

จิตสมองหรือ จิตที่ทำให้เกิดคุณธรรม

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ย. 2552

จิตสมอง หรือ จิตที่ทำให้เกิดคุณธรรม

จากการศึกษาคำกล่าวในหนังสือ “จิตสมอง” ของ ดร. วุฒิก ปิยะมโนธรรม ซึ่งเขียนไว้ว่า เราสามารถพัฒนา “จิตสมอง” หรือ “จิตเราให้เกิดคุณธรรม” กันได้ ที่ว่า จิตดี จิตเลิศจิตสุข จิตสว่าง จนถึงขั้นอัจฉริยะกันได้ คือรู้จักคอย “กระตุ้นสมองทั้ง 4 ซีก ให้ตื่น พรอมทำงาน แล้วก็รู้สึกในสภาวะของความนึกคิดและอารมณ์ความรู้สึกของเรา เขาไปในส่วนเด่นของสมองเราในแต่ละซีกตามที่ตั้งใจไว้อย่างสม่ำเสมอ”

☒ สมองมนุษย์เราแบ่งการทำงานออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ คือ
☒ ซีกที่หนึ่ง หรือซีกซ้ายหน้านั้น เป็นลักษณะของความนึกคิดที่ทำงานอย่างมีเหตุมีผล มีความสำนึก มีการวิเคราะห์ จึงมีข้อมูลต่าง ๆ ที่อ่านมา ฟังมาอ้างอิงกันมา คิดคำนวณเป็นสถิติตัวเลข เป็นปริมาณ เป็นจำนวน สมองซีกที่ 1 จึงเป็นความคิดเชิงปรัชญา มีเหตุมีผล คือความเป็นนักคิด นักปรัชญาที่อยู่ในตัวเรา คนมีสมองซีกนี้เด่นจะเป็นคนมีจุดยืน มีเป้าหมาย เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เขาซีกนี้เชื่อมั่นในเหตุผล

☒ ซีกสอง หรือซีกซ้ายหลังนั้น จะทำงานอย่างมีระบบ เป็นแบบแผนเป็นขั้นตอน เมื่อไหร่ที่ความคิดของเราเป็นระบบระเบียบ ความคิดต่อเนื่องโดยเฉพาะเมื่อรู้สึกเชื่อมั่น แน่แน่นอน ปลอดภัย สมองซีกที่สองก็จะทำงาน และจัดการโซสมองซีกที่สองนี้ จึงเป็นการวางแผน มีนโยบาย เป็นขั้นตอน มีลักษณะของการใส่รายละเอียดปลีกย่อย 4 คน ที่มีสมองซีกนี้เด่น จึงเป็นนักคิดวางแผน นักบริหาร นักจัดการและตัดสินใจตามแผนที่วางไว้ โดยจะทำงานเป็นขั้นเป็นตอน เป็นระบบ เป็นระเบียบยึดมั่นในกฎเกณฑ์ หรือนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณี คลายเป็นคนหัวเก่า เขาซีกนี้เชื่อมั่นในตนเอง คือ ต้องมีความมั่นคง ปลอดภัย ต่างกับซีกที่หนึ่ง ที่เชื่อมั่นในเหตุผล

☒ ซีกที่สาม หรือซีกขวาหลัง เป็นสมองส่วนของอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของผู้หญิง มักชอบช่วยเหลือคน เห็นใจคน เอาใจใส่ดูแล ไว้ต่อความรู้สึก หันต่อความรู้สึก ชอบแสดงความดีใจเห็นส่วนรวม มักตัดสินใจด้วยอารมณ์ เป็นส่วนสมองที่ชอบทำงานตามบริกร ร้องรำทำเพลง ชอบอะไรสวย ๆ งาม ๆ ชอบประสาสมัครพนัน ความมั่นใจอยู่ในเรื่องความรู้สึก เขาชักมั่นใจในความรู้สึก

