

## ความสุขทำให้คนฉลาดขึ้นได้

นำเสนอเมื่อ : 27 ธ.ค. 2552

# ความสุขทำให้คนฉลาดขึ้นได้ ความทุกข์ ความหุดหู่ซึมเศร้า ความเครียดทำให้คนฉลาดน้อยลง

นักวิทยาศาสตร์รู้ว่า  
ฮอร์โมนชนิดต่างๆที่หลั่งออกมานั้นมีผลต่อสมองและพฤติกรรมของเรา  
เมื่อไม่นานมานี้นักวิจัยทางสมองค้นพบว่าฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความ  
เครียด เช่นคอร์ติซอล เมื่อหลั่งออกมาบ่อยๆ  
และเป็นประจำเป็นเวลายาวนาน  
มีผลทำให้เซลล์และเส้นใยสมองถูกทำลายจนเสื่อมสภาพโดยเฉพาะส่วน  
ที่บันทึกเรื่องราวที่เรียนรู้ในระหว่างวันลงในความทรงจำระยะยาวในเว  
ลาที่เรานอนหลับ ดังนั้นหากเซลล์ส่วนนี้ถูกทำลายก็จะทำให้จำไม่แม่น  
เลอะเลือน ลืมนั่น ลืมนี้ เรียบอะไรก็จำไม่ค่อยได้

ความเครียด ความโกรธ วิตกกังวล  
เคียดแค้นจะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนทำลายสมอง  
อีกด้านหนึ่งอารมณ์ที่มีความสุขสามารถหลั่งฮัยมงให้ฉลาดขึ้น  
ขณะที่คนเรามีความสุขมากๆ  
สารเอ็นดอร์ฟินจะถูกหลั่งออกมาทำให้หน้าตาแจ่มใส ผิวพรรณดี  
ลึกเข้าไปในสมองจะสารอารมณ์ดีจะทำให้สมองโล่ง ตื่นตัว  
พร้อมที่จะทำงาน นอกจากนั้นขณะที่เรามีความสุขแบบปลื้มใจ

ภูมิใจในตัวเองสารโดพามีนจะถูกหลั่งออกมา  
ซึ่งสารโดพามีนจะเป็นสารแห่งความจำทำให้เราจำข้อมูลต่างๆได้ดี  
และสารเซโรโทนินเป็นสารที่หลั่งออกมาขณะที่เรารู้สึกสบายใจ  
มีความหวัง ความรู้สึกปลอดภัย  
สารแห่งความสุขเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราเรียนรู้ได้ดี เรียนรู้ได้เร็ว  
จดจำสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## วิธีสร้างความสุขเพื่อสมองที่ฉลาด

### ประการแรก คิดในเชิงบวก (Positive

**Thinking)** หัดมองโลกในแง่ดี การมองโลกอย่างมีความหวัง มีความรัก  
กระตือรือร้นกับทุกสิ่ง เลือกทำในสิ่งที่ตนเชี่ยวชาญ  
จะพบกับความสำเร็จแม้เป็นสิ่งเล็กน้อย จะทำให้เกิดความภูมิใจ  
บางครั้งถูกเอาเปรียบบ้าง แต่คิดว่า การขาดทุนคือกำไร ผลที่ตามมาก็คือ  
เราได้รับความรู้ และเกิดทักษะในเรื่องนั้นๆเพิ่มขึ้น  
และอีกอย่างคือ **การให้อภัย** และเข้าใจคนอื่นๆว่าไม่เหมือนกัน  
จงเข้าใจเขาและเลือกมองส่วนที่ดีของเขา ไม่มีใครดีและสมบูรณ์ไปทั้งหมด  
แม้กระทั่งตัวของเราเองบางครั้งรู้กับไม่รู้ทำให้การแสดงออกมามากจากการคิดเช่น  
นี้ ทำให้การทำงานร่วมกับคนกลุ่มมาราบรื่น

**ประการที่สอง ปล่อยวาง** ไม่ยึดติดในทุกๆ สิ่ง **การปล่อยวาง**  
คือการไม่จมปลักอยู่กับสิ่งใดจนเป็นบ้าเป็นหลัง ไม่หมกมุ่นอยู่กับอดีตที่ผ่านมาไป  
อนาคตที่ยังมาไม่ถึงและการสลัดตนให้พ้นจากความรู้สึก  
หรือภาพประทับใจเก่าๆ ที่มาเกาะกุมจิตใจโดยไม่รู้ตัว

### ประการที่สาม

**เข้าใจและให้โอกาสตนเองสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)** มีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี เชื่อมั่นว่าตนเองทำได้  
ภูมิใจในสิ่งที่เรามี (ถึงไม่สวยแต่น่ารักนะ, เรียนไม่เก่งแต่เล่นกีฬาเก่ง)  
มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ  
มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำให้ประสบความสำเร็จ  
ได้ตามเป้าหมาย ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง  
เคารพในตนและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย

ถ้าอยากเป็นคนฉลาด ความจำดี จำแม่นเรียนอะไรรู้อะไรได้เร็ว

จงสร้างความสุขให้กับตนเองเสมอ  
ไม่ว่าใครก็ตาม

จำไว้ว่า “โกรธคือโง่

ในฐานะครู จะนำหลักการ  
“ความสุขทำให้คนฉลาด” มาใช้อย่างไร

การปฏิรูปการศึกษา เพื่อให้ เด็ก “เก่ง ดี มีสุข” **เก่ง** มาก่อน  
หรือ **ดี** ก่อน จึงมีความ **สุข** เมื่อได้อ่านความสุขสร้างความฉลาดได้  
จะรู้ว่าการจัดการศึกษาต้องพยายามให้นักเรียนเรียนด้วยความสุขเสมอ  
**เรียนรู้ท่ามกลางความสุข**  
เพราะรู้แล้วว่าเมื่อคนมีความสุขเขาจะฉลาดขึ้น เรียนเก่งขึ้น  
เซลล์สมองของเขาจะไม่ถูกทำลายด้วยความเครียด หดหู่ ทอถอย  
หวาดกลัว

ขอบคุณ อัจฉริยะสร้างสุข โดยวนิษา เรช