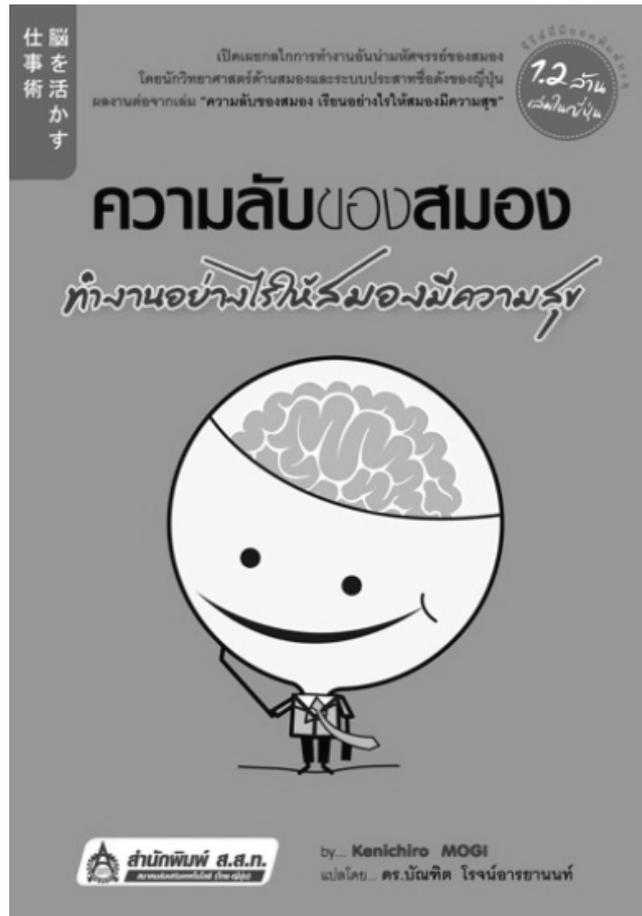


Book Review :

ความลับของสมอง ทำงานอย่างไรให้สมองมีความสุข

วรสิริ ธรรมประดิษฐ์*



หนังสือเรื่อง ความลับของสมอง ทำงานอย่างไรให้สมองมีความสุข

เขียนโดย Kenichiro MOGI

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 5

แปลโดย ดร.บัณฑิต โรจน์อารยานนท์

สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.

พ.ศ. 2553

จำนวน 232 หน้าราคา 165 บาท

ISBN 978-974-443-400-5

* อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยเซาธ์อีสท์บางกอก, email : worasiri@southeast.ac.th

หนังสือเรื่อง “**ความลับของสมอง ทำงานอย่างไรให้สมองมีความสุข**” เป็นหนังสือแปลจากภาษาญี่ปุ่นที่เปิดเผยกลไกการทำงานอันน่ามหัศจรรย์ของสมองโดยเน้นวิธีเชื่อมโยงข้อมูลในสมองเพื่อให้สามารถสร้างผลงานดี ๆ และแนะนำวิธีการกระตุ้นการทำงานของสมอง มียอดขายสูงมากทั้งฉบับภาษาญี่ปุ่นและภาษาไทย เป็นผลงานต่อเนื่องจากหนังสือ “**ความลับของสมอง เรียนอย่างไรให้สมองมีความสุข**” เนื่องจากเนื้อหาแต่ละเล่มจบโดยตัวเอง ผู้อ่านที่สนใจในเรื่อง “**การทำงาน**” ให้สมองมีความสุขจึงไม่จำเป็นต้องย้อนกลับไปอ่านเล่มเดิม

เสน่ห์ของหนังสือเล่มนี้อยู่ที่การอธิบายเรื่องที่ยาก ให้กลายเป็นเรื่องที่น่าเข้าใจ ผู้เขียนได้แนะนำทั้งการฝึกสมองส่วนที่ควบคุมประสาทสัมผัส และฝึกพัฒนาการใช้สมองส่วนที่เรียนรู้เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหว การฝึกฝนให้สมองทั้งสองส่วนนี้มีการพัฒนาที่สมดุลกันและทำงานประสานกันอย่างราบรื่นช่วยให้สามารถสร้างผลงานของตัวเองออกมาได้ตามที่ต้องการ คือเปลี่ยนจากเข้าใจเป็นทำได้จนเกิดความเชี่ยวชาญในงานนั้น จึงมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้อ่าน และผู้เขียนยังได้แนะนำวิธีสร้างโอกาสในการทำงานเพื่อให้ได้ผลงานที่โดดเด่นโดยที่สมองก็มีความสุขด้วย

