

5 สิ่ง....ทำลายสมอง

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

คอลัมน์ "Health news" โดย "มินนี่" ในนิตยสาร "VOLUME" ฉบับเม.ย.นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับสมองน่าสนใจ
ลองอ่าน...

สมองมนุษย์เปราะบางอ่อนไหวต่อสิ่งกระตุ้น ทั้งที่เป็นสารเคมี คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และกัมมันตภาพรังสี
สิ่งเหล่านี้เสมือนไม่มีตัวตน แต่มีผลอย่างยิ่งต่อสมองทั้งความคิด อารมณ์ และความรู้สึก โดยเฉพาะ 5
พฤติกรรมต่อไปนี้ จะทำลายสมองโดยไม่รู้ตัว

1.คิดในทางไม่ถูกต้อง คือ ทำผิดทำนองคลองธรรม ผิดจริยธรรม ผิดศีลธรรม หรือผิดกฎหมาย เช่น
คดโกง ประจบประแจง เอาดีเอาตัว เอาชั่วใส่คนอื่น คอร์รัปชัน การทำผิดประเพณีปฏิบัติของสังคม
โดยที่ไม่ต้องได้รับการลงโทษ สิ่งเหล่านี้เป็นวิธีหนึ่งในการทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมองเรา

2.โกหกเป็นประจำ การโกหกทำให้สมองต้องทำงานหนักกว่าปกติ จริงๆ
แล้วสมองของเรายิ่งทำงานหนักก็ยิ่งดี
แต่คนโกหกประจำสมองต้องทำงานหนักเป็นพิเศษในการพยายามจำสิ่งที่โกหกเอาไว้
นี่เป็นตัวอย่างชัดเจนของการใช้สมองทำงานหนักอย่างไม่สร้างสรรค์ และทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

3.เจ้าคิดเจ้าแค้น คนเจ้าคิดเจ้าแค้นเป็นประจำจะมีสภาพเป็นคนหมกมุ่นอยู่กับความคิดที่ไม่เป็นมงคล
สมองจะถูกทำลายเสมือนหนึ่งถูกอาบด้วยยาพิษเป็นประจำ อะไรที่ปล่อยวางได้ก็ปล่อยวางไปบางเถอะ

4.ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ทำให้สมองต้องทำงานหนักอย่างผิดทาง
ทำให้สมองหลังสารหรือขาดสารบางอย่างที่หล่อเลี้ยง จึงกระตุ้นให้เกิดอาการซึมเศร้าหรือฟุ้งซ่านอย่างหนัก
อาจถึงขั้นขาดสติยังคิด ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าตัวตายได้

5.ไม่ยอมคิด ตรงกันข้ามกับคนที่คิดมากอย่างผิดทาง
ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงอย่างหนัก คนที่ไม่ยอมคิดอะไรเป็นพิเศษขึ้นมาเลย
นอกเหนือไปจากการคิดเพื่อใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ เช่น การกินอาหาร การทำงานตามหน้าที่อย่างเคร่งครัดเท่านั้น
ฟังเฉยๆ อาจดูคล้ายผู้บรรลุในสังขารแห่งชีวิต แต่นั่นก็เป็นสาเหตุในการทำลายประสิทธิภาพของสมองอีกทางหนึ่ง
หรือเรียกง่ายๆ ว่า "สมองฝ่อ" นั่นเอง

แม้จะไม่มีข้อมูลแพทย์อ้างอิง แต่ก็ยังเป็นข้อคิดเตือนใจที่ดี

ที่มา หนังสือพิมพ์ข่าวสดออนไลน์