

ภาคหนึ่ง

ทำไมเราควรฝึกใจ
โดยใช้สมอง

บทที่ 1

พัฒนาความรู้สึกดีๆ ให้เติบโต

สมัยที่ผมยังเด็กและไปโรงเรียน ผมอายุอ่อนกว่าเพื่อนๆ ในรุ่นอยู่ 1-2 ปี เป็นเด็กเรียนในส้วมที่ผอมและซีดๆ มันไม่มีอะไรเลวร้ายเกิดขึ้นกับผม แต่ผมรู้สึกเหมือนว่ากำลังเฝ้าดูทุกๆ คนผ่านกระจกแก้วอยู่ เป็นคนนอกที่ไม่มีใครใส่ใจ ไม่มีใครต้องการ โดนดูถูกนิดๆ ปัญหาของผมนั้นเป็นปัญหาที่เล็กมากเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นอีกมากมาย แต่พวกเราทุกคนล้วนมีความต้องการตามธรรมชาติที่จะได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่า โดยเฉพาะในวัยเด็กๆ

เมื่อความต้องการนี้ไม่ได้รับการตอบสนอง มันก็เหมือนการประท้วงชีวิตด้วยซูเปอร์ที่เจือจาง คุณอาจจะมีชีวิตรอดมาได้ แต่คุณจะรู้สึกว่าได้รับประทานอาหารไม่เต็มที่ สำหรับผม รู้สึกราวกับมีอะไรที่ว่างๆ โหวงๆ อยู่ในใจ เหมือนกับหัวใจมีหลุมอยู่

แต่พอผมเข้ามหาวิทยาลัย ผมก็ค้นพบอะไรบางอย่างโดยบังเอิญ ซึ่งเข้าทำที่เดียวในตอนนั้น และมันก็ยิ่งดูเข้าท่าอยู่สำหรับผมตอนนี้ คือมันจะมีสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้น อาจจะเป็นแค่พวกเพื่อนๆ ผู้ชายผมสักสองสามคนพูดขึ้นมาว่า “เฮ้ย ไปหาพิชชากันกันเถอะ” หรืออาจจะเป็นหญิงสาวคนหนึ่งที่ยิ้มให้ผม

มันก็ไม่ใช่อะไรใหญ่นัก แต่ผมพบว่าถ้าผมยอมให้สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ ตอนนั้นกลายมาเป็น *ประสบการณ์* ดีๆ ไม่ใช่แค่ความคิด แต่เป็นความรู้สึก

จริง ๆ และถ้าผมปล่อยให้ความรู้สึกดี ๆ นั้นอยู่กับผมต่อสักสองสามอาทิตย์ โดยไม่บังคับมันทิ้งไปหรือรีบร้อนไปทำอย่างอื่นต่อ ผมก็จะรู้สึกว่ามีอะไรดี ๆ บางอย่างที่อย ๆ ซึมซาบเข้ามาในตัวผม แล้วก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของผม

ที่แท่นผมกำลัง *รับเอาสิ่งดี ๆ* เข้ามา รับเข้ามาครั้งละสิบกว่าวินาที มันเร็ว ง่าย และน่าเพลิดเพลินมาก แล้วผมก็เริ่มรู้สึกดีขึ้น

ในตอนแรกหลุมในหัวใจของผมนั้นใหญ่พอ ๆ กับสระว่ายน้ำที่ไม่มีน้ำ แต่การรับเอาประสบการณ์ของการได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่า และการได้รับความห่วงใยเข้ามาในแต่ละวัน มันทำให้ผมรู้สึกเหมือนได้เทน้ำลงไป ในสระว่ายน้ำที่ว่างเปล่าวันละสองสามถัง ผ่านไปแต่ละวัน ทีละถัง ทีละถัง ทีละเดือน ต่อเนื่องกันไป ผมค่อย ๆ เติบโตพื้นที่ว่างของหลุมในหัวใจให้ค่อย ๆ เติบโตขึ้น การฝึกอย่างนี้ทำให้ผมอารมณ์ดี ทำให้ผมรู้สึกสบายอกสบายใจ ไร้เรง และมั่นใจขึ้น

หลายปีผ่านไป หลังจากที่ผมได้กลายมาเป็นนักจิตวิทยาแล้ว ผมก็ได้รู้เหตุผลว่าทำไมการฝึกทำอะไรที่ดูเหมือนจะเป็นสิ่งเล็กน้อยอย่างนี้ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงมากมายในตัวผม ผมได้ค่อย ๆ ถักทอเอาพลังภายในเข้าไป ในผืนผ้าที่ได้ชื่อว่าเป็นสมอง จิตใจ และชีวิตของผม และนี่คือสิ่งที่ผมเรียกว่า “การวางวงจรแห่งความสุข”

พลังภายใน

ผมเดินป่าบ่อยและมักต้องคอยฟังพาสิ่งใดก็ตามที่อยู่ในป่า *พลังภายใน* คือเสียงที่คุณมีอยู่กับตัวเมื่อคุณต้องเดินไปตามเส้นทางของชีวิตที่คดเคี้ยวและมักจะเดินยาก เสียงเหล่านั้นได้แก่ อารมณ์ด้านบวก สามัญสำนึก ความมีคุณธรรม ความสงบภายใน ความมุ่งมั่น และหัวใจอันอบอุ่น

บรรดานักวิจัยได้ค้นพบพลังภายในแบบอื่นๆ เช่นกัน เช่น การมีเมตตาต่อตนเอง ความผูกพันที่มั่นคง ความฉลาดทางอารมณ์ การมองโลกในแง่ดีที่เกิดจากการเรียนรู้ การตอบสนองที่ผ่อนคลาย การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการทนต่อความเป็นทุกข์ที่เจ็บปวดทรมาน ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความสามารถในการฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ และการทำงานของสมองด้านการจัดการ

ผมใช้คำว่า พลังในแง่กว้างๆ เพื่อให้ครอบคลุมความรู้สึกด้านบวกอื่นๆ ด้วย เช่น ความสงบ ความพึงพอใจ และความหวังใญ่ รวมทั้งครอบคลุมทักษะต่างๆ มุมมองและวิธีคิดที่เป็นประโยชน์ รวมถึงคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวเรา เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่หรือความผ่อนคลาย

พลังภายในไม่เหมือนกับ สภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว มันเป็น *คุณสมบัติ* ที่สม่ำเสมอ เป็นแหล่งผลิตความสุขที่ยั่งยืน เปี่ยมด้วยปัญญา และการกระทำที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการเป็นผู้ให้แก่อนอื่น

แนวคิดเกี่ยวกับพลังภายในอาจจะดูเป็นนามธรรมสักหน่อยในตอนแรก เรามาทำให้มันจับต้องได้ด้วยตัวอย่างที่ชัดเจนกันดีกว่า เช่น นาฬิกาปลุกดังขึ้น และใจคุณอยากจะกดปุ่ม snooze แต่คุณก็หาพลังใจที่จะลุกขึ้นมาแทน หรือสมมติว่าคุณมีลูกและลูกๆ ของคุณก็ทะเลาะกันเสียงเจี๊ยวจ๊าวและมันน่ารำคาญมาก แทนที่คุณจะตะโกนใส่พวกเขา คุณก็มองหาสภาวะภายในใจของคุณที่หนักแน่นแต่ไม่โกรธแทน

หรือสมมติว่าคุณรู้สึกอับอายที่ทำอะไรผิดพลาดในที่ทำงาน คุณก็ดึงเอาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองขึ้นมาจากความสำเร็จต่างๆ ในอดีตของคุณ หรือคุณรู้สึกเครียดในการวิ่งუნ่ทำนุ่นี้ทั้งวัน คุณก็หาความสงบภายในที่นำยินดีจากการหายใจออกยาวๆ สักสองสามครั้ง หรือคุณรู้สึกเศร้าที่ไม่มีคูชีวิต คุณก็สามารถหาความสบายใจได้จากการนึกถึงบรรดาเพื่อนๆ ที่คุณมี

พลังภายในอื่นๆ นั้นทำงานอย่างอัตโนมัติในส่วนลึกของใจคุณตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะเป็นความสามารถมองโลกได้ในภาพรวม ศรัทธา หรือการมีสติรู้ตัว

มีแนวคิดหนึ่งซึ่งรู้จักกันดีในวงการแพทย์และจิตวิทยาว่า การที่คุณจะรู้สึกและปฏิบัติอย่างไร ทั้งในระยะยาวตลอดชีวิตและในความสัมพันธ์หรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยสามอย่าง ได้แก่ ความท้าทายหรือปัญหาที่คุณต้องเผชิญ ความเปราะบางในตัวคุณที่ปัญหาเหล่านั้นมากดดัน และพลังที่คุณมีในการรับมือกับปัญหาและปกป้องความเปราะบางในตัวคุณ

ตัวอย่างเช่น ปัญหาของการมีเจ้านายที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์จะดูหนักขึ้น ถ้าลูกน้องคนนั้นมีความเปราะบางต่อความวิตกกังวล กระวนกระวาย หรือเป็นคนกังวลง่ายนั่นเอง แต่เขาหรือเธอคนนั้นก็สามารรถจะรับมือกับปัญหานี้ได้ด้วยการเรียกเอาพลังภายในด้านการปลอบโยนตัวเองและความรู้สึกเป็นที่เคารพยอมรับจากคนอื่นขึ้นมาช่วย

เราทุกคนล้วนมีความเปราะบางกันหลายอย่าง โดยส่วนตัวแล้ว ผมไม่อยากจะให้ตัวเองเป็นกังวลง่ายเกินไปและชอบวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเกินไปครับ แถมชีวิตคนเราก็ก่อกำกับไปด้วยปัญหาต่างๆมากมายเสียด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆเช่นการทำโทรศัพท์มือถือตก ไปจนถึงเรื่องใหญ่ๆอย่างเช่น การแก่ เจ็บ และตาย คนเราต้องการพลังที่จะรับมือกับปัญหาและความเปราะบางในตัวเอง ยิ่งเรามีปัญหาและความเปราะบางเพิ่มขึ้นเท่าไร เราก็ก็นึกต้องการพลังเพื่อที่จะรับมือกับมันมากขึ้นเท่านั้น

ถ้าคุณอยาการู้สึกเครียดน้อยลง กังวลน้อยลง หงุดหงิดน้อยลง รำคาญน้อยลง หดหู่เล็กน้อย ผิดหวังน้อยลง เหนื่อยน้อยลง รู้สึกผิดน้อยลง เจ็บปวดน้อยลง หรือรู้สึกด้อยค่าน้อยลง การมีพลังภายในมากขึ้นจะช่วยคุณได้

พลังภายในเป็นพื้นฐานสำคัญในการมีชีวิตที่มีความสุข เปี่ยมประสิทธิภาพ และเต็มไปด้วยความรัก เช่น มิงงานวิจัยพบว่า เพียงแค่พลังภายในหนึ่งอย่าง คือ อารมณ์ทางบวกนั้น สามารถลดปฏิบัติกิจต่อด้านและความเครียด ช่วยเยียวยาบาดแผลทางจิตใจ เพิ่มความสามารถในการฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ เพิ่มความอยู่เย็นเป็นสุข และเพิ่มความพึงพอใจที่มีต่อชีวิตได้แล้ว

อารมณ์ทางบวกกระตุ้นให้คนเรามองหาโอกาส สร้างวงจรแห่งความรู้สึก บวก และเสริมสร้างความสำเร็จ นอกจากนี้อารมณ์ทางบวกยังทำให้ระบบ ภูมิคุ้มกันของคุณแข็งแรงขึ้น ป้องกันสุขภาพหัวใจ เสริมสร้างชีวิตที่มีสุขภาพ โดยรวมดีขึ้น และทำให้อายุยืนขึ้นด้วย

โดยเฉลี่ยแล้ว ประมาณหนึ่งในสามของพลังภายในของแต่ละคนนั้น เป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด มันถูกโปรแกรมมาในนิสัยใจคอ ความสามารถพิเศษ อารมณ์ และบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาทางยีน ส่วน อีกสองในสามนั้นได้รับการพัฒนามาเรื่อยๆ คุณสามารถได้มาถ้าคุณหมั่น พัฒนามันขึ้นมา สำหรับผม นี่เป็นข่าวที่วิเศษมาก เพราะมันหมายความว่า เราสามารถพัฒนาความสุขและพลังภายในอื่นๆที่จะไปช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเติมเต็ม ความรัก ความมีประสิทธิภาพ ปัญญา และความสงบภายใน ขึ้นมาได้ การค้นพบว่า คุณจะพัฒนาพลังภายในนี้ขึ้นมาภายในตัวคุณได้อย่างไร นั้นอาจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่คุณได้เรียนรู้มาเลยก็ได้ และนั่นคือเนื้อหาของ หนังสือเล่มนี้

