

รู้จัก “ลักษณะเฉพาะ” ของสมอง!

——เพื่อสร้าง “สมองที่ไม่หลงลืม”



“สมอง” ของมนุษย์เจริญเติบโตไปไถ่เรื่อย ๆ จนกว่าคนคนนั้นจะเสียชีวิต

บางครั้งเวลาเรีบ ๆ หลายคนคงเคยนึกชื่อคนหรือชื่อสถานที่ที่ไม่ออกทั้งที่ปกติรู้จักคนคนนั้นหรือสถานที่นั้นดี หรือบางทีก็ลืมงานที่ตั้งใจจะทำไปเลย นั่นเพราะแต่ละวันเราต้องรับผิดชอบงานมากมาย แล้วยังมีเรื่องยุ่งยากวุ่นวายให้ขบคิดอีกด้วย

แม้ว่าการลืมสิ่งของหรือลืมทำอะไรบางอย่างจะเป็นเรื่องปกติที่ใคร ๆ ก็เป็นกัน แต่ถ้าปล่อยให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ อีกหน่อยก็จะนึกหน้าหรือชื่อคนรู้จักไม่ออกไปจนถึงลืมสัญญาสำคัญ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการทำงานอย่างยิ่ง **เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายและสมองก็เสื่อมถอยเป็นธรรมดา** สมัยนี้คนส่วนใหญ่สนใจเรื่อง "ศาสตร์แห่งการชะลอวัย" ด้านความงามและสุขภาพ จนรู้จัก "การฟื้นฟูจิตใจและร่างกาย

ให้เป็นหนุ่มเป็นสาว" กันสารพัดวิธี แต่รู้หรือไม่ว่าสมองก็อ่อนกว่าวัยได้เช่นกัน ถ้าฝึกฝนอย่างจริงจัง สมองของเราก็จะกลับมาอ่อนเยาว์แจ่มใส และทำอะไรได้แม่นยำเหมือนสมัยยังหนุ่มยังสาว

วัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้จึงเพื่อแนะนำให้ทุกคนฝึกฝนสมองให้เป็น "สมองที่ไม่หลงลืม" ในอุดมคติ

หลายคนเข้าใจผิดว่าเมื่ออายุมากขึ้น สมองมีแต่จะเสื่อมถอยลง จริงอยู่ที่เซลล์สมองมีจำนวนมากที่สุดในช่วงอายุ 1 ปีแรกและค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น แต่ในทางตรงข้าม สารสำคัญในการเสริมสร้างร่างกายอย่างกรดอะมิโนในสมองกลับเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นแม้ว่าเซลล์สมองจะลดลง แต่ตราบดีที่สมองยังได้รับสารอาหารและการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องก็จะเจริญเติบโตไม่หยุด พุดง่ายๆ คือ สมองมนุษย์จะเจริญเติบโตไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสียชีวิตนั่นเอง

กล้ามเนื้อที่ไม่ได้ใช้งานจะเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ สมองก็เช่นเดียวกัน ตราบดีที่ไม่ได้ฝึกฝนก็จะไม่เจริญเติบโต สมองของแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันอยู่แล้ว นอกจากนี้ ปัจจัยอื่นๆ อย่างพฤติกรรมกราดำเนินชีวิตตามปกติ ประเภทของงาน ลักษณะนิสัยที่ติดตัวมาแต่เกิด ฯลฯ ยังทำให้เกิดความชำนาญและไม่ชำนาญในด้านต่างๆ ขึ้น ความชำนาญเป็นผลจากการใช้สมองบางส่วนเป็นประจำ ในทางตรงกันข้าม สมองส่วนที่ไม่ใช้ก็จะทำให้เราไม่ชำนาญในบางด้านนั่นเอง

สิ่งที่ทำให้เราเข้าใจเรื่องนี้ได้ง่ายขึ้นก็คือแนวคิดที่เรียกว่า "รหัสสมอง"

