อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน

ศาสตราจารย์รณชัย คงสกนธ์ แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้เขียนบทความชื่อ "มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน" ไว้อย่างน่าสนใจ ขอนำมาเล่าต่อเพื่อความเข้าใจตัวเองมากขึ้น

บางทีท่านอาจจะบ่นว่า หัว (คือสมอง) ของท่านไม่ดีสู้คนอื่นไม่ได้ หรือคงเคยพูดว่าวันนี้ทำงานมากจนหัว (หัวสมอง) เพลียเห็นจะต้องพักเสียที มีแต่การทดลองทางการแพทย์และจิตวิทยาบอกว่าที่คิดอย่างนี้คิดผิดทั้งนั้น

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมันสมอง 6 ข้อ ซึ่งจะช่วยให้ท่านเข้าใจมันสมองของวิเศษในตัวท่าน

1. มันสมองเหนื่อยหรือเพลียกับใครไม่เป็น

คนที่ทำงานใช้ความคิดติดต่อกันนานๆ จะรู้สึกมึนงง เพลีย ทำงานช้าลง เข้าใจเอาเองว่าใช้สมองมากจนสมองเพลีย จึงต้องหยุดพักสมอง เมื่อได้พักแล้วก็รู้สึกแจ่มใส ทำงานได้ดีขึ้น

พวกนักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองเรื่องนี้ว่าจริงไม่จริงอย่างไร

ก็พบว่าไม่จริง สมองเพลียกับใครไม่เป็น

เพราะสมองไม่เหมือนกล้ามเนื้อ ไม่ได้ทำงานอย่างกล้ามเนื้อ พลังของสมองเกิดจากไฟฟ้าเคมี (electrochemical) ในสมองมันจึงไม่เพลีย

เช่นเดียวกับเราเปิดไฟห้าสิบแรงเทียน เปิดไว้นานเท่าใดมันก็สว่างอยู่เท่านั้น ถ้ามันจะดับก็ดับไปเลย

อาการที่ใกล้กับความเพลียของสมอง ก็คือความเบื่อ อย่างเช่นเวลาท่องตำรายากๆ สักเล่มหนึ่งพอดึกเข้าสักหน่อย ใจหนึ่งอยากอ่านต่อไป อีกใจหนึ่งอยากนอน เช่นนี้ทำให้ท่านหมดความตั้งใจที่จะอ่าน

ดังนั้น พอจะพูดได้ว่าสมองเพลียคือหมายความว่าท่านหย่อนความตั้งใจที่จะทำงาน

และไม่สามารถที่จะบังคับความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางอื่น

2. กำลังสมองไม่มีที่สิ้นสุด

สมองเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย มีหน้าที่เกี่ยวกับจดจำการคิดและความรู้สึกต่างๆ

สมองประกอบด้วยตัวเซลล์ประมาณ 10 พันล้านตัวถึง 12 พันล้านตัว

แต่ละตัวมีเส้นใยที่เรียกว่าแอ๊กซอน (Axon) และเดนไดรต์ (Dendrite) สำหรับให้กระแสไฟฟ้าเคมี (Electrochemical) แล่นผ่านถึงกัน

การที่เราจะคิดหรือจดจำสิ่งต่างๆ นั้นเกิดจากการเชื่อมต่อของกระแสไฟฟ้าในสมอง

คนที่ฉลาดที่สุดก็คือคนที่สามารถใช้กำลังไฟฟ้าได้เต็มที่

3. อัตราส่วนเชาวน์ (I.Q.) นั้น ที่จริงไม่ใช่ของสำคัญ

นักจิตวิทยา เช่น อัลเฟรดและบิเนต์ มีวิธีการวัดความฉลาดของคนโดยการวัดอัตราส่วนเชาวน์หรือไอคิว และกำหนดว่าคนนั้นๆ มีไอคิวเท่านั้นๆ ถ้าใครวัดแล้วได้ไอคิวต่ำกว่าร้อยก็ออกจะเสียใจสักหน่อย

แต่นักจิตวิทยาเขาว่าอย่าไปสนใจกับไอคิวนักเลย เพราะการทดสอบนั้นมันไม่ค่อยแน่นัก อาจทดสอบผิดพลาดได้ง่าย

เท่าที่เขาค้นพบนั้นว่าใครมีร่องยู่ยี่หยุกหยิกตอนกลางกระหม่อมมากๆ มักจะฉลาดกว่าคนอื่น

