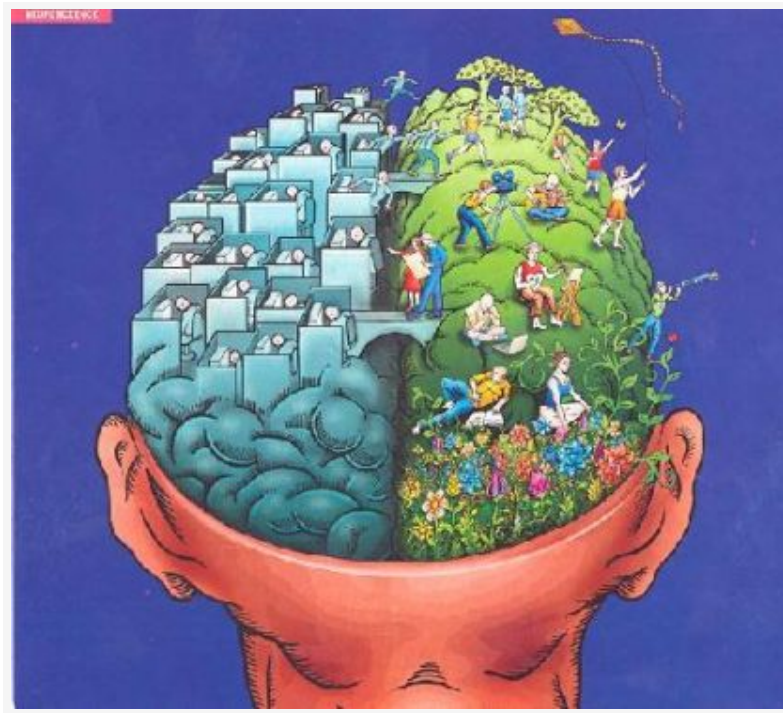


มารู้จักกับสมอง...ที่หลายคนชอบเข้าใจผิดๆ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

สมองที่หลายคนชอบเข้าใจผิดๆ



มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน บางทีท่านอาจจะบ่นว่า หัว (คือสมอง)ของท่านไม่ดีสู้คนอื่นไม่ได้ หรือคงเคยพูดว่าวันนี้ทำงานมาก จนหัว (หัวสมอง)เพลียเห็นจะตองพักผ่อนเสียที มีแต่การทดลองทางการแพทย์และจิตวิทยาบอกว่าคุณคิดอย่างนี้"...คิดผิดทั้งนั้น..."

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมันสมอง 6 ข้อซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจมันสมองของวิเศษในตัวท่าน

1. มันสมองเหนียวหรือเพลียกับใครไม่เป็น

คนที่ทำงานใช้ความคิดติดต่อกันนานๆจะรู้สึกมีแรง เพลียทำงานช้าลงเข้าใจเอาเองว่า ใช้สมองมาก จนสมองเพลีย จึงต้องหยุดพักสมอง เมื่อได้พักแล้วก็รู้สึกแจ่มใส ทำงานได้ดีขึ้น พวกนักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองเรื่องนี้พบว่าไม่จริง สมองเพลียกับใครไม่เป็นเพราะสมองไม่เหมือนกล้ามเนื้อ ไม่ได้ทำงานอย่างกล้ามเนื้อพลังของสมองเกิดจากไฟฟ้าเคมี (Electrochemical) ในสมองมันจึงไม่เพลีย เช่นเดียวกับเราเปิดไฟหลอดไฟที่ติดกันนานๆไฟหลอดไฟก็สว่างอยู่เท่านั้น ถ้ามันจะดับก็ดับไปเลย อาการที่ใกล้กับความเพลียของสมองก็คือความเบื่อ อย่างเช่นเวลาท่องตำราต่างๆ สักเล่มหนึ่งพอฝึกเขา สักหนอยใจหนึ่งอยากอ่านต่อไป อีกใจหนึ่งอยากนอน เช่นนี้ทำให้ท่านหมดความตั้งใจที่จะอ่าน ดังนั้นพอจะพูดได้ว่าสมองเพลียคือหมายความว่าท่านหย่อนความตั้งใจที่จะทำงาน และไม่สามารถที่จะบังคับความคิดไม่ให้งงซ่านไปในทางอื่น

2. กำลังสมองไม่มีที่สิ้นสุด

สมองเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายมีหน้าที่เกี่ยวกับการจดจำการคิดและความรู้สึกต่างๆ สมองประกอบด้วยตัวเซลล์ประมาณ 10 พันล้านตัวถึง 12 พันล้านตัว แต่ละตัวมีเส้นใยที่เรียกว่าแอกซอน (Axon) และเดนไดรต (Dendrite) สำหรับให้กระแสไฟฟ้าเคมี (Electrochemical) แล่นผ่านถึงกับการที่เราจะคิดหรือจดจำสิ่งต่างๆนั้นเกิดจากการเชื่อมต่อของกระแสไฟฟ้า ในสมองคนที่ฉลาดที่สุดก็คือคนที่สามารถใช้กำลังไฟฟ้าได้เต็มที่

