช่วงที่สมองคิดแต่เรื่องเดิม ๆ

รู้จักสมองและวิธีคลายความทุกข์ใจ

เมื่อรู้สึกทุกข์ใจก่อนอื่นต้องคำนึงถึง “สมอง” ต้องทำความเข้าใจสมองที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ใจนั้น

การดูภาพถ่ายสมองจากเครื่อง MRI ของท่านประธานจะทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น

สมองของเราจะเปลี่ยนไปเมื่อมีประสบการณ์ใหม่ๆ เข้ามา ถ้าสังเกตสมองดูก็จะเข้าใจแจ่มชัดว่าสมองได้รับผลกระทบจากประสบการณ์ที่มีความรุนแรงอย่างไร และยังทำให้ทราบอีกด้วยว่าส่วนของสมองที่ไม่ได้พัฒนาเนื่องจากความทุกข์ใจมีสภาพต่างไปจากก่อนหน้านี้

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นเรื่องยากที่จะนำวิธีการดั้งเดิมอย่างหลักจิตวิทยามาใช้แก้ปัญหาสมองที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ถ้าสมองที่เปลี่ยนไปสร้างความทุกข์ใจขึ้นมา ก็ต้องปรับสมองอีกครั้งเพื่อกำจัดความทุกข์ใจ

แต่กรณีที่ “ความทุกข์ใจไม่หายไปง่ายๆ แม้ได้ปรับสมองแล้ว” ก็มีอยู่เช่นกัน

เช่น คนที่ทุกข์ใจเพราะ “เงินไม่พอใช้จนลำบาก” แม้บริหารสมองแล้วก็ไม่ช่วยให้มีเงินขึ้นมา ซึ่งในกรณีนี้เรายังพอมีทางปรับสมองให้เลิกใช้เงินฟุ่มเฟือยได้

หรือทุกข์ใจที่ “ตัดใจจากแฟนเก่าไม่ได้ อยากกลับไปรักกันเหมือนเดิม” ซึ่งต้องยอมรับความจริงว่าถึงจะฝึกสมองได้แต่

ก็ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างคนรักเก่ากลับคืนมาไม่ได้ อย่างไรก็ตาม หากเราฝึกสมองได้สำเร็จก็จะมีวิธีรับมือกับความทุกข์ใจและมุมมองที่มีต่อคนรักเก่าย่อมเปลี่ยนไป เพราะการทำงานของสมองได้เปลี่ยนไปแล้วนั่นเอง

คนที่มีเรื่องทุกข์ใจจนทำงานทำการไม่ได้ หากใช้ชีวิตโดยใช้สมองส่วนที่ใช้งานได้ดี ก็จะทำให้ระยะเวลาที่รู้สึกทุกข์ใจลดลงและหันไปสนใจเรื่องอื่น ๆ ได้เร็ว

แต่ในความเป็นจริง พอมีเรื่องทุกข์ใจเรามักใส่อารมณ์และความรู้สึกลงไปมาก ทำให้ต้องวิ่งไปหานักจิตวิทยาซึ่งศึกษาเรื่องของจิตใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าแบบนี้ทำให้ไม่พบทางออกของความทุกข์ ซ้ำร้ายกลับทำให้รู้สึกแย่กว่าเดิม

เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้หลักจิตวิทยาแล้ว **การทำความรู้จักสมองของตัวเองผ่านภาพถ่ายสมองจะทำให้แยกแยะจุดอ่อนจุดแข็ง และรู้วิธีนำจุดแข็งมาปรับใช้แก้ไขปัญหาของตัวเองได้** ในขณะเดียวกันก็ปรับเปลี่ยนจุดที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ใจได้ง่าย

“personal brain science” ทำให้รู้ความแตกต่างของการเจริญเติบโตของสมอง

คนส่วนใหญ่ที่รู้สึกเป็นทุกข์เพราะควบคุมจิตใจไม่ได้มักคิดว่า เป็นเพราะนิสัยของตัวเอง และเข้าใจไปว่า "ที่ฉันหงุดหงิด

กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เป็นเพราะฉันนิสัยไม่ดีเอง" "ที่ลดน้ำหนักไม่สำเร็จเป็นเพราะยังมุ่งมั่นไม่พอ" หรือ "นิสัยแบบนี้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด จะแก้ตอนนี้ก็สายเกินไป"

ผู้คนจึงพยายามศึกษาจิตวิทยาเพื่อวิเคราะห์ตนเองโดยหวังว่าจะเปลี่ยนนิสัยและความรู้สึกนึกคิดของตัวเองได้ แต่วิธีนี้กลับไม่ทำให้หายทุกข์ใจได้จริงๆ

“personal brain science” คือการศึกษาความแตกต่างของการเจริญเติบโตของสมองในแต่ละบุคคลซึ่งผมเป็นคนริเริ่มเกิดจากการที่ผมลาขาดจากวิธีทางจิตวิทยานั้นเอง จิตวิทยาหรือวิธีการคิดที่น่าจิตใจอันจับต้องไม่ได้มาใช้อธิบายสาเหตุเป็นสิ่งที่คนใช้ส่วนใหญ่ทำตามไม่ได้

จิตใจเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ แม้จะใช้เวลาทั้งชีวิตก็ไม่อาจเข้าใจได้ถ่องแท้ ดังนั้น การพยายามควบคุมจิตใจซึ่งเป็นนามธรรมจึงเป็นเรื่องผิดตั้งแต่แรก