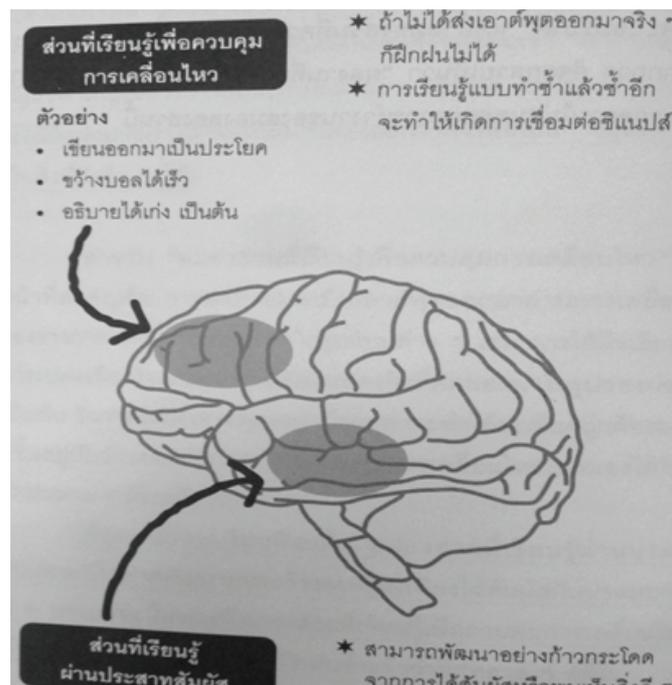
ผู้เขียนคือเคนอิจิโร โมจิ (Kenichiro MOGI) เป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านสมองและระบบประสาทชื่อดังชาวญี่ปุ่น จบปริญญาเอกสาขาฟิสิกส์จากมหาวิทยาลัยโตเกียว ทำงานเป็นนักวิจัยที่ RIKEN จากนั้นไปต่อที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ และกลับมาทำงานเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านสมอง มีงานเขียนมากกว่า 50 เล่ม ส่วนใหญ่เป็นภาษาญี่ปุ่น หนังสือภาษาญี่ปุ่นหลายเล่มได้รับรางวัล เช่น “Brain and Imagination” “From here to everywhere” ผู้แปลคือ รศ.ดร.บัณฑิต วิจารณ์อารยานนท์ ได้รับทุนรัฐบาลญี่ปุ่นไปศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น 10 ปี เคยเป็นผู้อำนวยการสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยีไทยญี่ปุ่น ได้แปลงานเขียนที่มีคุณค่าจากประเทศญี่ปุ่นจำนวนมาก ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น เนื่องจากผู้แปลเป็นผู้มีความรู้ด้านภาษาญี่ปุ่นอย่างแท้จริง จึงสามารถถ่ายทอดเนื้อหาให้ผู้อ่านเข้าใจได้เป็นอย่างดี ข้อดีของหนังสือเรื่องนี้คือ เป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่บอกเล่าประสบการณ์ของผู้เขียนโดยแทรกความรู้สมัยใหม่ด้านสมองและระบบประสาทไว้ตลอดทั้งเล่ม มีศัพท์วิชาการน้อย ภาพประกอบในเรื่องของสมองช่วยให้เข้าใจเนื้อหาง่ายขึ้น การใช้ตัวพิมพ์หนาตรงคำหรือข้อความที่ต้องการเน้นย้ำ รวมทั้งการเน้นเนื้อหาสำคัญด้วยจุดจาง ๆ ขนาดใหญ่และเส้นประบาง ๆ ช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพและสรุปประเด็นสำคัญได้อย่างชัดเจน

