

## มองมุมใหม่ : กฎแห่งสมอง

ท่านผู้อ่านทราบไหมครับว่า อวัยวะส่วนไหนของร่างกายที่สลับซับซ้อนที่สุด เป็นอวัยวะที่มนุษย์เราทำ ความเข้าใจน้อยที่สุด แต่ก็ใช่ว่าจะเป็นอวัยวะที่ถ้าได้รับความกระทบกระเทือนหรือเสียหายในส่วนต่างๆ ที่แตกต่างกัน แล้ว ก็จะส่งผลกระทบต่อคนแต่ละคนต่างกัน เชื่อว่าท่านผู้อ่านคงจะคาดเดาได้นะครับว่า เป็น "สมอง" นั่นเอง ในช่วงหลังมีความพยายามของบรรดาแพทย์และนักวิทยาศาสตร์จำนวนมาก ที่จะศึกษาและอธิบายปรากฏการณ์ การทำงานของสมองเรา เพื่อทำความเข้าใจและหาแนวทางในการพัฒนา และปรับปรุงการทำงาน และทำให้การดำรงชีวิตของเราดีขึ้น

ผมเองมีโอกาสอ่านหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อ Brain Rules เขียนโดย John Medina ซึ่งเป็นการรวบรวม บรรดาการทดลองต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมองไว้แล้วนำมาสรุปเป็นกฎง่ายๆ สิบสองข้อเกี่ยวกับการทำงานของสมองเรา ซึ่งผมเองก็ได้เคยนำเสนอกฎบางข้อในหนังสือเล่มนี้ ผ่านทางบทความนี้มาบ้างแล้ว ดังนั้น วันนี้เลยอยากจะมาสรุปสาระ หรือประเด็นที่สำคัญที่หนังสือเล่มนี้นำเสนอไว้ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับท่านผู้อ่านในการทำความเข้าใจ และหาทางพัฒนาและปรับปรุงสมองเรานะครับ

เริ่มจากความทรงจำครับ สมองเรามีความทรงจำระยะสั้น ที่เรียกว่า Short-Term Memory โดยเข้าใจ ความทรงจำระยะสั้นนั้นจะสามารถเก็บข้อมูลได้ไม่เกินเจ็ดชิ้นไว้ได้นานสุดประมาณแค่สามสิบวินาที หลังจากนั้น สิ่งที่เราพยายามจดจำนั้นก็เลยหายไปหมด ดังนั้น การที่จะจดจำสิ่งต่างๆ ใต้นาน จะต้องคอยคอยย้ำตลอดเวลา เหมือนกับการจำหมายเลขโทรศัพท์ครับ เราจะจำได้ต่อเมื่อเราท่องแล้วท่องอีก

นอกจากนี้ ยังมีประเด็นที่น่าสนใจในเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการนอนหลับกับการทำงานของสมองเราครับ ตอนที่เราหลับนั้นร่างกายเราหยุดทำงาน แต่สมองของเราไม่ได้หยุดไปด้วยครับ นักวิทยาศาสตร์พบว่า ช่วงที่คนเราหลับนั้น จะเป็นช่วงที่สมองของเราทำงานอยู่ตลอดเวลา และพบอีกว่าคนเราจะเรียนรู้หรือแก้ปัญหาต่างๆ ที่พบเจอได้ดีขึ้น ถ้าได้นอนหลับมีการทดลองหลายครั้งที่แสดงให้เห็นว่า เมื่อให้โจทย์ปัญหาให้กลุ่มทดลอง แล้วเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้นอนหลับประมาณแปดชั่วโมง กลุ่มที่ได้มีโอกาสนอนหลับจะสามารถแก้ไขโจทย์ปัญหาได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้นอนหลับ แสดงว่าระหว่างที่เราหลับนั้นสมองเราก็มีการเรียนรู้และทำงานไปด้วย ในขณะเดียวกัน การนอนหลับก็ทำให้สมองเราแจ่มใส มีสมาธิ ทำงานได้ดีขึ้น

ในขณะเดียวกัน การที่เราได้นอนกลางวันก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้สมองเราทำงานได้ดีขึ้น มีการทดลองที่ NASA แล้วพบว่า การได้นอนหลับตอนบ่ายเพียง 26 นาที จะช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของนักบินได้ถึงร้อยละ 34 ดังนั้น ถ้าผู้บริหารองค์กรต่างๆ พยายามที่จะแสวงหาหนทางหรือแนวทางในการเพิ่มความสามารถในการทำงานของลูกน้องท่าน ลองให้พวกเขาได้จับหลับตอนบ่ายสักช่วงหนึ่งซิคครับ อาจจะเป็นวิธีเพิ่มความสามารถของบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพและประหยัดต้นทุนที่สุดก็ได้ครับ