จิตวิทยาเป็นเหมือนทฤษฎีของจิตใจ แล้วถ้าความทุกข์ใจของคนส่วนใหญ่ไม่เป็นไปตามทฤษฎี ก็แสดงว่าการรับมือด้วยหลักจิตวิทยาเป็นการแก้ปัญหาที่ไม่ตรงจุด

ทุกคนต่างมีชีวิตเป็นของตัวเอง ระดับการเปลี่ยนแปลงของสมองก็ขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตของแต่ละคน ที่สำคัญคือสมองของเรา มีเพียงหนึ่งเดียวในโลก การนำหลักจิตวิทยาทั่วไปมาใช้จึงไม่ใช่คำตอบที่ดีที่สุด

นิสัยของแต่ละคนถูกบ่มเพาะขึ้นจากสมองของใครของมัน หากรู้สึกทุกข์ใจเพราะนิสัยของตัวเอง แสดงว่าสมองต่างหากที่กำลังทุกข์อยู่ ไม่ใช่จิตใจ

ตามภาพที่ 3 ในหน้า 25 การที่สมองมีเรื่องทุกข์ใจเป็นภาวะที่สมองพยายามหาคำตอบอย่างไม่รู้จักรบสิ้นและกำลังสับสนความรู้สึกละเลิงเกิดขึ้นตามมามากมาย

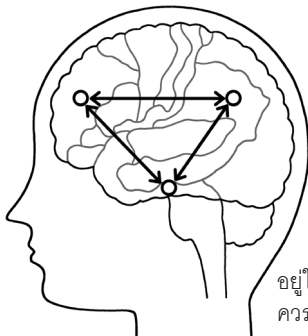
เพียงเข้าใจโครงสร้างสมองที่วนเวียนหาคำตอบที่ไม่มีทางหาเจอ ก็จะทำให้เข้าใจแทนที่จะทุกข์ใจ สรุปก็คือ ตัวการของความทุกข์ใจไม่ได้อยู่ที่จิตใจ แต่อยู่ที่สมองของเราเอง

เราเปลี่ยนสมองได้ด้วยการฝึกฝน เนื่องจากสมองเป็นสิ่งที่มีการปรับชัดเจน เมื่อเปลี่ยนสมองแล้วก็เปลี่ยนหรือกำจัดความทุกข์ใจไปได้

สำหรับผม จิตใจคือสิ่งที่แสดงออกผ่านสื่อกลางที่เรียกว่าสมอง การทำให้สมองซึ่งเป็นสื่อกลางของจิตใจแข็งแรงขึ้น จิตใจย่อมแข็งแรงตามไปด้วย หากฝึกสมองได้แล้วก็ควบคุมและลบความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากสมองได้เช่นกัน

ภาพที่ 3 โครงสร้างความทุกข์ใจของสมอง

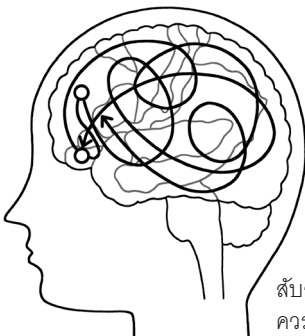
สมองที่ไม่มีเรื่องทุกข์ใจ



อยู่ในสภาพที่รู้ว่า
ควรใช้สมองส่วนไหน



สมองที่มีเรื่องทุกข์ใจ



สับสนและไม่รู้ว่า
ควรใช้สมองส่วนไหน
ระบบควบคุมความรู้สึกร
จึงค่อย ๆ หนื่อยล้า

อย่าสับสนกับวิธีการทางจิตวิทยาะ!

ตอนผมอายุ 10-24 ปี สิ่งที่ทำให้ผมทุกข์ใจก็คือการติดตามหลักจิตวิทยา **ทั้งๆ ที่ควรรู้จักสมองตัวเอง แต่ผมกลับหมกมุ่นอยู่กับจิตวิทยาที่ไม่ทำให้เข้าใจสมองเลย** พุดง่าย ๆ ก็คือในตอนนั้นยังไม่มีวิธีที่ทำให้เข้าใจสมอง สิ่งที่มีคือหลักจิตวิทยา ความเชื่อ และปรัชญา สุดท้ายผมจึงต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับจิตวิทยาโดยปริยาย

ในระหว่างที่ศึกษาจิตวิทยา แทนที่ความทุกข์ใจจะหมดไป กลับทำให้การใช้สมองของผมเปลี่ยนไป เมื่ออยู่ในช่วงที่เหมือนลืมเรื่องทุกข์ใจไปได้บ้าง จิตวิทยาก็ทำให้รู้สึกว่าคุณทุกข์ใจไม่ได้หายไปไหน

ตัวอย่างเช่น ตอนเห็นเพื่อนร่วมชั้นอ่านออกเสียงได้อย่างคล่องแคล่ว ผมเป็นคนอ่านออกเสียงไม่เก่งเลยอดคิดไม่ได้ว่า "เรานี้โง่และไม่มีไหวพริบเอาซะเลย" และเข้าใจว่าตนเองยังฝึกอ่านออกเสียงไม่มากพอ จึงพยายามให้มากขึ้นแต่ก็ไม่เก่งขึ้นสักที ความจริงก็คือ การอ่านออกเสียงไม่ได้เป็นความบกพร่องทางการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ซึ่งแก้ไขด้วยหลักจิตวิทยาไม่ได้

สมัยเรียนชั้นประถม เมื่อต้องไปยืนต่อหน้าผู้คนจำนวนมาก ผมจะรู้สึกประหม่าจนหน้าแดงเพราะว่าอ่านออกเสียงไม่ได้ ตอนนั้นมีคนบอกว่าอาการประหม่าเป็นปัญหาทางจิตใจ แต่พอได้เป็นหมอทางสมองจึงรู้ว่า สาเหตุที่มีอาการแบบนั้นเป็นเพราะในขณะที่