รหัสสมองเป็นแนวคิดที่ผมแบ่งเซลล์ประสาทของสมอง ซึ่งมีจำนวนมากกว่า 100,000 ล้านเซลล์ตามหน้าที่การทำงานออกเป็น 120 ส่วน หรือกลุ่มใหญ่ๆ 8 กลุ่ม เช่น รหัสสมองด้านความคิด รหัสสมองด้านอารมณ์ ถ้าเข้าใจรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มนี้แล้ว ไม่เพียงแต่จะเข้าใจสมองอย่างลึกซึ้งขึ้นเท่านั้น แต่ยังเข้าใจด้วยว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันเกี่ยวข้องกับสมองส่วนใดและ รู้วิธีฝึกฝนสมองส่วนนั้น

ในหน้าต่อไปผมจะอธิบายเรื่องรหัสสมองเพิ่มเติมอย่างละเอียด

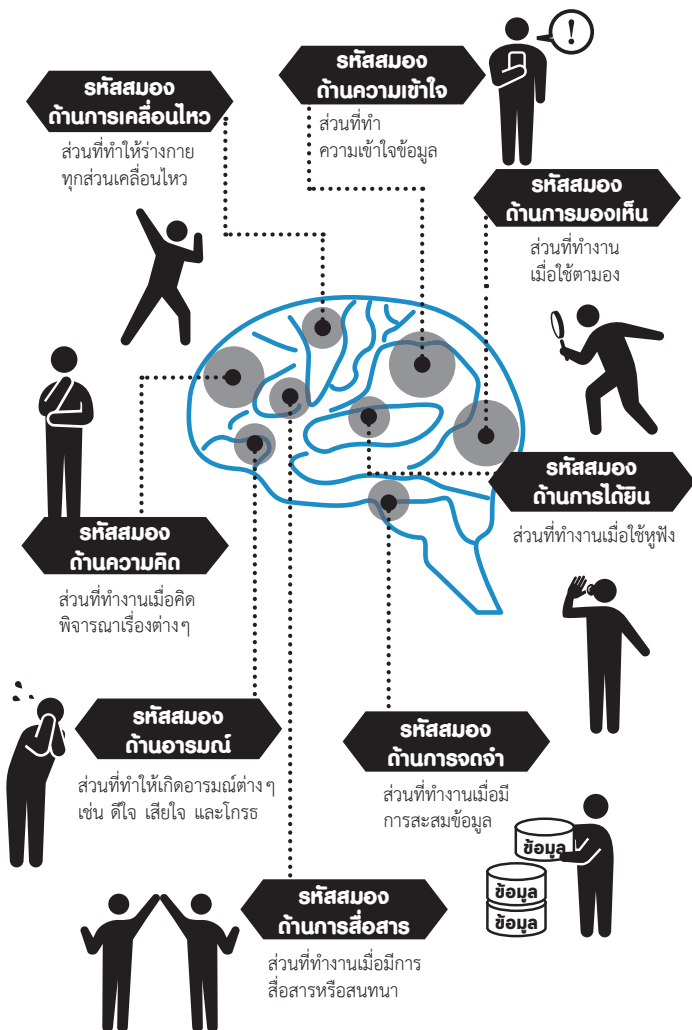


รู้จักรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่ม

สมองมีเซลล์ประสาทมากกว่า 100,000 ล้านเซลล์ เซลล์ที่มีหน้าที่เหมือนกันจะรวมกลุ่มกันและอยู่ในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง ดังนั้น ผมจึงมองว่าสมองทั้งหมดเป็นเหมือนกระดาศ 1 แผ่นซึ่งจัดสรร "รหัส" ให้เซลล์แต่ละกลุ่มตามหน้าที่ และนี่ก็คือแนวคิดของ "รหัสสมอง" นั่นเอง ถึงแม้ว่ารหัสสมองจะมีอยู่ถึง 120 รหัส แต่แบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 8 กลุ่ม