สำหรับ การรับรู้ข้อมูลของสมอง นั้น เชื่อว่าท่านผู้อ่านคงทราบอยู่แล้วว่า เราจะรับรู้ต่อสิ่งที่เป็นรูปแบบ ได้ดีกว่าตัวอักษรหรือตัวเลขเฉยๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อเราได้ยินข้อมูลใดก็ตาม อีกสามวันให้หลังเราจะจำได้เพียงแค่ร้อยละ 10 เท่านั้นเองครับ แต่ถ้าเราเห็นรูปใดก็ตาม อีกสามวันให้หลังเราจะจำได้ถึงร้อยละ 35 และจะให้ดีที่สุด คือได้ยินทั้งเสียงและเห็นทั้งรูปภาพ อีกสามวันให้หลังเราจะจำได้ถึงร้อยละ 65

ดังนั้น การนำเสนอข้อมูลใดก็ตาม ไม่ควรจะไปเน้นไปที่การบรรยายหรือนำเสนอแต่ตัวอักษรอย่างเดียว แต่ควรจะมีภาพที่ทำให้คนสามารถจดจำได้ง่าย ท่านผู้อ่านอาจจะต้องกลับไปรี้อ หรือทำ Powerpoint ของท่านใหม่แล้วนะครับ มิฉะนั้น ถ้า Powerpoint ของท่านเต็มไปด้วยตัวอักษรและคำอธิบาย ผู้ฟังก็จะจำไม่ได้หรอกครับ

ในขณะเดียวกัน สมองและร่างกายเราไม่ได้ถูกออกแบบมาให้นั่งทำงานหรือนั่งประชุมติดต่อกันเป็นเวลานานๆ หรือครับ ผลการทดลองต่างๆ พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของสมองเรากับการออกกำลังกายครับ การนั่งอยู่กับที่เพื่อพยายามแก้ไขปัญหาคือ อาจจะไม่ได้ผล ไม่ได้เท่ากับการเดินไปแก้ไขปัญหาก็ได้เช่นครับ เนื่องจากร่างกายและสมองเราถูกออกแบบมาให้คิดได้ดีเมื่อเราเคลื่อนไหว

ลองสังเกตดูซิครับว่า ถ้านั่งอยู่กับโต๊ะทำงานทั้งวันบางครั้งสมองเราก็ไม่แล่น แต่ถ้าได้ออกเดินเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง สมองเราอาจจะคิดอะไรได้ดีกว่าการนั่งเฉยๆ ที่โต๊ะทำงานก็ได้ ท่านผู้อ่านลองหาทางผสมผสานการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายเข้ากับการทำงานซิครับ อาทิเช่น รับประทานอาหารไปเดินไป หรือยืนประชุมหรือเดินออกไปรับประทานอาหารข้างนอก สิ่งต่างๆ เล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ อาจจะช่วยให้สมองเราทำงานได้ดีขึ้นก็ได้เช่นครับ

ท่านผู้อ่านลองนำเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ไปปรับใช้ดูนะครับ ก่อนจบฝากข่าวประชาสัมพันธ์ครับ เนื่องจากปีนี้ ที่คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาฯ จะครบรอบ 70 ปี ดังนั้น จะมีงานสัมมนาวิชาการใหญ่ในวันที่ 7 สิงหาคมนี้ โดยมีคณาจารย์และศิษย์เก่ามานำเสนอแนวคิด และแนวปฏิบัติใหม่ๆ ทางด้านการบริหารจัดการครับ ผมเองก็จะขึ้นพูดเรื่อง "กลยุทธ์ที่หนึ่งไม่มีสอง ด้วยสมองข้างขวา" ถ้าท่านผู้อ่านอยากจะทราบว่าสมองข้างขวานั้นจะมีบทบาทสำคัญอย่างไรในการกำหนดกลยุทธ์ในภาวะการแข่งขันยุคใหม่ ก็ลองโทรมาสอบถามรายละเอียดได้ที่ 0-2218-5867 นะครับ

ที่มา : [www.bangkokbiznews.com](http://www.bangkokbiznews.com)