อ่านออกเสียง สมองไม่ได้สั่งงานอย่างเต็มที่ และกลับทำงานติดขัด เหมือนเครื่องยนต์สะดุด ความดันโลหิตจึงสูงขึ้น อาการหน้าแดง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางกายภาพตามธรรมชาติ เพราะวงจรในสมองที่ใช้สำหรับอ่านออกเสียงทำงานไม่ประสานกัน จึงทำให้อ่านออกเสียงไม่คล่อง การแสดงออกทางอารมณ์จึงตอบสนองเป็นลำดับต่อมา หากไม่แก้ไข ปัญหานี้อาจกลายเป็นความทุกข์ใจ **แม้** **บำบัดด้วยหลักจิตวิทยาก็แก้ปัญหานี้ไม่ได้**

ผมทนมานานอยู่นาน กระทั่งปัจจุบันเมื่อต้องพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ผมก็ยังมีอาการหน้าแดงและพูดติดขัดอยู่

ทางเลือกหนึ่งคือถอยห่างจากจิตวิทยา

สมองส่วนที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์คือสมองส่วนหน้า สมองส่วนนี้มีจุดมุ่งหมายของตัวเองชัดเจน ยิ่งรู้มากเท่าไรก็ยิ่งมุ่งทำตามเป้าหมายได้ง่ายขึ้นเท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะเซลล์สมองส่วนหน้าตอบสนองต่อเป้าหมายได้ง่ายนั่นเอง การตอบสนองของสมองทางกายภาพพิสูจน์ไม่ได้ในสมัยของฟรอยด์และอัลเฟรด แอดเลอร์ แต่ในปัจจุบันเราตรวจสอบได้โดยวัดประสิทธิภาพการทำงานของสมองด้วย fNIRS หรือ fMRI ในทางเทคนิคของประสาทวิทยา วิธีการทางจิตวิทยาทั้งหมดจึงใช้วัดค่าไม่ได้

เมื่อคนเรามีประสบการณ์มากขึ้นตามวัย ความทรงจำที่จัดเก็บในสมองก็จะมากขึ้นด้วย ในทางปฏิบัติสมองจะเติบโตตาม

ประสบการณ์ แต่เมล็ดพันธุ์หนึ่งของประสบการณ์นี้จะกลายเป็นความทุกข์ใจที่ขัดขวางการเติบโตของสมองและทำให้ไม่มีความสุข

ปัจจุบันเราพบว่า เมื่อพยายามนึกถึงความทรงจำในอดีต สมองส่วนฮิปโปแคมปัส 2 ส่วนที่อยู่ในสมองซีกซ้ายและซีกขวาจะทำงาน ในอดีตเราอาจมองไม่เห็นฮิปโปแคมปัส แต่เดี๋ยวนี้กลับถ่ายภาพออกมาได้อย่างง่ายดาย

หลังจากที่ผมตรวจสอบสมองของตัวเองและสมองของคนอื่นมามากพอแล้ว ก็คิดว่าหลักจิตวิทยาเหมาะกับบางกรณีเท่านั้น

ในสมองอัดแน่นด้วยความทรงจำตั้งแต่อดีต บางครั้งที่คนเราลืมเรื่องราวในอดีตก็อาจเกี่ยวข้องกับโรคสมองเสื่อมได้ ตามที่หยอดนักจิตวิทยาอย่างฟรอยด์กล่าวไว้ว่า "ความทรงจำในอดีตมีความสำคัญต่อการทำงานของสมองมาก" ส่วนแอดเลอร์ก็อธิบายว่า "ความกล้าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเติบโตของสมองในกายภาคหน้า"

เมื่อผมได้ตรวจดูสมองของบางคนที่กำลังทุกข์ใจจึงพบว่า ถ้านำหลักทางจิตวิทยามาแก้ปัญหาก็คงจะได้ผล เช่น แบบทดสอบพื้นฐานเกี่ยวกับความสามารถทางสติปัญญา ความสามารถในการรับรู้ ความสามารถในการจดจำอย่างแบบทดสอบเชาว์ปัญญา และความจำของเวคส์เลอร์ แบบทดสอบเหล่านี้ประมวลผลข้อมูลแต่ละหัวข้อออกมาเป็นตัวเลขได้ เริ่มมีการวิจัยว่าข้อมูลที่เป็นตัวเลขนี้เกี่ยวข้องกับภาพถ่ายสมองด้วยเครื่อง MRI เพราะปัจจุบันข้อมูลที่ได้จากสมองและข้อมูลที่ได้จากวิธีทางจิตวิทยานำมา

วิเคราะห์ร่วมกันได้นั่นเอง แต่ในกรณีที่มีความบกพร่องทางการทำงานในสมองขั้นสูงหรือมีการบาดเจ็บในสมอง เราจะใช้หลักจิตวิทยาจัดความทุกข์ใจไม่ได้

ไม่ว่าตัวเลขไอคิวที่เปลี่ยนไปตามการบาดเจ็บหรือความบกพร่องของสมองแต่ละส่วนจะสูงหรือต่ำ ตัวเลขนั้นก็ทำให้ทราบรูปร่างของสมองได้ยาก ในทางตรงข้าม ภาพถ่ายสมองด้วยเครื่อง MRI กลับคาดเดาผลของแบบทดสอบทางจิตวิทยาได้ ทำให้รู้ว่าสมองส่วนใดบาดเจ็บจึงยับยั้งแขนขาไม่ได้ หรือเหตุใดจึงไม่เข้าใจสิ่งที่คนอื่นพูด