ผู้เขียนได้แนะนำองค์ประกอบที่สำคัญของการทำงานให้สมองมีความสุขดังต่อไปนี้

1. การหมุนวนรอบของอินพุตและเอาต์พุตของสมอง

ผู้เขียนแนะนำว่าสมองของคนเรามีทั้งส่วนที่ทำหน้าที่เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส (Input) และส่วนที่เรียนรู้เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหว (Output) ทั้ง 2 ส่วนนี้ไม่ได้เชื่อมโยงถึงกัน ดังนั้นสิ่งที่เข้าใจกับสิ่งที่ทำได้จึงเป็นคนละเรื่องกัน การที่จะสร้างสมดุลระหว่างสมองทั้ง 2 ส่วนจำเป็นต้องสร้างผลงานของตัวเองออกมา โดยเริ่มฝึกฝนจากการพูดคุยหรือสื่อสารกับผู้อื่นเพื่อให้สมองมีการวิเคราะห์

และจัดระเบียบความคิด จากนั้นต้องลองสร้างผลงานออกมาสักครั้ง โดยเริ่มจากงานเล็ก ๆ ก่อน แล้วนำเสนอให้เร็วที่สุด ตรวจสอบและวิเคราะห์ผลงานของตัวเองอย่างเข้มงวดและต่อเนื่องด้วยสายตาที่เป็นกลางจริง ๆ ขั้นตอนนี้ผู้เขียนเปรียบเทียบเหมือนเป็นกระจกเงาดี ๆ ที่มีไว้ตรวจสอบคุณภาพของงาน และต้องเปรียบเทียบงานของตัวเองกับผลงานขั้นครูเพื่อกระตุ้นให้สมองเอาจริงเอาจังและมีความกระตือรือร้นที่จะหาทางปรับปรุงหรือใช้ประโยชน์ให้เต็มที่ต่อไป



รูปที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างสมองส่วนที่เรียนรู้เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวและส่วนที่เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส

2. เทคนิคการจัดระเบียบข่าวสารในสมอง แบบโมจิ

โมจินำเสนอว่าควรทิ้งการจัดระเบียบข้อมูลแบบอนาล็อก (analog) ปล่อยให้ทำหน้าที่ของคอมพิวเตอร์ในการจัดระเบียบข้อมูล แต่ควรใช้ความสามารถของสมองในการแยกแยะข้อมูลข่าวสารแล้วนำความรู้มาคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่มีเอกลักษณ์ ทั้งนี้ต้องฝึกใช้ภาษาอังกฤษให้คล่องรู้เทคนิคการบริหารเวลา รู้จักใช้ประโยชน์จากคอมพิวเตอร์และเครื่องมือประเภทเดียวกัน และต้องฝึกฝนตนเองด้วยการทำในสิ่งที่เกินความสามารถบ้าง

3. การใช้ร่างกายขับเคลื่อนให้สมองทำงาน สรุปประเด็นสำคัญของวิธีทำงานแบบโมจิ คือ

3.1 วงจรการเรียนรู้ของสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่อาจฝึกฝนได้ด้วยการดูเพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องมีการลงมือทำจริง ๆ แล้วปล่อยให้ทำหน้าที่ของร่างกายในการค้นพบและจดจำรูปแบบที่ดีในการทำงานนั้น (Muscle Memory)

3.2 การตั้งสมาธิทำงานในช่วงเวลาสั้น ๆ ปล่อยให้ผ่อนคลายเป็นหน้าที่ของร่างกาย โดยใช้การเคลื่อนไหวง่าย ๆ ที่เคยชิน ในการตั้งสมาธิกลับมา เช่น เดินในเส้นทางเลียบบคลองหรือสวนดอกไม้ที่ชอบและคุ้นเคย

3.3 ควบคุมสมาธิอย่างง่าย ๆ ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถหรือทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยจะต้องไม่หยุดใช้ความคิดในเรื่องที่ทำอยู่