ภายในสวน

ลองจินตนาการดูว่าใจของคุณเปรียบเหมือนสวนสักแห่งหนึ่ง อย่างแรกเลย คือคุณสามารถอยู่กับมันเฉยๆ เฝ้ามองวัชพืชและดอกไม้โดยไม่ไปตัดสินหรือ เปลี่ยนแปลงอะไรมันก็ได้ อย่างที่สอง คุณจะเลือกที่จะดึงเอาวัชพืชออกเสีย โดยการลดยึดที่เป็นลบในใจคุณก็ได้ หรืออย่างที่สอง คุณสามารถปลูกดอกไม้ ด้วยการเพิ่มสิ่งที่เป็นบวกภายในใจคุณก็ได้ (โปรดดูกรอบในหน้า 7 สำหรับ คำอธิบายว่าสิ่งที่ เป็นบวกและสิ่งที่ เป็นลบ ในความหมายของผมคืออะไร)

ประเด็นสำคัญก็คือ คุณสามารถบริหารจัดการใจของคุณได้สามวิธีหลักๆ ด้วยกัน คือ *ปล่อยให้มันเป็นอย่างนั้น* *ปล่อยวาง* หรือ *ปล่อยให้มีบางสิ่ง เข้ามา* หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของวิธีที่สาม นั่นคือการปลูกเพาะพลังภายใน

หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการปลูกดอกไม้ขึ้นมาในสวนแห่งจิตใจของคุณนั่นเอง เพื่อที่จะช่วยให้คุณลงมือปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผมจะเปรียบเทียบ การปลูกเพาะพลังภายในนี้ขึ้นมากับอีกสองวิธีในการบริหารจัดการใจของคุณ

อะไรคือสิ่งที่ เป็นบวก

เมื่อผมพูดถึง สิ่งที่ เป็นบวก และ ดี ผมหมายถึงสิ่งที่นำไปสู่ความสุขและประโยชน์สำหรับตนเองและผู้อื่น สิ่งที่ เป็นลบ และ แย่ ผมหมายถึงสิ่งที่นำไปสู่ทุกข์และภัยอันตราย ในที่นี้ผมพูดตามความเป็นจริง ไม่ได้พูดในแง่ของคุณธรรมหรือเชิงศาสนาแต่อย่างใด

ประสบการณ์ที่เป็นบวกนั้นส่วนใหญ่ทำให้เรารู้สึกดี แต่ประสบการณ์บางอย่างที่รู้สึกแย่ก็สามารถให้ผลดีเช่นกัน ในกรณีนี้ผมจะจัดประสบการณ์เหล่านั้นว่าเป็นประสบการณ์บวก ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกเจ็บปวดเมื่อมือของคุณไปโดนเตาไฟร้อนๆ ความกระวนกระวายเมื่อคุณหาลูกของคุณในสวนสาธารณะไม่เจอ และความรู้สึกสำนึกผิดที่ช่วยผลักดันให้เราเลือกเดินบนเส้นทางที่มีคุณธรรม ความรู้สึกเหล่านั้นทำให้เรารู้สึกแย่ในตอนนี้ แต่มันจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้นภายหลัง

เช่นเดียวกัน ประสบการณ์แย่ๆ มักทำให้เรารู้สึกแย่ แต่ก็มียุทธศาสตร์บางอย่างที่รู้สึกดีแต่ทำให้เกิดผลแย่ ดังนั้นผมจะเรียกประสบการณ์เหล่านี้ว่าประสบการณ์ที่เป็นลบ ความรู้สึกสนุกแบบกร๊อมๆ หลังจากที่คุณดื่มเบียร์ไปแล้วสามกระป๋อง หรือความรู้สึกสะใจที่ได้ยินทาคนที่ซัดขวาง อาจจะรู้สึกน่าพึงพอใจชั่วครั้งชั่วคราว แต่ผลเสียที่ตามมานั้นมีมากกว่าข้อดี ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เรารู้สึกดีตอนนี้ แต่รู้สึกแย่ภายหลัง

การอยู่กับใจของคุณ

การปล่อยให้ใจของคุณเป็นอย่างที่มันเป็นโดยการเพียงเฝ้ามองประสบการณ์จะทำให้คุณรู้สึกโล่งอกและสามารถมองเห็นภาพรวมได้ เหมือนกับการก้าวออกมาจากภายในจอภาพยนตร์และหันไปดูมันจากแถวหลังที่ห่างจากจอไปสักยี่สิบแถว การปล่อยให้กระแสแห่งสติได้ทำงานตามแบบของมันช่วยให้คุณสามารถหยุดการไล่ล่าสิ่งที่น่าพึงพอใจและเป็นอิสระจากสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ

เมื่อคุณใช้สติ คุณจะสามารถศึกษาประสบการณ์ของคุณด้วยความสนใจ และ (ผมหวังว่า) ด้วยความเมตตาต่อตนเอง และบางทีคุณอาจจะสามารถเชื่อมโยงกับตัวคุณในใจซึ่งอ่อนโยนกว่า เปราะบางกว่า และเป็นไปได้ว่าอ่อนเยาว์กว่า

เมื่อมองในมุมมองของสติที่มีลักษณะไม่ตอบโต้และยอมรับนั้น ความคิดและความรู้สึกในแง่ลบของคุณอาจจะละลายหายไปได้เหมือนกับหมอกยามเช้าในวันที่แดดออกสดใส

การฝึกใจของคุณ

ทั้งนี้เพียงการอยู่กับใจของคุณนั้นยังไม่พอ คุณต้อง *ฝึกมัน* ด้วย นั่นคือการใช้ความพยายามที่ประกอบไปด้วยปัญญาถึงวัชพืชออกเสียแล้วก็ปลูกดอกไม้เข้าไป เพียงการเฝ้ามองความเครียด ความกังวล ความรำคาญ หรืออาการจิตตก อาจไม่สามารถขุดรากถอนโคนสิ่งที่เป็นลบเหล่านั้นได้ ดังที่เราจะได้เห็นในบทถัดไป สมองมีวิวัฒนาการมาเพื่อที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เป็นลบตื้นเกินไป และมันเก็บสิ่งที่มันเรียนรู้ไว้ในโครงสร้างของระบบประสาทที่อยู่อย่างยั่งยืน

การอยู่กับใจของคุณอย่างเดียวนั้นไม่สามารถพัฒนาความรู้สึกขอบคุณ ความกระตือรือร้น ความซื่อสัตย์ ความคิดสร้างสรรค์ หรือพลังภายในอีกหลายอย่างขึ้นมาได้ คุณสมบัติทางจิตใจเหล่านี้มีพื้นฐานอยู่บนโครงสร้างของระบบประสาทและไม่สามารถเกิดขึ้นได้เอง ยิ่งไปกว่านั้น การที่จะอยู่กับใจของคุณได้อย่างเต็มที่ คุณต้องฝึกมันเพื่อที่จะพัฒนาพลังภายใน เช่น ความสงบและปัญญาญาณ ที่จะช่วยให้คุณรับรู้ความรู้สึกของคุณได้ทั้งหมด

และแข็งแกร่งพอที่จะเผชิญกับเงามืดภายในใจคุณแม้ในตอนที่ยากมากก็ตาม ถ้าคุณไม่มีพลังภายในที่แข็งแกร่งพอ การเปิดรับความรู้สึกของคุณอาจรู้สึกเหมือนการเปิดประตูกับดักสุนทรภู่ทีเดียว

การรักษาสติเอาไว้เสมอ

ไม่ว่าคุณจะปล่อยใจให้เป็นอย่างนั้น ปล่อยวางมันไป หรือปล่อยให้มันเข้ามาขอให้คุณ *มีสติ* ซึ่งก็แค่หมายถึงการสามารถรับรู้อยู่ในปัจจุบันขณะจากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง การมีสติหมายความว่าเพียงการเฝ้าดู แต่ควบคู่ไปกับการมีสตินั้น เราสามารถใส่ความพยายามอย่างแข็งขันและมีเป้าหมายชัดเจนเข้าไป เพื่อที่จะค่อยๆ ปรับใจของคุณไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งได้

การฝึกใจนั้นไม่ขัดกับการมีสติ ที่จริงคุณต้องฝึกใจเพื่อที่จะพัฒนาพลังภายในที่เรียกว่าสตินี้ขึ้นมา

ขอให้คุณมีสติทั้งกับโลกภายนอกและโลกภายในของคุณ มีสติทั้งกับความเป็นจริงที่อยู่รอบๆ ตัวคุณและความรู้สึกที่คุณมีต่อมัน การมีสติไม่ใช่หมายถึงแค่การมีสติรู้แต่กับ *ตัวคุณ* เท่านั้น ตอนที่ผมไปป็นเขานั่น ผมมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมมากที่เดียวกับการที่คู่หูของผมใช้เชือกโยงมัดผมเอาไว้กันพลัดและการที่เขาคอยเฝ้าดูผมที่ป็นอยู่ไกลๆ ด้านล่างของเขา!

ขั้นตอนที่เป็นธรรมชาติ

เมื่อมีอะไรที่ยากลำบากหรือน่าอึดอัดใจเกิดขึ้น เมื่อมีพายุมาถล่มสวนของคุณ ทั้งสามวิธีที่คุณจะใช้ใจคุณที่เราเพิ่งกล่าวไปนั้นจะทำให้เกิดกระบวนการทางใจที่เป็นขั้นเป็นตอนและมีประโยชน์มาก

ประการแรกเลย จงอยู่กับประสบการณ์นั้น เฝ้ามองและยอมรับมันอย่างที่ยมันเป็นแม้จะเจ็บปวด ประการที่สอง เมื่อได้จังหวะที่เหมาะสม ซึ่งอาจจะเป็นเวลาไม่กี่วินาทีสำหรับความกังวลเดิมๆ ที่คุณคุ้นเคย หรืออาจจะเป็นเดือนๆ หรือเป็นปีๆ สำหรับการสูญเสียคนที่คุณรัก ก็จงค่อยๆ ปล่อยอะไรก็ตามที่เป็นลบไป เช่น ผ่อนคลายร่างกายของคุณเพื่อลดความตึงเครียด

ประการที่สาม เมื่อได้จังหวะที่เหมาะสม หลังจากคุณได้ปล่อยอะไรก็ตามที่เป็นลบออกไปแล้ว ให้ใส่สิ่งที่เป็นบวกอะไรสักอย่างเข้าไปทดแทน เช่น คุณอาจจะลองนึกถึงว่าการได้อยู่กับคนที่ชื่นชม เห็นคุณค่าของคุณนั้นเป็นอย่างไร และอยู่กับประสบการณ์นั้นสักสิบหรือยี่สิบวินาที

นอกจากคุณจะรู้สึกดีในขณะนั้นแล้ว ขั้นตอนที่สามนี้จะให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน เพราะเมื่อคุณรับเอาประสบการณ์ในแง่บวกเข้าไป คุณจะไม่เพียงปลูกดอกไม้ในใจของคุณเท่านั้น แต่คุณยังจะสร้างวงจรใหม่ในระบบประสาทในสมองของคุณด้วย หรืออีกนัยหนึ่ง คุณกำลังสร้างวงจรแห่งความสุขขึ้นในสมองของคุณนั่นเอง

การยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ของสมอง ที่เกิดจากประสบการณ์

สมองเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ *เรียนรู้* ดังนั้นมันจึงถูกออกแบบมาให้เปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ของคุณ ทุกวันนี้ผมก็ยังทิ้งอยู่ แต่มันเป็นเรื่องจริงอะไรก็ตามที่เรารับรู้และรู้สึกซ้ำๆ หรือสิ่งที่เราต้องการและคิดถึงบ่อยๆ จะค่อยๆ เสกสรรปั้นแต่งโครงสร้างระบบประสาทของคุณอย่างซ้ำๆ แต่จะเปลี่ยนมันอย่างแน่นอน

ในขณะที่คุณกำลังอ่านอยู่ที่นี่ เซลล์ประสาทจำนวนแปดหมื่นถึงแสนล้านเซลล์กำลังส่งสัญญาณให้กันในเครือข่ายที่มีจุดเชื่อมโยงราวห้าร้อยล้านล้านจุดที่เรียกว่า ไซแนปส์ ไซแนปส์นี้อยู่ในก้อนเนื้อเยื่อที่มีลักษณะเหมือนเต้าหู้ปริมาณ 5 ถ้วยตวงซึ่งถูกห่อหุ้มอยู่อีกชั้นด้วยเซลล์ที่คอยทำงานสนับสนุนอีกจำนวนล้านล้านเซลล์ในศีรษะของคุณ

การทำงานของระบบประสาทที่เป็นพลวัต ซับซ้อน และรวดเร็วอย่างยิ่งนี้จะปรับเปลี่ยนสมองของคุณอยู่อย่างต่อเนื่อง ไซแนปส์ที่ทำงานอยู่เสมอจะมีความว่องไวมากขึ้น ไซแนปส์ใหม่ๆ จะสามารถเติบโตขึ้นมาได้ภายในไม่กี่นาที บริเวณสมองที่ทำงานอย่างคึกคักจะได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงมากกว่าเพราะมัน

ต้องการออกซิเจนและกลูโคสมากกว่าในการที่จะทำงานของมันได้ และเย็นต่างๆ ภายในเซลล์ประสาทก็จะเปิดปิดตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา

ในเวลาเดียวกัน จุดเชื่อมโยงที่ไม่ค่อยได้ทำงานก็จะค่อยๆ ผ่อนในกระบวนการที่บางที่เราเรียกว่า ทฤษฎีดาวินทางระบบประสาท นั่นก็คือ ส่วนที่ทำงาน คึกคักที่สุดเท่านั้นถึงจะรอดมาได้

การทำงานทางใจทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นภาพหรือเสียง ความคิดหรือความรู้สึก กระบวนการที่เรารู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ล้วนมีพื้นฐานอยู่บนการทำงานของระบบประสาท การทำงานทางใจส่วนใหญ่จึงหมายถึงการทำงานของระบบประสาทด้วย โดยไหลเวียนผ่านสมองไปเหมือนคลื่นเล็กๆ บนแม่น้ำ ซึ่งไม่มีผลอะไรต่อเส้นทางเดินของน้ำ แต่การทำงานทางใจ/ระบบประสาทที่เกิดขึ้นซ้ำๆ นานๆ และเข้มข้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเกิดขึ้นโดยที่คุณรู้ตัวนั้น จะทิ้งร่องรอยที่ยั่งยืนไว้บนโครงสร้างของระบบประสาท เหมือนกับคลื่นยักษ์ที่พุ่งแรงขึ้นมาชนฝั่ง แล้วส่งผลให้ริมตลิ่งเปลี่ยนรูปร่างไป

เหมือนที่เรากล่าวกันในวงการประสาทวิทยาศาสตร์ว่า เซลล์ประสาทที่ส่งสัญญาณออกไปพร้อมๆ กันนั้นจะเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน สภาพต่างๆ ของจิตใจจะกลายมาเป็นลักษณะของระบบประสาท

ใจของคุณจะสร้างสมองของคุณอยู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าทุกๆ วัน

นี่คือสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์เรียกว่า การยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ของสมองที่เกิดจากประสบการณ์ ซึ่งเป็นสาขาการวิจัยที่กำลังตื่นตัวกันมากตอนนี้ เช่น คนขับรถแท็กซี่ชาวลอนดอนที่ต้องจำถนนหนทางยุ่งเหยิงเหมือนเส้นสปาเกตตี จับกันเป็นก้อนนั้น ในสมองส่วน ฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นสมองที่ช่วยสร้างความจำเกี่ยวกับภาพและพื้นที่ จะมีโครงสร้างทางระบบประสาทหนาขึ้น คนขับรถเหล่านี้ใช้งานสมองส่วนนั้นและสร้างเนื้อเยื่อขึ้นมาใหม่ราวกับว่าพวกเขา กำลังสร้างกลัมนื้อขึ้นมาเลย

ย้ายจากรถแท็กซี่ขึ้นมาบนเบาะนั่งสมาธิ ผู้ที่ฝึกการเจริญสติภาวนามีปริมาณสมองเนื้อเทามากขึ้น ซึ่งหมายถึงขนาดของสมองส่วน คอร์เท็กซ์

ที่หนาขึ้น ปริมาณของสมองเนื้อเทาจะมากขึ้นในสามบริเวณหลักด้วยกัน ได้แก่ บริเวณ *สมองกลีบหน้าผากส่วนหน้า* ด้านหลังหน้าผาก ซึ่งควบคุมสมาธิ *อินซูลา* ซึ่งใช้ในการรับรู้ตนเองและปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่น และสมองส่วน *ฮิปโปแคมปัส*

ประสบการณ์ต่างๆ ของคุณไม่เพียงแต่สร้างไซแนปส์ใหม่ๆ ขึ้นมาเท่านั้น ซึ่งความจริงทำได้แค่นั้นก็เยี่ยมยอดมากแล้ว แต่มันยังส่งผลลึกลงไปถึงยีนของคุณ เข้าไปในแถบอะตอมที่เรียงแถวเล็กๆ อยู่ในโมเลกุลรูปทรงบิดโค้งของดีเอ็นเอ ซึ่งอยู่ในใจกลางของเซลล์ประสาทในสมองและเปลี่ยนวิธีการทำงานของยีนของคุณได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณฝึกการผ่อนคลายอยู่บ่อยๆ มันจะไปเพิ่มกิจกรรมของยีนที่ทำหน้าที่สงบสติอารมณ์เมื่อต้องเจอกับความเครียด ซึ่งจะส่งผลให้คุณสามารถฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ได้ดียิ่งขึ้นนั่นเอง

เปลี่ยนสมองให้ดีขึ้น

ถ้าคุณก้าวถอยหลังจากรายละเอียดปลีกย่อยของงานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ คุณก็จะเห็นความจริงข้อหนึ่งปรากฏออกมา นั่นคือ ประสบการณ์ของคุณนั้น *สำคัญ* ไม่เพียงแค่ว่าในขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร แต่หมายถึงร่องรอยที่มันทิ้งไว้ในสมองของคุณอย่างยั่งยืนด้วย ประสบการณ์ที่คุณมีความสุข ความกังวล ความรัก และความกระวนกระวาย สามารถเปลี่ยนแปลงเครือข่ายระบบประสาทของคุณได้จริงๆ กระบวนการสร้างโครงสร้างใหม่ๆ ของระบบประสาทขึ้นมานั้นถูกขับเคลื่อนราวกับเทอร์โบจากประสบการณ์ที่คุณรู้ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากสิ่งที่อยู่หน้าสุดของการรับรู้ของคุณ สมาธิที่จดจ่อของคุณนั้น เหมือนกับการทำงานร่วมกันของไฟสปอตไลท์และเครื่องดูดฝุ่น นั่นคือ จะส่องสว่างลงไปบนอะไรก็ตามที่มันหันไปส่องให้เห็นชัดขึ้น จากนั้นก็จะดูดสิ่งนั้นเข้ามาในสมองของคุณ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี

มีคำกล่าวดั้งเดิมว่า ใจจะเป็นรูปร่างอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มันไปอาศัยอยู่ แต่ถ้าเราจะใช้สิ่งที่เราเรียนรู้มาว่า ประสบการณ์ที่เราเจอส่งผลให้สมองยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้แล้วละก็ คำกล่าวในเวอร์ชันสมัยใหม่ก็คงเป็นว่า สมองจะมีรูปร่างอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่าใจไปอาศัยอยู่ที่ใด ถ้าคุณเอาใจไปวนเวียนอยู่กับการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ความกังวล การบ่นพึมพำเกี่ยวกับคนอื่น ความเจ็บปวด และความเครียด สมองของคุณก็就会被สร้างขึ้นให้มีปฏิกิริยาตอบโต้มากขึ้น เพราะบางต่อความกังวลกระวนกระวายมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะโกรธ เกรี้ยว และรู้สึกผิดมากขึ้น

ในทางตรงกันข้าม ถ้าคุณหมั่นเอาใจไปไว้ที่เหตุการณ์หรือสถานการณ์ดีๆ (เช่น มีใครบางคนมาดีกับคุณ หรือคุณยังคงมีที่พักอาศัยอยู่) ความรู้สึกดีๆ สิ่งที่คุณสามารถทำเสร็จ ความรู้สึกน่าเพลิดเพลินทางร่างกาย และเจตนาที่ดี สภาพจิตใจที่ดี เมื่อเวลาผ่านไป สมองของคุณก็จะมีรูปร่างที่ต่างออกไป นั่นก็คือ ความเข้มแข็งและความสามารถที่จะฟื้นตัวได้เร็วจากสภาวะทุกข์จะได้รับการวางวงจรลงไปในสมอง นอกจากนี้สมองยังได้รับการวางวงจรของการมองโลกในแง่ดีโดยไม่หลุดจากความเป็นจริง อารมณ์ในแง่บวก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

ถ้าคุณลองมองกลับไปในสัปดาห์ที่ผ่านมา ส่วนใหญ่แล้วใจของคุณอาศัยอยู่ที่ไหน

ในความเป็นจริง สิ่งที่คุณให้ความสนใจ ซึ่งก็คือสิ่งที่คุณเอาใจไปพักไว้นั้น เป็นสิ่งที่สามารถเสกสรรปั้นแต่งสมองคุณได้มากที่สุด และก็จริงอยู่ที่ว่าจะมีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้คุณต้องให้ความสนใจกับมันอยู่แล้ว เช่น ปัญหาในที่ทำงาน อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย หรือความกังวลกับปัญหาใหญ่ๆ แต่โดยรวมแล้วคุณสามารถมีอิทธิพลเหนือใจของคุณได้ว่า คุณจะเอาใจไปวางไว้ตรงไหน

นั่นหมายความว่า คุณสามารถยืดประสบการณ์ใดประสบการณ์หนึ่งให้ยาวออกไปอย่างตั้งใจ หรือแม้แต่สร้างประสบการณ์ต่างๆ ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนสมองคุณให้ไปในทางที่ดีขึ้น

ผมจะแสดงให้เห็นอย่างละเอียดขึ้นจากบทที่ 4 เป็นต้นไป ระหว่างนี้ คุณสามารถเริ่มฝึกการรับเอาสิ่งดีๆ เข้ามาได้เลย เมื่อนำการฝึกนี้ไปใช้กับประสบการณ์ทางบวก สามารถย่อลงได้เหลือแค่ไม่กี่คำ นั่นก็คือ *มีประสบการณ์บวก แล้วก็มีความสุขกับมัน*

แล้วคุณ将会เห็นผลด้วยตนเองว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณฝึกทำอย่างนั้น

ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อคุณมากที่สุด

ดอกไม้ชนิดไหนที่คุณคิดว่าเหมาะจะปลูกขึ้นในสวนดอกไม้ในใจคุณ ฉันใดก็ฉันนั้น ประสบการณ์บางอย่างนั้นจะมีประโยชน์ต่อคุณมากกว่า

ประสบการณ์ด้านลบอาจมีคุณค่าสำหรับบางคน ตัวอย่างเช่น การทำงานกะกลางคืนที่โรงงานบรรจุขวดในช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อนสมัยเรียนมหาวิทยาลัยนั้นทำให้ผมเข้มแข็ง แต่ประสบการณ์ด้านลบก็มีผลข้างเคียงด้านลบอยู่แล้วโดยธรรมชาติของตัวมันเอง เช่น ความไม่สบายใจ อึดอัดใจ หรือผลเสียต่อสุขภาพอันเนื่องมาจากความเครียด

นอกจากนี้ ประสบการณ์ด้านลบยังสามารถสร้างความขัดแย้งหรือทำให้เกิดความขัดแย้งหนักยิ่งขึ้นระหว่างบุคคลได้ด้วย ตอนที่ผมกับภรรยาต่างคนต่างเหนื่อยและตึงเครียดจากการเลี้ยงลูกเล็กสองคนนั้น เราก็อารมณ์เสียใส่กันบ่อยขึ้น ความเสียหายที่เกิดจากประสบการณ์ด้านลบนั้นมักจะมีมากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับ โดยมากมันก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย มีแต่ความเจ็บปวดที่ไม่เกิดประโยชน์ใดๆ และเนื่องจากเซลล์ประสาทที่ส่งสัญญาณออกไปพร้อมๆ กันนั้นจะเชื่อมต่อเข้าด้วยกัน การมัวอ้อยอิ่งอยู่แต่กับประสบการณ์ด้านลบนานเกินจุดที่มันจะเป็นประโยชน์ ก็เหมือนการวิ่งวนรอบลู่วิ่งรอบแล้วรอบเล่าในหรณันเอง มันจะค่อยๆ ฝังลงไป ในสมองของคุณลึกยิ่งขึ้น ทุกครั้งที่คุณวิ่งวนไปในรอบซ้ำๆ นั้น เหมือนกับคนที่วิ่งบนลู่วิ่งที่รอบเดิมซ้ำๆ จนเป็นรอยลึก

ในทางตรงกันข้าม ประสบการณ์ด้านบวกจะมีประโยชน์เสมอและแทบจะไม่มี ความเจ็บปวดอะไรเลย เวลาที่มันเกิดขึ้นก็จะให้ความรู้สึกที่ดีเลยทีเดียว นอกจากนี้วิธีที่จะพัฒนาพลังภายใน อย่างเช่น ความมุ่งมั่น ความสามารถมองเห็นภาพรวมได้ อารมณ์ทางบวก และความเมตตากรุณาขึ้นมาได้อย่างตรงไปตรงมาที่สุดนั้น ก็คือการเคยมีประสบการณ์เช่นนั้นขึ้นมาก่อนตั้งแต่แรก

ถ้าคุณต้องการพัฒนาความรู้สึกขอบคุณให้มีมากยิ่งขึ้น คุณก็ต้องหมั่นน้อมนำใจให้รู้สึกขอบคุณอยู่เสมอๆ ถ้าคุณอยากรู้สึกว่าเป็นที่รักบ่อยมากขึ้น ก็ให้มองหาและอยู่กับประสบการณ์ที่คุณรู้สึกว่าได้รับการยอมรับเข้าไปในกลุ่มรู้สึกว่ามีใครมองเห็นคุณ ชื่นชมคุณ ชอบคุณ หรือรู้สึกเป็นที่รัก

คำตอบของคำถามที่ว่า เราจะพัฒนาสิ่งดีๆ ขึ้นมาในใจเราได้ *อย่างไร* ก็คือ *การรับเอาประสบการณ์นั้นเข้ามา* การรับเอาประสบการณ์ดีๆ เข้ามานั้น เปรียบเหมือนการถักทอประสบการณ์ดีๆ เข้าไปในสมองของคุณ แล้วสร้างวงจรของระบบประสาทที่เชื่อมโยงไปด้วยประสบการณ์ดีๆ ขึ้นมา เพื่อที่คุณจะสามารถพามันไปที่ไหนก็ได้ที่คุณจะไป