แต่คนที่ธรรมชาติไม่ได้สร้างสิ่งพิเศษมาให้ จะไม่มีทางฉลาดกับเขาบ้างหรือ นักวิทยาศาสตร์ตอบว่ามีและมีได้แน่ๆ

คนที่มีไอคิวปานกลางอาจจะเป็นคนฉลาดปราดเปรื่อง มีความรู้ดีได้โดยการหมั่นฝึกตัวเซลล์ในสมองให้มันทำงานไม่ปล่อยให้มันขี้เกียจอยู่เฉยๆ

เขาพบว่าคนที่มีชื่อเสียงมากมายหลายคนมีไอคิวเท่าๆ กับคนธรรมดา อย่างเช่น จอห์น อาดัมส์, อับราฮัม ลินคอล์น, นโปเลียน, เนลสัน เหล่านี้มีสมองธรรมดาๆ แต่ว่าเป็นคนมีลักษณะพิเศษคืออุตสาหะพากเพียรอย่างไม่หยุดยั้ง

คนสมองดีๆ ถ้าไม่หมั่นใช้มันก็จะฝ่อได้

4. แก่แล้วก็เรียนได้ดีเท่าหนุ่มๆ เหมือนกัน

ความเข้าใจผิดอย่างไม่เข้าท่าก็คือว่ายิ่งแก่ตัวยิ่งเรียนไม่ได้ สมองเสื่อม ความจำไม่ดี

ถ้าเป็นคนขี้เหล้าเมายาหรือมีโรคอาจเป็นได้ดังนี้ แต่คนปรกติแล้วย่อมเรียนได้ตลอดอายุ

ความแก่ชราไม่เป็นอุปสรรคแก่การเรียน การเรียนเกี่ยวกับการให้กระแสไฟฟ้าในสมองเคลื่อนไหว

ดังนั้น ถ้าสมองไม่ผุพังเพราะเชื้อโรคหรือการกระทบกระเทือนอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว อายุ 90 ปี ก็ยังเรียนได้

ที่ว่าแก่ป้ำๆ เป๋อๆ ชื่อคนที่เคยจำได้ก็นึกไม่ออก อะไรพวกนี้ เป็นการยอมรับตัวเองทั้งสิ้น

5. กำลังสมองจะดีขึ้นถ้าได้ใช้มันอยู่เสมอ

สมองเหมือนกับกล้ามเนื้อตรงที่การฝึกถ้าได้ใช้ให้ทำงานอย่าปล่อยให้มันขี้เกียจ มันจะยิ่งเก่งกล้าขึ้น

ท่านยิ่งใช้ความคิด ความคิดของท่านก็จะดีขึ้น

หากท่านใช้ความจำอยู่เสมอ ความจำของท่านก็จะดีขึ้นคือท่านจะจำอะไรได้เร็วขึ้น

มีอำนาจอย่างหนึ่งที่เราพูดถึงกันเสมอคืออำนาจใจหรือกำลังใจ กำลังอันนี้สะสมอยู่ในสมอง

ทุกคราวที่ท่านใช้กำลังใจหรืออำนาจใจต่อสู้อุปสรรคปัญหาหรือความยากลำบากต่างๆ กำลังใจของท่านก็เพิ่มพูนมีกำลังแรงขึ้น

6. จิตใต้สำนึก...คลังอันน่ามหัศจรรย์

ส่วนลี้ลับและแสนจะพิสดารในตัวของเราคือจิตใต้สำนึก หรือบางทีเรียกว่าจิตไร้สำนึก มันเป็นที่เก็บพลังพิเศษ และความจดจำเรื่องทั้งหลายมากมายก่ายกอง

แต่มันน่าประหลาดที่เราไม่สามารถให้มันสำแดงฤทธิ์ตามใจเราได้ มันจะแสดงพลังของมันออกมาในขณะที่มีเหตุใหญ่ฉับพลันทันด่วน และแสดงออกมาโดยเราเองก็ไม่รู้ตัว

จิตแพทย์ได้เพียรใช้จิตสำนึกรักษาโรคจิตอย่างเช่นบางคนอยู่ดีๆ กลัวและเกลียดคนหน้าดำ เจ้าตัวเองก็บอกไม่ถูกว่าทำไมถึงเกลียดและกลัวอย่างไม่มีเหตุผล