3.4 ใช้การกดดันด้วยเวลา คือ กำหนดเวลาที่จำกัดให้กับงานที่ทำ ควรกำหนดระยะเวลาที่ต้องทำงานให้เสร็จอย่างมากไม่เกิน 1-2 ชั่วโมง ถ้าเป็นงานชิ้นใหญ่ต้องแบ่งงานออกเป็น ส่วนย่อย ๆ แล้วทำให้เสร็จทีละส่วน ฝึกยกระดับความยากให้มากขึ้นทีละน้อย เมื่อสามารถทำได้ดี หรือบรรลุภาระนั้นไปได้ สมองจะรู้สึกพอใจและมีความสุข

3.5 ค้นหารูปแบบที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของตัวเอง

4. ความคิดสร้างสรรค์เกิดจาก ประสบการณ์ x ความมุ่งมั่น x การเตรียมความพร้อม

5. การพบโดยบังเอิญ (Serendipity) ทำให้ไอเดียเป็นรูปเป็นร่าง

การค้นพบที่ยิ่งใหญ่หลายเรื่องก็เกิดขึ้นเพราะความบังเอิญ การพบโดยบังเอิญนี้ อาจเป็นความบังเอิญในการพบกับผู้คน เหตุการณ์ หรือโอกาสทางการงาน เกิดขึ้นได้จาก การทำ การสังเกตเห็น และการรับเข้ามา และมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตัวเอง

6. สมองที่มองโลกในแง่ดี เป็นสิ่งดี ถ้าไม่มองโลกในแง่ดี คนเราก็จะไม่ก้าวหน้า

7. การเพิ่มไดนามิกเรนจ์ (ความสามารถในการรับรู้ข่าวสารในขอบเขตที่กว้าง)

เป็นการเพิ่มความกว้างของชีวิตผู้เขียนเน้นว่าต้องไม่เป็นคนจับจด ยึดงานที่ทำเป็นหลัก และทำอย่างดีที่สุด ขณะเดียวกันก็มีความยืดหยุ่นในเรื่องอื่น ๆ และสะท้อนความคิดเชิงคุณค่าของตัวเองออกมา การมีความรู้ในสาขาใดสาขาหนึ่งอย่างแตกฉานนับเป็นจุดแข็งในการทำงาน ทั้งนี้ต้องพยายามสัมผัสของจริงให้ได้มากที่สุดเพื่อให้สมองอยู่ในสภาพเอาจริง ผู้เขียนมีความเห็นว่าคนเป็นมืออาชีพจริงจะมีไดนามิกเรนจ์ที่กว้าง

8. การทำงานคือการสร้างถนนไปยังที่ที่ไม่มีถนน

ในการทำงานนั้นจะต้องมีความรักและความต้องการซึ่งกันและกันระหว่างสังคมกับตัวเรา แม้ผลงานที่ทำจะไม่ได้รับการยอมรับก็ต้องไม่ย่อท้อสิ่งสำคัญคือต้องใช้ “ความหลงใหล” และ “ความศรัทธา” ในการฝ่าฝืนความยากลำบาก ทำให้เต็มความสามารถและเต็มใจ โมงิจเห็นว่าการทำงานส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้แบบไม่มีครู

หนังสือเล่มนี้ยังนำเสนอข้อคิดต่าง ๆ อีกมาก จึงเป็นหนังสือที่น่าอ่าน และผู้อ่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปฝึกฝนเพื่อเป็นแนวทางในการทำงานอย่างมีความสุข การฝึกตามข้อ 1-3 เป็นการฝึกวิธีการเชื่อมสมองส่วนที่ควบคุมการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส และสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวเพื่อให้สามารถสร้างผลงานของตัวเองออกมาได้ตามที่ต้องการ ส่วนการฝึกตามข้อ 4-8 เป็นการฝึกความคิด

สร้างสรรค์ฝึกสังเกตและรับเอาความคิดดี ๆ ที่แวบขึ้นมา ฝึกการมองโลกในแง่ดีเพื่อให้สมองตื่นตัว ฝึกการเพิ่มไดนามิกเรนจ์และฝึกการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ วิธีการที่ผู้เขียนแนะนำไว้สามารถช่วยให้ผู้ลงมือทำมีชีวิตการทำงานที่โดดเด่นและสมองก็มีความสุขด้วยจึงเป็นการเติมเต็มคุณค่าให้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์