เซลล์ประสาทของสมองก็เหมือนกับเซลล์อื่นๆ คือเมื่ออายุมากขึ้นจำนวนก็ยิ่งลดลงและเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ แต่รหัสสมองจำนวนมากนี้เชื่อมต่อกันด้วยโครงข่ายที่เจริญเติบโตไปได้เรื่อยๆ ถ้าเส้นใยของรหัสสมองพัฒนา การเชื่อมโยงระหว่างเซลล์ประสาทก็จะแข็งแกร่งขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพของสมองดีขึ้นไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็ตาม

รหัสสมองทั้ง 8 กลุ่ม





รหัสสมองด้านความคิด

01

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการคิดและจินตนาการ



ทำหน้าที่เกี่ยวกับศักยภาพด้านความคิด จินตนาการ และการตัดสินใจ อยู่ด้านหน้าของสมอง กลิบหน้า เป็นศูนย์รวมในการทำให้ความมุ่งมั่นตั้งใจ อย่าง "ฉันต้องเป็นแบบนี้ให้ได้" หรือการมีสมาธิ แน่วแน่ การสะสมประสบการณ์ก็เป็นการใช้สมอง ส่วนนี้ ซึ่งยังใช้ความคิดสมองก็ยิ่งแข็งแรงมากขึ้น รหัสสมองส่วนนี้มีความสำคัญมาก เรียกได้ว่าเป็น "ห้องบังคับการ" ของสมองเลยทีเดียว

รหัสสมองด้านอารมณ์

02

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการแสดงอารมณ์



ทำหน้าที่สร้างอารมณ์ต่างๆ เช่น ดีใจ โกรธ เสียใจ และเข้าใจ "อารมณ์" ของคนอื่น ศูนย์กลางของรหัสสมองด้านอารมณ์อยู่ตรงบริเวณที่เรียกว่า อะมิกดาลา (amygdala) ที่ฝังลึกอยู่ในสมองกลีบขมับ ส่วนกลาง อะมิกดาลามีลักษณะพิเศษคือแก้ตัวช้า และเจริญเติบโตได้ตลอดชีวิต ขอแนะนำให้ทุกคนฝึกสมองส่วนนี้ โดยเฉพาะคนที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์

รหัสสมองกับการสื่อสาร

03

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการพูดคุยสื่อสาร การสนทนา การถ่ายทอดเรื่องราว



ทำหน้าที่เกี่ยวกับศักยภาพด้าน "การพูดคุย" และ "การถ่ายทอดข้อมูล" อยู่บริเวณขมับ เกี่ยวข้องกับการสื่อสารทั้งแบบใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เช่น การเขียนตัวอักษร การแสดงสัญญาณมือ คนที่ "พูดไม่เก่ง" ควรตั้งใจฝึกฝนด้านนี้

รหัสสมองกับความเข้าใจ

04

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์หรือคำพูด



อยู่ในสมองกลีบข้าง ทำหน้าที่เปลี่ยนข้อมูลจากภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าเข้ามายังสมองให้เป็นความรู้ รหัสสมองด้านนี้จะขยายขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ และ "ความใฝ่รู้"



รหัสสมองด้านการเคลื่อนไหว

05

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย



อยู่บริเวณเซรีบรัมหรือปมประสาทฐาน และ เซรีเบลลัมซึ่งเป็นจุดที่สาว ๆ ผูกผ้าคาดผมนั่นเอง รหัสสมองส่วนนี้มีเซลล์ประสาทมากมายเชื่อมต่อกับรหัสสมองส่วนอื่นๆ เช่น รหัสสมองด้านความคิด รหัสสมองด้านอารมณ์ เป็นต้น และส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับการใช้มือ และนิ้วอย่างคล่องแคล่วด้วย

รหัสสมองด้านการได้ยิน

06

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการฟังเสียง



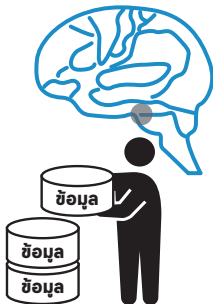
ทำงานเมื่อ "ได้ยิน" ข้อมูลที่เข้ามาทางหู เช่น เสียง คำพูด อยู่ตรงสมองกลีบขมับทั้งซ้ายและขวา ด้านซ้ายเกี่ยวข้องกับคำพูด ด้านขวาเกี่ยวข้องกับอวัจนภาษา การฟังแบบ "เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา" ไม่ทำให้รหัสสมองด้านนี้พัฒนา ต้องฟังอย่างเข้าใจ และฝึก "ฟังอย่างตั้งใจ" เท่านั้น

