

# สิ่งสมองของคุณได้ \*

ถอดความโดย นายสงวน ธีระกุล ผชช.  
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

“ตัวคุณ บุคลิกภาพ และอุปนิสัยของคุณ มิได้เป็นอยู่อย่างตายตัว เหมือนก้อนหิน สมองของคุณสามารถปรับตัวและเปลี่ยนแปลงได้”

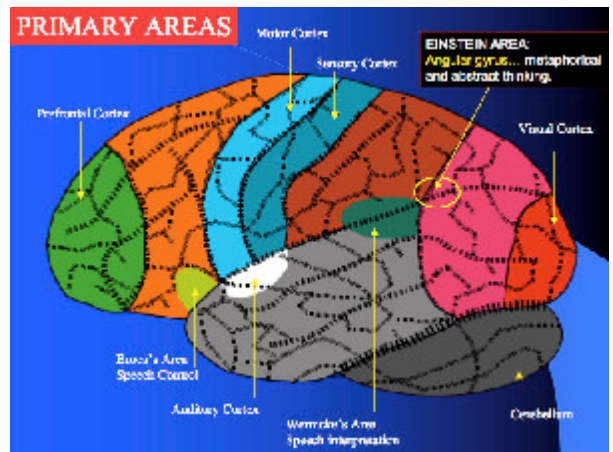
บทความเรื่องนี้ใช้เวลาอ่าน 2 นาที 37 วินาที

**จุดมุ่งหมายของบทความ** ให้คำแนะนำที่ทรงพลังเพื่อตั้งศักยภาพอันน่าทึ่งของสมองของคุณ ออกมา

## ข้อสังเกต

จากการศึกษาการมีปฏิริยาของสมอง (neuroplasticity<sup>†</sup>) พบว่าสมองมีความสามารถตลอดชีวิต ในการจัดทางเดินของเส้นประสาทให้เหมาะสมกับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ได้รับ

ความหมายก็คือตัวคุณ บุคลิกภาพ และอุปนิสัยของคุณ มิได้เป็นอยู่อย่างตายตัวเหมือนก้อนหิน สมองของคุณสามารถปรับตัว และเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น “ตัวคุณ” จึงสามารถปรับเปลี่ยนได้ คุณไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่ดีตรงตายตัวเหมือนอย่างที่คุณคิดว่าคุณเป็น คุณไม่ต้องโต้แย้งว่ามีข้อจำกัดต่างๆ นานา เพราะคุณมีชีวิตอยู่เพื่อวิวัฒน์ เปลี่ยนแปลง และตั้งเอาศักยภาพของตัวเองออกมาให้มากขึ้นๆ มีเทคนิคและเครื่องมือหลาย



□ ถอดความจากบทความเรื่อง Brain Bullets จาก [www.wilywalnut.com](http://www.wilywalnut.com)

<sup>†</sup> Neuroplasticity (brain plasticity or cortical plasticity or cortical re-mapping) refers to the changes that occur in the organization of the brain as a result of experience. A surprising consequence of neuroplasticity is that the brain activity associated with a given function can move to a different location as a consequence of normal experience or brain damage/recovery.

อย่างที่คุณใช้ได้ เพื่อเร่งรัดความสามารถของคุณ ในการปรับเปลี่ยนตัวเอง ซึ่งจะช่วยให้คุณแปลงตัวเองจากคนเดิม เป็นคนใหม่ที่ดีขึ้น

## คำแนะนำ

### 1. จัดสิ่งแวดล้อมของตัวเอง

ไม่ว่าคุณจะเป็นด้วยหรือเชื่อถือแนวคิดเรื่อง "ฮวงจุ้ย" หรือไม่ก็ตาม ก็ต้องยอมรับความจริงว่า สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อวิธีการทำงานของสมองของคุณ ตัวอย่างง่ายๆ จัดสิ่งแวดล้อมของคุณใหม่ให้เป็นไปตามที่คุณต้องการ ใส่ "ตัวกระตุ้น" ที่จะจุดชนวนให้ภาพความสำเร็จและจุดมุ่งหมายในชีวิตของคุณสว่างขึ้น ถ้าต้องการเสริม สร้างความสัมพันธ์กับแฟน ก็ให้ติดภาพคู่รักที่คุณมีความสุขไว้ในห้องของคุณ ถ้าต้องการปรับปรุงฝีมือตีกอล์ฟของคุณ ก็วางรูปปั้นนักกอล์ฟที่มีวงสวิงสมบูรณ์แบบไวบนโต๊ะทำงาน ถ้าต้องการเป็นคนทำงานเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ก็จัดเก็บแฟ้มงานให้เป็นระเบียบ จิตใต้สำนึกของคุณจะเฝ้ามองสิ่งต่างๆ เหล่านี้อยู่ตลอดเวลา และจะรู้ว่าสิ่งที่คุณเป็นอยู่นั้น สอดคล้องตรงกับสิ่งที่คุณต้องการเป็นหรือไม่ จงสั่ง (program) สมองของคุณ โดยจัดสิ่งแวดล้อมของตัวเอง ให้อยู่ในลักษณะที่สนับสนุนส่งเสริมสิ่งที่คุณต้องการ