นอกจากนี้ กรณีของคนที่พูดไม่เก่ง หากไม่ตรวจสอบสมองดูย่อมบอกไม่ได้เลยว่าสาเหตุที่พูดไม่เก่งเป็นเพราะสมองส่วนใด

มีหลายสาเหตุที่บอกได้ว่าทำไมคนคนนั้นจึงพูดไม่เก่ง เดาไม่ได้ว่าคู่สนทนากำลังคิดอะไร หรือจัดระเบียบสิ่งที่จะพูดไม่ได้ ซึ่งหากไม่ตรวจสอบสมองดูก็จะระบุสาเหตุของปัญหาลักษณะนี้ไม่ได้ แม้จะใช้หลักจิตวิทยามาช่วย หรือพยายามฝึกพูดมากแค่ไหนก็อาจไม่ได้ผล

ผมจะอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมองซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดความทุกข์ใจต่อไป

การจัดการกับสมอง ที่ผลิตแต่เรื่องทุกขโง



สมองแต่ละส่วนทำงานแตกต่างกัน

"ที่จริงแล้วสมองมีหน้าที่อะไรกันแน่"

"สร้างอารมณ์ความรู้สึกใช้ไหม"

"คิดใคร่ครวญใช้หรือเปล่า"

"หรือสั่งให้ร่างกายขยับ"

"ทำให้จดจำได้อย่างนั้นหรือ"

ถูกทุกข้อครับ และได้มีเพียงเท่านี้ แต่ยังมีหน้าที่อื่นอีกหลายอย่าง ก่อนที่องค์ความรู้ในด้านประสาทวิทยาจะก้าวหน้า ผู้คนคิดว่าสมองเป็นอวัยวะที่ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งเหมือนกับที่กระเพาะมีหน้าที่ย่อยอาหาร ถ้าให้มีหน้าที่ดูดซึมสารอาหาร

ทว่าตั้งแต่ยุคที่จิตวิทยาของฟรอยด์และแอดเลอร์รุ่งเรือง การวิจัยสมองก้าวหน้ามากขึ้น ทำให้เรารู้ว่าสมองแตกต่างจากอวัยวะอื่นโดยสิ้นเชิง สมองมีความซับซ้อนและมีหน้าที่มากมาย การที่เราหายใจ จดจำเรื่องราวต่างๆ ในอดีต หรือคิดสิ่งที่ซับซ้อนได้ก็เพราะการทำงานของสมอง

สมองไม่ได้สั่งการทุกอย่างด้วยส่วนใดเพียงส่วนเดียว

สมองแต่ละส่วนมีการแบ่งหน้าที่ต่างๆ มากมายและทำงานแตกต่างกันไป ตอนที่เรากำลังคิดหรือกำลังอ่านหนังสือ สมองไม่ได้ทำงานทุกส่วน แต่จะทำงานเพียงบางส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับภาระงานนั้นๆ

ผมขออธิบายเรื่อง "รหัสสมอง" เพื่อช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องระบบของสมองได้ง่ายขึ้น

“รหัสสมอง” คืออะไร

"รหัสสมอง" คือแนวความคิดการแบ่งเซลล์ประสาทในสมองออกเป็นกลุ่มๆ แล้วกำกับด้วยหมายเลขเหมือนการสร้างแผนที่สมอง สมองสร้างขึ้นจากเซลล์ประสาทประมาณ 100,000 ล้านเซลล์ เซลล์ประสาทชนิดเดียวกันจะอยู่รวมกันเป็นกลุ่มเซลล์ ซึ่งมีอยู่มากกว่า 120 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีหน้าที่แตกต่างกันออกไป เช่น คิดและจดจำ จัดการข้อมูล เป็นต้น

พูดง่าย ๆ ก็คือ สมองสร้างขึ้นมาจากเซลล์ประสาทประมาณ 120 กลุ่ม ซึ่งทำหน้าที่เหมือนคณะกรรมการชุมชนนั่นเอง

ผมกำหนดหมายเลขไว้ให้แต่ละกลุ่ม เช่น กลุ่มที่สั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นกลุ่มที่ 4 กลุ่มที่ทำหน้าที่คิดคือกลุ่มที่ 10 และนี่ก็คือ "รหัสสมอง" ครับ

สรุปสั้น ๆ ได้ว่า สมองไม่ใช่อวัยวะที่ทำหน้าที่หลายอย่างได้ในอวัยวะเดียว แต่เป็นกลุ่มของรหัสสมองที่ทำหน้าที่หลายอย่าง

รหัสสมองจะรวมกลุ่มกันคิด

เมื่อเข้าใจวิธีคิดของรหัสสมองจะช่วยให้เข้าใจโครงสร้างของสมองง่ายขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องเข้าใจการทำงานและตำแหน่งของรหัสสมองทั้งหมด 120 กลุ่ม

รหัสสมองแบ่งออกเป็น 8 กลุ่มตามหน้าที่การทำงาน ถ้าจำทั้ง 8 กลุ่มนี้ได้ก็เข้าใจระบบโครงสร้างและการเติบโตของสมองเพียงพอแล้ว

1. **รหัสสมองด้านความคิด** ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ ถือเป็นหอบังคับการของสมองก็ว่าได้ อยู่ด้านหน้าของสมองกลีบหน้า

2. **รหัสสมองด้านการเคลื่อนไหว** ทำหน้าที่สั่งการแขน ขา ปาก และอวัยวะอื่นๆ ให้เคลื่อนไหว ซึ่งไม่ใช่แค่การเล่นกีฬา แต่รวมถึงงานที่ต้องอาศัยความละเอียดอ่อนอย่างวาดรูป เย็บผ้า และอื่นๆ

