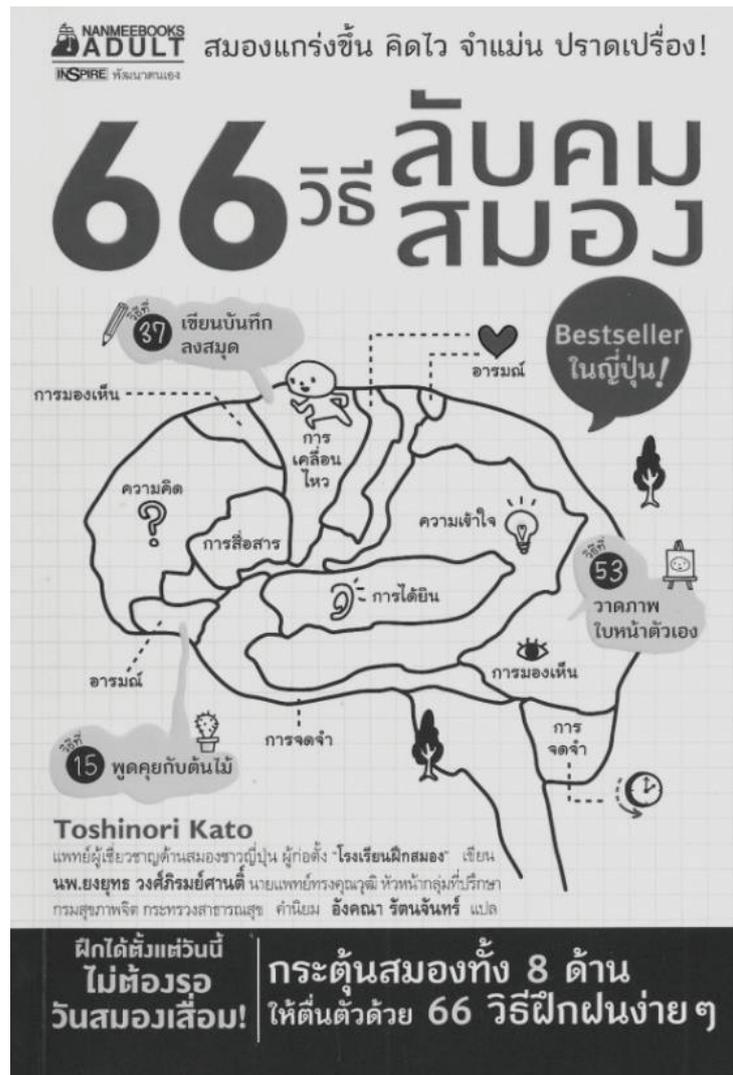


Book Review :  
66 วิธีลับคมสมอง

วรสิริ ธรรมประดิษฐ์\*



หนังสือเรื่อง “66 วิธีลับคมสมอง”

