

## สมอง 3 ส่วน

### สาระสำคัญ

ความรู้เกี่ยวกับการทำงานของสมองมนุษย์ช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้นสมองจัดแบ่งตามพัฒนาการและหน้าที่ออกเป็นสามส่วน ส่วนที่ทำงานรวดเร็วเป็นอัตโนมัติตามสัญชาตญาณเพื่อให้รอดปลอดภัย ส่วนที่ทำงานด้านอารมณ์ และส่วนที่ทำงานด้านเหตุผล คิดวิเคราะห์ ยับยั้งชั่งใจ สมองทั้งสามส่วนนี้ควบคุมกำหนดความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของมนุษย์ตลอดเวลา มีความสำคัญและประโยชน์ต่อชีวิตตามหน้าที่จำเพาะตามธรรมชาติ การฝึกใช้ศักยภาพของสมองให้ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ย่อมเกิดประโยชน์ต่อการจัดการชีวิตและความสัมพันธ์ให้ราบรื่นและได้ผล

### วัตถุประสงค์

เข้าใจการทำงานของระบบสมองและเห็นความสำคัญของการใช้ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจ ในการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

### อุปกรณ์

ลูกเทนนิส หรือ กระดาษเอสี่ (ขยำเป็นก้อน)

เวลา 40 นาที

## ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำ เราจะทำความรู้จักกับสมองของเราเพื่อให้เราเข้าใจตัวเองและคนอื่น เพื่อความสุขและความสัมพันธ์ที่ดี และบอกว่า จะทำการทดลองเล็กๆ
2. หยิบลูกเทนนิส (หรือกระดาษที่ขยำเป็นก้อนใหญ่พอที่จะใช้ปาได้) และ ทำท่าปาใส่ผู้เข้าร่วม ถามว่าสังเกตเห็นปฏิกิริยาใด จากนั้นทำท่าปาอีกครั้ง (แต่ไม่ได้ปาจริง) ถามว่าครั้งนี้เกิดอะไรขึ้น ต่างจากครั้งแรกอย่างไร
3. อธิบายการทำงานของสมองส่วนล่างที่ทำงานตามสัญชาตญาณที่ รับผิดชอบทุกอย่างที่เด็กแรกเกิดสามารถทำได้ ในแง่ระบบภายใน คือ การทำงานของหัวใจและปอด ภูมิคุ้มกันและฮอร์โมน ช่วยให้มนุษย์ สิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอด เช่น อากาศ อาหาร ไม่ร้อนเกินไม่หนาวเกิน ทำให้ปลอดภัยจากอันตรายโดยทำให้เราตอบสนองอย่างอัตโนมัติต่อ สิ่งที่สมองรับรู้ว่าเป็นการคุกคามและทำงานได้อย่างรวดเร็วมาก เช่น หนี ลู่วิ่ง หลบซ่อน หนีเงียบ เป็นต้น สัตว์เลื้อยคลาน เช่น ตะกวด งู มีสมอง ที่ทำงานแบบนี้เช่นเดียวกัน จึงเรียกสมองส่วนนี้แบบเปรียบเทียบว่าสมอง เด็กแรกเกิดหรือสมองตะกวด และสมองส่วนนี้ทำงานเร็วและส่งผลต่อ ปฏิกิริยากับร่างกายได้ไวมาก
4. ให้ช่วยกันยกตัวอย่างพฤติกรรมตอบสนองอย่างอัตโนมัติที่เคยเห็นหรือ เคยทำเมื่อเห็นสิ่งที่เป็นอันตราย (เช่น วิ่งหนีเมื่อเห็นเชือกเพราะคิดว่า เป็นงู ชกก่อนเพราะคิดว่าอีกคนจะทำร้าย)



5. ถามว่ามีใครจำเรื่องตอนเป็นเด็กได้บ้าง ขอให้เล่า 1-2 คน ชวนให้ผู้เล่าบอกความรู้สึกในเรื่องที่เล่า และตอนนี้รู้สึกอย่างไรที่ได้หวนระลึก ถามผู้ฟังว่าได้ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร ผู้ดำเนินการสะท้อนความรู้สึกที่อาจจะไม่ได้พูดออกมา และเติมว่าเรื่องในชีวิตของเรามีความรู้สึกอยู่ในนั้นด้วยเสมอ ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เราได้รับจากสมองส่วนกลาง
6. อธิบายสมองส่วนกลางที่ทำงานเรื่องอารมณ์ การที่เรารู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ กลัว ตกใจ รัก เกลียด อบอุน อิจฉา เป็นการทำงานของสมองส่วนนี้ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมมีสมองแบบนี้เหมือนกัน จึงถูกเรียกว่าเป็นสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม หรือสมองสุนัข
  - ถาม เคยได้พูดหรือได้ยินคำพูด “เป็นผู้ชายต้องไม่กลัว” “เป็นที่ต้องไม่อิจฉาน้อง” หรือไม่ ถามต่อว่าเราเคยอิจฉาไหม ผู้ชายเคยกลัวไหม ความคาดหวังที่สังคมกำหนดขึ้นเหล่านี้ทำให้เราต้องทำตัวอย่างไร ถามต่อว่าแล้วยังรู้สึกและจดจำเรื่องนั้นๆ ที่เราต้องเก็บความกลัว เก็บกตความรู้สึกอิจฉาได้ไหม
7. อธิบายประโยชน์ของการรับรู้ความรู้สึก ความรู้สึกเป็นอาการตอบสนองต่อเหตุภายนอกที่เราได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส และตอบสนองต่อความคิดของเรา สมองส่วนที่สองนี้ทำงานร่วมกันส่วนที่หนึ่งเพื่อเป็นตัวบ่อนข้อมูลให้ระบบชีวิตมีความสมดุล เช่น ความหิว/เหนื่อย/หนาว ทำให้เรากิน พักผ่อน หาเครื่องนุ่มห่ม ความรู้สึกกลัวอันตรายทำให้เราสู้/หนี ความรู้สึกทางใจ เช่น รัก เกลียด ภูมิใจ ทำให้เรามีความสัมพันธ์ เข้าใกล้คนที่เรารัก ออกห่างคนที่เราไม่ชอบ พากเพียรเพื่อให้เกิดสิ่งที่ทำให้เราภูมิใจ

