

อาหารสมอง
มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน

วีรกร ตรีเศศ

ศาสตราจารย์รณชัย คงสกนธ์ แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้เขียนบทความชื่อ “มันสมองของวิเศษในตัวของท่าน” ไว้อย่างน่าสนใจ ขอนำมาเล่าต่อเพื่อความเข้าใจตัวเองมากขึ้น

“บางทีท่านอาจจะบ่นว่า หัว (คือสมอง) ของท่านไม่ดีสู้คนอื่นไม่ได้ หรือเคยพูดว่าวันนี้ทำงานมากจนหัว (หัวสมอง) เพลียเห็นจะต้องพักเสียที มีแต่การทดลองทางการแพทย์และจิตวิทยาบอกว่าที่คิดอย่างนี้คิดผิดทั้งนั้น

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับมันสมอง 6 ข้อ ซึ่งจะช่วยให้ท่านเข้าใจมันสมองของวิเศษในตัวท่าน (1) มันสมองเหนียวหรือเหนียวกับใครไม่เป็น คนที่ทำงานใช้ความคิดติดต่อกันนาน ๆ จะรู้สึกมีแรง เพลีย ทำงานช้าลง เข้าใจเอาเองว่าใช้สมองมากจนสมองเพลีย จึงต้องหยุดพักสมอง เมื่อได้พักแล้วก็รู้สึกแจ่มใส ทำงานได้ดีขึ้น พวกนักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองเรื่องนี้ว่าจริงไม่จริงอย่างไร ก็พบว่าไม่จริง สมองเหนียวกับใครไม่เป็น เพราะสมองไม่เหมือนกล้ามเนื้อ ไม่ได้ทำงานอย่างกล้ามเนื้อ พลังของสมองเกิดจากไฟฟ้าเคมี (electrochemical) ในสมองมันจึงไม่เพลีย เช่นเดียวกับเราเปิดไฟห้าสิบแอมป์เทียน เปิดไว้นานเท่าใดมันก็สว่างอยู่เท่านั้น ถ้ามันจะดับก็ดับไปเลย

อาการที่ใกล้กับความเหนียวของสมอง ก็คือความเบื่อ อย่างเช่นเวลาท่องตำรายาก ๆ สักเล่มหนึ่งพอเด็กเข้าสักหน่อย ใจหนึ่งอยากอ่านต่อไป อีกใจหนึ่งอยากนอน เช่นนี้ทำให้ท่านหมดความตั้งใจที่จะอ่าน ดังนั้นพอจะพูดได้ว่าสมองเหนียวคือหมายความว่าท่านหย่อนความตั้งใจที่จะทำงาน และไม่สามารถที่จะบังคับความคิดไม่ให้พุ่งชานไปในทางอื่น

(2) กำลังสมองไม่มีที่สิ้นสุด สมองเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย มีหน้าที่เกี่ยวกับจดจำการคิดและความรู้สึกต่าง ๆ สมองประกอบด้วยตัวเซลล์ประมาณ 10 พันล้านตัวถึง 12 พันล้านตัว แต่ละตัวมีเส้นใยที่เรียกว่าแอกซอน (Axon) และเดนไดรต์ (Dendrite) สำหรับให้

กระแสไฟฟ้าเคมี (Electrochemical) แล่นผ่านถึงกัน การที่เราจะคิดหรือจดจำสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดจากการเชื่อมต่อของกระแสไฟฟ้าในสมอง คนที่ฉลาดที่สุดก็คือคนที่สามารถใช้กำลังไฟฟ้าได้เต็มที่

(3) อัตราส่วนเชาวน์ (I.Q.) นั้นที่จริงไม่ใช่ของสำคัญ นักจิตวิทยา เช่น อัลเฟรด และบิเนต์ มีวิธีการวัดความฉลาดของคนโดยการวัดอัตราส่วนเชาวน์ หรือไอคิว และกำหนดว่าคนนั้น ๆ มีไอคิวเท่าไร ถ้าใครวัดแล้วได้ไอคิวต่ำกว่าร้อยละก็ออกจะเสียใจสักหน่อย แต่นักจิตวิทยาเขาว่าอย่าไปสนใจกับไอคิวนักเลย เพราะการทดสอบนั้นมันไม่ค่อยแน่นนัก อาจทดสอบผิดพลาดได้ง่าย เท่าที่เขาค้นพบนั้นว่าใครมีร่องรอยอยู่ยึกยิกตอนกลางกระหม่อมมาก ๆ มักจะฉลาดกว่าคนอื่น