เขียนโดย Toshinori Kato แปลโดย อังคณา รัตน์จันทร์

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2559

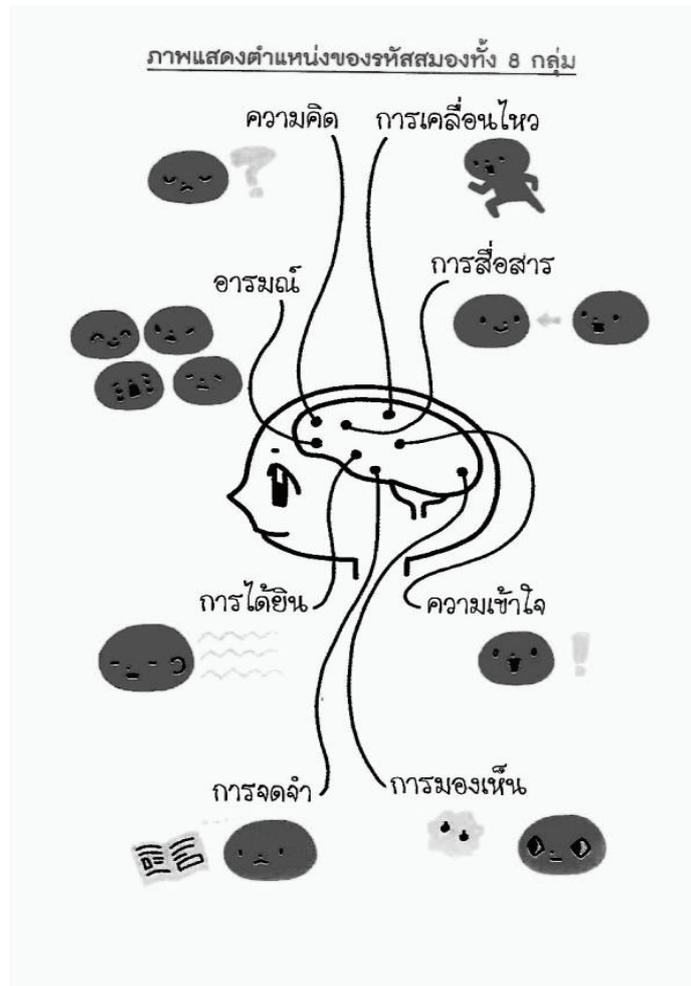
จำนวน 224 หน้า ราคา 195 บาท

ISBN : 978-616-04-2999-8

\* อาจารย์ประจำคณะบัญชีและวิทยาการจัดการ วิทยาลัยเซนต์อิสท์บางกอก, email : worasiri@southeast.ac.th

หนังสือเรื่อง “66 วิธีลับคมสมอง” เป็นหนังสือแปลจากภาษาญี่ปุ่นที่สอนวิธีการลับคมสมองให้เฉียบแหลม และเป็นสมองอย่างที่คุณฝึกฝนออกแบบไว้ ไม่ใช่การฝึกสมองทั่ว ๆ ไป ให้ความรู้ใหม่ในเรื่องการฝึกสมองเป็นส่วน ๆ ด้วยเทคนิคกระตุ้นสมองส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้ เพื่อสร้างสมองที่สมดุล เขียนโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองจึงน่าเชื่อถือ ผู้เขียนพบว่าสมองจะเจริญเติบโตได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับจิตสำนึกเป้าหมายของคนคนนั้น สมองมนุษย์เจริญเติบโตมากที่สุดตอนช่วงอายุ 20-49 ปี จึงเป็นช่วงที่ควรลับคมด้วยวิธีที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาศักยภาพสมองให้ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และเมื่อแก่ตัวลงแม้เซลล์สมองลดลง แต่ถ้ามีการฝึกที่เหมาะสมเพื่อให้รหัสสมองทำงานร่วมกันได้ดีก็จะส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองดีขึ้นด้วย ดังนั้น จึงสามารถฝึกสมองเพื่อสร้างสมองในอุดมคติของตัวเองได้ตั้งแต่วัยเรียน วัยทำงาน จนถึงวัยชรา เพราะสมองมีพัฒนาการได้จนถึงวันที่เราสิ้นชีวิต ผู้เขียน คือนพ.โทชิโนริ คะโตะ (Toshinori Kato) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองชาวญี่ปุ่น ค้นพบทฤษฎี NIRS (Near Infrared Spectroscopy) ซึ่งใช้วัดประสิทธิภาพของสมองเชิงแสง เชี่ยวชาญด้านการวิเคราะห์สมองด้วยภาพถ่าย MRI เป็นผู้ก่อตั้งบริษัทโรงเรียนฝึกสมองจำกัด (KATOBRAIN Co., Ltd) เขียนหนังสือด้านการฝึกสมองเล่มอื่น ๆ ที่น่าสนใจ คือ “ปรับสมองไม่ให้เสื่อม” หนังสือที่สอนให้ฝึกสมองซีกซ้ายที่ใช้งานแล้ว กระตุ้นสมองซีกขวาที่หลับไหล เพื่อปรับสมองไม่ให้เสื่อม และ “ยิ่งเรียนสูงเรียนเก่ง ยิ่งต้องเร่งปรับตัว” หนังสือที่วิเคราะห์ข้อเท็จจริงของคนเรียนเก่ง ที่เข้ากับคนอื่นไม่ได้ พร้อมคำแนะนำที่ช่วยให้สื่อสารดี ฉลาดใช้ชีวิต

