

จิตใจคุณอยู่ที่ไหน

..??? หนึ่งกรอเวลาพูดถึงหัวใจก็มักจะใช้มือจับที่หน้าอกข้างซ้าย ..

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

จิตใจอยู่ไหน

คอลัมน์จิตจิต

จิตใจอยู่ไหน

By NusNus

คำว่า “หัวใจ” หรือ “จิตใจ” เป็นคำที่ผู้เขียนเองคิดว่าคนทั่วไปใช้บ่อยคำหนึ่ง หรืออาจจะเป็นเพราะผู้เขียนเรียนคณะจิตวิทยาก็ไม่ทราบ แต่อย่างไรก็ตามจากการสังเกตทั่ว ๆ ไป เช่นจากเนื้อเพลง จากงานศิลปะ จากศาสนา คำว่าหัวใจหรือจิตใจต่างก็เป็นสิ่งที่พูดถึงกันโดยทั่วไป



หัวใจหรือจิตใจ ณ ที่นี้ไม่ได้หมายถึงอวัยวะของร่างกายที่คอยสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ๆ แต่จิตใจหมายถึงจิตใจแบบที่เป็นนามธรรม สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึก รัก เกลียด ดีใจ เสียใจ ต่าง ๆ หรือตามคำในลักษณะว่า คนไม่มีหัวใจ คนนี้จิตใจงาม หัวใจบอกให้ทำ รักจากใจ อะไรทำนองนั้น



จิตใจตามความหมายของจิตวิทยาจะว่าแตกต่างก็แตกต่างจากจิตใจตามความหมายของบุคคลทั่วไป โดยความหมายของจิตวิทยา จิตใจหมายถึงสิ่งที่ควบคุมพฤติกรรมทั้งความคิด และการกระทำของมนุษย์ ในความหมายนี้กว้างกว่าความหมายของคนทั่วไป โดยผู้เขียนคิดว่าหากคนทั่วไปพูดถึงการกระทำที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ ก็น่าจะหมายถึงการกระทำหรือความคิดที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด เช่น ความรัก ความเมตตา ในทำนองนี้เสียมากกว่า หากมีนักธุรกิจที่หาคู่แข่งผู้เป็นเพื่อนล้มละลายเพื่อผลประโยชน์ การกระทำแบบนี้คนทั่วไปอาจจะเรียกว่าเป็นคนไม่มีหัวใจ แต่การกระทำอะไรก็ตาม จิตวิทยาก็ถือว่ามาจาก “จิต” ทั้งนั้น



การยอมรับว่า “จิตใจ” มีอยู่ในโลกของปรัชญา และวิทยาศาสตร์ค่อนข้างยุ่งยากทีเดียว จิตใจจะมองเห็นด้วยตาเปล่าก็อาจจะเป็นส่วนหนึ่ง และก็อาจจะบอกว่าการมองเห็นด้วยตาเปล่าก็อีกส่วนหนึ่ง

ทางวิทยาศาสตร์นั้น คนเราเข้าใจมานานแล้วว่า ความนึกคิดต่าง ๆ และการสั่งการอวัยวะของร่างกายหลายส่วน มาจากสมอง เราจะเริ่มคิดหรือเริ่มทำอะไร ในกลไกที่เราเรารู้ตัว

หรือแม้แต่บางกลไกที่เราไม่รู้ตัวก็มาจากการทำงานของสมองทั้งนั้น จะว่า**จิตใจ**อยู่ที่สมองก็คงจะไม่ผิดอะไร



แต่อย่างไรก็ตาม สมองเป็นเหมือน**จิตใจ**ในส่วนที่มองเห็น หรือจะให้เปรียบเทียบก็อาจจะเป็นเครื่องกล แต่ปัญหาคือกลไกการทำงานของ**จิตใจ**ไม่เหมือนเครื่องกล แบบนาฬิกา หรือเครื่องซักผ้า ที่มีกลไกทางมอเตอร์ไฟฟ้า เพื่อ ลาน ชัดเจน แต่สมองไม่ใช่ กลไกการทำงานของสมองแม้แต่ในตอนนี้ก็ยังไม่รู้ทั้งหมดว่าสมองส่วนไหนทำอะไรบ้าง และถึงจะรู้อย่างไรถึงระบบการทำงานของมันเป็นอย่างไรชัดเจน จะให้บอกว่าเมื่อเราเดินไปเจอคน ๆ หนึ่ง แล้วอยู่ ๆ ก็เกิดรู้สึกกลัวคน ๆ นั้นขึ้นมา จะบอกว่าอะไรทำงานอย่างไร แล้วระบบที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งจะอธิบายให้ชัดเจนนั้นก็ยังไม่ไดเท่าไรนัก **จิตใจ**ที่มองไม่เห็นคือส่วนนี้



ถ้าจะให้ผู้เขียนเปรียบเทียบก็อาจจะเทียบว่า**จิตใจ**ที่มองเห็นคือเครื่องคอมพิวเตอร์ที่เป็นวัตถุจับต้องได้ ส่วน**จิตใจ**ที่มองไม่เห็นก็คือโปรแกรม ต่างกันนิดหน่อยที่โปรแกรมของ**จิตใจ**นั้นยากที่จะเข้าใจว่าหน้าตาของมันเป็นอย่างไ



ในตอนนี้ทั้ง**จิตวิทยา** และ**สรีรวิทยา**ต่างก็กำลังจะไข่มั่นศึกษากลไกของสมองอยู่ ซึ่งก็เป็นไปได้ว่าในอนาคตเราอาจรู้ถึงการทำงานของสมองได้ทั้งหมด ซึ่งก็หมายความว่าได้เข้าใจ**จิตใจ**ไปเสียส่วนใหญ่ แต่อย่างไรก็ตามสมองไม่ใช่ทุกอย่างของ**จิต** เพราะ**จิตใจ**หรือสิ่งที่คอยควบคุมความคิดและการกระทำนั้นต่างถูกส่งผลโดยสิ่งอื่น ๆ มากมาย ยกตัวอย่างเช่น เราอารมณ์เสียได้โดยอากาศร้อน หรือความรู้สึกหิวก็มีผลบางส่วนมาจากกระเพาะลำไส้



ตอนหนึ่งเขียนบทความนี้ผู้เขียนนึกถึง**จิตใจ** ผู้เขียนก็ยังนึกถึง**หัวใจ**ที่อยู่ที่หน้าอก แล้วผู้เขียนก็นึกถึงคนอื่น หรือแม้แต่ดารานักร้องเวลาพูดถึง**หัวใจ**ก็มักจะใช้มือจับที่หน้าอกชาย ผู้เขียนเองก็คิดว่าเพราะอะไร



คนสมัยก่อนคิดว่าความรู้สึกมาจาก**หัวใจ**ที่อยู่หน้าอก ซึ่งก็ส่งอิทธิพลมายาวนานจนถึงตอนนี้ ผู้เขียนคิดเองว่าอาจเป็นเพราะเวลาเกิดความรู้สึกที่รุนแรงบางอย่างเช่น กลัว หรือแม่แต่รัก **หัวใจ**มักจะเต้นแรง การเชื่อมโยงของความรู้สึกกับการเต้นของ**หัวใจ**ทำให้คนคิดว่าที่มาของความรู้สึกมาจาก**หัวใจ**ตรงนี้เอง

จะเพราะความเคยชินหรืออย่างไรก็ตาม ผู้เขียนเองก็คิดว่าถ้าพูดถึง**จิตใจ**แล้วจับที่หน้าอกชาย ก็คงดูดีกว่าจับที่หัวใจอะ