เป็นต้น ความรู้สึกมีทั้งทางบวกและทางลบ มีทั้งความรู้สึกที่รับรู้ทางกาย และความรู้สึกที่รับรู้ทางใจ สมองส่วนนี้ทำงานเร็ว เข้าไปในความรู้สึกนึกคิดทันทีทันใดที่มีสิ่งเร้า แต่อาจถูกควบคุมการแสดงออกไว้ตามลักษณะของบุคคล

- การเปิดใจรับรู้ความรู้สึกไม่ได้หมายความว่าให้ใช้อารมณ์ไม่ใช้เหตุผล แต่เป็นการเปิดรับสัญญาณจากสมองเพื่อเป็นข้อมูลไปใช้ร่วมกับสมองส่วนคิด เป็นการใช้สมองทุกส่วน ความเครียดที่ไม่รู้ตัวเป็นต้นเหตุของโรค เช่น ความดันสูง ถ้าหากการปิดรับ พยายามเก็บกดความรู้สึก เมื่อนานเข้าก็จะมีผลเสีย เช่น ความโกรธเมื่อระเบิดออกมาก็สร้างความเสียหายที่คาดไม่ถึง
8. อธิบายสมองส่วนหน้า คือ สมองส่วนคิดเหตุผล เป็นสมองที่ช่วยให้เราสามารถวางแผน คิดไตร่ตรองก่อนทำ ควบคุมกำกับตนเอง ทำงานกับข้อมูลข้อเท็จจริงจำนวนมากได้ เรียนรู้เรื่องซับซ้อนหาทางแก้ปัญหา ป้องกันปัญหา ฯลฯ เป็นสมองส่วนที่ทำให้มนุษย์มีศักยภาพสูงกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ จึงเรียกส่วนนี้ว่า “สมองมนุษย์” ขณะที่สังคมให้ความสำคัญกับการใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึก เหตุผลทำให้เรารู้ว่าควรจะต้องทำอะไร แต่ความรู้สึก เช่น แรงบันดาลใจเป็นตัวผลักดันที่สำคัญให้เราลงมือทำ การใช้เหตุผลกดขี่ความรู้สึกเป็นที่มาของความเครียด ทุกข์ และปัญหาสุขภาพจิต แต่การเปิดรับรู้ความรู้สึก สังเกตเฝ้าดู จะทำให้เราเข้าใจตัวเองเข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การใช้ทั้งเหตุผลและความรู้สึกในการเลือกการกระทำต่างๆ



9. ถามผู้เข้าอบรมว่าเคยตอบโต้ตอนกำลังรู้สึกโกรธหรือไม่ หลังจากที่หายโกรธแล้วมองย้อนไปคิดว่าจะเลือกทำแบบไหน เพราะอะไร เรื่องนี้ถ้าคนอื่นแสดงอารมณ์หรือตอบโต้ด้วยอารมณ์กับเรา เราจะทำความเข้าใจจากเรื่องสมองนี้ว่าอย่างไร ควรจะรับมืออย่างไร

## สรุป

สมองทั้งสามส่วนทำหน้าที่เฉพาะ คือ ทำหน้าที่เพื่อให้อยู่รอด อยู่ร่วม และอยู่อย่างมีความหมาย (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2560, 5 มีนาคม. Facebook) ถ้ามีภัยคุกคามเรารอดได้เพราะสมองส่วนล่าง เราอยู่ร่วมกันด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจก็ต้องอาศัยสมองส่วนกลาง เราควบคุมกำกับตนเองให้อยู่ในกรอบศีลธรรม กฎหมาย วัฒนธรรมก็ต้องอาศัยสมองส่วนหน้า กลไกการทำงานของสมองทั้งสามส่วนกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์