การรับเอาสิ่งดีๆ เข้ามานั้นนอกจากจะเป็นการพัฒนาพลังภายในขึ้นมาแล้ว ยังมีประโยชน์โดยรวมแถมเข้ามาอีกด้วย เช่น ทำให้คุณเป็นคนที่มีกระตือรือร้นแทนที่จะเฉื่อยชา คุณจะให้ความสำคัญกับตนเองเป็น และจะทำให้สมรรถภาพของคุณจดจ่อยิ่งขึ้นด้วย นอกจากนี้ ในบทที่สามคุณจะเห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไป คุณจะสามารถค่อยๆ ปรับให้สมองไวต่อประสบการณ์ด้านบวกมากขึ้น จนกระทั่งคุณสามารถเปลี่ยนประสบการณ์ดังกล่าวนั้นมาเป็นพลังภายในได้อย่างเร็วขึ้นและง่ายขึ้นด้วย

การยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ของสมองที่เราบังคับได้เอง

เพื่อนของผมที่เป็นแพทย์ด้านระบบประสาทคนหนึ่งเคยอธิบายไว้ว่า สมองเป็นเหมือน“ขนมพุดดิ้งหนักประมาณ 1.3 กิโลกรัม ที่ทำจากแป้งมันสำปะหลัง” มันเป็นเหมือนก้อนเหนียวๆ ที่ดูไม่น่าประทับใจเลย แต่สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายและเป็นศูนย์กลางหลักภายในของความอยู่เย็นเป็นสุข ความสามารถทำกิจกรรมทั่วไปทุกวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถในการเยียวยาทางด้านจิตใจ การเติบโตภายใน ความคิดสร้างสรรค์ และความสำเร็จของคุณ

ไม่ว่าคุณจะรู้สึกโกรธหรือสบายๆ รู้สึกหงุดหงิดหรือว่าเต็มเต็ม รู้สึกเหงาหรือรู้สึกว่าได้ได้รับความรัก ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับเครือข่ายระบบประสาทของคุณ และถ้ามองไปไกลกว่านั้น วิธีที่สมองมนุษย์มีปฏิริยาโต้ตอบกันนั้นเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่เต็มเต็ม องค์กรที่ประสบความสำเร็จ ประเทศที่เจริญรุ่งเรือง และท้ายที่สุดแล้ว สมองก็เป็นตัวตัดสินว่าเราอยู่ในโลกที่สงบสุขและมีความเจริญรุ่งเรืองอย่างยั่งยืนหรือไม่

ศาสตร์แห่งการยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ของสมองที่เกิดจากประสบการณ์นั้นระบุว่า มนุษย์ทุกคนมีพลังที่จะเปลี่ยนสมองของตนเองให้ดีขึ้นได้ ซึ่งเจฟฟรีย์ ชวาร์ตซ์ เรียกว่า การยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ของสมองที่*เราบังคับได้เอง* ถ้าคุณไม่ใช่พลังนี้ด้วยตัวคุณเอง พลังอื่นๆ ก็จะปรับเปลี่ยนสมองให้คุณแทน เช่น แรงกดดันจากที่ทำงานหรือที่บ้าน เทคโนโลยีและสื่อต่างๆ คนที่ชอบสังการ ความรู้สึกแย่ๆ ที่ยังหลงเหลืออยู่จากประสบการณ์ในอดีต อันเจ็บปวด รวมไปถึงธรรมชาติเองด้วย ซึ่งเราจะเห็นในบทหน้า

ในทางตรงกันข้าม ด้วยวิธีที่ง่าย รวดเร็ว และน่าเพลิดเพลินใจในระหว่างวัน คุณสามารถใช้พลังของการยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ของสมองซึ่งคุณ*บังคับได้เอง*นี้ สร้างความรู้สึกสบายๆ มั่นใจ ยอมรับตนเอง มีเมตตา รู้สึกได้รับความรัก รู้สึกพึงพอใจ และความสุขสงบภายในที่*ยั่งยืน*ขึ้นมาได้ โดย

หลักๆ สิ่งที่คุณจะฝึกในหนังสือเล่มนี้นั้นง่ายมาก มันคือการเปลี่ยนประสบการณ์ดีๆที่เกิดขึ้นทุกๆวันให้เป็นโครงสร้างของระบบประสาทที่ดีนั่นเอง

ถ้าจะพูดให้ฟังดูเป็นศัพท์ทางเทคนิคขึ้นมาหน่อยก็คือ คุณจะไป *เปิดระบบ* สภาวะทางจิตบางอย่าง แล้วก็จะ *ติดตั้ง*มันลงไปเป็นคุณสมบัติทางระบบประสาทนั่นเอง เมื่อคุณต้องการมัน คุณก็สามารถดึงเอาคุณสมบัติทางระบบประสาทนี้ขึ้นมาได้ ซึ่งมันก็คือพลังภายในของคุณ หรือสิ่งดีๆที่เติบโตขึ้นในใจของคุณ

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า คุณสามารถใช้ใจของคุณไปเปลี่ยนสมองของคุณเพื่อเปลี่ยนใจของคุณให้มีสภาวะที่ดีขึ้นได้ ด้วยการฝึกทำอย่างนี้ทีละเล็กละน้อย ทีละไฮแนปส์ คุณก็สามารถสร้างความสุขขึ้นมาในสมองของคุณได้จริงๆ

ด้วยการฝึกปฏิบัติเช่นนี้ คุณจะสามารกก้าวข้ามแนวโน้มของสมองที่จะมองแต่สิ่งด้านลบไปได้ สมองนั้นเก่งนักที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่ดี แต่ไม่เอาไหนเลยในการเรียนรู้จากประสบการณ์ดีๆ ดังที่คุณจะเห็นในบทต่อไป ถ้าสมองเปรียบเหมือนสวนแห่งหนึ่ง ลักษณะของ “ดิน” ในสมองก็เหมาะที่จะปลูกวัชพืชมากกว่าปลูกดอกไม้ ดังนั้นจึงสำคัญมากที่คุณจะต้องเพาะบ่มเมล็ดพันธุ์แห่งพลังภายในลงไป ด้วยการหมั่นรับเอาสิ่งดีๆเข้ามาเป็นประจำ

รับเข้ามา

- พลังภายในของคนเรานั้นประกอบด้วยความสุขภายใน ความพึงพอใจ ความรัก รวมทั้งความสามารถฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์ ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น และปัญญาญาณ พลังเหล่านี้ช่วยให้คุณรับมือสิ่งที่ยากลำบากในชีวิตของคุณได้ ช่วยให้คุณฟื้นตัวจากความเครียด เยียวยาแผลเก่า รักษาความอยู่เย็นเป็นสุข ทำให้คุณทำงานทั้งที่บ้านและที่ทำงานได้สำเร็จ และช่วยให้คุณมีความอดทนและห่วงใยผู้อื่น
- พลังภายในของเราส่วนใหญ่ได้รับการพัฒนาขึ้นตามกาลเวลา หนังสือเล่มนี้จะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพลังภายในผ่านทางประสบการณ์ด้านบวก ซึ่งก็คือ การวางวงจรแห่งความสุขนั่นเอง
- เพียงแค่ดูใจของคุณเองก็นับว่ามีประโยชน์อย่างมากแล้ว แต่คุณจำเป็นต้องลดสิ่งที่เพิ่มลบและเพิ่มสิ่งที่เพิ่มบวกเข้าไปด้วย ผมจะเน้นไปที่การเพิ่มสิ่งที่เพิ่มบวก นั่นก็คือ การปลูกดอกไม้ในสวนที่อยู่ในใจของคุณ ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนโครงสร้างสมองของคุณนั่นเอง
- กิจกรรมภายในใจทุกอย่าง ทั้งภาพและเสียง ความเพลิดเพลนและความโศกเศร้า ล้วนขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบประสาทที่รองรับมันอยู่ ระบบประสาทและใจที่ทำงานช้าแล้วช้าอีกนั้นจะส่งผลเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในโครงสร้างระบบประสาท เราเรียกว่า ความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ของสมองที่เกิดจากประสบการณ์ หมายความว่า คุณสามารถใช้ใจของคุณเปลี่ยนสมองของคุณเพื่อที่จะไปพัฒนาใจของคุณให้ดียิ่งขึ้น
- วิธีที่ดีที่สุดที่จะพัฒนาความสุขและพลังภายในให้มากขึ้นก็คือ การเข้าไปมีประสบการณ์เช่นนั้นก่อน จากนั้นก็ให้ช่วยระดับประกอบสภาวะทางจิตที่ดีๆ เหล่านั้นให้กลายเป็นคุณสมบัติทางระบบประสาทที่ดีต่อไป นี่คือการ *รับเอาสิ่งดีๆ เข้ามา* หรือการเปิดระบบประสบการณ์ด้านบวกและติดตั้งมันลงไปในสมองของคุณ

บทที่ 2

ตัวดุดสิ่งแย่ๆ

เมื่อยี่สิบกว่าปีที่แล้ว ในชั้นเรียนวิชาประสาทวิทยาสำหรับนักจิตวิทยา อาจารย์ของผมเดินเข้ามาในห้องพร้อมกับถังใบใหญ่ 1 ใบ จากนั้นท่านหยิบถุงมือยางสีเหลืองขึ้นมาคู่หนึ่ง แล้วก็ดึงสมองมนุษย์ที่ได้รับการดองเก็บไว้ก้อนหนึ่งออกมาอย่างมีลีลาให้พวกเราดู มันดูเหมือนหัวดอกกะหล่ำขนาดย่อมที่ลืออกเหลืองๆหน่อย ลักษณะคล้ายฟองน้ำ

ในขณะที่อาจารย์ก็บรรยายไปนั้น ผมรู้สึกสับสนอย่างแปลกๆ สิ่งที่อยู่ในมือของอาจารย์ “ตรงนั้น” ก็อยู่ “ในนี้” คือในศีรษะของผมเช่นกัน และมันก็กำลังพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่อาจารย์กำลังถืออยู่ในมือ ผมตระหนักขึ้นมาทันทีเลยว่า เจ้าก้อนที่ดูไม่น่าประทับใจเอาเสียเลยนี่กำลังสร้างภาพของถังใบนั้น สร้างเสียงของอาจารย์ และสร้างทั้งความรู้สึก “อ้อ...” และความรู้สึก “ว้าว...” ขึ้นมา

ทุกๆ ความรู้สึกเพลิดเพลินและเจ็บปวดที่ผมเคยมี ทุกๆ ความรักและความสูญเสีย ทุกอย่างล้วนเป็นผลของการทำงานภายในเจ้าก้อนเนื้อมันแฉลืบก้อนนี้ สมองของผมเป็นเหมือนปลายทางของทางเดินที่สิ่งต่างๆ ซึ่งไหลผ่านเข้ามาทำให้เกิดความรู้สึกตัวในแต่ละขณะ แต่ละขณะ

จนเราได้ตั้งคำถามกันมานานแล้วว่า เพราะเหตุใดเราถึงรู้สึกดีใจหรือว่าโศกเศร้า เพราะเหตุใดเราถึงช่วยเหลือกันหรือว่าทำร้ายกัน เหล่านักปราชญ์และนักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาสาเหตุทาง ใจของความสุขและความทุกข์มาแล้ว

ปัจจุบันนี้ เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่เราสามารถถามตัวเองได้แล้วว่า อะไรคือต้นเหตุทาง ระบบ/ประสาทที่อยู่เบื้องหลังเหตุแห่งความทุกข์และความสุข และเราสามารถพบคำตอบได้ในโครงสร้างและกระบวนการทำงานของสมอง มนุษย์ที่เกิดจากการเสกสรรปั้นแต่งโดย วิวัฒนาการ

สมองไม่ได้กระโดดขึ้นมาเป็นอย่างปัจจุบันนี้ในชั่วข้ามคืน มันค่อยๆ เก็บสะสมความสามารถและแนวโน้มการทำงานในลักษณะต่างๆ มานานหลายร้อยล้านปีแล้ว สิ่งเหล่านั้นได้กลายมาเป็นประวัติศาสตร์อันยาวนานที่มนุษย์มีส่วนร่วมกัน แต่จะปรากฏขึ้นในชีวิตของคุณในรูปแบบที่เป็นเรื่องเฉพาะตัวมาก เช่น สมมติว่าวันนี้คุณสามารถทำงานได้สำเร็จลุลบอย่าง และทำผิดพลาดไปหนึ่งอย่าง คุณคิดว่าอะไรจะติดอยู่ในใจของคุณตอนที่คุณกำลังจะพลัดพลาดไป น่าจะเป็นเรื่องที่คุณทำพลาดไป ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเพียงส่วนเล็กๆ ของวันทั้งวันของคุณเท่านั้น คุณจะเห็นว่าสาเหตุที่เป็นเช่นนั้นนั้นอยู่ในวิวัฒนาการของสมองมนุษย์