3. **รหัสสมองด้านการสื่อสาร** ทำหน้าที่ควบคุมการพูดคุย ถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ผ่านถ้อยคำและท่าทาง

4. **รหัสสมองด้านความเข้าใจ** เป็นส่วนที่ทำความเข้าใจข้อมูล จัดระเบียบข้อมูลที่ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้ามายังสมอง การรับรู้เรื่องพื้นที่และการอ่านสถานการณ์ก็เกิดขึ้นที่รหัสสมองส่วนนี้

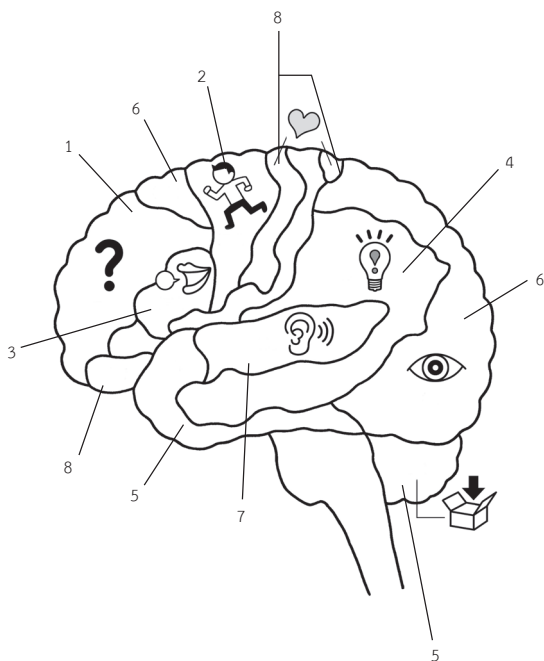
5. รหัสสมองด้านการจดจำ เป็นส่วนที่จดจำความรู้สึก ความรู้ และเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้น ทำให้เรานึกขึ้นได้ในเวลาจำเป็น ศูนย์กลางของรหัสสมองกลุ่มนี้อยู่ที่ "ฮิปโปแคมปัส" ซึ่งอยู่ในสมองกลีบขมับ

6. รหัสสมองด้านการมองเห็น เป็นส่วนที่รวบรวมข้อมูลที่ตามองเห็น อยู่บริเวณสมองกลีบท้ายทอยซึ่งอยู่ด้านหลังลูกตาพอดี

7. รหัสสมองด้านการได้ยิน เป็นส่วนที่รวบรวมข้อมูลที่ได้ยินผ่านหู เช่น ภาษา เสียง อยู่บริเวณสมองกลีบขมับ

8. รหัสสมองด้านอารมณ์ เป็นส่วนที่สร้างอารมณ์สุขและเศร้า และคาดเดาอารมณ์ความรู้สึกของคนอื่น อยู่ตรงบริเวณที่เรียกว่า "อะมิกดาลา" ฝังลึกอยู่ในกลีบขมับส่วนกลาง ไม่ไกลจากฮิปโปแคมปัส

ภาพที่ 4 แผนที่รหัสสมอง



- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. รหัสสมองด้านความคิด | 2. รหัสสมองด้านการเคลื่อนไหว |
| 3. รหัสสมองด้านการสื่อสาร | 4. รหัสสมองด้านความเข้าใจ |
| 5. รหัสสมองด้านการจดจำ | 6. รหัสสมองด้านการมองเห็น |
| 7. รหัสสมองด้านการได้ยิน | 8. รหัสสมองด้านอารมณ์ |

สมองจะเติบโตตามรหัสสมอง

สมองคืออวัยวะที่เติบโตได้เมื่อมีการสะสมประสบการณ์ต่าง ๆ รหัสสมองของทารกแรกเกิดแทบจะว่างเปล่าเพราะยังไม่ได้ใช้งาน เมื่ออายุมากขึ้นจึงมีประสบการณ์มากขึ้น เรียนรู้ข้อมูลหรือการจดจำสิ่งต่างๆ และเมื่อรหัสสมองทั้งหมดพัฒนา สมองก็จะเติบโต **รหัสสมองส่วนที่ใช้บ่อยๆ จะพัฒนาได้เร็ว ขณะเดียวกันส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้ก็จะพัฒนาไม่เต็มที่**

การเติบโตของรหัสสมองได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมรอบตัวเราอย่างมาก ทั้งกิจวัตรประจำวัน งานความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวตอนเป็นเด็ก ความทรงจำที่เคยเล่นกับเพื่อน ฯลฯ ทั้งหมดล้วนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ตัวอย่างเช่น นักวิชาการที่ค้นคว้าวิจัยศาสตร์แขนงหนึ่งอย่างลึกซึ้ง รหัสสมองด้านความคิดจะเติบโตมากกว่าคนทั่วไป คนที่ช่างเจรจาจะมีรหัสสมองด้านการสื่อสารที่พัฒนาไปมาก

เนื่องจากการเติบโตของรหัสสมองของแต่ละคนแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เมื่อถ่ายภาพสมองด้วยเครื่อง MRI จึงพบว่ารูปร่างสมองของแต่ละคนก็แตกต่างกันอย่างมาก ภาพถ่ายสมองของนักวิชาการจะเห็นว่าสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นที่อยู่ของรหัสสมองด้านความคิดเป็นสีดำทึบ ส่วนภาพถ่ายสมองของคนที่ชอบติดต่oprสานงานก็จะเห็นรหัสสมองด้านการสื่อสารเป็นสีดำทึบ