☒ ซีกที่สี่ หรือซีกขวาก่อน เป็นจุดผ่านของการสั่งสมยีนหรือเซลล์ใหม่ต่าง ๆ ที่เป็นการรับรู้ เรียนรู้ หรือการคิดแบบริเริ่มสร้างสรรค์ เชิงกล้าลองเสี่ยง กล้าลองทำ มักตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ การอยากรู้ของตนเอง (Heuristic) จากประสบการณ์ชีวิตตัวเอง เป็นส่วนสมองของนักสร้าง นักพัฒนา นักจินตนาการที่เรียกกันว่า ตรีเอทีพี เขาซีกนี้เชื่อมั่นใจในตัวเอง คืออยู่ในโลกของการเปลี่ยนแปลง การรับรู้อะไรใหม่ ๆ การเรียนรู้รู้อะไรใหม่ ๆ โดยเฉพาะในช่วงเด็กนั้น การเรียนรู้จะผ่านเข้ามาถึงสมองซีกที่สี่นี้คือผ่านเข้ามาถึงซีกขวาก่อนซีกซ้าย อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของเราตั้งแต่แรกเริ่มเกิดตายโดยมาจากผู้เป็นพ่อและแม่ มีอารมณ์อย่างไรรวมทั้งพฤติกรรมที่มักกระทบเข้ามาอยู่ในสมองซีกนี้ เชิงสืบทอดต่อมาถึงลูกหลาน จึงเรียกว่ากรรมพันธุ์ ถือเป็นส่วนเด่นที่ติดตัวมา หรือเป็นส่วนที่สะสมไว้อยู่ก่อนแล้ว หากลูกหลานที่เกิดมาเข้ามาซีกนี้ก็จะเด่นมากขึ้น เป็นนิสัยคล้ายคลึงกัน แต่ก็ไม่ใช่เลย ส่วนเด่นเหล่านี้ก็จะค่อยลงได้ เขาซีกนี้เชื่อมั่นใจในการกระทำของตัวเอง

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์เรา นั้น ปรากฏเป็นรูปธรรมติดอยู่ในสมอง เรียกว่า โครงสร้างสมอง สมองเมื่อไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมแล้วเข้ามาใช้ นานวันเขาก็จะค่อยลงไปเรื่อย ๆ และไม่ทำงาน คือไม่สามารถตั้งศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ขึ้นมาใช้ ต่อให้เขาได้รับการพัฒนาที่มีความฉลาด มีไอคิวสูงระดับใดก็ตาม ถ้าเขาไม่ใช้สมองคิดแก้ไขปัญหา และไม่ปลอบสมองของเราอยู่เสมอ ก็จะกลายเป็นคนที่คิดอะไรไม่ เป็น จะทำให้เป็นคนไม่มีความสามารถไปโดยชนกัน ตรงกันข้ามหากเราเข้ามาซีกนี้ไป โดยคิดในเรื่องร้ายและในแง่ลบ ก็จะกลายเป็นคนมีนิสัยอารมณ์แปรปรวนได้ ในปัจจุบัน มีการค้นพบว่า สมอง สามารถจัดแบ่งออกเป็น 4 ซีก ใหญ่ ๆ คือ

- ☒ ซีกที่หนึ่ง** อยู่บริเวณ ซีกซ้ายด้านหน้าของสมอง อันเป็นส่วนของ ความนึกคิดที่เป็นเหตุ เป็นผล เป็นตรรกะ
 - ☒ ซีกที่สอง** อยู่บริเวณ ซีกซ้ายด้านหลังของสมอง อันเป็นส่วนของ ความนึกคิดที่เป็นเรื่องของรายละเอียดปลีกย่อย เป็นระบบ เป็นขั้นตอน
 - ☒ ซีกที่สาม** อยู่บริเวณ ด้านขวาก่อนของสมอง ซึ่งลึกลงไปถึงระดับบริเวณสายตา เป็นส่วนของ อารมณ์ ความรู้สึก ความสัมพันธ์ ผูกพัน
 - ☒ ซีกที่สี่** อยู่แถบบริเวณ สมองซีกขวาก่อนหน้า เป็นส่วนของ การรับรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นองค์รวม เป็นจินตนาการ
- ในการศึกษาหากเราเข้าใจโครงสร้างของสมอง เราก็จะรู้จักกระตุ้นหรือหมั่นฝึกพฤติกรรม ถ้าใช้สมองของเราแต่ละซีกเป็น จิตเราก็จะดี แต่ถ้าเราใช้ไม่เป็น จิตเราก็เสื่อมได้