เมื่อคุณได้เรียนรู้ว่าสมองของคุณถูกสรรค์สร้างขึ้นมาอย่างไรตลอดเวลาที่ผ่านมา คุณก็จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น คุณจะสามารธิ์ใช้และปรับเปลี่ยนเจ้าก้อนสิ่งมหัศจรรย์ที่หน้าตาเหมือนดอกกะหล่ำในหัวของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

สมองที่มีวิวัฒนาการมาเรื่อยๆ

มนุษย์ทุกคนล้วนมีบรรพบุรุษร่วมกันกับค้างคาว ต้นปีโกเนีย และแบคทีเรีย ย้อนหลังไปได้อาจน้อยสามพันห้าร้อยล้านปี ย้อนกลับไปถึงจุลินทรีย์ตัวแรก สิ่งมีชีวิตหลายเซลล์ได้ปรากฏขึ้นมาในทะเลโบราณเมื่อราวหกหรือห้าสิบล้านปีที่แล้ว และอีกห้าสิบล้านปีให้หลังมันก็พัฒนาอย่างซับซ้อนมากขึ้นจนเริ่มที่จะสร้างระบบประสาทเพื่อประสานการทำงานระหว่างการรับรู้ทางประสาทสัมผัสต่างๆ กับระบบการเคลื่อนไหว

สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมเริ่มปรากฏตัวขึ้นมาเมื่อราวสองร้อยล้านปีที่แล้ว และสัตว์ในตระกูลลิงตัวแรกๆ เริ่มมีขึ้นเมื่อราวหกสิบล้านปีที่แล้ว และในราวสองล้านห้าแสนปีที่แล้ว บรรพบุรุษของมนุษย์เราที่เรียกว่า โฮโมแฮบิลิส (*Homo habilis*) ก็ฉลาดพอที่จะเริ่มทำเครื่องมือจากหิน และต้นตระกูลของเผ่าพันธุ์ของเรา คือ โฮโมเซเปียนส์ (*Homo sapiens*) หรือลิงที่เฉลียวฉลาดนั้นก็เริ่มปรากฏตัวขึ้นมาเมื่อราวสองแสนปีที่แล้ว

ตลอดเวลาหกร้อยล้านปีที่ผ่านมา วิธีที่สัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแมงกะพรุนหรือหอยตลับ ไปจนถึงกิ้งก่า หนู ลิง หรือมนุษย์ในยุคแรกๆ ใช้เอาตัวรอดเมื่อต้องเผชิญภัยนั้น ได้ถูกสร้างและบรรจุเข้าไปในระบบประสาทที่มีการวิวัฒนาการมาอยู่ตลอด สมองได้ขยายตัวขึ้นถึงสามเท่าในด้านปริมาณ พร้อมกับถูกเสกสรรปั้นแต่งอยู่ตลอดด้วยความกดดันที่เข้มข้นของกระบวนการคัดเลือกโดยธรรมชาติ บรรพบุรุษของมนุษย์คือสัตว์ในตระกูลลิงตลอดจนถึงมนุษย์ในยุคแรกๆ นั้นใช้ชีวิตแบบเป็นกลุ่มที่ออกล่าสัตว์และเก็บของป่ากินร่วมกัน จนกระทั่งมีการเริ่มปักหลักทำนาอย่างเป็นระบบเมื่อราวหนึ่งหมื่นปีที่ผ่านมา โลกของพวกเขาบริสุทธิ์และสวยงาม มีความเรียบง่าย การใช้ชีวิตเป็นไปอย่างไม่มีบริวาร และมีเวลาสำหรับความสัมพันธ์ต่างๆ ที่คนจำนวนมากโหยหาทุกวันนี้

อย่างไรก็ตาม ปัญหาเรื่องการต้องเอาตัวรอด เช่น รอดจากการที่จะถูกโจมตีและจับกินโดยสัตว์ร้ายที่ออกล่าเหยื่อ ก็นับว่าแตกต่างจากปัญหาที่เราต้องเจอมาก นอกจากนี้ เนื่องจากพวกเขาอาศัยอยู่ร่วมกันในลักษณะกลุ่มเล็กๆ จึงเป็นเรื่องแปลกถ้าพวกเขาต้องพบเจอคนแปลกหน้า ซึ่งก็มักจะอันตรายถ้าต้องเจอ ในขณะที่บางกลุ่มนั้นมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสงบเรียบร้อยระหว่างกลุ่มเมื่อเจอกัน โดยเฉลี่ยแล้วหนึ่งในแปดของผู้ชายสมัยนั้นต้องล้มตายลงจากการขัดแย้งระหว่างกลุ่ม ซึ่งถือเป็นอัตราส่วนที่สูงทีเดียวเมื่อเทียบกับอัตราการเสียชีวิตของคนในสงครามในศตวรรษที่ยี่สิบ ซึ่งอยู่ที่อัตราหนึ่งในร้อย

ยิ่งไปกว่านั้นก็ยังมีความหาคำตอบยาก พยาธิ ความเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ ความเสี่ยงอันตรายจากการคลอดบุตร แถมยังไม่มียาแก้ปวดหรือสถานี่ตำราจอีกด้วย ความเป็นไปของโลกนั้นเปรียบเสมือนแหล่งกำเนิดของสมอมนุษย์ซึ่งค่อย ๆ ถูกสร้างขึ้นมามีความเพียรพยายามให้ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ของโลก ผลของการเพียรปรับตัวนั้นปรากฏอยู่ในศีรษะคุณระหว่างหูทั้งสองข้างในวันนี้ และสมองก็ยังคงทำหน้าที่เสกสรรปั้นแต่งประสบการณ์ต่างๆ ของคุณและยังชี้นำการกระทำของคุณอยู่เหมือนเดิม

เรื่องแย่ๆ มีพลังมากกว่าเรื่องดี ๆ

บรรพบุรุษที่เป็นสัตว์เลื้อยคลาน สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม สัตว์ในตระกูลลิงมนุษย์ยุคต้นๆ มาจนถึงบรรพบุรุษของมนุษย์ในปัจจุบันจำเป็นต้องได้สิ่งที่นำให้เกิดเพลิง หรือที่เรียกว่า “แครอท” ได้แก่ ที่พักอาศัย อาหาร และการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อจะส่งต่อยีนมาให้ลูกหลานรุ่นหลังๆ ในขณะเดียวกันพวกเขาก็ต้องพยายามอยู่ให้ห่างสิ่งที่เจ็บปวดซึ่งเปรียบได้ดั่ง “ท่อนไม้” เช่น สัตว์ล่าเหยื่อ ภาวะอดอยาก และความก้าวร้าวรุนแรงจากผู้อื่นในเผ่าพันธุ์เดียวกัน

ทั้งแครอทและท่อนไม้ก็สำคัญทั้งคู่ แต่มีความแตกต่างที่สำคัญมากอยู่หนึ่งอย่าง นั่นคือ เมื่อมองจากมุมมองของการเอาตัวรอด ท่อนไม้มีความสำคัญเร่งด่วนมากกว่าแครอท ถ้าคุณพลาดโอกาสที่จะได้แครอทในวันนี้ คุณก็ยังมีโอกาสที่จะได้มันในวันพรุ่งนี้ แต่ถ้าคุณพลาดที่จะหนีจากท่อนไม้ในวันนี้ คุณก็จะโดนจับกิน แล้วก็จะอดได้แครอทตลอดไป กฎข้อที่ 1 ของการอยู่ป่าก็คือ จงกินอาหารกลางวันของวันนี้ซะ แต่อย่ากลายเป็นอาหารกลางวันเสียเอง ในหลายร้อยล้านปีที่ผ่านมา มันเป็นเรื่องเป็นเรื่องตายที่มนุษย์จะต้องใส่ใจท่อนไม้เป็นพิเศษ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อมันอย่างรุนแรงจำมันไว้อย่างดี และเมื่อเวลาผ่านไปก็ยังไวต่อการมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อท่อนไม้มากขึ้นเรื่อยๆ

ดังนั้นสมองจึงมีวิวัฒนาการมาจนระบบการรับรู้และให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบได้ถูกสร้างขึ้นและฝังแน่นลงไปในสมอง และถึงแม้ว่าแนวโน้มที่จะเลือกให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบนี้ได้เกิดขึ้นท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่โหดร้ายเมื่อเทียบกับโลกปัจจุบัน แต่มันก็ยังทำงานอยู่ภายในสมองในขณะที่เราขับรถไปตามท้องถนน เดินเข้าห้องประชุม เข้าไปส่งบคิระหว่างพี่น้องพยายามจะควบคุมอาหาร ดูข่าว รับมือกับงานบ้านมือเป็นระวิง ชำระเงินสำหรับค่าใช้จ่ายต่างๆ หรือแม้แต่ตอนออกเดท สมองนั้นไวขนาดที่ว่า แค่เส้นผมไปกระทบนิดเดียวก็พร้อมที่จะพุ่งไปสู่ด้านลบแล้ว มันมีวิวัฒนาการมาอย่างนี้เพื่อที่จะช่วยให้คุณเอาตัวรอด

คอยเฝ้าระวังให้คุณ

อย่างแรก สมองจะคอยเฝ้าระวังความเป็นไปได้ที่จะเกิดอันตรายหรือการสูญเสีย นั่นคือเหตุผลว่าทำไมรายการข่าวจึงมักเริ่มต้นด้วยข่าวเกี่ยวกับฆาตกรรมหรือวินาศภัยครั้งล่าสุด เหมือนที่เขาพูดกันในวงการข่าวว่า ถ้าข่าวใดถึงขั้นมีเลือดตกยางออกละก็ ข่าวนั้นเป็นข่าวนำได้

ในกระบวนการวิวัฒนาการที่ผ่านมา บรรดาสัตว์ที่มีความขี้ตื่น กระวนกระวาย ไวต่อแรงขับ และคิดอุปาทานไปเองนั้น มีโอกาสที่จะส่งผ่านยีนของพวกมันลงมาให้ลูกหลานได้มากกว่า แนวโน้มเหล่านี้ก็ถูกถ่ายทอดเข้าไปในดีเอ็นเอของพวกเราอย่างเหนียวแน่น

แม้กระทั่งตอนที่คุณรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข และเชื่อมโยงผูกพัน สมองของคุณก็จะยังคอยสอดส่องหาภัยอันตราย ความผิดหวัง และปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้นในเบื้องลึกของจิตใจคุณ ก็มักจะมีความรู้สึกไม่ค่อยสบายใจ ไม่พึงพอใจ และความแตกแยกอยู่นิดๆ แต่ก็สามารถรับรู้ได้อยู่เสมอ ความรู้สึกที่มีอยู่ตลอดเวลาเหล่านี้เกิดขึ้นเพื่อคอยกระตุ้นความระแวดระวังสอดส่องหาสิ่งต่างๆ ในแง่ลบเหล่านั้นนั่นเอง

แล้วพอมีสิ่งไม่ดีอะไรเกิดขึ้น หรือปัญหาเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม สมองจะพุ่งความสนใจเข้าไปที่นั่นอย่างจดจ่อโดยไม่ยอมมอง

อะไรอย่างอื่นเลย ถ้าเจ้านายของคุณประเมินผลการทำงานของคุณอย่าง ยอติเยียม แต่มีคำวิพากษ์วิจารณ์อยู่เพียงหนึ่งข้ออยู่ในปริมาณคำชมที่มาก เป็นถึงๆ คุณก็มีแนวโน้มที่จะไปจดจ่ออยู่กับคำวิพากษ์วิจารณ์ในแง่ลบข้อนั้น อยู่ดี สิ่งกระตุ้นในด้านลบจะถูกรับรู้อย่างรวดเร็วและง่ายกว่าเมื่อเทียบกับ สิ่งกระตุ้นในด้านบวก เราสามารถรับรู้ถึงใบหน้าที่กำลังโกรธได้เร็วกว่าใบหน้า ที่มีความสุข ความจริงแล้วสมองจะมีปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ นอกเหนือความตระหนักของคุณด้วยซ้ำเมื่อคุณเห็นใบหน้าของอีกฝ่าย แสดงอาการโกรธ

พลังของความเจ็บปวด

ประสบการณ์แย่ๆ (เจ็บปวด หรือหงุดหงิดผิดหวัง) มักจะมีพลังเอาชนะ ประสบการณ์ดีๆ (น่าเพลิดเพลิน สนุกๆ) อยู่เป็นประจำ

นักจิตวิทยาชื่อแดเนียล คาร์เนมาน ได้รับรางวัลโนเบลสาขาเศรษฐ- ศาสตร์จากการพิสูจน์ได้ว่า คนเราส่วนใหญ่พยายามที่จะหลีกเลี่ยงความสูญเสีย มากกว่าพยายามที่จะได้มาซึ่งอะไรสักอย่างที่มีค่าพอๆ กัน ความสัมพันธ์ ไกล่ลิดที่ยั่งยืนนั้นมักต้องใช้ปฏิสัมพันธ์ทางบวกอย่างน้อยห้าครั้งเพื่อที่จะไป หักลบกับปฏิสัมพันธ์ทางลบเพียงครั้งเดียว การที่คนเราจะเติบโตก้าวหน้า ได้นั้นต้องมีช่วงเวลาที่เป็นด้านบวกมากกว่าด้านลบในสัดส่วนอย่างน้อยสาม ต่อหนึ่ง หรือถ้าจะให้ดีก็ต้องเป็นสัดส่วนที่มากกว่านั้น สิ่งที่เป็นลบส่งผลให้ สิ่งที่เป็นบวกแปดเป็นอนเป็นมลทินมากกว่าการที่สิ่งที่เป็นบวกจะไปทำให้สิ่ง ที่ เป็นลบบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้นมา เช่น การประพาศผิดศีลธรรมเพียงครั้งเดียว จะทำลายชื่อเสียงของวีรบุรุษได้มากกว่าการที่ผู้ร้ายจะดูดีขึ้นมาจากการทำดี เพียงครั้งเดียวนั่นเอง