เราทุกคนล้วนมีชีวิตที่แตกต่างกัน การใช้สมองจึงแตกต่างกันด้วย ไม่มีใครในโลกนี้มีสมองเหมือนกันแม้แต่คนเดียว สมองของทุกคนคือสมองที่มีเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น

รหัสสมองเติบโตไม่เท่ากัน ทำให้อารมณ์แปรปรวน



สำหรับสมอง “ความทุกข์ใจ” และ “อารมณ์” ไม่ใช่เรื่อง เดียวกัน

สมองไม่ได้เติบโตไปพร้อมกันทั้งหมด แต่เติบโตแยกตาม
รหัสสมอง รหัสสมองที่ใช้งานบ่อยๆ จะพัฒนา รหัสสมองที่ไม่ค่อย
ได้ใช้งานจะพัฒนาไม่เต็มที่ และรหัสสมองที่เคยใช้งานบ่อยๆ แต่
หยุดใช้ไปเป็นเวลานานก็จะค่อยๆ เสื่อมลง

ผมมักยกตัวอย่างต้นไม้ในการอธิบายพัฒนาการของสมอง
กิ่งก้านและใบของต้นไม้ล้วนมีวิธียอกที่แตกต่างกัน ไม่มีกิ่งใดเลยที่
เหมือนกันเป๊ะ เช่นเดียวกับสมองของแต่ละคนที่มีรหัสสมองเจริญ
เติบโตแตกต่างกัน

ต้นไม้เติบโตด้วยแสงอาทิตย์ ส่วนสมองของเราเติบโตด้วย
“ประสบการณ์”

สมองของคนที่สั่งสมประสบการณ์ไว้มากมายและมีโอกาส
ได้ใช้รหัสสมองหลากหลายในการดำเนินชีวิต สมองจะแข็งแรงและ
มีชีวิตชีวาเหมือนกับต้นไม้ที่ได้รับแสงแดดเต็มที่

แต่การมีชีวิตอยู่โดยใช้รหัสสมองเพียงรหัสใดรหัสหนึ่งก็เหมือนกับต้นไม้ที่ได้รับแสงแดดเพียงส่วนเดียว บริเวณที่ไม่ได้รับแสงแดดก็จะค่อยๆแห้งเหี่ยวไป ในที่สุดทั้งต้นก็จะขาดชีวิตชีวาแล้วตายลง

โดยปกติสมองคนเรามักกระตือรือร้นที่จะใช้รหัสสมองที่แข็งแรงและสัมพันธ์กับเรื่องที่ชอบ ขณะเดียวกันก็มักเลี่ยงการใช้รหัสสมองส่วนที่ไม่ค่อยแข็งแรง ดังนั้น ถ้าไม่คำนึงถึง "วิธีใช้งานสมอง" ก็จะทำให้รหัสสมองที่สัมพันธ์กับเรื่องที่เราชอบได้ใช้งานบ่อยๆ ได้ส่งสมประสบการณ์มากขึ้นเรื่อยๆ และหมกมุ่นกับเรื่องนั้นๆ มากขึ้นไปอีก ในทางกลับกัน รหัสสมองที่สัมพันธ์กับเรื่องที่ไม่ชอบและไม่ถูกใช้งานจะค่อยๆเสื่อมและยิ่งทำให้รู้สึกว่ามันน่าเบื่อหน่ายมากขึ้น

เมื่อเราต้องใช้รหัสสมองที่ปกติไม่ค่อยได้ใช้ขึ้นมากระตุ้นรหัสสมองส่วนนั้นจะทำงานขลุกขลักเพราะยังพัฒนาไม่เต็มที่และพานทำให้รหัสสมองอื่นๆ ทำงานไม่ดีตามไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้นสมองจะสร้าง "ความรู้สึกลบ" เช่น ความโกรธ ความใจร้อนขึ้นมา หากไม่รู้ระบบการทำงานของสมอง เราก็จะไม่เข้าใจว่าทำไมจึงรู้สึกแบบนี้และเกิดความทุกข์ใจว่า "ทำไมฉันจึงอารมณ์ร้อนแบบนี้" หรือ "ทำไมฉันถึงเอาแต่คิดเล็กคิดน้อยซ้ำซากอยู่ได้" เป็นต้น

รหัสสมองที่พัฒนาไม่เต็มที่อันเนื่องมาจากระดับการเติบโตของสมองจะสร้างความรู้สึกลบออกมา ส่งผลให้รหัสสมองด้าน

อารมณ์เริ่มทำงานอย่างต่อเนื่อง หากภาวะเช่นนี้ยังดำเนินต่อไป ก็จะเปลี่ยนเป็นความทุกข์ใจได้ แต่กระนั้นเราก็เปลี่ยนความรู้สึก แ่ลบซึ่งเกิดจากรหัสสมองที่พัฒนาไม่เต็มที่ ได้ด้วยการให้ความสำคัญกับรหัสสมองนั้น ขณะเดียวกันความรู้สึกสนุก มีความสุข จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อรหัสสมองที่พัฒนาแล้วได้ทำงานอย่างสม่ำเสมอ

