

## เป็นนิสัย

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

เป็นนิสัย

## รู้ไหมคะว่า เราสามารถผลิตทั้งสารพิษและยาอายุวัฒนะได้...ในสมองของเรา



เป็นที่ยอมรับกันว่า ฮอร์โมนชนิดต่างๆ ที่หลั่งออกมาในสมอง มีผลโดยตรงกับพฤติกรรมของเรา และเราฝึกพฤติกรรมโดยอ้อม...สิ่งนั้นก็สะสมเป็นนิสัย ถ้าเราอายุก็มีสมองดี เราก็ฝึกพฤติกรรมดีๆ จนคิดเป็นนิสัยดี ๆ ก็จะช่วยดูแลสมองของเรา...เทคนิคการดูแลสมองมีมายๆ เหนือเอง

นักวิจัยทางสมองก็ค้นพบด้วยความตกใจว่า **ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น คอร์ติซอล** เมื่อหลั่งออกมาบ่อยๆ เป็นประจำ ติดต่อกันเป็นเวลายาวนานแล้ว มีผลทำให้เซลล์และเส้นใยสมองถูกทำลายจนเสื่อมคุณภาพ และยังเกิดขึ้นยาวนานเท่าไร การทำลายล้างก็กินวงกว้างและมีผลถาวรมากขึ้นเท่านั้น

และที่ควรกังวลก็คือ ส่วนของเซลล์สมองที่ถูกพุ่งเป้าไปทำลายโดยฮอร์โมนนี้ มีส่วนของ **"ฮิปโปแคมปัส"** อยู่ด้วย

ทำไมเราต้องกังวลกับฮิปโปแคมปัสกันด้วยเล่า...ตอบได้แบบง่าย ๆ เลยก็คือ ส่วนนี้ของสมองเป็น **"เครื่องบันทึกความจำ"** ของเราจะ ฮิปโปแคมปัสทำหน้าที่บันทึกเรื่องราวที่เราได้เรียนรู้ในระหว่างวันลงสู่ "ความทรงจำระยะยาว" ให้เราในเวลาที่เรานอนหลับ ดังนั้น หากเซลล์ในนี้ถูกทำลาย ก็หมายความว่าเราจะเป็นคนจำไม่แม่น เลอะๆ เลื่อนๆ ลืมนั่น ลืมนี้ เรียนอะไรก็จำไม่ค่อยได้ หรือโค่นาฬิกาหลัง ถ้าทำงานก็เหมือนคนจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ทำกุญแจรถหายเป็นประจำ และอีกสารพัดเรื่องน่าอัศจรรย์ใจที่เป็นคุณสมบัติประจำตัวของ "คนความจำไม่ดี"

ใครๆ ก็อยากเป็นคนจำเก่ง จำแม่น เรียนอะไรฟังอะไรครั้งเดียวก็จำได้...และไม่แปลกที่เด็กเรียนเก่ง และคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมากมาย นั้น ส่วนใหญ่แล้วเป็นคนมีความจำดีเลิศทีเดียว...เรื่องการฝึกความจำนั้น เป็นเรื่องที่เราทำได้ และสามารถเริ่มต้นได้ง่ายๆ ด้วยการเห็นภัยของการมีความทุกข์สะสม ต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน เห็นภัยของการถอดทุกข ภัยของความเอาใจคิดเอาแค่นและไม่ยอมให้อภัยใคร

เรามักคิดว่า "ถ้าเราให้อภัยเขาบ้าง เขาก็ไม่ต้องชดใช้ความผิดสิ" แต่ขอให้มองในมุมกลับกันว่า ยิ่งเราคิดแค้นเขานานเท่าไร เท่ากับเราไปสร้างโรงงานปล่อยสารพิษ (สารคอร์ติซอล) ออกมาในสมองเรื่อยๆ เพื่อทำลายสมองของตัวเอง...ส่วนอีกคนที่เราโกรธนอนสบายอยู่ที่ไหนไม่รู้ มีแต่เราที่นอนปล่อยสารเคมีพิษออกมาทำลายเซลล์สมองอันมีค่าไป ทีละเซลล์ ทีละเซลล์

ดังนั้น การให้อภัยจึงไม่ใช่เรื่องของ การ "ทำดีให้คนอื่น" แต่เป็นการเมตตาสมองก้อนน้อยๆ ของเราเต็มๆ ด้วยการรู้เท่าทันกระบวนการหลังสารเคมีตามธรรมชาติของสมอง และไม่ยอมให้ใครในโลกมาเป็นเหตุให้เราทำลายสมอง ที่เป็นสมบัติล้ำค่าที่สุดของเราเพราะ "ทุกครั้งที่เรายอมให้ทุกข์เกาะกินใจ นั่นคือเราให้ใบอนุญาตร่างกายให้ทำลายสมองทุกๆ นาที"