ผลกระทบที่แถมมาของการที่สิ่งร้ายๆ ส่งผลรุนแรงกว่าต่อจิตใจของ คุณนั้นมีที่มาจากการทำงานของสมองคุณ กล่าวคือ สมองจะตอบสนองอย่าง เข้มข้นต่อสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจมากกว่าการตอบสนองต่อสิ่งที่น่าพึงพอใจที่มี ปริมาณพอๆ กัน ในสมอง วงจรส่วนกลางของการมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่ไว

เกินไปนี้ประกอบขึ้นมาจากส่วนต่างๆ สามส่วน ได้แก่ อะมิกดาลา ไฮโป-ทาลามัส และ ฮิปโปแคมปัส เจ้าอะมิกดาลาที่มีขนาดประมาณเมล็ดอัลมอนด์นี้มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์และความรู้สึกดีๆ เหมือนกัน แต่ในคนส่วนใหญ่แล้วมันจะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากกว่าด้วยสิ่งที่เป็นด้านลบ

ลองนึกถึงเวลาที่ใครสักคน อาจจะเป็นพ่อแม่ คู่ครอง หรือเพื่อนร่วมงานโกรธคุณขึ้นมา และคุณรู้สึกกระวนกระวาย ความโกรธของอีกฝ่ายหนึ่งไปกระตุ้นการทำงานของอะมิกดาลาในแบบที่ค่อนข้างคล้ายกับการที่มีสิ่งใดกระตุ้นเข้าไปในตัวคุณเมื่อราวล้านปีที่แล้ว การจะไปเปิดสวิตช์ระบบการตอบสนองว่าจะสู้หรือจะหนีนั้น อะมิกดาลาจะส่งสัญญาณเตือนไปที่ไฮโปทาลามัสและศูนย์กลางควบคุม ระบบประสาทซิมพาเทติกในก้านสมอง จากนั้นไฮโปทาลามัสจะส่งสัญญาณเรียกอย่างด่วนจี้ให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียดต่างๆ ออกมา ไม่ว่าจะเป็น อะดรีนาลิน คอร์ติซอล นอร์อีพิเนฟริน และฮอร์โมนความเครียดอื่นๆ

ตอนนี้หัวใจของคุณก็จะเต้นเร็วขึ้น ความคิดต่างๆ ก็ทำงานเร็วขึ้น และคุณจะเริ่มรู้สึกวุ่น กระวนกระวายใจ แล้วก็หงุดหงิด ฮิปโปแคมปัสก็จะเริ่มสร้างโครงสร้างทางระบบประสาทใหม่ๆ ของประสบการณ์ดังกล่าวนั้นขึ้นมา ว่าเกิดอะไรขึ้น ใครพูดอะไร และคุณรู้สึกอย่างไร แล้วก็จะนำมันไปรวบรวมไว้ในเครือข่ายความจำที่บริเวณคอร์เท็กซ์เพื่อที่คุณจะได้เรียนรู้จากมันได้อีกในภายหลัง ด้วยการเชื่อมต่อกันทางระบบประสาทที่เปรียบเหมือนถนนทางหลวงขนาดใหญ่สี่เลน อะมิกดาลาจะสั่งให้ฮิปโปแคมปัสจัดเก็บประสบการณ์ที่ชวนเครียดนี้เอาไว้ และอาจจะถึงขั้นทำเครื่องหมายลงไปบนเซลล์ประสาทน้อยๆ ที่กำลังจะเติบโตขึ้นมาว่าให้รู้สึกหวาดกลัวต่อสิ่งนี้ๆ ตลอดไป

วงจรรูปาวัว

เมื่อเวลาผ่านไปเรื่อยๆ ประสพการณ์ในด้านลบก็จะยิ่งทำให้อะมิกดาลาไวต่อประสพการณ์ในทางลบ *ยิ่งขึ้น* ผลกระทบที่มากขึ้นเรื่อยๆ นี้เกิดขึ้นเพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลที่อะมิกดาลาสั่งให้ไฮโปทาลามัสเรียกออกมานั้นได้เข้าไปในกระแสเลือดและไหลเวียนเข้าไปในสมอง ซึ่งจะไปกระตุ้นและทำให้อะมิกดาลาแข็งแรงยิ่งขึ้น ผลที่ได้คือสัญญาณเตือนภัยของสมองจะดังง่ายขึ้นและมีเสียงดังยิ่งขึ้น ที่แย่ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ถึงแม้ว่าอันตรายนั้นจะผ่านไปแล้วหรือเป็นเพียงสัญญาณเตือนภัยที่ผิดพลาด ร่างกายคุณก็ยังต้องใช้เวลาก็กหลายนาที่ที่จะใช้ระบบเผาผลาญกำจัดคอร์ติซอลออกจากร่างกาย เช่น คุณอาจจะรอดตายมาอย่างเฉียดฉิวในขณะที่กำลังขับรถ แล้วคุณก็ยังรู้สึกตื่นโพลงและอกสั่นขวัญแขวนอยู่แม้เวลาจะผ่านไปยี่สิบนาทีแล้ว

ในเวลาเดียวกัน คอร์ติซอลในสมองก็จะกระตุ้นเซลล์ต่างๆ ในฮิปปโปแคมปัสอย่างรุนแรงเกินไป ทำให้มันอ่อนแอลง และในที่สุดอาจจะถึงขั้นฆ่าเซลล์นั้นๆ ในฮิปปโปแคมปัส ส่งผลให้มันสมองส่วนดังกล่าวค่อยๆ หดตัวลง กระบวนการนี้จัดเป็นปัญหา เพราะฮิปปโปแคมปัสช่วยให้คุณสามารถมองเห็นภาพรวมของเหตุการณ์ต่างๆ ได้ และในขณะเดียวกันก็ยังทำหน้าที่ช่วยให้อะมิกดาลาสงบลง พร้อมกับส่งสัญญาณไปที่ไฮโปทาลามัสให้หยุดเรียกหาบรรดาฮอร์โมนความเครียดอีกด้วย ดังนั้นการที่ฮิปปโปแคมปัสอ่อนแรงลงจะยิ่งทำให้คุณมองเห็นสิ่งเดียวที่ผิดพลาดท่ามกลางหลายสิ่งที่เป็นไปได้ดี แถมยังทำให้คุณปลอบเจ้าอะมิกดาลาและไฮโปทาลามัสที่แตกตื่นวิ่งกระเจิงไปได้ยากขึ้นอีกด้วย

ดังนั้น การรู้สึกเครียด กังวล รำคาญ หรือเจ็บปวดในวันนี้ ทำให้คุณเปราะบางมากขึ้นต่อการรู้สึกเครียด ฯลฯ ในวันพรุ่งนี้ ซึ่งจะทำให้คุณเปราะบางและไวต่อความรู้สึกแย่ๆ เหล่านั้น *อย่างมาก* ในวันต่อไป กล่าวโดยย่อก็คือ สิ่งที่เป็นด้านลบจะนำไปสู่สิ่งที่เป็นลบมากยิ่งขึ้นในวงจรรูปาวัวที่แย่มาก

โรคกลัว “เสียกระดาด”

ประเด็นหนึ่งที่สำคัญมากเกี่ยวกับระบบการรับรู้และให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบที่เราควรใส่ใจอย่างพิถีพิถันหน่อยก็คือ พลังพิเศษของความกลัวบรรพบุรุษของพวกเราสามารถทำเรื่องผิดพลาดได้สองแบบ คือ (1) คิดว่ามีเชื้อซ่อนอยู่ในพุ่มไม้ ทั้งๆที่ไม่ได้มีเชื้อซ่อนอยู่ และ (2) คิดว่าไม่มีเชื้อซ่อนอยู่ในพุ่มไม้ แต่จริงๆแล้วมีเชื้อซ่อนอยู่ตัวหนึ่ง ความเสียหายจากความผิดพลาดแบบแรกก็คือความกังวลไปเองโดยไม่จำเป็น ในขณะที่ถ้าพลาดในแบบที่สองละก็ถึงตายกันเลยทีเดียว ดังนั้นมนุษย์เราจึงมีวิวัฒนาการมาที่จะทำผิดพลาดในแบบแรกเป็นพันๆ ครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการผิดพลาดในแบบที่สองแม้แต่ครั้งเดียว

แต่คนเรายังทำความผิดพลาดในแบบที่สองอยู่ ส่วนตัวแล้วผมไม่ได้ขยันใช้ไหมขัดฟันบ่อยนัก และผมก็ขับรถเร็วเกินไปด้วย นอกจากนี้ความผิดพลาดอย่างที่สองยังสามารถออกมาในรูปแบบของการมองโลกในแง่ดีเกินไปว่าจะได้รับประโยชน์คุ้มค่าเมื่อเทียบกับสิ่งที่ต้องเสียไป เช่น นักพนันและคนที่หวังจะเป็นดาราดังต่างก็มองโอกาสที่จะได้รับผลตอบแทนกลับมาสูงเกินไป

แต่โดยทั่วไปแล้วระบบการทำงานมาตรฐานของสมองเราคือการกลัวภัยจากการคุกคาม *มากเกินไป* คาดว่าจะมีโอกาสดีๆเกิดขึ้น *น้อยเกินไป* และคำนวณพลังของสิ่งที่มีอยู่ในตัวเรา ทั้งเพื่อรับมือกับภัยคุกคามและเพื่อทำให้ฝันของเราเป็นจริง *น้อยเกินไป* จากนั้นเราก็คอยตอกย้ำความเชื่อเหล่านี้ด้วยข้อมูลต่างๆที่ยืนยันว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ในขณะที่ไม่สนใจหรือปฏิเสธข้อมูลที่ตรงกันข้าม เชื่อไหมว่ามีบริเวณบางส่วนในอะมิกดาลาถึงขั้นถูกสร้างมาเพื่อป้องกันไม่ให้เรลื้มหรือเป็นอิสระจากความกลัวที่เราเคยมี โดยเฉพาะความกลัวจากประสบการณ์สมัยที่เรายังเป็นเด็ก

ผลที่ตามมาก็คือ เรากลายเป็นคนที่หมกมุ่นอยู่กับภัยคุกคามที่ความจริงแล้วไม่ได้รุนแรงอย่างที่เราคิด หรือที่จริงแล้วอยู่ในวิสัยที่เราสามารถจัดการได้มากกว่าที่เรากลัวไปเอง ในขณะที่มองข้ามโอกาสที่จริง ๆ แล้วมีมากกว่า

ที่เราหวังด้วยซ้ำ ดังนั้นผลที่ออกมาก็คือ เรามีสมองที่มีแนวโน้มจะ “กลัวเสีย
กระดาก”

แนวโน้มที่ตั้งอยู่บนการทำงานทางชีววิทยานี้ถูกต่อยำให้เข้มข้นขึ้น
ด้วยปัจจัยอีกหลายอย่าง ลองดูนิสัยใจคอของคุณสิ บางคน (เช่นผม) ถูก
ตีตรามาให้มีความกระวนกระวายมากกว่าคนอื่น นอกจากนี้ลองคิดถึงประวัติ
ส่วนตัวคุณ ประสบการณ์ชีวิตที่น่ากลัวหรือเจ็บปวด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ประสบการณ์ที่สร้างความบอบช้ำทางจิตใจมาก ๆ นั้น แนนอนอยู่แล้วว่าจะ
ทำให้คนคนนั้นเป็นคนขี้กลัว ถ้าแถวบ้านที่คุณอาศัยอยู่สมัยเป็นเด็กนั้นเป็น
ถิ่นอันตราย หรือคุณมีพ่อแม่ซีโมโหหรือมีนิสัยแปรปรวนคาดเดายาก หรือ
คุณถูกข่มเหงรังแกในโรงเรียน ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่คุณจะเป็นคนระแวงระวัง
ถึงแม้ว่าตอนนี้คุณจะอาศัยอยู่ในถิ่นที่ปลอดภัยกับคนที่นิสัยดี ๆ แล้ว

สถานการณ์ของคุณในปัจจุบันก็มีผล บางทีคุณอาจจะอยู่กับคนที่
สามารถเกรี้ยวกราดได้โดยไม่ต้องมีเหตุผลใดๆ หรือคุณอาจจะถูกคุกคาม
ล่องละเมียดในที่ทำงาน สถานการณ์ทางเศรษฐกิจก็มีผล ซึ่งพอจะเข้าใจได้ว่า
คนเราจะรู้สึกไม่มั่นคงหรือแย่กว่านั้นตอนที่กำลังขัดสนทางการเงินและชีวิต
ประจำวันต้องแข่งขันและถูกกดดัน และตลอดช่วงประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา
กลุ่มทางการเมืองต่าง ๆ ล้วนแต่ใช้วิธีเล่นกับความกลัวของผู้คนเพื่อให้ได้มา
หรือรักษาสถานอำนาจของตนเองไว้

