

# Articles from Ramamental

## มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน

2011-11-12 16:11:59 admin

ศาสตราจารย์รณชัย คงสกนธ์ : ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

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

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมันสมอง 6 ข้อ ซึ่งจะช่วยให้ท่านเข้าใจมันสมอง ของวิเศษในตัวท่าน

### 1. มันสมองเหนื่อยหรือเพลียกับใครไม่เป็น

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

**อาการที่ใกล้กับความเพลียของสมอง ก็คือความเบื่อ** อย่างเช่นเวลาท่องตำรายากๆ สักเล่มหนึ่งพอตึกเข้า สักหน่อย ใจหนึ่งอยากอ่านต่อไป อีกใจหนึ่งอยากนอน เช่นนี้ทำให้ท่านหมดความตั้งใจที่จะอ่าน ดังนี้พอจะพูดได้ว่าสมองเพลียคือหมายความว่า ท่านหย่อนความตั้งใจที่จะทำงาน และไม่สามารถที่จะบังคับความคิดไม่ให้พุ่งชานไปในทางอื่น

### 2. กำลังสมองไม่มีที่สิ้นสุด

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

### 3. อัตราส่วนเชาวน์ (I.Q.) นั้นที่จริงไม่ใช่ของสำคัญ

นักจิตวิทยา เช่น อัลเฟรดและบีเนตต์ มีวิธีการวัดความฉลาดของคน โดยการวัดอัตราส่วนเชาวน์หรือไอคิว แล้วกำหนดว่าคนนั้นๆมีไอคิวเท่านั้นๆ ถ้าใครวัดแล้วได้ไอคิวต่ำกว่าร้อยละ ก็ออกจะเสียใจ สักหน่อย แต่นักจิตวิทยาเขาว่าอย่าไปสนใจกับไอคิวนักเลย เพราะการทดสอบนั้นมันไม่ค่อยแม่นยำ อาจทดสอบผิดพลาดได้ง่าย เท่าที่เขาค้นพบนั้น ว่าใครมีร่องรอยใหญ่ๆหยักตอกลางกะหม่อมมากๆมักจะฉลาดกว่าคนอื่น

แต่คนที่ธรรมชาติไม่ได้สร้างสิ่งพิเศษมาให้ จะไม่มีทางฉลาดกับเขาบ้างหรือ นักวิทยาศาสตร์ตอบว่ามีและมีได้แก่คนที่ไอคิวปานกลางอาจจะเป็นคนฉลาดปราดเปรื่อง มีความรู้ดีได้โดยการหมั่นฝึก ตัวเซลล์ในสมองให้มันทำงาน ไม่ปล่อยให้มันขี้เกียจเฉยๆ เขาพบว่าคนที่ไอคิวสูงมากมายหลายคนมี ไอคิวเท่ากับคนธรรมดา อย่างเช่น จอห์น อาดัมส์, อับราฮัม ลินคอล์น, นโปเลียน, เนลสัน เหล่านี้มีสมองธรรมดาๆ แต่ว่าเป็นคนมีลักษณะพิเศษ คืออดสาหะ

พากเพียรอย่างไม่หยุดยั้ง คนสมองดีถ้าไม่หมั่นใช้ มันก็จะฝ่อได้

#### 4. แก่แล้วก็เรียนได้ดีเท่าหนุ่มๆเหมือนกัน

ความเข้าใจผิดอย่างที่ไม่เข้าท่า ก็คือว่ายิ่งแก่ตัวยิ่งเรียนไม่ได้ สมองเสื่อม ความจำไม่ดี ถ้าเป็นคนขี้เหล้าเมายาหรือมีโรคอาจเป็นไปได้ตั้งนี้ แต่คนปรกติแล้วย่อมเรียนได้ตลอดอายุ ความแก่ชราไม่ใช่อุปสรรคแก่การเรียน การเรียนเกี่ยวกับการให้กระแสไฟฟ้าในสมองเคลื่อนไหว ดังนั้นถ้าสมองไม่ฝ่อพังเพราะเชื้อโรค หรือการกระทบกระเทือนอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว อายุ 90 ปี ก็ยังเรียนได้ ที่ว่าแก่ป๊าๆเป่ฯๆชื่อคนที่เคยจำได้ก็นึกไม่ออก อะไรพวกนี้ เป็นการยอมรับตัวเองทั้งสิ้น

#### 5. กำลังสมองจะดีขึ้นถ้าได้ใช้มันอยู่เสมอ

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

#### 6. จิตใต้สำนึก .. คลังอันน่ามหัศจรรย์

ส่วนลึกลับและแสนจะพิศดารในตัวของเราคือจิตใต้สำนึก หรือบางทีเรียกว่า จิตไร้สำนึก มันเป็นที่เก็บพลังพิเศษ และความจดจำเรื่องทั้งหลายมากมายก่ายกอง แต่มันน่าประหลาด ที่เราไม่สามารถให้มันสำแดงฤทธิ์ตามใจเราได้ มันจะแสดงพลังของมันออกมาในขณะที่มีเหตุใหญ่ ฉันทัน ทันท่วน และแสดงออกมาโดยเราเองก็ไม่ได้รู้ตัว จิตแพทย์ได้เพียรใช้จิตสำนึกรักษาโรคจิต อย่างเช่นบางคนอยู่ดีๆ กลัวและเกลียดคนหน้าดำ เจ้าตัวเองก็บอกไม่ถูกว่าทำไมถึงเกลียดและกลัวอย่างไม่มีเหตุผล จิตแพทย์ต้องใช้วิธีให้จิตใต้สำนึกบอกเรื่องราวแต่หันหลังที่ตกตะกอนลงไปอยู่ในจิตแห่งนั้น ก็รู้ได้ว่ามีอดีตอันยังเล็กอยู่ มีคนหน้าดำคนหนึ่งได้เข้ามาปลุกปล้ำบีบคอเขาในบ้าน แต่เขาจำเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะมันตกไปอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อเขาโตขึ้น มันจึงแสดงอาการออกมาในลักษณะที่เขากลัวและเกลียดคนหน้าดำ

นักจิตวิทยาบอกว่า หากเราขัดพุดกับจิตใต้สำนึกเราก็สามารถสร้างพลังขึ้นในตัวได้ อย่างเช่นเราพุดกับจิตใต้สำนึกว่า คึนนี้เราจะตื่นตีห้า ทำใจให้แน่วแน่ พง์อยู่ในการตื่นเวลาตีห้า พอถึงตีห้า จิตใต้สำนึกก็จะปลุกเราเอง ถ้าเราเป็นคนขลาดขี้อาย เราพยายามพุดกับจิตใต้สำนึกว่า เราจะไม่ขลาด เราจะไม่ขี้อาย ความขลาด ความขี้อายก็จะหายไปเอง



**Ramamental**  
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my Share

Email