มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2551

บางทีท่านอาจจะบ่นว่า หัว (คือสมอง) ของท่านไม่ดีสู้คนอื่นไม่ได้ หรือคงเคยพูดว่า วันนี้ทำงานมาก จนหัว (หัวสมอง) เพลียเห็นจะต้องพักเสียที มีแต่การทดลองทางการแพทย์และจิตวิทยา บอกว่าที่คิดอย่างนี้คิดผิดทั้งนั้น

มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

รองศาสตราจารย์รณชัย คงสกนธ์ : ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

บางทีท่านอาจจะบ่นว่า หัว (คือสมอง) ของท่านไม่ดีสู้คนอื่นไม่ได้ หรือคงเคยพูดว่า วันนี้ทำงานมาก จนหัว (หัวสมอง) เพลียเห็นจะต้องพักเสียที มีแต่การทดลองทางการแพทย์และจิตวิทยา บอกว่าที่คิดอย่างนี้คิดผิดทั้งนั้น

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมันสมอง 6 ข้อ ซึ่งจะช่วยให้ท่านเข้าใจมันสมอง ของวิเศษในตัวท่าน

1. มันสมองเหนื่อยหรือเพลียกับใครไม่เป็น

คนที่ทำงานใช้ความคิดติดต่อกันนานๆจะรู้สึกมึนงง เพลีย ทำงานช้าลง เข้าใจเอาเองว่า ใช้สมองมาก จนสมองเพลีย จึงต้องหยุดพักสมอง เมื่อได้พักแล้วก็รู้สึกแจ่มใส ทำงานได้ดีขึ้น พวกนักวิทยาศาสตร์ ได้ทดลองเรื่องนี้ ว่าจริงไม่จริงอย่างไร ก็พบว่าไม่จริง สมองเพลียกับใครไม่เป็น เพราะสมองไม่เหมือนกล้ามเนื้อ ไม่ได้ทำงานอย่างกล้ามเนื้อ พลังของสมองเกิดจากไฟฟ้าเคมี (Electrochemical) ในสมองมันจึงไม่เพลีย เช่นเดียวกับเราเปิดไฟห้าสิบแรงเทียน เปิดไว้นานเท่าใดมันก็สว่างอยู่เท่านั้น ถ้ามันจะดับก็ดับไปเลย

อาการที่ใกล้กับความเพลียของสมอง ก็คือความเบื่อ อย่างเช่นเวลาท่องตำรายากๆ สักเล่มหนึ่งพอดึกเข้าสักหน่อย ใจหนึ่งอยากอ่านต่อไป อีกใจหนึ่งอยากนอน เช่นนี้ทำให้ท่านหมดความตั้งใจที่จะอ่าน ดังนี้พอจะพูดได้ว่าสมองเพลียคือหมายความว่า ท่านหย่อนความตั้งใจที่จะทำงาน และไม่สามารถที่จะบังคับความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางอื่น

2. กำลังสมองไม่มีที่สิ้นสุด

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

3. อัตราส่วนเชาวน์ (I.Q.) นั้นที่จริงไม่ใช่ของสำคัญ

นักจิตวิทยา เช่น อัลเฟรดและบิเนต์ มีวิธีการวัดความฉลาดของคน โดยการวัดอัตราส่วนเชาวน์ หรือไอคิว แล้วกำหนดว่าคนนั้นๆมีไอคิวเท่านั้นๆ ถ้าใครวัดแล้วได้ไอคิวต่ำกว่าอื่น ก็ออกจะเสียใจ สักหน่อย แต่นักจิตวิทยาเขาว่าอย่าไปสนใจกับไอคิวนักเลย เพราะการทดสอบนั้นมันไม่ค่อยแน่นัก อาจทดสอบผิดพลาดได้ง่าย เท่าที่เขาค้นพบนั้น
ว่าใครมีร่องยู่ยี่หยุกหยิกตอนกลางกระหม่อมมากๆมักจะฉลาดกว่าคนอื่น

แต่คนที่ธรรมชาติไม่ได้สร้างสิ่งพิเศษมาให้ จะไม่มีทางฉลาดกับเขาบ้างหรือ
นักวิทยาศาสตร์ตอบว่ามีและมีได้แน่ๆคนที่มีไอคิวปานกลางอาจจะเป็นคนฉลาดปราดเปรื่อง มีความรู้ดีได้โดยการหมั่นฝึก ตัวเซลล์ในสมองให้มันทำงาน ไม่ปล่อยให้มันขี้เกียจอยู่เฉยๆ
เขาพบว่าคนที่มีชื่อเสียงมากมายหลายคนมี ไอคิวเท่าๆกับคนธรรมดา อย่างเช่น จอหน อาดัมส์, อับราฮัม ลินคอล์น, นโปเลียน, เนลสัน เหล่านี้มีสมองธรรมดาๆ แต่ว่าเป็นคนมีลักษณะพิเศษ คืออุตสาหะพากเพียรอย่างไม่หยุดยั้ง คนสมองดีๆถ้าไม่หมั่นใช้ มันก็จะฝ่อได้