จิตแพทย์ต้องใช้วิธีให้จิตใจสำนึกบอกเรื่องราวแต่หนหลังที่ตกตะกอนลงไปอยู่ในจิตแห่งนั้น ก็รู้ได้ว่าเมื่อตอนนั้นยังเล็กอยู่ มีคนหน้าดำคนหนึ่งได้เข้ามาปลุกปล้ำบีบคอเขาในบ้าน แต่เขาจำเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะมันตกไปอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อเขาโตขึ้นมันจึงแสดงอาการออกมาในลักษณะที่เขากลัวและเกลียดคนหน้าดำ

นักจิตวิทยากล่าวว่า หากเราหัดพูดกับจิตใต้สำนึกเราก็สามารถสร้างพลังขึ้นในตัวได้อย่างเช่นเราพูดกับจิตใต้สำนึกว่าคืนนี้เราจะตื่นตีห้าทำใจให้แน่วแน่ เพ่งอยู่ในการตื่นเวลาตีห้า พอถึงตีห้าจิตใต้สำนึกก็จะปลุกเราเอง

ถ้าเราเป็นคนขลาดขี้อาย เราพยายามพูดกับจิตใต้สำนึกว่าเราจะไม่ขลาด เราจะไม่ขี้อาย ความขลาด ความขี้อายก็จะหายไปเอง ●

น้ำจิ้มอาหารสมอง :

การครองรักต้องยุติคิดถึงคำว่าได้เปรียบเสียเปรียบระหว่างกัน เหมือนกับความเป็นมิตรภาพ ต้องไม่มีคำว่าได้เปรียบเสียเปรียบ

("อภัยทาน รักบริสุทธิ์" โดย ปิยโสภณ)

เครื่องเคียงอาหารสมอง

1. ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนแต่มีของ 4 อย่างที่ผู้หญิงต้องหยุดดู...ตุ้มหู กระเป๋า รองเท้า และเสื้อผ้า

2. ผู้หญิงชอบกินเค้ก ช็อกโกแลต และชอบบ่นว่าตัวเองอ้วน

3. เวลาเธอถามว่าเธออ้วนไปหรือเปล่า? ถ้าคุณตอบว่าเปล่า เธอจะไม่เชื่อ แต่ถ้าคุณตอบว่าอ้วน เธอก็จะโกรธ

4. หากจะอธิบายเรื่องเวรกรรมให้ผู้หญิงเข้าใจให้ยกเรื่องสลิปบัตรเครดิตมาเป็นตัวอย่าง

5. ผู้หญิงชอบให้คนมาจีบ แต่ไม่ได้ชอบทุกคนที่เข้ามาจีบ

6. ผู้หญิงเกิดมาคู่กับครีมทาผิวและโฆษณาครีมทาผิวทุกตัวได้ผลเสมอ

7. ผู้หญิงไม่เคยเหน็ดเหนื่อยจากการเดินช็อปปิ้ง และหากนับก้าวระหว่างที่เธอเดิน คุณคงไม่เชื่อในระยะทางที่วัดได้

8. เวลาที่ผู้หญิงบอกว่าไม่มีอะไร แปลว่ามีอะไร และผู้ชายไม่รู้หรอก

9. เวลาผู้หญิงร้องไห้ เธอจะต้องการการปลอบโยน แต่ถ้าไปถาม เธอจะบอกว่า "ไม่ต้อง"

10. ผู้หญิงสนใจในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นลายของกระเป๋า หรือตุ้มหู อย่าถามความเห็นของคุณผู้ชายเลยเพราะเขามองไม่ออกจริงๆ

11. ผู้หญิงใช้ลิปสติกไม่เคยหมดแท่ง

12. ผู้หญิงชอบสมัครฟิตเนสและจินตนาการว่าตัวเองจะฟิตแอนด์เฟิร์มขึ้นในสามเดือนข้างหน้า แต่หลังสมัครเสร็จเธอจะแวะไปที่ร้านกิฟต์ช็อปที่อยู่หน้าฟิตเนสและนานๆ จะมาที่นี่สักที

13. ผู้หญิงเกิดมาคู่กับดอกไม้ เมื่อได้รับดอกไม้ยิ่งช่อใหญ่ยิ่งดี

14. ผู้หญิงจำวันทุกวันเก่งมาก ไม่ว่าจะเป็นวันแรกที่เจอ วันแรกที่คบ วันครบรอบวันเกิด และวันอะไรอีกมากมาย และนี่ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้เธอทะเลาะกับแฟน

15. ผู้หญิงชอบอ่านดวงในแม็กกาซีนและบอกว่าแม่นมาก โดยที่ผู้ชายไม่ค่อยเชื่อ

16. คำขอโทษที่ดีที่สุดคือ "ไปช็อปปิ้งมั้ย?"