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับการได้รับข้อมูลด้วยการมองเห็น



เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอด "สิ่งที่มองเห็น" จากตาไปยังสมอง อยู่บริเวณสมองกลีบท้ายทอย เป็นส่วนใหญ่ ด้านซ้ายรับผิดชอบข้อมูลด้านคำพูด ด้านขวารับผิดชอบข้อมูลด้านอวัจนภาษา เช่น ภาษามือ ป้ายสัญลักษณ์ แบ่งเป็น 3 ชนิด ได้แก่ "การแยกแยะ" ตัวอักษร รูปร่าง แสง สี เป็นต้น "ภาพเคลื่อนไหว" หรือการมองวัตถุที่เคลื่อนไหว และ "การตัดสินใจ" เป็นการพิจารณาคุณค่าของสิ่งที่มองเห็น

เป็นรหัสสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ หรือการทบทวนความทรงจำ



เกี่ยวข้อง กับ "ความทรงจำ" เช่น การสะสมข้อมูล ซึ่งอยู่รอบๆ อะมิกดาลาในสมองกลีบขมับ รับผิดชอบความสามารถในการจดจำ ทำให้ "จำได้" "ไม่ลืม" และ "นึกออก" ทั้งสิ่งที่เป็นภาษาและไม่ใช่วรรณภาษา ช่วยกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นดีใจ (รหัสสมองด้านอารมณ์) และเชื่อมโยงความคิดกับความรู้ต่างๆ ซึ่งเกี่ยวข้อง กับรหัสสมองด้านความคิด

ก้าวแรกของการฝึกฝนสมองคือ ทำความเข้าใจความ “หนัก” และ “ไม่หนัก”

แม้จะมีหนังสือแนว “ฝึกฝนสมอง” ออกมามากมาย แต่การตัดสินใจเลือกเล่มที่เหมาะสมกับตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย ที่เป็นเช่นนี้เพราะแต่ละคนไม่รู้ว่าจะต้อง “ฝึกฝนสมองส่วนใด” พุดง่าย ๆ ก็คือ หากต้องการฝึกฝนสมองให้ได้ผลต้องทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของสมองตัวเองเป็นอันดับแรก

ดังที่กล่าวไปแล้วว่าลักษณะการเจริญเติบโตของรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มเป็นตัวกำหนดศักยภาพ ความถนัดและไม่ถนัดของเรา รหัสสมองที่มีความถนัดหรือไม่ถนัดเกี่ยวข้องอย่างมากกับเนื้อหา ของงานและพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตประจำของแต่ละคน

ตัวอย่างเช่น รหัสสมองด้านการเคลื่อนไหวของนักกีฬาจะพัฒนาเป็นพิเศษ แต่เมื่อเลิกเล่นกีฬาแล้วมีโอกาสพูดคุยมากกว่า ออกกำลังกาย รหัสสมองด้านการสื่อสารจึงเจริญเติบโต

ความถนัดเกิดจากการทำซ้ำๆ และประสบการณ์เฉพาะด้าน จะทำให้รหัสสมองด้านนั้นแข็งแกร่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ การทำความเข้าใจรหัสสมองที่มีความถนัดและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นการพัฒนาศักยภาพสมองส่วนนั้นให้เป็นเลิศได้