**แต่ในอีกมุมหนึ่งนั้น ความเครียดและความทุกข์ในระยะสั้นๆ อาจให้ผลตรงกันข้ามเลยก็ทีเดียว** คือ ยิ่งทำให้สมองทำงานได้ดีด้วยซ้ำ เช่น ความเครียดอ่อนๆ ในระยะก่อนนอน ยิ่งทำให้เราอ่านหนังสือได้ดีขึ้น ถ้าได้แมนขึ้น เพราะสารเคมีที่หลั่งออกมาสำหรับความเครียดในระยะสั้นๆ นั้น ชื่อว่า **"อะดรีนาลิน"** ซึ่งเป็นคนละตัวกับฮอร์โมนความเครียดระยะยาว แม้ "อะดรีนาลิน" จะไม่ใช่สารบำรุง แต่ในระยะสั้นๆ ก็ช่วยกระตุ้นให้เราทำงานได้เร็วเร็วขึ้นทันเวลาเสนาตายนะคะ ไม่ดีแต่ก็ไม่ร้าย...มีใช้ชั่วคราวเวลาฉุกเฉินได้คะ

เมื่อความทุกข์ทำให้เราลดน้อยลง แต่เมื่อความสุขบำรุงสมอง...ก็ทำให้เราฉลาดขึ้น

อีกด้านหนึ่งของเหรียญอารมณ์ คือ **ความสุข** ก็สามารถบำรุงหล่อเลี้ยงให้เราฉลาดขึ้นได้เช่นเดียวกัน คนที่มีความสุขมากๆ นอกจากหน้าตาแจ่มใส ผิวพรรณดี ดวงตาใสแจ๋วแล้ว...ลึกเข้าไปในสมองของเขา หากเรามีตาที่พยเห็นได้เหมือนเครื่องสแกนสมองของโรงพยาบาล เราก็จะเห็นว่าภายในนั้นกำลังมีสารเคมีดี ๆ หลั่งออกมาบำรุงสมองอยู่เป็นจำนวนมาก โครงสร้างของเส้นใยสมองก็วางรูปแบบทางเดินใหม่ๆ ไปเรื่อยๆ ตามระยะเวลาที่เรา "อารมณ์ดี" ยิ่งเราอารมณ์ดีมีสุขนานเท่าไร เราก็ยังมีเส้นใยดีที่ช่วยส่งผ่าน "ข้อมูลความสุข" มากขึ้นเท่านั้น

สารอารมณ์ดีเหล่านี้ ทำให้สมองโล่ง ตื่นตัว พร้อมทำงาน...ใครที่ตื่นมาสดชื่น แจ่มใสก็รู้ว่าวันนั้นเขาสามารถทำงานได้ดีกว่าวันที่อารมณ์ขุ่นมัว

ยิ่งเราอารมณ์ดีบ่อยเราก็ยิ่งอารมณ์ดีง่าย และยิ่งเราอารมณ์เสียบ่อยเราก็ยิ่งอารมณ์เสียง่าย...เหตุผลที่เป็นเช่นนี้อธิบายได้ไม่ยากก็คือ ยิ่งเราทำพฤติกรรมดีบ่อย สมองเราก็ยิ่งสร้างเส้นใยสมองในเรื่องนั้นๆ ออกมาเยอะ ทำให้เราทำเรื่องนั้นได้ง่ายขึ้นในครั้งต่อไป

สังเกตไหมคะว่า คนอารมณ์เสีย ยิ่งนานวันเข้า ยิ่งอารมณ์เสียได้ง่ายขึ้น ในขณะที่คนอารมณ์ดียิ่งเวลาผ่านไปนานเท่าไร เขาก็ยิ่งดูอารมณ์ดีมากขึ้นเท่านั้น นั่นเป็นเพราะยิ่งเรามีพฤติกรรมดีบ่อยจนคิดเป็นนิสัย ก็ยิ่งทำให้เส้นใยสมองสร้างออกมาเยอะในเรื่องนั้นๆ...และเราก็เป็นคนแบบนั้นในที่สุด

**แล้ววันนี้ ผู้อ่านของหนูดีฝึกพฤติกรรมอะไรจนคิดเป็นนิสัยบ้างคะ?**