เนื้อหาในเล่มแบ่งเป็นวิธีฝึกสมองตาม “รหัสสมอง” ที่ นพ.คะโตะเป็นผู้คิดค้นรวม 66 วิธี เพื่อลับคมสมองให้เป็นไปตามที่ออกแบบไว้ โดยใช้พื้นฐานการแบ่งกลุ่มเซลล์สมองตามเขตบรอดมันน์ (Brodmann Area) ของ ดร. คอรัปีเนียน บรอดมันน์ ซึ่งมีการกำหนดขอบเขตโดยระเบียบของเซลล์ประสาท เพื่อบ่งชี้ตำแหน่งอย่างคร่าว ๆ ของการทำงานในสมอง นพ.คะโตะ ได้แบ่งกลุ่มของเซลล์ประสาทและฐานบัญชาการของกลุ่มของเซลล์ประสาทตามความสามารถแต่ละด้าน เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจในการฝึกลับคมสมองเป็น 8 กลุ่ม ครอบคลุมทั้งสมองซีกซ้ายและซีกขวา คือ รหัสสมองด้านความคิด รหัสสมองด้านอารมณ์ รหัสสมองด้านการสื่อสาร รหัสสมองด้านความเข้าใจ รหัสสมองด้านการเคลื่อนไหว รหัสสมองด้านการได้ยิน รหัสสมองด้านการมองเห็น และรหัสสมองด้านการจดจำ ดังรูปที่ 1 ภาพแสดงตำแหน่งของรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่ม



รูปที่ 1 ภาพแสดงตำแหน่งของรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่ม

ที่มา : <https://m.mgrronline.com/goodhealth/detail/9590000043432> สืบค้น 3 มิถุนายน 2561

มนุษย์ทุกคนมีรูปแบบการใช้ชีวิตต่างกันจึงใช้รหัสสมองแตกต่างกัน การทำงานของสมองเกิดจากการทำงานร่วมกันของรหัสสมองด้านที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกัน นพ.คະໂຕະ แนะนำว่าการลับคมสมองจะต้องเริ่มจาก “การสั่งสมประสบการณ์” ให้มากและนำไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตจริงสมองจะสั่งสมประสบการณ์ได้ ก็ต่อเมื่อมีการทำทายหรือลงมือทำอะไรใหม่ ๆ สิ่งสำคัญ 3 สิ่งในการฝึกฝนรหัสสมองให้แข็งแกร่งขึ้นหรือการกระตุ้นรหัสสมอง คือ (1) ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน (2) รู้จัก “นิสัย” ของสมอง และ (3) แสดง “สิ่งที่คิดที่อยากทำ” ออกมา

#### 1. ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน

การปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน หรือการปรับเปลี่ยนความเคยชินเพียงเล็กน้อย เป็นการปรับเปลี่ยนวิธีใช้สมองของตนเอง ช่วยกระตุ้นรหัสสมองที่ไม่ถูกใช้ให้ตื่นตัวขึ้นได้ ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น แปร่งฟันด้วยมือที่ไม่ถนัด ฟังเสียงดนตรีชนิดใดชนิดหนึ่งในเพลงขณะฟังเพลง ฯลฯ

## 2. รู้จัก “นิสัย” ของสมอง

นิสัยของสมองมี 2 ประเภท คือ นิสัยส่วนตัว ซึ่งเป็นรูปแบบการคิดของแต่ละคน และนิสัยที่มีเหมือนกันทุกคน ได้แก่ สมองจะรู้สึกดีเมื่อได้รับคำชม สมองจะเข้าใจง่ายขึ้นเมื่อใช้ตัวเลข การกำหนดเส้นตายทำให้สมองได้ผ่อนคลายเมื่อทำงานเสร็จ และการพักผ่อนช่วยให้สมองจัดการข้อมูลให้ดีขึ้น นิสัยของสมองก็เหมือนกับ “ทางด่วน” ที่สมองของแต่ละคนสร้างขึ้น ถ้าใช้ “ทางด่วน” ของความคิดบ่อย ๆ การทำงานต่าง ๆ ก็จะสำเร็จได้โดยง่าย การลับคมสมองให้ได้ผลต้องรู้จักนิสัย ลักษณะเด่นของสมองของตนเอง และจดจำไปใช้ฝึกฝนต่อไป