ในทางตรงข้าม คนเราย่อมมีจุดด้อยหรือสิ่งที่ไม่ถนัด นั่นเป็นเพราะรหัสสมองด้านนั้นไม่ค่อยเจริญเติบโต หรืออาจเรียกได้ว่า "รหัสสมองกำลังหลับ" ก็ได้ แต่การฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอนจะทำให้รหัสสมองด้านนั้นค่อยๆ ตื่นตัวและเจริญเติบโต ตัวอย่างเช่น พนักงานที่ต้องพูดคุยกับผู้คนมากมายจะใช้รหัสสมองด้านการสื่อสารอย่างหนัก แต่ไม่ค่อยได้ใช้รหัสสมองด้านอื่นๆ ดังนั้น เมื่อลาออกจากงานแล้วหันมาฝึกฝนรหัสสมองส่วนอื่น ก็จะเปลี่ยนแปลงสมองให้อยู่ในภาวะสมดุลได้ ด้วยเหตุนี้ ทุกคนจึงพัฒนาจุดเด่นของตัวเองให้แข็งแรงและกำจัดจุดด้อยจนสร้างสมองที่เป็นเลิศได้ โดยเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของสมองของตัวเอง และตั้งใจฝึกฝนรหัสสมองที่เป็นเป้าหมายให้เจริญเติบโต

หนังสือเล่มนี้อธิบายวิธีฝึกฝนรหัสสมองแบบง่ายๆ ที่คุณทำได้ทุกวัน เช่น **ฝึกฝน! กระตุ้นสมองช่วงเช้า สร้างสมองที่**



กระป๋องกระเป๋าระหว่าง “เดินทาง” “ฝึกสมองให้คิดคักระหว่าง
“ทำงาน” ลับคมสมองเมื่อ “กลับบ้าน” และ จัดระเบียบสมอง
ในช่วง “วันหยุด” ซึ่งเป็นการลับคมรหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มอีกด้วย

ถ้าใครฝึกฝนได้ทั้งหมดถือว่ายอดเยี่ยม แต่จะเลือกฝึกฝน
เฉพาะรหัสสมองบางส่วนก็ได้ เพราะสมองของคุณก็น่าจะยังมีส่วน
ที่ "อยากให้อายุยืนเติบโต" อยู่อีก ดังนั้น ขอให้เชื่อมั่นว่าเราสามารถ
สร้าง "สมองที่ไม่หลงลืม" ได้แน่นอน

บทที่ 1

\สมองไม่หลงลืมแน่นอน! /

ฝึกฝน!

กระตุ้นสมอง

ช่วงเช้า



คนที่คิดแบบนี้จะให้ความสำคัญกับการใช้ "ช่วงเวลาที่ดีน
อยู่" ว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่ แต่ถ้าต้องการดำเนินชีวิตอย่างมี
ประสิทธิภาพสูงสุดจริงๆ ก็ควรให้ความสำคัญกับ "การนอนหลับ"

ด้วย เพราะ “ประสิทธิภาพการนอนหลับ” เป็นการดึงศักยภาพของสมองทั้งหมดออกมา

อุปสรรคสำคัญของ "การสร้างสมองที่ไม่หลงลืม" ที่หลายคนนึกไม่ถึงคือภาวะออกซิเจนต่ำขณะนอนหลับ ซึ่งแสดงออกมาในรูปของ "การนอนกรน" โดยเฉพาะการตีમેล้าจัดก่อนเข้านอนจะส่งผลต่อการหายใจ ทำให้ได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอไปเลี้ยงสมองจึงนอนหลับไม่สนิท นอกจากนี้ อาการกรนอย่างรุนแรงจะทำให้เกิดการหยุดหายใจระหว่างนอนหลับหลายครั้งและมีโอกาสเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้ด้วย ส่วนการสูบบุหรี่ก่อนนอนก็ทำให้นอนหลับไม่สนิทเช่นกัน ถ้าระหว่างนอนหลับมีออกซิเจนภายในสมองน้อย จะทำให้สมองพักผ่อนไม่เพียงพอ เมื่อตื่นขึ้นจะขาดความกระตือรือร้นและทำให้มีโอกาเป็นโรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตผิดๆ อย่างโรคอ้วน โรคเบาหวาน ง่ายขึ้นด้วย