ประสบการณ์เกี่ยวกับความกลัวของคุณเป็นอย่างไรบ้าง ความกลัวนั้น
เริ่มตั้งแต่ระดับความระแวงระวังเล็กน้อยไปถึงการระแวงระวังค่อนข้างมาก
แล้วก็ เป็นความรู้สึกหวาดๆ ความไม่สบายใจ ความกังวลใจ ความกระวน-
กระวายใจ ความผิงใจกลัว ความตื่นตระหนก ไปจนถึงความกลัวสุดขีด
ระดับสยองขวัญ

ความกลัวส่งผลอย่างไรต่อชีวิตของคุณ เมื่อเรารู้สึกกลัว เราจะกลัว
เพียงตั้งความฝันเอาไว้เล็กๆ พุดจาอะไรก็ไม่เต็มทีนัก ยึดติดกับ “ความเป็น
พวกเรา” มากกว่า แล้วก็รู้สึกหวาดกลัวและโกรธมากกว่าเวลานึกถึง “พวกเรา”

และเพราะว่าคนอื่น ๆ ก็มีความเปราะบางต่อความกลัวเหมือนที่เราเป็น การกระทำของเราเวลาเรากลัวก็จะดูเหมือนการคุกคามสำหรับพวกเขา ดังนั้นพวกเขาก็จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่เกินความจำเป็น ส่งผลให้เราารู้สึกกลัวมากยิ่งขึ้นไปอีกนั่นเอง

แบบติดหนึบติดตุ๊กแกและกระกะเ็นวพลอน

ระบบการรับรู้และให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบส่งผลต่อกระบวนการสร้างโครงสร้างของสมองของคุณด้วย มันทำงานอย่างนี้ เหมือนที่เราได้เห็นแล้วว่าสิ่งที่ไหลเข้ามาในใจของคุณเปลี่ยนสมองของคุณได้ ผลที่ได้คือการเรียนรู้สองแบบและความจำสองแบบ คือ ความจำชัดแจ้ง (explicit memory) และความจำโดยปริยาย (implicit memory)

ความจำชัดแจ้ง ได้แก่ สิ่งที่คุณจำได้ทั้งหมดตั้งแต่คุณยังเป็นเด็กไปจนถึงสิ่งใดก็ตามที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ความจำเหล่านี้ยังถอยไปนานแค่ไหนก็มักจะมีแนวโน้มที่จะไปทางบวกมากยิ่งขึ้น เช่น ถ้าจะว่ากันโดยหลักเหตุผลแล้ว ผมรู้ว่าเท้าผมต้องเจ็บมากๆ เมื่ออยู่ในรองเท้าปิ่นเขาคับๆ ตอนที่ผมเดินทางไกลอยู่ในอุทยานโยเซมิตี แต่สิ่งเดียวที่ผมจำได้ก็คือมันรู้สึกดีแค่ไหนตอนที่ผมยืนอยู่บนยอดเขากับเพื่อนผม ความจำชัดแจ้งยังรวมไปถึงความรู้เชิงประจักษ์หรือความรู้ที่เป็นข้อเท็จจริง (declarative knowledge) ด้วย มันเป็นเหมือนสารานุกรมที่รวบรวมข้อมูลของสิ่งต่างๆ เช่น จักรยานคืออะไร รูปทรงของโลกนั้นเป็นอย่างไร และเลขบัตรประจำตัวประชาชนของคุณคือเลขอะไร

ส่วนความจำโดยปริยายนั้นรวมถึง ความรู้เชิงวิธีการ (procedural knowledge) ด้วย ซึ่งได้แก่ วิธีที่เราจะทำการสิ่งต่างๆ เช่น เราจะขี่จักรยานได้อย่างไร ไปจนถึงวิธีการคุยเรื่องราวที่ละเอียดอ่อนกับเพื่อน นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสมมติฐาน ความคาดหวัง ความรู้สึกที่หลงเหลืออยู่จากประสบ-

การณืที่เกิดขึ้นกับคุณ รูปแบบความสัมพันธ์แบบต่างๆ ค่านิยมและแนวโน้ม ความชอบต่างๆ และบรรยากาศทั้งหมดของใจของคุณ ความจำโดยปริยาย เป็นเหมือนโกดังที่กว้างขวางซึ่งเก็บพลังภายในส่วนใหญ่ของคุณไว้ พร้อมทั้ง เก็บความรู้สึกในแง่ลบส่วนใหญ่ของคุณไว้ด้วย เช่น ความรู้สึกว่ามีค่าไม่พอ ความโหยหาที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกตั้งป้อมต้านทาน และความเจ็บปวดเก่าๆ อะไรก็ตามที่ถูกใส่ไว้ในโกดังนี้จะเป็นพื้นฐานของวิธีที่คุณจะ รับรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมของคุณ สิ่งที่อยู่ในโกดังนี้จะมีผลกระทบต่อชีวิต คุณมากกว่าสิ่งที่อยู่ในความจำชัดแจ้ง

น่าเสียดายว่าการสร้างความจำโดยปริยายนั้นมีลักษณะที่ให้ความสำคัญ กับเรื่องในแง่ลบ ประสบการณ์ที่ไม่น่าสบายใจเท่าไรนักจะถูกส่งต่อแบบ ด่วนจี๋ทันทีไปยังโกดังเก็บความจำเหล่านี้ เหมือนคำกล่าวที่ว่า โดนใหม่ไป ครั้งหนึ่ง จะเซ็ดเป็นสองเท่าแน่นอนครับ เรามักจะเรียนรู้จากความเจ็บปวดได้ เร็วกว่าเรียนรู้จากความน่าพึงพอใจ ความรู้สึกไม่ชอบอะไรอย่างมากจะเข้ามา ได้เร็วกว่าความรู้สึกชอบอย่างมาก อะไรที่แย่ๆ เกี่ยวกับคนคนหนึ่งมักจะ ได้รับการจำได้ดีกว่าสิ่งดีๆ นั่นคือเหตุผลที่ช่วงหาเสียงเลือกตั้งมักเต็มไปด้วยโฆษณาในแง่ลบครับ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องระหว่างสมาชิกในครอบครัวหรือ ระหว่างประเทศ ความลำบากเดือดร้อนที่จำกันมานานนั้นเป็นเชื้อเพลิงที่คอย โหมใส่ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันนานนั่นเอง เพียงแค่ประสบการณ์ ของเรื่องขี้ปะติ๋วที่สร้างความเจ็บปวดไม่กี่เรื่องก็สามารถทำให้เกิดความรู้สึก หดหนทางได้ ซึ่งนี่เป็นปัจจัยสำคัญทีเดียวในโรคซึมเศร้า และคนเรามักจะ ต้องอาศัยประสบการณ์ด้านบวกของการทำอะไรสำเร็จมากกว่าอีกหลายเท่า ที่เดียวถึงจะสามารถเรียกความมั่นใจและความรู้สึกที่เราทำได้กลับมา สภาวะ ด้านลบของจิตใจนั้นสามารถกลายมาเป็นลักษณะติดลบทางระบบประสาทได้ อย่างง่ายๆไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

ในทางตรงกันข้าม เว้นเสียแต่ว่ามันจะเป็นเรื่องที่เข้มข้นหรือสดใหม่ ไม่เคยมีมาก่อน ข่าวดีส่วนใหญ่ส่งผลน้อยมากหรือไม่ส่งผลที่ยั่งยืนในระบบ

ความจำโดยปริยายในสมองของคนเราเลย มันมีสาเหตุอยู่สามอย่าง

ประการแรก เรามักจะมองข้ามข่าวดีเพราะเรามัวแต่ร่นวายุกับการพยายามแก้ปัญหา หรือมัวแต่สอดส่องมองหาสิ่งที่เราควรระวังกังวล สิ่งดีๆ ที่ธรรมดาๆ อยู่ล้อมรอบตัวเรามากมาย เช่น นกร้องเพลง ผู้คนยิ้มแย้ม หัวใจเรายังเต้นอยู่ แต่เราก็ไม่ได้ใส่ใจมันนัก

ประการที่สอง เมื่อเราตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่ดีๆ ได้สักอย่างแล้ว ก็มักจะหยุดอยู่แค่นั้น คือไม่ได้กลายเป็น *ประสบการณ์* ดีๆ เช่น เราทำงานเสร็จอย่างหนึ่ง ซึ่งถือเป็นสิ่งดี แล้วเราก็เบนความสนใจไปทำสิ่งต่อไปในรายการที่ต้องทำต่อ โดยไม่ได้รู้สึกถึงการทำอะไรสำเร็จเท่าใดนัก บางครั้งใครบางคนอาจจะกล่าวชมเรา แต่เราก็ไม่ใส่ใจในคำชมนั้น เราได้ยินเสียงเด็กๆ หัวเราะ แต่ก็ไม่ได้ทำให้ใจเรารู้สึกดีอะไรขึ้นมา

ประการที่สาม ถึงแม้คุณจะสังเกตเห็นสิ่งดีๆ นั้น และถึงแม้ว่ามันจะกลายมาเป็นประสบการณ์ดีๆ ของคุณ แต่มันก็อาจจะไม่ได้ถูกเปลี่ยนให้เป็นโครงสร้างทางระบบประสาทและถูกเก็บไว้ในความทรงจำโดยปริยาย นอกเสียจากว่าช่วงเวลานั้นเป็นประสบการณ์ที่เรียกได้ว่ามีค่าราวกับได้เงินหลายล้านดอลลาร์ ประสบการณ์ด้านบวกใช้ระบบความจำมาตรฐานทั่วไป ซึ่งในระบบนั้นข้อมูลใหม่ๆ จะต้องถูกเก็บไว้ในคลังเก็บความจำระยะสั้นนานพอที่จะทำให้มันถูกย้ายไปเก็บที่คลังเก็บความจำระยะยาว คำว่า “นานพอ” นั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และขึ้นอยู่กับคนคนนั้น แต่ถ้าจะกล่าวรวมๆ แล้วก็ใช้เวลาประมาณสองสามวินาที ยิ่งเก็บไว้ได้นานเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น นั่นคือ คุณต้องหมั่นฝึกใจของคุณให้พักอยู่ในประสบการณ์ด้านบวก *อย่างต่อเนื่องเสมอ* เพื่อที่จะให้มันสามารถเปลี่ยนสมองของคุณได้

แต่พวกเราจะอยู่ในประสบการณ์ด้านบวกสักห้า สิบ หรือยี่สิบวินาที ต่อเนื่องกัน หรือนานกว่านั้นได้บ่อยแค่ไหน สำหรับผมนั้นไม่เคยทำอย่างนั้น

เลยจนกระทั่งเริ่มเห็นคุณค่าของการตั้งใจและรับสิ่งดีๆ เข้ามา และค่อยๆ เติบโตเต็มหลุมที่ว่างเปล่าในใจ สมมติว่ามีอะไรเกิดขึ้นแล้วคุณรู้สึกสงบ พึงพอใจ และเป็นที่รัก คุณมักจะเปิดรับความรู้สึกนี้และอยู่กับมันสักประมาณสิบวินาที รักษาความรู้สึกนั้นไว้ในความตระหนักรู้ของคุณ และตีมันด่ำกับมันเหมือนที่มันซึมซาบเข้ามาในตัวคุณหรือเปล่า คนส่วนใหญ่จะไม่ทำอย่างนั้น แต่ถ้าคุณไม่ฝึกทำเช่นนี้ คุณจะสูญเสียคุณค่าส่วนใหญ่หรืออาจจะเป็นคุณค่าทั้งหมดของประสบการณ์นี้ไปเลย สมมองของคุณเป็นเหมือนแถบติดหนึบที่เรียกว่า ดินตุ๊กแกซึ่งคอยดึงดูดประสบการณ์ด้านลบ แต่เป็นเหมือนกระแทกเฟลลอนที่ประสบการณ์ด้านบวกจะเข้ามาติดอยู่ยาก

ความพยายามที่สูญเปล่า

นอกเสียจากว่าคุณรับเอาประสบการณ์ดีๆ เข้ามาด้วยสติอย่างตั้งใจ ประสบการณ์ดีๆ เหล่านั้นก็มักจะไหลผ่านสมองของคุณไปเหมือนน้ำไหลผ่านตะแกรงร่อนแป้ง คือแทบจะไม่มีอะไรดี ๆ หลงเหลืออยู่เลย (ในขณะเดียวกัน ประสบการณ์แย่ๆ ก็จะถูกดักจับอยู่ในตะแกรงนั้นด้วยความทรงจำโดยปริยายที่มีแนวโน้มจะรับรู้และจดจำประสบการณ์ด้านลบ)