แต่คนที่ธรรมชาติไม่ได้สร้างสิ่งพิเศษมาให้ จะไม่มีทางฉลาดกับเขาบ้างหรือนักวิทยาศาสตร์ตอบว่ามีและมีได้แน่ ๆ คนที่มีไอคิวปานกลางอาจจะเป็นคนฉลาดปราดเปรื่อง มีความรู้ดีได้โดยการหมั่นฝึกตัวเซลล์ในสมองให้มันทำงาน ไม่ปล่อยให้มันขี้เกียจอยู่เฉย ๆ เขาพบว่าคนที่ขี้ขลาดเสียมากมายหลายคนมีไอคิวเท่า ๆ กับคนธรรมดา อย่างเช่น จอห์น อาดัมส์, อับราฮัม ลินคอล์น, นโปเลียน, เนลสัน เหล่านี้มีสมองธรรมดา ๆ แต่ว่าเป็นคนมีลักษณะพิเศษคืออดทนอดกลั้นเพียรอย่างไม่หยุดยั้ง คนสมองดี ๆ ถ้าไม่หมั่นใช้มันก็จะผล็อยได้

(4) แก่แล้วก็เรียนได้ดีเท่าหนุ่ม ๆ เหมือนกัน ความเข้าใจผิดอย่างไม่เข้าท่าก็คือว่า ยิ่งแก่ตัวยิ่งเรียนไม่ได้ สมองเสื่อม ความจำไม่ดี ถ้าเป็นคนขี้เหล้าเมายา หรือมีโรคอาจเป็นได้ดังนี้ แต่คนปรกติแล้วย่อมเรียนได้ตลอดอายุ ความแก่ชราไม่เป็นอุปสรรคแก่การเรียน การเรียนเกี่ยวกับการให้กระแสไฟฟ้าในสมองเคลื่อนไหว ดังนั้นถ้าสมองไม่ฝ่อเพราะเชื้อโรคหรือการกระทบกระเทือนอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว อายุ 90 ปี ก็ยังเรียนได้ ที่ว่าแก่บ้าง ๆ เป้อ ๆ ชื่อคนที่เคยจำได้นึกไม่ออก อะไรพวกนี้เป็นการยอมรับตัวเองทั้งสิ้น

(5) กำลังสมองจะดีขึ้นถ้าได้ใช้มันอยู่เสมอ สมองเหมือนกับกล้ามเนื้อตรงที่การฝึก ถ้าได้ใช้ให้ทำงานอย่าปล่อยให้มันขี้เกียจ มันจะยิ่งเก่งกล้าขึ้น ท่านยิ่งใช้ความคิด ความคิดของท่านก็จะดีขึ้น หากท่านใช้ความจำอยู่เสมอ ความจำของท่านก็จะดีขึ้นคือท่านจะจำอะไรได้เร็วขึ้น มีอำนาจอย่างหนึ่งที่เรารู้ถึงกันเสมอคืออำนาจใจหรือกำลังใจ กำลังอันนี้สะสมอยู่ในสมอง ทุกคราวที่ท่านใช้กำลังใจหรืออำนาจใจต่อสู้อุปสรรคปัญหาหรือความยากลำบากต่าง ๆ กำลังใจของท่านก็เพิ่มพูนมีกำลังแรงขึ้น

(6) จิตได้สำนึก...คลังอันน่ามหัศจรรย์ ส่วนลึกลับและแสนจะพิสดารในตัวของเรา คือจิตได้สำนึก หรือบางทีเรียกว่าจิตไร้สำนึก มันเป็นที่เก็บพลังพิเศษ และความจดจำเรื่อง

ทั้งหลายมากมายกายกอง แต่มันน่าประหลาดที่เราไม่สามารถให้มันสำแดงฤทธิ์ตามใจเราได้ มันจะแสดงพลังของมันออกมาในขณะที่ที่มีเหตุใหญ่ฉับพลันทันด่วน และแสดงออกมาโดยเราเองก็ไม่มีรู้ตัว จิตแพทย์ได้เพื่อใช้จิตสำนึกรักษาโรคจิต อย่างเช่นบางคนอยู่ดี ๆ กลัวและเกลียดคนหน้าดำ เจ้าตัวเองก็บอกไม่ถูกว่าทำไมถึงเกลียดและกลัวอย่างไม่มีเหตุผล จิตแพทย์ต้องใช้วิธีให้จิตใจสำนึกบอกเรื่องราวแต่หนหลังที่ตกตะกอนลงไปอยู่ในจิตแห่งนั้น ก็รู้ได้ว่าเมื่อตอนนั้นยังเล็กยังมีคนหน้าดำคนหนึ่งได้เข้ามาปลุกปล้ำบีบคอเขาในบ้าน แต่เขาจำเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะมันตกไปอยู่ในจิตใต้สำนึก เมื่อเขาโตขึ้นมันจึงแสดงอาการออกมาในลักษณะที่เขากลัวและเกลียดคนหน้าดำ