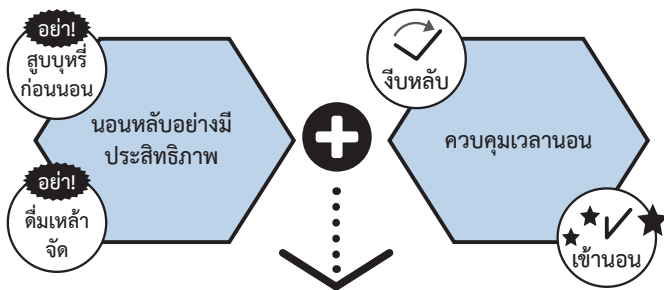
สิ่งที่จำเป็นต่อการพักผ่อนนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพคือ เวลานอนที่เพียงพอ โดยปกติผู้ใหญ่ต้องการเวลานอนประมาณ 7 ชั่วโมงต่อวัน แต่เพราะภาระหน้าที่มากมายทำให้หลายคนนอนไม่พอ ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้นก็ควรหาเวลางีบระหว่างวันในวันรุ่งขึ้น ผมมักแนะนำคนไข้ให้บันทึกเวลานอนเป็นประจำทุกวัน แต่สิ่งสำคัญกว่านั้นก็คือพยายามนอนให้พอ อย่าอดนอนหรือนอนไม่พอบ่อยๆ

แม้ว่าการกระตุ้นให้รหัสสมองทั้ง 8 กลุ่มทำงานจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่การปล่อยให้สมองได้พักผ่อนอย่างเต็มที่เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับทำกิจกรรมในแต่ละวันก็สำคัญไม่แพ้กัน

เก็บสมองที่ทึงที่สุดไว้สำหรับงานสำคัญ

เมื่อต้องรับมือกับงานสำคัญ สมองควรอยู่ในสภาพสมบูรณ์และตื่นตัวสูงสุด **ขั้นตอนสำคัญ**ที่จะทำให้สมองอยู่ในสภาพตื่นตัวสูงสุดก็คือการพักผ่อนสมอง นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จหลายคนไม่ใช่แค่ฝึกหนักเท่านั้น แต่มักจะไปที่สนามแข่งขันก่อนเวลาเพื่อพิจารณาสภาพสนาม ซึ่งถือเป็นการเตรียมความพร้อมอย่างหนึ่ง การนอนหลับก็เป็นวิธีเตรียมพร้อมเช่นกัน การให้ความสำคัญกับ "การนอนหลับอย่างเต็มที่" และทำงานด้วยสมองที่ตื่นตัวถือเป็นก้าวแรกของการพัฒนาตนเอง

สิ่งสำคัญต่อการนอนหลับ!



สมองตื่นตัวสูงสุดในเวลาสำคัญ!

พอลืมตาให้พูดกับตัวเองว่า “อรุณสวัสดิ์” ก่อนลุกจากที่นอน



รหัสสมอง
ด้านการสื่อสาร



คาถาวิเศษสำหรับเปิดสวิตช์สมอง

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้แต่ละวันเป็นวันที่ดีก็คือ "การเริ่มต้นวันด้วยสิ่งดีๆ" การทำให้สมองตื่นตัวก็เป็นตัวกำหนดด้วยว่ากิจกรรมของวันนั้นจะออกมาดีหรือไม่

ไม่ว่าคุณจะใช้นาฬิกาปลุกหรือโทรศัพท์มือถือตั้งเวลาที่ต้องการตื่น เมื่อตื่นแล้วลองพูดกับตัวเองว่า “อรุณสวัสดิ์” ดู เพราะทันทีที่เราลืมตาขึ้น สิ่งที่จะเปิดสวิตช์สมองที่ยังหลับใหลอยู่ก็คือคำว่า “อรุณสวัสดิ์” นั่นเอง การพูดกับตัวเองแบบนี้ทำให้รหัสสมองด้านการสื่อสารตื่นตัว รหัสสมองนี้อยู่บริเวณด้านหน้าของสมองซึ่งจะเริ่มทำงานเมื่อร่างกายเคลื่อนไหว มีการพูดคุย