ประสบการณ์ดีๆ นั้นมันก็ดีอยู่ แต่ถ้ามองจากมุมมองของการสร้างโครงสร้างระบบประสาทในสมองแล้ว ต่อให้ประสบการณ์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นเลย ก็มีค่าเท่ากัน และนี่คือจุดอ่อนหลักในหลักสูตรการฝึกอบรมส่วนใหญ่ที่ฝึกกันอย่างจริงจังในเรื่องการบริหารจัดการความเครียด การพัฒนาบุคลิกภาพ การสร้างเสริมลักษณะนิสัยในเด็ก การฝึกเจริญสติหรือเมตตาภาวนา การฝึกทักษะการโค้ช การบำบัดทางจิตวิทยา ตลอดจนถึงหลักสูตรบำบัดการติดสุราและยาเสพติด

ถ้าจะว่ากันอย่างง่าย ๆ ไม่มีพิธีรีตองแล้ว ผู้จัดการ นักการศึกษา และพ่อแม่ ต่างก็ประสบปัญหาอย่างเดียวกัน พวกเราใช้ทั้งทักษะและความเพียรพยายามในการสร้างสภาวะจิตใจที่มีประโยชน์ และทุกครั้งที่สภาวะนี้เกิดขึ้น

มันก็ดีในขณะนั้น แต่ส่วนใหญ่แล้วเราไม่ยอมเสียเวลาอีกสักสองสามวินาทีที่จะ *ติดตั้ง* ประสบการณ์ดีๆ เหล่านั้นเข้าไปในสมองอย่างเป็นระบบและสม่ำเสมอ ในที่นี้ผมรวมถึงตัวผมด้วย ในฐานะนักบำบัด ผมรู้สึกกังวลใจและรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่องเลยเมื่อผมตระหนักว่า ความรู้สึกและความคิดด้านบวกส่วนใหญ่ที่ผมช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าถึงได้นั้นส่งผลแบบยั่งยืนให้พวกเขาได้น้อยมาก

ผลของระบบการให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบของสมองนั้นเป็นสิ่งที่น่าหงุดหงิดและน่าถอดใจมากที่สุดทีเดียวสำหรับ “นักเรียนใหม่” ซึ่งผมเองก็เคยอยู่ตรงนั้นมาก่อน มันอาจจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ถูกสร้างขึ้นมา (เช่น การฝึกพัฒนาภาวะผู้นำ โปรแกรมการบำบัดการติดสุราเรื้อรัง ชั้นเรียนสอนทักษะการเป็นผู้ปกครอง) หรืออาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่มีพิธีรีตองอะไร เช่น คุณแค่กำลังพยายามที่จะรู้สึกกังวลน้อยลง เศร้าเล็กน้อย หรือว่าเครียดน้อยลง ไม่ว่าจะในสถานการณ์แบบไหน คุณก็จะพยายามมากที่จะนำสิ่งดีๆ เข้ามาในใจของคุณ ทั้งความรู้สึกสงบ ความสุข หรือการได้รับการเยียวยาหัวใจ แล้วอีกไม่กี่ชั่วโมงถัดไป (หรือถ้าแย่หน่อยก็จะเร็วกว่านั้น) คุณก็จะรู้สึกเหมือนว่าสิ่งดีๆ เหล่านั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย คล้ายกับการพยายามจะเข็นหินก้อนใหญ่ขึ้นภูเขาไปแล้วปล่อยให้มันกลิ้งลงมาอีกครั้ง

ระบบการให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบของสมองนั้นไม่ใช่ความผิดของเราเลย เราไม่ได้สร้างมันขึ้นมา อย่างไรก็ตาม เรา*สามารถ*ที่จะทำอะไรบางอย่างกับมันได้

การปรับเกมให้ยุติธรรมขึ้นบ้าง

การที่สมองให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบนั้นไม่ได้หมายความว่า คุณจะมี *ความสุข* ไม่ได้ มันแค่หมายความว่า ถ้าคุณมีความสุข คุณก็*แค่*มีความสุขได้

ทั้งๆที่สมองคุณมีระบบการทำงานในแง่ลบ มันเป็นแค่ *แนวโน้ม* ที่จะกระตุ้นขึ้นมาทำงานตามเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เมื่อใดที่คุณรู้สึกดี เจ้าระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบนี้จะรออยู่ในฉากหลัง คอยเฝ้ามองหาเหตุผลที่จะทำให้คุณรู้สึกแย่ และเมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกแย่ มันก็จะทำให้คุณรู้สึกแย่หนักยิ่งขึ้นไปอีก

ระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบของสมองนั้นสร้างปัญหาขึ้นมาสองอย่าง ประการแรก คือ มันจะไป *เพิ่มสิ่งที่เป็นแง่ลบ* โดยจะคอยดึงความสนใจของคุณไปยังสิ่งที่แย่หรืออาจจะแย่ขึ้นมาได้ ซึ่งจะทำให้คุณมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อเหตุการณ์ต่างๆเกินความจำเป็น แล้วมันก็จะเก็บประสบการณ์แย่ๆนั้นไว้ในความทรงจำโดยปริยายของคุณ นอกจากนี้มันยังสร้างวงจรอุบาทว์ของสิ่งที่เป็นแง่ลบทั้งภายในสมองและในปฏิสัมพันธ์ของคุณกับผู้อื่นด้วย เจ้าระบบการทำงานของสมองที่ให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบนี้มันเพิ่มสิ่งแย่ๆให้เราได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความกังวล ความหงุดหงิด ผิดหวัง ความรำคาญ ความเจ็บปวด ความโศกเศร้า ความรู้สึกว่าตนเองดีไม่พอ หรือความขัดแย้งกับผู้อื่น

ประการที่สอง ระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบนั้นจะไป *ลดสิ่งที่เป็นแง่บวก* ลง มันจะดึงความสนใจของคุณผ่านสิ่งดีๆที่มีอยู่รอบตัวคุณ ทำให้คุณมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งดีๆที่คุณสามารถมองเห็นได้น้อยกว่าที่ควรจะเป็น แถมยังดึงเอาประสบการณ์ดีๆที่คุณมีให้ไหลผ่านสมองคุณไปอย่างรวดเร็ว โดยไม่ทิ้งร่องรอยอะไรไว้เลย หรือไม่ก็ทิ้งไว้ น้อยมาก ระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบนี้เป็นตัวขัดขวางที่ทำให้ความสุขเกิดขึ้นในสมองได้ยากขึ้น

อัคราดอกเบ๊ยะในบัญชีเงินฝากของคุณเป็นตัวตัดสินว่าคุณจะได้รายได้เพิ่มขึ้นเท่าไรในแต่ละวัน คุณอยากให้อัคราดอกเบ๊ยะของคุณเป็นอย่างไร ดอกเบ๊ยะต่ำหรือว่าดอกเบ๊ยะสูง ฉันทิดก็ฉันทันนั้น *อัคราการเปลี่ยนแปลง* ของ

สภาวะทางใจที่เป็นบวกให้กลายเป็นคุณสมบัติทางระบบประสาทที่เป็นบวกนั้น ก็เป็นตัวตัดสินว่าคุณจะได้สิ่งที่เป็นแง่บวกทางด้านจิตใจมากขึ้นแค่ไหน ในแต่ละวัน ตรงนี้ก็เช่นกัน คุณอาจจะได้อัศจรรย์แบบไหน อัศจรรย์ที่ต่ำหรือว่าสูง นำเสียดายที่ว่า เจ้าระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบนี้ทำให้อัศจรรย์เปลี่ยนแปลงที่วุ่นต่ำลง ซึ่งส่งผลให้สิ่งดีๆ ที่ควรจะได้ในชีวิตนี้ต่ำติดดินกัน ที่เดียว ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความสามารถเป็นผู้ให้แกผู้อื่น และความสำเร็จของคุณ

กล่าวโดยสรุปคือ ระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบของสมอง เอนเอียงไปในทางที่จะทำให้เราเอาตัวรอดได้ในสถานการณ์เฉพาะหน้า แต่มันทำงานแบบเป็นคู่อริต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม ต่อสัมพันธ์ภาพที่สงบสุขและ เต็มเต็มระหว่างบุคคล และต่อสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจที่ยั่งยืน

การค่อยๆ ปรับแนวโน้มไปทางบวกเป็นเหมือนกับการปรับเกมให้ยุติธรรมขึ้นบ้าง การฝึกมารับเอาสิ่งดีๆ เข้ามานั้นเป็นการไปปรับแก้แนวโน้มทั้งสอง อย่างของระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบของสมอง นั่นก็คือ การฝึก รับเอาสิ่งดีๆ เข้ามาจะไปลดความรู้สึก ความคิด และการกระทำในแง่ลบ ในขณะที่ไปเพิ่มความรู้สึก ความคิด และการกระทำในแง่บวก

เมื่อฝึกไปสักพักหนึ่ง การรับเอาสิ่งดีๆ เข้ามาจะช่วยให้คุณได้รับประสบการณ์ของการที่ความต้องการหลักๆ ของคุณ คือ ความปลอดภัย ความพึงพอใจ และความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นได้รับการเติมเต็ม เราจะลงรายละเอียดด้านวิธีฝึกนี้ในบทหน้า

รับเข้ามา

- ตลอดประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา เมื่อทุกข์และสุขปรากฏตัวขึ้นในใจเรา ผู้คนล้วนสงสัยว่าอะไรคือเหตุของมัน ตอนนี้เราเริ่มเข้าใจแล้วว่า ประสบการณ์ต่างๆ ของเรานั้นถูกสร้างขึ้นมาได้อย่างไรโดยโครงสร้างภายในและกระบวนการทำงานของ *สมอง*
- ระบบประสาทมีวิวัฒนาการมาถึง 600 ล้านปี และวิธีเอาตัวรอดต่างๆ ที่สัตว์เลื้อยคลาน สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม สัตว์ตระกูลลิง และมนุษย์ในยุคโบราณ ก็ยังทำงานอยู่ในสมองของคุณทุกวันนี้
- เพื่อที่จะได้มีชีวิตรอดและส่งต่อยีนต่อๆ กันมา บรรพบุรุษของพวกเราต้องมีความระแวดระวังเป็นพิเศษต่อภัยอันตราย ความสูญเสียและความขัดแย้งต่างๆ ดังนั้นสมองจึงมีวิวัฒนาการมาจนเกิดระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบที่จะคอยมองหาเรื่องราวๆ แล้วก็มีความวิตกกังวลตอบสนองอย่างรุนแรงต่อสิ่งนั้น จากนั้นก็จะจัดเก็บประสบการณ์เหล่านั้นไว้อย่างรวดเร็วในโครงสร้างระบบประสาท เรายังสามารถมีความสุขอยู่ได้ แต่ระบบให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบจะทำให้เราเผลอบางเป็นพิเศษต่อความเครียด ความกระวนกระวาย ความผิตหัว และความเจ็บปวด
- ประเด็นหลักของระบบการให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบคือพลังพิเศษของสิ่งที่เรียกว่า ความกลัว คนเรามักมองภัยคุกคามเป็นเรื่องใหญ่โตเกินจริงอยู่เป็นประจำ และเราก็ประเมินค่าของโอกาสและทรัพยากร ความพร้อมที่มีอยู่นั้นต่ำไปอยู่เสมอ และในเวลาเดียวกัน ประสบการณ์ด้านลบนั้นก็ยิ่งทำให้สมองไวต่อสิ่งที่เป็นแง่ลบมากขึ้น ทำให้เรามีประสบการณ์ในแง่ลบได้ง่ายยิ่งขึ้นในอนาคต เรียกได้ว่าอยู่ในรูปแบบของวงจรอุบาทว์ทีเดียว
- พลังภายใน เช่น ความสุข และความสามารถที่จะฟื้นตัวจากสภาวะทุกข์นั้น มาจากประสบการณ์ด้านบวกเป็นส่วนใหญ่ แต่นอกเสียจากว่า

เราจะใส่ใจให้ความสำคัญกับมันด้วยสติที่ต่อเนื่อง ประสบการณ์ด้านบวกส่วนใหญ่ก็จะไหลผ่านสมองไปเหมือนน้ำไหลผ่านตะแกรงร่อนแป้ง ถ้ามองในแง่ของการเปลี่ยนโครงสร้างทางระบบประสาท ประสบการณ์ด้านบวกดังกล่าวอาจจะน่าพึงพอใจอยู่ชั่วครู่ แต่จะทิ้งคุณค่าที่ยั่งยืนเอาไว้เพียงน้อยนิด สมองเป็นเหมือนแถบติดหนึบติดตึงแก่สำหรับประสบการณ์ด้านลบ และเป็นเหมือนกระเพาะเพฟลอนอื่นๆ สำหรับประสบการณ์ด้านบวก

- ในขณะที่ระบบการให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบมีประโยชน์ต่อการเอาตัวรอดในสถานการณ์ที่ลำบากยากแค้นมากๆ นั้น มันกลับส่งผลเสียอย่างมากๆ ต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม การเติมเต็มสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความสามารถในการเติบโตพัฒนาตนเองของมนุษย์ และสุขภาพในระยะยาว ระบบการให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบทำให้เราเรียนรู้จากประสบการณ์แย่ๆ มากเกินไป และเรียนรู้จากประสบการณ์ดีๆ น้อยเกินไป
- วิธีที่ดีที่สุดที่จะชดเชยระบบการให้ความสำคัญกับเรื่องในแง่ลบของสมองก็คือ การรับเอาสิ่งดีๆ เข้ามาอย่างสม่ำเสมอ