นักจิตวิทยาบอกว่า หากเราหัดพูดกับจิตใต้สำนึกเราก็สามารถสร้างพลังขึ้นในตัวได้ อย่างเช่นเราพูดกับจิตใต้สำนึกว่าคืนนี้เราจะตื่นตีห้า ทำให้ใจให้แน่นแฟ้น พังอยู่ในการตื่นเวลาตีห้า พอถึงตีห้า จิตใต้สำนึกก็จะปลุกเราเอง ถ้าเราเป็นคนขลาดขี้อาย เราพยายามพูดกับจิตใต้สำนึกว่าเราจะไม่ขลาด เราจะไม่ขี้อาย ความขลาด ความขี้อายก็จะหายไปเอง”

เครื่องเคียงอาหารสมอง จากอินเทอร์เน็ต

- (1) ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนแต่มีของ 4 อย่างที่ผู้หญิงต้องหยุดดู...ตุ่มหู กระเป๋ารองเท้า และเสื้อผ้า
- (2) ผู้หญิงชอบกินเค้ก ช็อกโกแลต และชอบบ่นว่าตัวเองอ้วน
- (3) เวลาเธอตถามว่าเธออ้วนไปหรือเปล่า? ถ้าคุณตอบว่าเปล่า เธอจะไม่เชื่อ แต่ถ้าคุณตอบว่าอ้วน เธอก็จะโกรธ
- (4) หากจะอธิบายเรื่องเวรกรรมให้ผู้หญิงเข้าใจให้ยกเรื่องสลิปบัตรเครดิตมาเป็นตัวอย่าง
- (5) ผู้หญิงชอบให้คนมาจีบ แต่ไม่ได้ชอบทุกคนที่เข้ามาจีบ
- (6) ผู้หญิงเกิดมาคู่กับครีมทาผิวและโฆษณาครีมทาผิวทุกตัวได้ผลเสมอ
- (7) ผู้หญิงไม่เคยเหน็ดเหนื่อยจากการเดินช้อปปิ้ง และหากนับก้าวระหว่างที่เธอเดิน คุณคงไม่เชื่อในระยะทางที่วัดได้
- (8) เวลาที่ผู้หญิงบอกว่าไม่มีอะไร แปลว่ามีอะไร และผู้ชายไม่รู้หรอก
- (9) เวลาผู้หญิงร้องไห้ เธอจะต้องการการปลอบโยน แต่ถ้าไปถาม เธอจะบอกว่า “ไม่ต้อง”
- (10) ผู้หญิงสนใจในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะกลายเป็นลายของกระเป๋า หรือตุ่มหู อย่าถามความเห็นของคุณผู้ชายเลยเพราะเขามองไม่ออกจริง ๆ