4. แก่แล้วก็เรียนได้ดีเท่าหนุ่มๆเหมือนกัน

ความเข้าใจผิดอย่างไม่เข้าท่า ก็คือว่ายิ่งแก่ตัวยิ่งเรียนไม่ได้ สมองเสื่อม ความจำไม่ดี ถ้าเป็นคนขี้เหล้าเมายาหรือมีโรคอาจเป็นได้ดังนี้ แต่คนปรกติแล้วย่อมเรียนได้ตลอดอายุ ความแก่ชราไม่เป็นอุปสรรคแก่การเรียน การเรียนเกี่ยวกับการให้กระแสไฟฟ้าในสมองเคลื่อนไหว ดังนั้นถ้าสมองไม่ผุพังเพราะเชื้อโรค หรือการกระทบกระเทือนอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว อายุ 90 ปี ก็ยังเรียนได้ ที่ว่าแก่ป๋าๆเปอๆชื่อคนที่เคยจำได้ก็นึกไม่ออก อะไรพวกนี้ เป็นการยอมรับตัวเองทั้งสิ้น

5. กำลังสมองจะดีขึ้นถ้าได้ใช้มันอยู่เสมอ

สมองเหมือนกับกล้ามเนื้อ ตรงที่การฝึกถ้าได้ใช้ให้ทำงานอย่าปล่อยให้มันขี้เกียจ มันจะยิ่งเก่งกล้าขึ้น ท่านยิ่งใช้ความคิด ความคิดของท่านก็จะดีขึ้น หากท่านใช้ความจำอยู่เสมอ ความจำของท่านก็จะดีขึ้น คือท่านจะจำอะไรได้เร็วขึ้น มีอำนาจอย่างหนึ่งที่เราพูดถึงกันเสมอคืออำนาจใจหรือกำลังใจ กำลังอันนี้สะสมอยู่ในสมอง ทุกคราวที่ท่านใช้กำลังใจหรืออำนาจใจต่อสู้อุปสรรคปัญหา หรือความยากลำบากต่างๆ กำลังใจของท่านก็เพิ่มพูนมีกำลังแรงขึ้น

6. จิตใต้สำนึก .. คลังอันน่ามหัศจรรย์

ส่วนลี้ลับและแสนจะพิศดารในตัวของเราคือจิตใต้สำนึก หรือบางทีเรียกว่า จิตไร้สำนึก มันเป็นที่เก็บพลังพิเศษ และความจดจำเรื่องทั้งหลายมากมายก่ายกอง แต่มันน่าประหลาด ที่เราไม่สามารถให้มันสำแดงฤทธิ์ตามใจเราได้ มันจะแสดงพลังของมันออกมาในขณะที่มีเหตุใหญ่ฉันพลัน ทันด่วน และแสดงออกมาโดยเราเองก็ไม่รู้ตัว จิตแพทย์ได้เพียรใช้จิตสำนึกรักษาโรคจิต อย่างเช่นบางคนอยู่ดีๆ กลัวและเกลียดคนหน้าดำ เจ้าตัวเองก็บอกไม่ถูกว่าทำไมถึงเกลียดและกลัวอย่างไม่มีเหตุผล จิตแพทย์ต้องใช้วิธีให้จิตใต้สำนึกบอกเรื่องราวแต่หนหลังที่ตกตะกอนลงไปอยู่ในจิตแห่งนั้น ก็รู้ได้ว่าเมื่อตอนนั้นยังเล็กอยู่ มีคนหน้าดำคนหนึ่งได้เข้ามาปลุกปล้ำบีบคอเขาในบ้าน แต่เขาจำเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะมันตกไปอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อเขาโตขึ้น มันจึงแสดงอาการออกมาในลักษณะที่เขากลัวและเกลียดคนหน้าดำ

นักจิตวิทยากล่าวว่า หากเราหัดพูดกับจิตใต้สำนึกเราก็สามารถสร้างพลังขึ้นในตัวได้ อย่างเช่นเราพูดกับจิตใต้สำนึกว่า คืนนี้เราจะตื่นตีห้า ทำใจให้แน่วแน่ เพ่งอยู่ในการตื่นเวลาตีห้า พอถึงตีห้าจิตใต้สำนึกก็จะปลุกเราเอง ถ้าเราเป็นคนขลาดขี้อาย เราพยายามพูดกับจิตใต้สำนึกว่าเราจะไม่ขลาด เราจะไม่ขี้อาย ความขลาด ความขี้อายก็จะหายไปเอง