## 3. แสดง “สิ่งที่คิดที่อยากทำ” ออกมา

คนส่วนใหญ่มีสิ่งที่คิดที่อยากทำ แต่ไม่ได้ทำ ค้างอยู่มากมาย และสิ่งที่ทำก็มักคิดว่าจำเป็นต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ จึงรู้สึกว่ากำลังถูกบังคับให้ทำ การลับคมสมองก็คือ การเปลี่ยนจากความคิดว่า “ถูกบังคับ” ให้เป็นความคิด “ต้องการทำ”

ผู้อ่านจะได้ศึกษาวิธีลับคมสมองรวม 66 วิธี เพื่อฝึกฝนรหัสสมองทั้ง 8 ด้าน ให้แข็งแกร่งขึ้น วิธีลับคมสมองจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ตัวอย่างเช่น พนักงานขายควรมีรหัสสมองด้านอื่น ๆ เพิ่มเติมนอกจากด้านภาษา ส่วนผู้ที่รู้สึกว่าความจำเริ่มเสื่อมควรเสริมสร้างรหัสสมองด้านความคิด และด้านอารมณ์ ไม่ใช่ด้านความจำ เพื่อให้เกิดความเชื่อมโยง เนื่องจากการเจริญเติบโตของสมองคือ “การแตกกิ่งก้าน” หรือการเชื่อมต่อระหว่างรหัสสมอง การฝึกฝนรหัสสมองทั้ง 8 ด้าน ดังนี้

1. การฝึกฝนรหัสสมองด้านความคิด รหัสสมองด้านนี้เปรียบเสมือน “หอบัญชาการของสมอง” มีวิธีฝึกรวม 9 วิธี การฝึกบางวิธีค่อนข้างยาก เช่น วิธีสร้างเป้าหมายใน 1 วัน ด้วยคำไม่เกิน 10 คำ บางวิธีฝึกได้ง่าย เช่น มองหาข้อดีของคนรอบข้างให้ได้ 3 ข้อ ทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ 3 อย่างก่อนนอน นวดกดจุดที่เท้าและสะโพก เพื่อช่วยลดภาระและเพิ่มประสิทธิภาพในการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ของสมอง

2. การฝึกฝนรหัสสมองด้านอารมณ์ มีวิธีฝึก 7 วิธี เช่น บอกตัวเองก่อนออกจากบ้านว่า “ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็จะไม่โกรธ” จัดอันดับ 10 เรื่องดี ๆ สนุก ๆ ในอดีตไว้จนถึง พูดคุยกับต้นไม้ เล่าเรื่องหรือสิ่งที่ประทับใจในวันนั้นให้คนอื่นฟัง

3. การฝึกฝนรหัสสมองด้านการสื่อสาร วิธีที่ใช้ฝึก 7 วิธี เช่น ลองคิดและทำอาหารเมนูใหม่ ร่วมแข่งขันกีฬาประเภททีม สนทนาไปก็คิดหาตัวเลือก 3 ข้อไปด้วย ฟังแล้วหาคำพูดติดปากคู่สนทนาให้ได้

4. การฝึกฝนรหัสสมองด้านความเข้าใจ มีวิธีฝึกรวม 10 วิธี เช่น อ่านหนังสือที่เคยอ่าน 10 ปี ก่อนอีกครั้ง จัดระเบียบห้องเสียใหม่ สร้างโปรไฟล์ของตนเองแบบเจาะลึก จัดกระเป๋าให้เสร็จภายใน 10 นาที เลียนแบบบุคลิกของคนที่คุณชื่นชม

5. การฝึกฝนรหัสสมองด้านการเคลื่อนไหว มีวิธีฝึก 7 วิธี เช่น แปร่งฟันด้วยมือไม่ถนัด ร้องเพลงคาราโอเกะไปออกท่าทางไป ทำอาหารไปร้องเพลงไป เขียนบันทึกลงสมุด วาดภาพเลียนแบบภาพที่ชอบ