- (11) ผู้หญิงใช้ลิปสติกไม่เคยหมดแท่ง
- (12) ผู้หญิงชอบสมัครฟิตเนสและจินตนาการว่าตัวเองจะฟิตแอนด์เฟิร์มขึ้นในสามเดือนข้างหน้า แต่หลังสมัครเสร็จเธอจะแวะไปที่ร้านกีฬที่ซื้อของที่อยู่น่าฟิตเนสและนาน ๆ จะมาที่นี้สักที
- (13) ผู้หญิงเกิดมาคู่กับดอกไม้ เมื่อได้รับดอกไม้ยิ่งชอบใหญ่ยิ่งดี
- (14) ผู้หญิงจำวันทุกวันเก่งมาก ไม่ว่าจะป็นวันแรกที่เจอ วันแรกที่คบ วันครบรอบวันเกิด และวันอะไรอีกมากมาย และนี่ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้เธอทะเลาะกับแฟน
- (15) ผู้หญิงชอบอ่านดวงในแมกกาซีนและบอกว่าแม่นมาก โดยที่ผู้ชายไม่ค่อยเชื่อ
- (16) คำขอโทษที่ดีที่สุดคือ "ไปขอปิ้งมั๊ย?"
- (17) ผู้หญิงไม่รู้ว่ที่เปิดกระป๋องรถอยู่ไหน เพราะไม่รู้ว่าจะเปิดมันไปทำไม หรือถึงเปิดเป็นก็ไม่ว่จะทำอะไรกับมันดี
- (18) เวลาทะเลาะกัน เธอจะบอกว่าไม่ต้องโทรมาอีกแล้ว แต่หลังจากวางหูเธอจะหันไปมองโทรศัพท์มือถือบ่อย ๆ พอกลับมาดีกัน เธอจะต่อว่า ว่าตอนนั้นทำไมไม่โทรมา
- (19) ผู้หญิงสนใจเรื่องราวของเพื่อนเรากับแฟน (ของเพื่อนเรา) มากกว่าตัวเรา (ที่เป็นเพื่อนมันจริง ๆ) เสียอีก
- (20) ผู้หญิงกินข้าวเป็นมือจริง ๆ น้อย กินขนมระหว่างมื้อเยอะ
- (21) ผู้หญิงผมตรงอยากผมหยิก ผู้หญิงผมหยิกอยากผมตรง
- (22) กระเป๋าถือของผู้หญิงมีน้ำหนักมากกว่าสายตาประเมิน และข้างในบรรจุของไว้มากมาย แม้เธอจะไม่ใช้ทุกอย่างก็ตาม
- (23) เวลากลุ่มเพื่อนผู้หญิงนัดกัน มักจะเฝ้าที่เรื่องของแฟนอย่างสนุกสนาน ผู้ชายรู้ดีเลยแต่ขับรถไปส่งแล้วค่อยไปรับตอนจะกลับอีกครั้ง
- (24) ตึกตาดส่วนใหญ่ไม่มีปาก เพราะมีผลการวิจัยว่าการไม่มีปากทำให้ผู้หญิงรู้สึกเหมือนว่าตึกตาดกำลังรับฟังและเข้าใจความรู้สึกของเธอ ไม่ว่าเธอจะรู้สึกสุข เศร้า เหงา และรัก
- (25) ในที่ทำงานมักจะมีเพื่อนร่วมงานผู้หญิงที่ไม่ค่อยถูกกับเพื่อนร่วมงานผู้หญิงด้วยกัน อย่างน้อยก็คู่หนึ่งละ
- (26) เวลาผู้หญิงนินทาตัวเอง แม้ผู้ชายจะทำหน้าเฉย ๆ แต่ก็อยากรู้คู่หูเหมือนกัน

(27) ผู้หญิงทุกคนต้องมีตู้เสื้อผ้าสองตู้ขึ้น และเมื่อถึงสี่ทุ่มเมื่อไหร่จะเริ่มบริจาคเสื้อผ้าที่ไม่ใช้ให้คนอื่น และตอนที่เริ่มโละของจะมีประโยคประเภท “เสื้อตัวนี้ยังไม่ได้ใส่เลย!!!”

(28) ผู้หญิงมีเคล็ดลับในการแสดงความเป็นเจ้าของ เช่น ติดรูปถ่ายคู่ไว้ในกระเป๋าตังค์ของเขา เอาตุ๊กตาไว้หน้ารถเขา วางตุ้มหุระยับระยับไว้ที่ห้องรับแขกในบ้านเขาถือเป็นสิ่งเล็กน้อยที่แฝงไปด้วยเทคนิคล้ำเลิศ

(29) เริ่มต้นวันใหม่ด้วยประโยค “วันนี้คุณสวยจัง” จะทำให้เธออารมณ์ดีไปทั้งวัน

(30) ดูเหมือนว่าผู้หญิงทุกคนจะชอบชอบแป้ง ผันอยากขึ้นปกแมกกาซีนและอยากรักกับพระเอกฮอลลีวู้ด แต่ความจริงคงยากที่ชีวิตจริงจะเป็นอย่างนั้น ผู้หญิงทุกคนจึงมีอีกความฝันเล็ก ๆ อีกอันซ่อนอยู่ นั่นก็คือการได้ทำกับข้าวเย็นให้แฟน นั่งดูทีวีด้วยกันตอนค่านอนกอดกันตอนกลางคืน ตื่นมาจัดที่นอนและตื่นขึ้นมาเตรียมข้าวเช้าให้ และอยากให้เขาบอกว่า “ผมรักคุณ” และหอมแก้มหนึ่งทีก่อนไปทำงาน



น้ำจิ้มอาหารสมอง

การครองรักต้องยุติคิดถึงคำว่าได้เปรียบเสียเปรียบระหว่างกัน เหมือนกับความเป็นมิตรภาพ ต้องไม่มีคำว่าได้เปรียบเสียเปรียบ

(“อภัยทาน รักบริสุทธิ์” โดย ปิยโสภณ)

