

## มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2551

บางที่ท่านอาจจะบ่นว่า หัว (คือสมอง) ของท่านไม่ดีสู้คนอื่นไม่ได้ หรือคงเคยพูดว่า วันนี้ทำงานมาก จนหัว (หัวสมอง) เพลียเห็นจะต้องพักผ่อนสักที มีแต่การทดลองทางการแพทย์และจิตวิทยา บอกว่าที่คิดอย่างนี้คิดผิดทั้งนั้น

## มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน

### ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

รองศาสตราจารย์รณชัย คงสกนธ์ : ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

บางที่ท่านอาจจะบ่นว่า หัว (คือสมอง) ของท่านไม่ดีสู้คนอื่นไม่ได้ หรือคงเคยพูดว่า วันนี้ทำงานมาก จนหัว (หัวสมอง) เพลียเห็นจะต้องพักผ่อนสักที มีแต่การทดลองทางการแพทย์และจิตวิทยา บอกว่าที่คิดอย่างนี้คิดผิดทั้งนั้น

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมันสมอง 6 ข้อ ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจมันสมอง ของวิเศษในตัวท่าน

### 1. มันสมองเหนื่อยหรือเพลียกับใครไม่เป็น

คนที่ทำงานใช้ความคิดติดต่อกันนานๆจะรู้สึกมีแรง เพลีย ทำงานช้าลง เข้าใจเอาเองว่า ใช้สมองมาก จนสมองเพลีย จึงต้องหยุดพักสมอง เมื่อได้พักแล้วก็รู้สึกแจ่มใส ทำงานได้ดีขึ้น พวกนักวิทยาศาสตร์ ได้ทดลองเรื่องนี้ว่าจริงไม่จริงอย่างไร ก็พบว่าไม่จริง สมองเพลียกับใครไม่เป็น เพราะสมองไม่เหมือนกล้ามเนื้อ ไม่ได้ทำงานอย่างกล้ามเนื้อ พลังของสมองเกิดจากไฟฟ้าเคมี (Electrochemical) ในสมองมันจึงไม่เพลีย เช่นเดียวกับเราเปิดไฟหลอดไฟหลอดหนึ่ง เปิดไว้นานเท่าใดมันก็สว่างอยู่เท่านั้น ถ้ามันจะดับก็ดับไปเลย

**อาการที่ใกล้กับความเพลียของสมอง ก็คือความเบื่อ** อย่างเช่นเวลาท่องตำรายากๆ สักเล่มหนึ่งพอติ๊กเข้า สักหน่อย ใจหนึ่งอยากอ่านต่อไป อีกใจหนึ่งอยากนอน เช่นนี้ทำให้ท่านหมดความตั้งใจที่จะอ่าน ดังนั้นพอจะพูดได้ว่าสมองเพลียคือหมายความว่า ท่านหย่อนความตั้งใจที่จะทำงาน และไม่สามารถที่จะบังคับความคิดไม่ให้พุ่งชนไปในทางอื่น

### 2. กำลังสมองไม่มีที่สิ้นสุด

สมองเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย มีหน้าที่เกี่ยวกับการจดจำการคิดและความรู้สึกต่างๆ สมองประกอบด้วยตัวเซลล์ประมาณ 10 พันล้านตัวถึง 12 พันล้านตัว แต่ละตัวมีเส้นใยที่เรียกว่าแอกซอน (Axon) และเดนไดรต์ (Dendrite) สำหรับให้กระแสไฟฟ้าเคมี (Electrochemical) แล่นผ่านถึงกันการที่เราจะคิดหรือจดจำสิ่งต่างๆนั้นเกิดจากการเชื่อมต่อของกระแสไฟฟ้าในสมอง คนที่ฉลาดที่สุดก็คือคนที่สามารถชักกำลังไฟฟ้าได้เต็มที่

### 3. อัตราส่วนเชวอน (I.Q.) นั้นที่จริงไม่ใช่ของสำคัญ

นักจิตวิทยา เช่น อัลเฟรดและบีเน็ต มีวิธีการวัดความฉลาดของคน โดยการวัดอัตราส่วนเชวอน หรือไอคิว แล้วกำหนดว่าคนนั้นๆมีไอคิวเท่าไร ถ้าใครวัดแล้วได้ไอคิวต่ำกว่าร้อยละ ก็ออกจะเสียใจ สักหน่อย แต่นักจิตวิทยาเขาวางยาไปสนใจกับไอคิวกันเลย เพราะการทดสอบนั้นมันไม่ค่อยแม่นยำ อาจทดสอบผิดพลาดได้ง่าย เท่าที่เขาค้นพบนั้น ว่าใครมีร่องรอยผิดปกติตอนกลางกระหม่อมมากๆมักจะฉลาดกว่าคนอื่น