สมองของท่านประธานเปลี่ยนไปอย่างมากหลังถูกคุมขัง

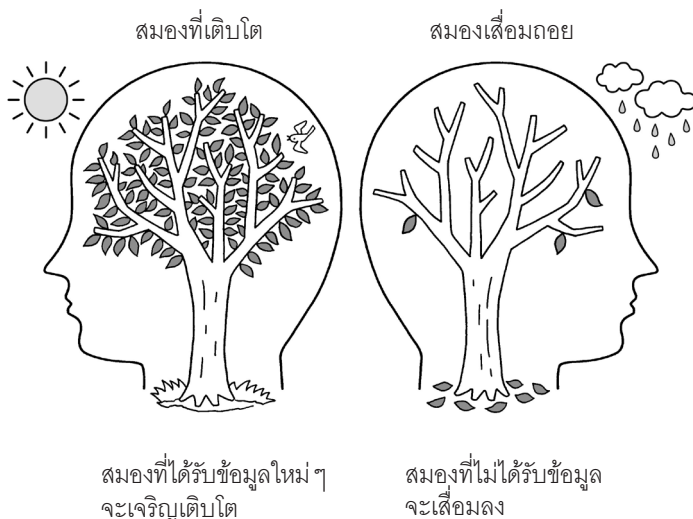
สำหรับสมอง "ความทุกข์ใจ" และ "ความรู้สึก" เป็นคนละสิ่งกัน พูดอย่างนี้อาจเข้าใจยาก ผมจึงขออธิบายเพิ่มเติมสักนิด

ตามที่ได้กล่าวถึงตัวอย่างของสมองประธานบริษัทแห่งหนึ่ง ไปในหน้าที่ 18-21 ท่านประธานรู้สึกซึมเศร้าจากเหตุการณ์ที่เขาถูกตำรวจจับกุม หากถามว่าระหว่างนั้นในสมองของเขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ต้องตอบว่าวิธีใช้สมองของเขาเปลี่ยนไปอย่างมาก

ขณะถูกคุมขังเขาถูกตำรวจสอบปากคำอย่างต่อเนื่อง เช่น "ตอนนั้นใครทำอะไร" "ทำไมถึงทำแบบนั้น" บังคับให้เขาค้นความทรงจำออกมาและคิดหาคำตอบให้ได้ หลังจากถูกปล่อยตัวเขาก็เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่พบปะใคร เผื่อนึกถึงเรื่องราวที่ผ่านมาซ้ำๆ "ฉันไม่ได้ทำอะไรผิดอะไรมาก"

ด้วยเหตุนี้ ภาพถ่ายสมองครั้งหลังรหัสสมองด้านการจดจำ และด้านความคิดจึงพัฒนามากกว่าภาพที่ถ่ายไว้ก่อนถูกจับ **เป็นเพราะเขาใช้งานรหัสสมองด้านการจดจำถึงความทรงจำออกมา และใช้รหัสสมองด้านความคิดอย่างเต็มที่เพื่อให้การแก้ตัว**

ภาพที่ 5 การเติบโตของสมองตามการรับข้อมูลใหม่ ๆ



ภาพที่ 2 ในหน้า 20 แสดงให้เห็นว่าก่อนถูกคุมขังรหัสสมองด้านความเข้าใจไม่ค่อยได้ใช้งานจึงเป็นส่วนที่มีสีขาวมาก แต่หลังถูกปล่อยตัวกลับพบว่าเป็นส่วนที่ได้ใช้งานอย่างมากจนสมองส่วนนั้นเปลี่ยนเป็นสีดำ ที่เป็นอย่างนี้คงเป็นเพราะเขาต้องตอบคำถามอย่างหนักและตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเล่าเรื่องของตัวเองอย่างเป็นกลางนั่นเอง

นอกจากนี้ เมื่อถูกจับกุมและมีอาการตื่นตระหนก เขาก็รู้สึกไม่ไว้วางใจคนรอบข้าง และยังคงคิดว่า **“ไม่อยากรับรู้อะไรทั้งนั้น”** **“ไม่อยากเจอใครทั้งสิ้น”** รหัสสมองด้านการมองเห็นจึงไม่ได้ใช้งาน

ภาพที่ 1 ในหน้า 20 สมองส่วนหลังที่เป็นสีดำสนิทคือ บริเวณที่เป็นรหัสสมองด้านการมองเห็น ส่วนที่เคยเป็นสีดำใน ภาพขาวของภาพที่ 1 ได้กลายเป็นสีขาวในภาพซ้าย ทำให้ทราบว่าการถูกคุมขังทำให้เขาไม่ได้รับข้อมูลผ่านทางสายตา

สรุปคือ เขาได้ใช้สมองเพื่อคิดและดึงความทรงจำออกมา เท่านั้น แต่ไม่ได้รับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาเลย

หากใช้แค่ความทรงจำเพื่อคิดเรื่องต่างๆ จะทำให้ความคิด ของเราวนเวียนไม่ไปไหน แต่หากได้รับข้อมูลใหม่ๆ เข้ามาก็จะทำให้ คิดหาข้อสรุปหรือวิธีการแก้ปัญหาใหม่ๆ ได้ แต่ท่านประธานผู้นี้ได้ ปิดการใช้งานรหัสสมองด้านการมองเห็นไปเสียแล้ว ทำให้ไม่ได้รับ ข้อมูลใหม่ๆ ความรู้สึกแสบวนเวียนไปมาไม่จบสิ้นและกลายเป็น ความทุกข์ใจในที่สุด

สมองที่ไม่ได้รับข้อมูลใหม่ๆ และไม่ได้รับการกระตุ้นตาม ภาพที่ 5 ภาพขาว ถือว่าเป็น **ภาวะที่แย่มากที่สุดของสมองเลยก็ว่าได้** เป็นการตกอยู่ในวงจรแย่ๆ ที่ไม่ว่าจะได้รับการกำลังใจหรือคำแนะนำ อย่างไร สมองก็ไม่รับข้อมูลใดๆ เข้าไปอีก