### 2. ใช้กฎการย่ำซ้ำ

อุปนิสัยของคุณจะเดินไปตามทางที่เส้นประสาทคุณเคยเดินอยู่เป็นประจำ ตัวอย่าง เมื่อคุณเครียดและหันที่หันใจ ตัวกระตุ้นก็ทำให้เกิดปฏิกิริยาในเส้นทางเดินประสาทของคุณ คุณเดินไปร้านฟาสต์ฟู้ด กินอาหารเป็นการบรรเทาความเครียด จนกลายเป็นนิสัย ถ้าจะหยุดนิสัยนี้ คุณต้องบังคับตัวเองให้ทำสิ่งที่ต่างออกไป

ไป เช่น ใช้เวลาสองสามนาทีหายใจลึกๆ เพื่อผ่อนคลายและกลับมาจดจ่อที่ตัวเอง ถ้าคุณทำพฤติกรรมแบบนี้ซ้ำๆ ทุกวัน เป็นเวลาสัก 30 วัน คุณจะสร้างทางเดินใหม่ให้เส้นประสาทของคุณ และลบทางเดินเก่าออกไป ขอให้คุณ



แนวแนกับอุปนิสัยใหม่นี้เป็นเวลาหลายๆ เดือนหน่อย แล้วมันจะกลายเป็นพฤติกรรมที่คุณทำเป็นประจำโดยอัตโนมัติทุกครั้งที่คุณเครียด

### 3. สั่งการสมองเสียใหม่

คุณจัดคำสั่งใหม่ให้สมองได้ ด้วยความตั้งใจจริงจังที่จะนำเอาอุปนิสัยเชิงบวก ดังเช่นที่ได้กล่าวข้างต้น มาใช้ นอกจากนั้น คุณยังจัดคำสั่งใหม่ให้สมองได้ด้วย "ความคิด" และ "ภาพที่มองเห็น" หลักสำคัญของการใช้ "ภาพที่มองเห็น" คือการจินตนาการภาพที่คุณอยากเห็น มากกว่าภาพที่ไม่อยากเห็น ในส่วนที่ไม่ได้ใช้ภาพจินตนาการ ให้ฝึกความคิดจนเป็นนิสัยที่จะคิดถึงผลลัพธ์ที่ต้องการ มากกว่าสถานการณ์ที่คุณกำลังประสบอยู่และอยากเปลี่ยนแปลงมัน เมื่อได้จัดคำสั่งใหม่ให้แก่คอมพิวเตอร์ชีวภาพ (คือสมองของคุณ) สิ่งสำคัญก็คือ แรงผลักดัน (momentum and leverage) ยิ่งคุณทำได้มากขึ้นเท่าใด ผลลัพธ์ก็จะเกิดเร็วขึ้นเท่านั้น โดยคุณอาจใช้เครื่องมือต่างๆ มาช่วย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก เช่น เครื่องมือเรื่อง hypnosis, affirmations และอื่นๆ

### 4. ยิงคำสั่งใหม่ เข้าสู่สมอง

ถ้าคุณชอบความคิดเรื่องการทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกัน คุณจะชอบโปรแกรม "Brain Bullet" แนะนำให้ติดตั้งโปรแกรมนี้ในเครื่องคอมพิวเตอร์



แล้วเลือกคำสั่งเรื่องต่างๆ ที่ต้องการสั่งการแก่สมองของคุณ จากนั้นสั่งโปรแกรมทำงาน ในขณะที่คุณทำงานด้วยคอมพิวเตอร์เครื่องนั้น ประโยคคำสั่งที่คุณเลือกไว้จะฉายแวบๆ ขึ้นบนหน้าจอ เป็นระยะๆ สิ่งนี้จะเป็นการยิงคำสั่งตรงเข้าสู่จิตใต้สำนึกของคุณ