หรือสนทนา นอกจากนี้ การคิดว่า "จะทำอะไรต่อไป" ก็เป็นการเปิดสวิตช์หัดสมองด้านความคิดด้วย

หลังจากนั้น ถ้าคุณอยู่กับครอบครัวหรือมีเพื่อนร่วมชายคา ลองไปที่ห้องรับแขกแล้วทักทายทุกคนว่า "อรุณสวัสดิ์" พร้อมกับมองตา สังเกตสีหน้า อารมณ์ คุณะครับ นี่เป็นการปลุกหัดสมองด้านการมองเห็นให้ตื่นตามมา แต่ถ้าก้มหน้าก้มตาทักทายเหมือนพิมพ์ปากกับตัวเอง ระดับการตื่นตัวก็จะต่ำ

สมองตื่นตัวเต็มที่ถึงแต่เช้าด้วยเรื่องตลก

ขณะนอนหลับหัดสมองทั้งหมดก็จะหลับ การพูดคำว่า "อรุณสวัสดิ์" ตั้งแต่ตื่นนอนใหม่ๆ เป็นการเปิดสวิตช์หัดสมองส่วนที่ยังไม่ตื่น แต่ถ้าช่วงกลางวันรู้สึก "เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร" ให้ลองพูดสิ่งดีๆ จะช่วยกระตุ้นตัวเองให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจขึ้นมาได้ เรียกได้ว่าเป็นขั้นตอนแรกของการปลุกหัดสมองที่ยังไม่ทำงานให้ตื่นขึ้นมานั่นเอง

การตระหนักรู้และการเปิดสวิตช์หัดสมองทั้ง 8 กลุ่มไปที่ละกลุ่มตั้งแต่เช้าแบบนี้จะทำให้ความเร็วในการทำกิจกรรมของวันนั้นเปลี่ยนไป นี่เป็นหลักการเกี่ยวกับการทำงานของคอมพิวเตอร์ โดยเมื่อเปิดสวิตช์แล้วก็ต้องใช้เวลาโหลดสักครู่หนึ่ง แต่เมื่อเครื่อง

เริ่มทำงาน ทุกอย่างก็จะง่ายและเร็วขึ้น

มีเทคนิคขั้นสูงที่จะช่วยกระตุ้นให้สมองตื่นตัวเต็มที่ นั่นคือ **การเล่าเรื่องตลกในตอนเช้า** การทำให้คนหัวเราะต้องใช้รหัสสมองหลายด้านพร้อมกัน เช่น รหัสสมองด้านการจดจำ รหัสสมองด้านความเข้าใจ รหัสสมองด้านการสื่อสาร รหัสสมองด้านความคิด นี่จึงเป็นกิจกรรมยามเช้าที่ช่วยฝึกฝนสมองได้อย่างดีเยี่ยม คนที่สร้างเสียงหัวเราะได้ตั้งแต่เช้าเป็นประจำจึงมีโอกาสมี "สมองอันสมบูรณ์แบบ" ได้

เพราะฉะนั้น หลังจากพูด "อรุณสวัสดิ์" กับตัวเองแล้ว ขอให้ลองคิดหาเรื่องตลกไปคุยกับคนในครอบครัวหรือคนที่คุณพบเป็นคนแรกในวันนั้นดูนะครับ

ภาพวิเศษเปิดสวิตช์สมอง!



รหัสสมองส่วนใหญ่ตื่น!