17. ผู้หญิงไม่รู้ว่าที่เปิดกระโปรงรถอยู่ไหน เพราะไม่รู้ว่าจะเปิดมันไปทำไม หรือถึงเปิดเป็นก็ไม่รู้จะทำอะไรกับมันดี

18. เวลาทะเลาะกัน เธอจะบอกว่าไม่ต้องโทร. มาอีกแล้ว แต่หลังจากวางหู เธอจะหันไปมองโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ พอกลับมาดีกัน เธอจะต่อว่า ว่าตอนนั้นทำไมไม่โทร.มา

19. ผู้หญิงสนใจเรื่องราวของเพื่อนเรากับแฟน (ของเพื่อนเรา) มากกว่าตัวเรา (ที่เป็นเพื่อนมันจริงๆ) เสียอีก

20. ผู้หญิงกินข้าวเป็นมื้อจริงๆ น้อย กินขนมระหว่างมื้อเยอะ

21. ผู้หญิงผมตรงอยากผมหยิก ผู้หญิงผมหยิกอยากผมตรง

22. กระเป๋าถือของผู้หญิงมีน้ำหนักมากกว่าสายตาประเมิน และข้างในบรรจุของไว้มากมาย แม้เธอจะไม่ใช้ทุกอย่างก็ตาม

23. เวลากลุ่มเพื่อนผู้หญิงนัดกัน มักจะเม้าธ์เรื่องของแฟนอย่างสนุกสนาน ผู้ชายรู้ดีเลยแค่ขับรถไปส่งแล้วค่อยไปรับตอนจะกลับอีกครั้ง

24. ตุ๊กตาส่วนใหญ่ไม่มีปาก เพราะมีผลการวิจัยว่าการไม่มีปากทำให้ผู้หญิงรู้สึกเหมือนว่าตุ๊กตากำลังรับฟังและเข้าใจความรู้สึกของเธอ ไม่ว่าเธอจะรู้สึกสุข เศร้า เหงา และรัก

25. ในที่ทำงานมักจะมีเพื่อนร่วมงานผู้หญิงที่ไม่ค่อยถูกกับเพื่อนร่วมงานผู้หญิงด้วยกัน อย่างน้อยก็คู่หนึ่งละ

26. เวลาผู้หญิงนินทากันเอง แม้ผู้ชายจะทำหน้าเฉยๆ แต่ก็อยากรู้อยู่เหมือนกัน

27. ผู้หญิงทุกคนต้องมีตู้เสื้อผ้าสองตู้ขึ้นและเมื่อถึงสี่ตู้เมื่อไหร่จะเริ่มบริจาคเสื้อผ้าที่ไม่ใช้ให้คนอื่นและตอนที่เริ่มโละของจะมีประโยคประเภท "เสื้อตัวนี้ยังไม่ได้ใส่เลย!!!"

28. ผู้หญิงมีเคล็ดลับในการแสดงความเป็นเจ้าของ เช่น ติดรูปถ่ายคู่ไว้ในกระเป๋าตังค์ของเขา เอาตุ๊กตาไว้หน้ารถเขา วางตุ้มหูระยับระยับไว้ที่ห้องรับแขกในบ้านเขาถือเป็นสิ่งเล็กน้อยที่แฝงไปด้วยเทคนิคล้ำเลิศ

29. เริ่มต้นวันใหม่ด้วยประโยค "วันนี้คุณสวยจัง" จะทำให้เธออารมณ์ดีไปทั้งวัน

30. ดูเหมือนว่าผู้หญิงทุกคนจะชอบช็อปปิ้ง ฝันอยากขึ้นปกแม็กกาซีนและอยากรักกับพระเอกฮอลลีวู้ด แต่ความจริงคงยากที่ชีวิตจริงจะเป็นอย่างนั้น ผู้หญิงทุกคนจึงมีอีกความฝันเล็กๆ อีกอันซ่อนอยู่ นั่นก็คือการได้ทำกับข้าวเย็นให้แฟน นั่งดูทีวีด้วยกันตอนค่ำ นอนกอดกันตอนกลางคืน ตื่นมาจัดที่นอนและตื่นขึ้นมาเตรียมข้าวเช้าให้

และอยากให้เขาบอกว่า "ผมรักคุณ" และหอมแก้มหนึ่งทีก่อนไปทำงาน