แต่คนที่ธรรมชาติไม่ได้สร้างสิ่งพิเศษมาให้ จะไม่มีทางฉลาดกับเขาบ้างหรือนักวิทยาศาสตร์ตอบว่ามีและมีได้แก่คนที่ไอคิวปานกลางอาจจะเป็นคนฉลาดปราดเปรื่อง มีความรู้ดีได้โดยการหมั่นฝึก ตัวเซลล์ในสมองให้มันทำงาน ไม่ปล่อยให้มันขี้เกียจอยู่เฉยๆ เขาพบว่าคนที่มีความสามารถหลายคนมี ไอคิวเท่ากับคนธรรมดา อย่างเช่น จอห์น อาดัมส์, อับราฮัม ลินคอล์น, นโปเลียน, เนลสัน เหล่านี้มีสมองธรรมดาๆ แต่ว่าเป็นคนมีลักษณะพิเศษ คืออดทนอดกลั้นเพียรอย่างไม่หยุดยั้ง คนสมองดีถ้าไม่หมั่นใช้ มันก็จะฝ่อได้

### 4. แก่แล้วก็เรียนได้ดีเท่าหนุ่มๆเหมือนกัน

ความเข้าใจผิดอย่างไม่เข้าท่า ก็คือว่ายิ่งแก่ตัวยิ่งเรียนไม่ได้ สมองเสื่อม ความจำไม่ดี ถ้าเป็นคนขี้เหล้าเมายาหรือมีโรคอาจเป็นได้ดังนี้ แต่คนปรกติแล้วยอมเรียนได้ตลอดอายุ ความแก่ชราไม่เป็นอุปสรรคแก่การเรียน การเรียนเกี่ยวกับการให้กระแสไฟฟ้าในสมองเคลื่อนไหว ดังนั้นถ้าสมองไม่ฝ่อเพราะเชื้อโรค หรือการกระทบกระเทือนอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว อายุ 90 ปี ก็ยังเรียนได้ ที่ว่าแก่บ้างเบ่อๆชื่อคนที่เคยจำได้ก็นึกไม่ออก อะไรวะนี่ เป็นการยอมรับตัวเองทั้งสิ้น

### 5. กำลังสมองจะดีขึ้นถ้าได้ใช้มันอยู่เสมอ

สมองเหมือนกับกล้ามเนื้อ ตรงที่การฝึกถ้าได้ใช้ให้ทำงานอย่าปล่อยให้มันขี้เกียจ มันจะยิ่งเก่งกล้าขึ้น ทานยิ่งใช้ความคิด ความคิดของท่านก็จะดีขึ้น หากท่านใช้ความจำอยู่เสมอ ความจำของท่านก็จะดีขึ้น คือท่านจะจำอะไรได้เร็วขึ้น มีอำนาจอย่างหนึ่งที่เราพูดถึงกันเสมอคืออำนาจใจหรือกำลังใจ กำลังอันนี้จะสะสมอยู่ในสมอง ทุกคราวที่ท่านใช้กำลังใจหรืออำนาจใจต่อสู้อุปสรรคปัญหา หรือความยากลำบากต่างๆ กำลังใจของท่านก็เพิ่มพูนมีกำลังแรงขึ้น

### 6. จิตใต้สำนึก .. คลังอันน่ามหัศจรรย์

ส่วนลึกลับและแสนจะพิศดารในตัวของเราคือจิตใต้สำนึก หรือบางที่เรียกว่า จิตไร้สำนึก มันเป็นที่เก็บพลังพิเศษ และความจดจำเรื่องทั้งหลายมากมายก่ายกอง แต่มันน่าประหลาด ที่เราไม่สามารถให้มันสำแดงฤทธิ์ตามใจเราได้ มันจะแสดงพลังของมันออกมาในขณะที่มีเหตุใหญ่ฉับพลัน ทันด่วน และแสดงออกมาโดยเราเองก็ไมรูตัว จิตแพทย์ได้เพียรใช้จิตสำนึกรักษาโรคจิต อย่างเช่นบางคนอยู่ดีๆ กลัวและเกลียดคนหน้าดำ เจาตัวเองก็บอกไม่ถูกว่าทำไมถึงเกลียดและกลัวอย่างไม่มีเหตุผล จิตแพทย์ต้องใช้วิธีให้จิตใต้สำนึกบอกเรื่องราวแต่หลังจากที่ตกตะกอนลงไปอยู่ในจิตแห่งนั้น ก็รู้ได้ว่าเมื่อตอนนั้นยังเล็กอยู่ มีคนหน้าดำคนหนึ่งได้เขามาปลุกปล้ำบีบคอเขาในบ้าน แต่เขาจำเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะมันตกไปอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อเขาโตขึ้น มันจึงแสดงอาการออกมาในลักษณะที่เขากลัวและเกลียดคนหน้าดำ

นักจิตวิทยาบอกว่า หากเราหลุดพ้นกับจิตใต้สำนึกเราก็สามารถสร้างพลังขึ้นในตัวได้ อย่างเช่นเราพบกับจิตใต้สำนึกว่า คึนนี้เราจะตื่นตีห้า ทำใจให้แน่วแน่ พงอยู่ในการตื่นเวลาตีห้า พอถึงตีห้า จิตใต้สำนึกก็จะปลุกเราเอง ถ้าเราเป็นคนขลาดขี้อาย เราพยายามพบกับจิตใต้สำนึกกว่าเราจะไม่ขลาด เราจะไม่ขี้อาย ความขลาด ความขี้อายก็จะหายไปเอง