บอกตัวเองดังๆ 5 ครั้งว่าวันนี้ ต้องการทำอะไร

รหัสสมอ
ด้านความคิด



🗨️ เพื่อให้ทำภารกิจที่ “ต้องการทำ” ได้สำเร็จ

ผมขอแนะนำคนที่ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเองด้าน "พลังการขับเคลื่อน" หรือ "พลังการตัดสินใจ" ให้**บอกตัวเองดังๆทุกเช้าว่า “วันนี้ฉันต้องการทำ...”** และควรพูดให้ได้สัก 5 ครั้ง เช่น "ฉันต้องการอธิบายแผนการทำงานของตัวเองในที่ประชุมของบริษัท" หรือจะเป็นการให้รางวัลกับตัวเองที่ก่อนหน้านี้พยายามทำสิ่งใดจนสำเร็จอย่าง "ต้องการกินสติกเป็นอาหารกลางวัน" ก็ได้ วิธีนี้เป็นการ**เปิดสวิตช์รหัสสมอด้านความคิด**นั่นเอง

คุณเป็นคนที่มีองเหตุการ์ณต่างๆ อย่างละเอียดอ่อน คิดซับซ้อนกว่าคนทั่วไป และมีอารมณ์อ่อนไหวไปตามบรรยากาศหรือเปล่า เวลาพูดคุยกับใคร คุณก็จะเข้าใจเรื่องต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้ง ถ้าลักษณะที่กล่าวมาตรงกับตัวคุณ ผมขอเตือนว่าคุณมีโอกาสจะกลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตัวเองด้านการแสดงออกหรือไม่กล้าตัดสินใจได้ เนื่องจากให้ความสำคัญกับคนอื่นมากเกินไปจนสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง แม้ตัวเองจะ "อยาก..." แต่ก็ไม่กล้าทำและคิดว่า "ควร..." จะเหมาะสมกับเหตุการ์ณนั้นๆ มากกว่า

ผมขอแนะนำให้กำจัดข้อเสียนี้ด้วยวิธีบอกตัวเองดังๆ ทันทีที่ตื่นนอนว่าวันนี้ต้องการทำอะไร 5 ครั้ง ถ้าทำแบบนี้ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ คุณก็จะทำ “สิ่งที่มุ่งหวังได้สำเร็จ” ตามความตั้งใจแน่นอน

บททวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในวันนั้นก่อนนอน

สิ่งที่ต้องระวังคือความโลภ "นั่นก็อยากทำ" "นี่ก็อยากทำ" ใน 1 วันควรกำหนด “สิ่งที่ต้องการทำให้ดีขึ้นในวันพรุ่งนี้” เพียง 1 เรื่องก่อนนอน

ปกติแล้วในการทำงาน เราจะเจอปัญหาเล็กบ้างใหญ่บ้าง ก่อนเข้านอนแต่ละวันจึงควรทบทวนเรื่องราวในวันนั้นว่า "วันนี้จุดนั้นไม่ดี พรุ่งนี้อยากจะทำแบบนี้" ตอนเช้าวันรุ่งขึ้นเมื่อกล่าว

"อรุณสวัสดิ์" กับตัวเองแล้วก็ควรพูดสิ่งที่คิดเมื่อคืนดัง ๆ ว่า "วันนี้ต้องการทำอะไร" 5 ครั้ง

คุณอาจไม่เชื่อว่าการทำแบบนี้เป็นประจำจะทำให้คุณได้รับคำแนะนำดีๆ จากความฝันที่นำมาใช้แก้ปัญหาได้ อย่างไรก็ตาม ความฝันที่เราจำได้คือความฝันตอนใกล้ตื่น และในความฝันก็มักจะซ่อนคำแนะนำในการแก้ปัญหาเรื่องต่างๆ ไว้ เนื่องจากระหว่างนอนหลับสมองจะจัดการข้อมูลต่างๆ ที่ถูกใส่เข้ามาตลอดทั้งวัน ความฝันจึงมีหน้าที่ย่อยข้อมูลเหล่านั้น ถ้ามองว่าความฝันคือกระบวนการจัดการข้อมูล จึงไม่น่าแปลกใจที่ในความฝันจะมีคำตอบให้แก้ปัญหาต่างๆ ที่กวนใจเราจนกระทั่งเข้านอน

เมื่อได้รับคำแนะนำจากความฝันแล้ว ในตอนเช้าก็อย่าลืมหดบันทึกแล้วนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ก่อนจะลืมละ

พูดสิ่งที่ต้องการทำออกมาดังๆ!



ทำสิ่งที่ต้องการได้สำเร็จจริงๆ!