โรคทางจิตจึงเกิดขึ้นได้ถ้าใช้สมองในแต่ละซีกให้เด่นไปในด้านร้าย ๆ นั่นเอง ตัวอย่าง เช่น

ซีกที่หนึ่ง เป็นลักษณะของหัวคิด มีเหตุมีผล เป็นคนฉลาด แต่ถ้าเข้ามาไปหรือใช้ไปในด้านลบหนักเขาก็อาจเป็น โรคหวาดระแวง(Paranoid) ได้

ซีกที่สอง ซึ่งมีลักษณะหัวเก่า คือการคิดอย่างเป็นระบบระเบียบ มีความอดทน ถ้าเข้ามาไปใช้ผิดหลักก็อาจเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive)

ซีกที่สาม เป็นศูนย์รวมของอารมณ์ ความรู้สึก ความรู้ตัว เป็นลักษณะของหัวใจ เชิงเอาแต่ใจ เอาแต่อารมณ์เป็นใหญ่ ถ้าใช้ไม่ถูกต้อง ใช้มันอย่างแปรปรวนก็อาจเป็น โรคซึมเศร้า โรคคลั่งไคล หรือโรคซึมเศร้า (Manic-Depressive) ได้

ซีกที่สี่ เป็นลักษณะของคนที่หัว ทุ่ที่จะทำอะไรแบบกล้าเสี่ยง กล้าลอง จากสัญชาตญาณตัวเอง เหมือนสมองเด็ก ๆ ที่อยากทำอะไรก็อยากทำ อยากสัมผัส อยากเสี่ยงทำ เป็นความรู้สึกไว ถ้าใช้มันเรื่อยเปื่อยก็กลัวอะไรขึ้นมาก็อาจเป็น โรคตื่นตระหนก (Panic) และเกิดประสาทหลงใหลได้ **เราจะต้องหมั่นใช้สมองทั้ง 4 ซีก ในด้านบวกเสมอ** จะทำให้เราเป็นคนมี ศีล สมာธิ สติ และมีปัญญา ซึ่งจะทำให้เราเป็นคน อัจฉริยะ กล้าหาญ เฉลียวฉลาด ปรือสามารถไปทุกด้าน แต่ถ้าเราใช้ไม่เป็นอย่างที่ควรจะทำให้เราเกิดปัญหาทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม สุขภาพกายไม่ดี และส่งผลกระทบต่อสังคม ทำให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ดีไปด้วยนั่นเอง

นอกจากนั้น จากการอ่านศึกษาเพิ่มเติมจากในบทความต่าง ๆ พบว่า เราควรที่จะฝึกสมองของเรา เพื่อที่จะทำให้มีความสามารถในการคิดในเชิงระบบได้ ในที่นี้วิธีการในการที่ฝึกพัฒนาสมองให้มีการคิดอย่างเป็นระบบได้วิธีหนึ่งก็คือ **“ โยนิโสมนสิการ ”**

โยนิโสมนสิการ

1. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
2. คิดแบบสืบสาวเหตุและปัจจัย
3. คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน
4. คิดแบบวิภาษวิทยา
5. คิดแบบเรขาคณิต
6. คิดแบบวิตรูตคณาแท้ คุณค่าเทียบ
7. คิดแบบเห็นคุณโทษและทวงออก
8. คิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
9. คิดแบบสามัญลักษณ์
10. คิดแบบอริยสังขัตตนั้นเมื่อศึกษาให้ลึกซึ้งและฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

จะทำให้เราสามารถที่จะใช้ศักยภาพของสมองได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

ที่มา : www.siamhrm

