

[ ก่ อ น ปิ ด เล่ ม ]

เชิดชัย อุดมพันธ์

อาจารย์ ภาควิชาภาษาไทย

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

## สัญชาตญาณทางอารมณ์

การให้ความสำคัญแก่ตัวตน จะทำให้อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นจริงเป็นจัง รุนแรง และมุ่งเราให้กระทำการบางอย่างเพื่อบรรลุแก่อารมณ์และความรู้สึกนั้น

ที่จริงแล้วอารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายและผ่านไปได้ง่ายสังเกตจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน เมื่อหิวได้กินก็หายหิว อยากได้เมื่อได้ก็หายอยาก หรือคนที่คิดฆ่าตัวตาย แต่ชะลอเวลาเพียง 2-3 วินาที อาจทำให้ความคิดและอารมณ์เปลี่ยนไปได้ ในทางจิตวิทยายอมรับในเรื่องอารมณ์และมีวิธีฝึกให้สลดหรือเปลี่ยนความรู้สึกเชิงอารมณ์ได้อย่างเป็นที่ยอมรับในทางวิทยาศาสตร์

การดำเนินชีวิตที่ถูกกรุกเร้าด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่มีตัวเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้บุุคคลรู้สึกถึงการกระทำตามสัญชาตญาณเบื้องต่ำ ซึ่งกระทำได้ง่ายและสนุกสนาน เช่น การใช้ชีวิตตามใจปาก การทอดเวลาด้วยความซี้เกียจ การปล่อยตัวตามแรงขับทางเพศ เป็นต้น อารมณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสัญชาตญาณจึงมักไปนำสู่การกระทำบางอย่างโดยขาดวินัยและระเบียบเพื่อให้บรรลุถึงอารมณ์นั้น ด้วยเหตุนี้ การหลงไปตามความสำเร็จสมอารมณ์อาจตอบสนองต่อเป้าหมายเฉพาะหน้าได้ แต่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิตอาจทอดระยะยาวออกไปและมักจะถูกแทรกด้วยผลเดือดร้อนไม่จบสิ้น ทั้งการกระทำในบางครั้งยังส่งผลเดือดร้อนกว้างขวางไม่เฉพาะผู้กระทำอีกด้วย อย่างไรก็ตาม หลายคนมักหาเหตุผลต่อการทำ

ตามสัญชาตญาณทางอารมณ์ของตนว่า ถ้าไม่ปรากฏความเดือดร้อนขึ้นหรือไม่มีใครรู้ก็ไม่ผิด บางครั้งแม้มีผู้เดือดร้อน บุคคลที่เป็นต้นเหตุก็ยังคงคิดว่าตนเองไม่ผิดบุคคลเหล่านี้ เมื่อถูกพิสูจน์ได้ว่าผลเดือดร้อนเกิดขึ้นจากตนเอง ก็เพียงจะรู้สึกโศกอยู่เพียงครู่หดหู่อยู่เพียงชั่วคราว แต่ไม่รู้สึกละอายใจ เพราะบุคคลที่เคยชินกับการทำเพื่อสนองสัญชาตญาณทางอารมณ์นี้ ส่วนหนึ่งจะรักตัวเอง เป็นทุกข์กับความปรารถนาของตัวเองมากกว่าจะเห็นใจในความเดือดร้อนของคนอื่น ดังนั้นหากการอยู่ร่วมกันของหลายชีวิตในสังคมที่มุ่งใช้ชีวิตแบบสะดวกสบายเช่นนี้ สังคมนั้นคงวุ่นวายและเสื่อมทรามเกินกว่าจะนึกคิดได้

ในทางจิตวิทยา กล่าวถึง การทำเพื่อตอบสนองทางอารมณ์ว่าคือ “ความเคยชินที่เป็นนิสัย” ซึ่งคนส่วนใหญ่มักไม่รู้ว่าทำให้พวกเขามีความสุขจริงหรือไม่ อย่างไรก็ตาม ยิ่งความอยากได้รับการตอบสนองอย่างรวดเร็วมากเท่าใดช่วงเวลาแห่งความสุขก็จะสั้นลงมากเท่านั้นซึ่งอาจส่งผลย้อนกลับให้ความอยากกลับมาและต้องหาทางบรรลุความอยากนั้นอีกครั้ง เพราะจริงๆ แล้วเราไม่ได้รู้จักกับความสุขที่ยั่งยืนในระดับลึก การกระทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ล้วนเกิดขึ้นเพื่อสนองความอยากอย่างเคยชินเท่านั้น การฝึกบังคับตัวเองเพื่อพิสูจน์ตรวจสอบแก่นแท้ของความต้องการจะช่วยชะลอการกระทำที่ไม่ก่อประโยชน์ที่แท้จริงได้ แต่ขณะเดียวกันย่อมนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายอันเป็นความสุขที่ยั่งยืนได้รวดเร็วขึ้น

ความตระหนักในการอยู่เหนือสัญชาตญาณทางอารมณ์จึงเป็นภารกิจสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต เพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่สูงขึ้น กว่าการปล่อยตัวให้เกลือกกลั้วอยู่กับอารมณ์ซึ่งเป็นอนิจจัง ยิ่งวิ่งตามจะยิ่งพัวพันอยู่ในวงจรแห่งอารมณ์ไม่จบสิ้น เป็นไปได้หรือไม่ที่เราควรหันมาทำในสิ่งที่ถูกต้องก่อประโยชน์ดีงาม มากกว่าทำด้วยอำนาจของอารมณ์ (๘)