คนที่ช่วยให้เขาหลุดพ้นจากวงจรนั้นได้คือภรรยาของเขาเอง เธอชักชวนพนักงานบริษัทให้มาหาเขาที่บ้านและแนะนำให้คนเหล่านั้น เล่าเรื่องที่บริษัทให้เขาฟัง การได้พบปะกับพนักงานบริษัทเช่นนี้ถือเป็นแรงกระตุ้นที่ดีทีเดียว

สมองที่เคยทำงานแค่คิดและจดจำจึงได้รับ "ข้อมูลใหม่ๆ" เข้ามาและหลุดออกมาจากวังวนของความทุกข์ใจได้ นอกจากนี้เมื่อเขาฟื้นผิด พนักงานบริษัทก็สามัคคีกัน การดำเนินงานในบริษัทก็กลับมาราบรื่นและมีผลประกอบการดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก

สาเหตุที่ท่านประธานฟื้นตัวก็เพราะได้รับการสนับสนุนจากภรรยาและพนักงานบริษัท เขาจึงอยากเข้ารับการถ่ายภาพสมองด้วยเครื่อง MRI อีกครั้ง เขามาหาผมและบอกว่าอยากตรวจสอบเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยการถ่ายภาพถ่ายสมองของตนเองตอนนี้ ผมคิดว่าเขาคงอยากรู้ว่าเมื่อก้าวข้ามเหตุการณ์เลวร้ายที่สุดในชีวิตมาได้แล้วจากนี้เขาควรเดินไปในทิศทางใด **คงอยากเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยการดูแลสุขภาพของสมองนั่นเอง**

หลังจากท่านประธานหลุดพ้นจากความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นและได้เข้ารับการวินิจฉัยภาพถ่ายสมองจากเครื่อง MRI ชีวิตของเขาก็เจริญก้าวหน้าต่อไปด้วยดี

ยิ่งเก่งยิ่งมีเรื่องทุกข์ใจมาก

เรื่องที่เกิดขึ้นกับท่านประธานบริษัทเป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไป ความทุกข์ใจที่ทุกคนต้องเผชิญมีสาเหตุเหมือนๆ กันคือ เมื่อเรื่องที่สมองทำได้และทำไม่ได้แตกต่างกันมากอันเป็นผลมาจากความเสื่อมของสมอง ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้น

เหตุที่รหัสนิยมบางกลุ่มเติบโต ขณะที่บางกลุ่มเสื่อมสภาพ ทำให้ช่องว่างระหว่างรหัสนิยมแต่ละกลุ่มเพิ่มมากขึ้นจนขาดสมดุล คนเราก็จะรู้สึกทุกข์ใจได้ง่าย

เมื่อรหัสนิยมที่พัฒนาแล้วเทียบกัปรหัสนิยมที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้เกิดความรู้สึกแง่ลบว่า "ไม่ได้เรื่องเลย!" และจذبอยู่กับการกระทำที่ไม่สำเร้จนั้น เช่น แม้ว่าจะสอบได้คะแนนเต็ม 4 วิชา แต่ถ้ามีวิชาหนึ่งได้แค่ 50 คะแนน สมอจะล้มีวิชาที่ได้คะแนนเต็มไปหมดและยึดติดกับวิชาที่ได้คะแนนไม่ดีจนรู้สึกแ่

อาจดูเป็นเรื่องที่คาดไม่ถึง แต่ความจริงก็คือ ยังเป็นคนเก่งเท่าไรก็มีความทุกข์ใจอย่างมากขึ้นเท่านั้น บรรดาคนเก่งๆ คงต้องระวังเรื่องนี้เป็นพิเศษ คนใช้ที่มาหาผมจำนวนไม่น้อยเรียนเก่ง การศึษาดี แต่กลับที่ทุกข์ใจเพราะหางานไม่ได้ หรือบริหารเงินไม่เป็น

ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า "รหัสนิยมที่ใช้ทำงาน" และ "รหัสนิยมที่ใช้จัดการเรื่องเงิน" เป็นคนละส่วนกับ "รหัสนิยมที่ใช้ในการเรียน"

คนที่มีผลการเรียนดีที่โรงเรียนจะมีรหัสนิยมที่ใช้ในการตอบโจทยพัฒนาเต็มที่ แต่หลายคนกลับไม่ค่อยได้ใช้รหัสนิยมส่วนที่ใช้คาดคะเนความรู้สึกของคนอื่น หรือรหัสนิยมที่จะทำให้ง่ต่าง ๆ สำเร้ตามแผนที่วางไว้ เมื่อต้องเข้าสู่สังคมการทำงานจึงเกิดความทุกข์ใจ เช่น ติดต้อสื่อสารกับคนอื่น ๆ ได้ไม่ดี หรือใช้เงินไม่เป็น คนรอบข้างมองว่าคนแบบนี้ "ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด"

การคิดว่า “เรียนเก่งแล้วไม่จำเป็นต้องฝึกสมองเลย” จึงถือเป็นเรื่องผิดมหันต์ เพราะหากมัวแต่นั่งทำงานอยู่กับโต๊ะ ไม่สูงส่งกับใคร รหัสสมองที่ทำงานเมื่อพบปะผู้คนก็จะไม่พัฒนา ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างรหัสสมองบางกลุ่มขึ้น

การจดจ่ออยู่กับเรื่องเดียวจะทำให้รหัสสมองเกิดความแตกต่างซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ใจ การจะกำจัดความทุกข์ใจได้จึงต้องรู้จักรูปร่างสมองของตนเอง เข้าใจว่าสมองส่วนใดพัฒนาไปมากกว่าส่วนอื่น ๆ และระวังไม่ให้เกิดส่ววังวนของความทุกข์ใจ