6. การฝึกฝนรหัสสมองด้านการได้ยิน มีวิธีฝึกรวม 8 วิธี เช่น หลับไปฟังวิทยุไปหรือก่อนนอน ปิดไฟแล้วฟังวิทยุไปจนกว่าจะหลับก็ได้ จดบันทึกขณะประชุมด้วยการจดตัวเลข และการย่อความ สังเกตและตั้งใจฟังเสียงธรรมชาติ ฟังเสียงของเครื่องดนตรีชนิดใดชนิดหนึ่งขณะฟังเพลง

7. การฝึกฝนรหัสสมองด้านการมองเห็น มีวิธีฝึกรวม 9 วิธี เช่น มองหาป้ายที่มีเลข 5 ตามข้างทาง วาดภาพใบหน้าตัวเอง เลียนแบบตัวละครในภาพยนตร์หรือละคร

8. การฝึกฝนรหัสสมองด้านการจดจำ มีวิธีฝึก 9 วิธี เช่น สร้างช่วงเวลาของการท่องจำวันละ 20 นาที ฟังเพลงภาษาอังกฤษแล้วลองร้องตาม จดจำคำสอนหลักธรรมหลักปฏิบัติ หรือเนื้อหาที่ชอบให้ได้ขึ้นใจ จดจำสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อวานให้ได้ 3 เรื่อง

ทุกวิธีมีการอธิบายเหตุผล และที่มาที่ไปรองรับว่าทำไมต้องฝึกแบบนี้ วิธีการฝึกที่ค่อนข้างยาก มีตัวอย่างประกอบเพื่อเป็นแนวทางในการฝึก อาทิเช่น วิธีสร้างเป้าหมายใน 1 วัน ด้วยคำไม่เกิน 10 คำ นพ.คะโตะ ยกตัวอย่างว่า ผู้ฝึกอาจกำหนดเป้าหมายว่า “ถึงล้มเหลวแต่ต้องให้ได้” และแนะนำว่าการฝึกนี้จะต้องทำในตอนเช้า พร้อมกับให้เหตุผลว่า การคิดและเลือกคำที่ตรงประเด็นทำให้สมองด้านความคิดได้ทำงาน ผู้ฝึกต้องเข้าใจตารางงานตลอดวัน ต้องคิดว่างานใดสำคัญ และจะทำงานนั้นอย่างไร เป็นการช่วยให้สมองด้านความคิดมีชีวิตชีวขึ้น

ในบทส่งท้าย นพ.คะโตะ แนะนำว่าสิ่งสำคัญคือ ผู้ฝึกต้องเพิ่มความเป็นตัวเองเข้าไปในการฝึกฝนด้วย ผู้ฝึกอาจจะสร้างการฝึกฝนใหม่ ๆ ขึ้นมาได้ และถ้าสามารถสร้างประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ สมองก็จะยอมรับการกระตุ้นด้วยความยินดี ผลลัพธ์ก็คือการดึงศักยภาพกลับที่ซ่อนอยู่ออกมา ดังนั้นการจะขับเคลื่อนสมองทั้ง 8 ด้านอย่างไรจึงขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละคน

ข้อดีของหนังสือเล่มนี้ คือ ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมสั่งการรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มได้อย่างอิสระ และกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการทำความฝันให้เป็นจริง ในการฝึกฝนรหัสสมองทั้ง 66 วิธี มีคำอธิบายอย่างละเอียดชัดเจนอย่างยิ่ง ผู้เขียนใช้ภาษาง่าย ๆ แทบจะไม่มีศัพท์วิชาการทางการแพทย์ จึงเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่สอนวิธีปฏิบัติโดยแทรกข้อคิด มีสาระ อ่านง่าย สนุก และนำไปใช้ได้จริง การฝึกส่วนใหญ่ ทำได้ง่ายในชีวิตประจำวันและการนำไปใช้บ่อย ๆ จะช่วยให้สมองด้านที่ฝึกมีความตื่นตัวและพัฒนาศักยภาพได้อย่างรวดเร็ว