## กลไก สมอง 3 ส่วน

3. สมองส่วนหน้า (จิตชั่ว)	= สมองมนุษย์ (100 ล้านปี)	= สมองสติปัญญา (อยู่อย่างมีความหมาย)	= สมองคิด (เหตุผล)
2. สมองส่วนกลาง (จิตโง่)	= สมองสุขivity (300 ล้านปี)	= สมองอารมณ์ (อยู่ร่วม)	= สมองใจ (อารมณ์)
1. สมองส่วนหลัง (จิตโง่)	= สมองตะกวด (500 ล้านปี)	= สมองสัญชาตญาณ (อยู่ร่วม)	= สมองกาย (การกระทำ)

### ภาพที่ 12 กลไกสมอง 3 ส่วน

หมายเหตุ. ดัดแปลงจาก เข้าใจเรื่องกลไกสมอง 3 ส่วน เข้าใจตนเองรู้จักตนเอง รู้จักตน เข้าใจคนอื่นรู้จักคนอื่น. โดย สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2563, 12 ธันวาคม). [รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/1326618354345372>

- ถ้าเรามองย้อนกลับไป เราใช้สมองส่วนไหนมากกว่ากัน ถ้าจะปรับสมดุล เพื่อให้ใช้สมองทุกส่วนได้เต็มที่ เราจะลงมือทำอะไรบ้าง ลองใช้ข้อสังเกตดังต่อไปนี้ในการชวนให้เห็นว่าจะนำความเข้าใจสมองไปใช้อย่างไร
- เมื่อคนพูดเอาตัวรอด แทนที่เราจะรับมือด้วยเหตุผล เราอาจจะตั้งคำถามว่าเพราะอะไรเขาจึงทำเช่นนั้น (สมองเขาอาจกำลังรับรู้ว่าอยู่ในอันตราย สิ่งที่เราทำได้คือ ควรช่วยทำให้เขารู้สึกปลอดภัย)
- คนที่เห็นว่าเหตุผลสำคัญกว่าและพยายามใช้เหตุผลกดทับความรู้สึก และอธิบายเหตุผลเพื่อเอาชนะความรู้สึก วิธีนี้เท่ากับปฏิเสธข้อมูลจากสมองส่วนกลางส่งผลทำให้เราไม่เข้าใจความรู้สึกตัวเอง ไม่เข้าใจความรู้สึกคนอื่นซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในการอยู่ร่วมกัน
- ตอนที่เราอารมณ์ท่วมท้น สมองส่วนเหตุผลทำงานน้อยลง ตามหลักวิทยาศาสตร์ที่ค้นพบว่ากลไกบางส่วนจะปิดกั้นการทำงานของสมองส่วนคิดเมื่อเรามีอารมณ์ท่วมท้น เราจะใช้อารมณ์ความรู้สึกตัดสินใจ ต้องการเอาชนะ ดังนั้นควรหาทางทำให้เรา/เขาอารมณ์ผ่อนคลายลงก่อน
- คนที่ละเลยความรู้สึกทางกาย ไม่รู้จักการหยุดพัก แต่ความจริงแล้วความอึดอึดสู้ต้องอาศัยการรับรู้ตนเองเพื่อเติมพลังให้ทันก่อนที่จะฟิวส์ขาด เป็นการใช้สัญญาณจากสมองเพื่อสร้างสมดุลให้เกิดความอึดได้อย่างแท้จริง ซึ่งไม่ใช่การอดทน ที่รอวันระเบิด
- หิวไม่ยอมกิน นอนดึก ดื่มสุรา การกิน ใช้สารเสพติดล้วนมีผลกับสมอง ขณะที่การพักผ่อนหย่อนใจ ผักสมมติ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เหล่านี้ทำให้สมองทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น



## ข้อมูลเพิ่มเติม

เมื่อเราเข้าใจการทำงานของสมองช่วยให้เราสามารถเลือกจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้นทั้งกับตัวเองและความสัมพันธ์ เราอาจจะต้องถามตัวเองว่ากำลังรู้สึกอะไร ไม่รีบตัดสินใจ หยุดพักเพื่อคิดก่อน มองให้รอบด้าน ทั้งความคิดและความรู้สึกของเราและของคนอื่น เมื่อเราฝึกเช่นนี้ ต่อไปก็จะเกิดความเอะใจที่ช่วยให้เราเห็นทางเลือกที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ทางเลือกที่ใช้ข้อมูลจากสมองทุกส่วนร่วมกัน



ภาพที่ 13 สมอง 3 ส่วน

หมายเหตุ: จาก เข้าใจเรื่องกลไกสมอง 3 ส่วน เข้าใจตนเองรู้จักตนเอง รู้จักตน เข้าใจคนอื่น รู้จักคนอื่น. โดย สุรเกียรติ อาชานานุภาพ (2563, 12 ธันวาคม).

[รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/1326618354345372>

## อ้างอิง

สุรเกียรติ อชานานภาพ (2560,5 มีนาคม). คนเป็น “สัตว์” สายพันธุ์เดียวกัน มีกลไกสมองแบบเดียวกัน ประกอบด้วยสมองสามส่วน... [โพสต์บน Facebook]. Facebook.<https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/pfbid02S45RjfSwLwG5VBRaPiK3BWT6XmMCLLo7Z8voC25DtDPLowYnfUM-ALQ6SdomXsTpyl>