3. อัตราส่วนเชาวน์ (I.Q.) นั้นที่จริงไม่ใช่ของสำคัญ

นักจิตวิทยา เช่น อัลเฟรดและบินเน็ต มีวิธีการวัดความฉลาดของคน โดยการวัดอัตราส่วนเชาวน์ หรือไอคิว แล้วกำหนดว่าคนนั้นมีไอคิวเท่าไร ถ้าใครวัดแล้วไอคิวต่ำกวารอย ก็ออกจะเสียใจสักหน่อย แต่นักจิตวิทยาเขาว่าอย่าไปสนใจกับไอคิวนักเลย เพราะการทดสอบนั้นมันไม่ค่อยแม่นยำ อาจทดสอบผิดพลาดได้ง่ายเท่าที่เขาค้นพบนั้นว่าใครมีรอยยู่หยุกหยิกตอนกลางกระหม่อมมามากๆมักจะฉลาดกว่าคนอื่น **"แต่คนที่ธรรมชาติไม่ได้สร้างสิ่งที่พิเศษมาให้จะไม่มีความฉลาดกับเขาบ้างหรือ?"** นักวิทยาศาสตร์ตอบว่ามีและมีได้แน่ๆ คนที่มีไอคิวปานกลางอาจจะเป็นคนฉลาดปราดเปรื่อง มีความรู้ดีได้โดยการหมั่นฝึกตัวเซลล์ในสมองให้มันทำงานไม่ปล่อยให้มันขี้เกียจอยู่เฉยๆ

เขาพบว่าคนที่มีความเฉลียวฉลาดมากมายหลายคนมีไอคิวเท่าๆ กับคนธรรมดา อย่างเช่น จอห์นอดัมส์, อับราฮัม ลินคอล์น, นโปเลียน, เนลสัน เหล่านี้มีสมองธรรมดาๆแต่เป็นคนมีลักษณะพิเศษ คืออุตสาหกรรมพากเพียรอย่างไม่หยุดยั้ง คนสมองดีๆถ้าไม่หมั่นใช้มันก็จะผล็อย

4. แก่แล้วก็เรียนได้ดีเท่าหนุ่มๆเหมือนกัน

...ความเข้าใจคิดอย่างไม่เข้าท่าก็คือว่ายิ่งแก่ตัวยิ่งเรียนไม่ได้สมองเสื่อมความจำไม่ดี ถ้าเป็นคนขี้เหลาะเมายาหรือมีโรคอาจเป็นไปอย่างนั้น แต่คนปกติแล้วยอมเรียนตลอดอายุความแก่ชราไม่เป็นอุปสรรคแก่การเรียน การเรียนเกี่ยวกับการให้กระแสไฟฟ้าในสมองเคลื่อนไหว ดังนั้นถ้าสมองไม่ฝ่อเพราะเชื้อโรคหรือการกระทบกระเทือนอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว อายุ 90 ปี ก็ยังเรียนได้ ทว่าแก่ไปๆเรื่อยๆข้อคนที่เคยจำได้นึกไม่ออก อะไรพวกนี้ เป็นการยอมรับตัวเองทั้งสิน

5. กำลังสมองจะดีขึ้นถ้าได้ใช้มันอยู่เสมอ

สมองเหมือนกับกล้ามเนื้อตรงที่การฝึกทำให้ทำงานอย่างปล่อยให้มันขี้เกียจ มันจะยิ่งแก่กล้าขึ้น ท่านยิ่งใช้ความคิด ความคิดของท่านก็จะดีขึ้น หากท่านใช้ความจำอยู่เสมอ ความจำของท่านก็จะดีขึ้นคือท่านจะจำอะไรได้เร็วขึ้น มีอำนาจอย่างหนึ่งที่เราพูดถึงกันเสมอคืออำนาจใจหรือกำลังใจ กำลังอันนี้สะสมอยู่ในสมอง ทุกคราวที่ท่านใช้กำลังใจ หรืออำนาจใจต่อสู้บรรดาปัญหา หรือความยากลำบากต่างๆกำลังใจของท่านก็เพิ่มพูนมีกำลังแรงขึ้น

6. จิตใต้สำนึก...คลังอันน่ามหัศจรรย์

ส่วนลึกลับและแสนจะพิศดารในตัวของเราคือจิตใต้สำนึก หรือบางทีเรียกว่า จิตไร้สำนึก มันเป็นที่เก็บพลังพิเศษ และความจดจำเรื่องทั้งหลายมากมายก่ายกอง แต่มันหาประหลาดที่เราไม่สามารถใหม่มันสำแดงฤทธิ์ตามใจเราได้ มันจะแสดงพลังของมันออกมาในขณะที่มีเหตุใหญ่เงินพันพันดวน และแสดงออกมาโดยเราเองก็ไม่รู้ตัว ดแต่พบได้เพียงไรจิตสำนึกรักษาโรคจิต อย่างเช่นนางคนอยู่ดีๆ กลัวและเกลียดคนหนาตา เจ้าตัวเองกับบอกไม่ถูกว่าทำไมถึงเกลียดและกลัวอย่างไม่มีเหตุผล จิตแพทย์ต้องใช้วิธีให้จิตใต้สำนึกบอกเรื่องราวแต่หนหลัง ที่ตกตะกอนลงไปอยู่ในจิตแห่งนั้นก็ดูว่าเมื่อตอนนั้นยังเล็กลง **มีคนหนาดำคนหนึ่งได้เขามาปลุกปล้ำกับคอเขาในบาน แต่เขาจำเรื่องไม่ได้ เพราะมันตกไปอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อเขาได้ขึ้น มันจึงแสดงอาการออกมาในลักษณะที่เขากลัวและเกลียดคนหนาตา** นักจิตวิทยาพูดว่า หากเราขัดพุดกับจิตใต้สำนึกเราก็สามารถสร้างพลังขึ้นในตัวได้ อย่างเช่นเราพุดกับจิตใต้สำนึกว่า คืนนี้เราจะตื่นตีห้า ทำให้ให้แฉ่วแฉ่ง เพงอยู่ในการตื่นเวลาตีห้า พอถึงตีห้าจิตใต้สำนึกก็จะปลุกเราเอง ถ้าเราเป็น"คนฉลาด"ที่อายุเราพยายามพุดกับจิตใต้สำนึกว่าเราจะไม่นอน เราจะไมขี้อาย ความฉลาด ความขี้อายก็จะหายไปเอง ...