

ปรับสมอง ปรับความคิด เพื่อการบริหาร

สมบัติ วรธนรวัตร

คณะบริหารธุรกิจ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น



การบริหารที่สามารถนำไปสู่เป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นการบริหารธุรกิจหรือบริหารชีวิตของแต่ละบุคคล เป็นเรื่องของการใช้ทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพสูงสุดทรัพยากรของบริษัทที่มีทั้งด้านทรัพย์สิน เครื่องจักร อุปกรณ์ ซอฟต์แวร์ รวมทั้งทรัพยากรบุคคล ทั้งหมดนำมาใช้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์เชิงเศรษฐกิจกลับมายังบริษัทมากที่สุด ในรูปแบบที่รู้จักกันดีคือรายได้จากการขายจนมาอยู่ในรูปของกำไรบริษัท ซึ่งทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของบริษัทซึ่งจะทำให้ทรัพย์สินต่างๆ ในองค์กร สามารถถูกนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ ความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ และทักษะการใช้สมอง และความคิดของบุคคลที่จะสามารถวิเคราะห์วางแผน สร้างสรรค์ ตัดสินใจในการบริหารงานต่างๆ ของบุคคลในองค์กร ทั้งเพื่อบริษัท และบุคคลกรเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด

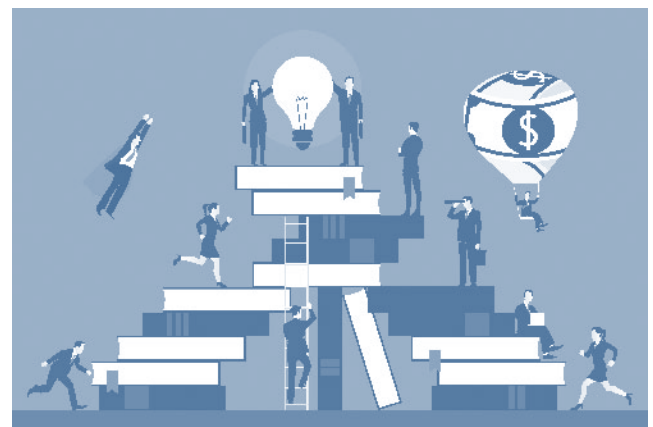
เราท่านทราบดีว่าความสำคัญของการใช้สมอง และความคิด ยิ่งทวีมากขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน ทั้งการต้องวิเคราะห์สังเคราะห์ ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ จำนวนมาก การต้องสร้างนวัตกรรมทั้งธุรกิจสตาร์ทอัพ ไม่เว้นแม้แต่บริษัทที่ต้องพัฒนาให้ทันกับเทคโนโลยี นอกจากนี้ ปัญญาประดิษฐ์ที่สร้างจากความคิดของมนุษย์เอง ได้เริ่มรุกคืบเข้ามาทำหน้าที่ช่วยจนถึงทดแทนสมองมนุษย์ในหลายส่วนหลายด้าน การทำงานของ Robot แทนแรงงานของคน ก้าวมาถึงการโยนแย่งอาชีพหลายอาชีพของมนุษย์ จึงเป็นช่วงเวลาที่เป็นที่ที่สุดของ

การใช้สมองอย่างเต็มศักยภาพมากขึ้นทั้งสองด้าน เพื่อไม่ให้เกิดการพัฒนาของเทคโนโลยีมีผลกระทบต่อเราเร็ว และแรงเกินไป

คำถาม คือ ทุกวันนี้เราท่านได้ใช้ทรัพยากรสมองอย่างเต็มศักยภาพมากน้อยเท่าใด บางครั้งอาจไม่ได้ตระหนักว่าในความเป็นจริงนั้นสมองที่เราว่าดีนั้น ยังไม่ได้นำมาใช้อย่างเต็มศักยภาพ ขณะนี้เรากำลังเผชิญอยู่ในโลกธุรกิจที่มีข้อมูลมากมาย ทำอย่างไรถึงจะใช้สมองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อสร้างความก้าวหน้าทางธุรกิจ ความก้าวหน้าทางอาชีพมากขึ้น เพื่อโอกาสสร้างรายได้ที่มากขึ้น หลากหลายทางมากขึ้น หากวิธีการใช้ศักยภาพของสมองด้วยประสิทธิภาพเท่าเดิม ทำให้เกิดการเสียโอกาสในการใช้ทรัพยากรที่มีค่านี้ไปอย่างน่าเสียดาย

ปัจจุบันนี้มีนักวิจัย และผู้ศึกษาด้านสมองหลายท่านได้นำข้อมูลเกี่ยวกับสมองที่เทคโนโลยีทางการแพทย์ได้ให้ความกระจ่างเกี่ยวกับการทำงานของอวัยวะนี้กันมากขึ้น จากที่ศึกษาสภาพของสมองภายใต้สภาวะต่างๆ ทำให้สามารถมีข้อมูลที่นำมาพัฒนาสมองเราได้อย่างถูกต้อง และเกิดผล และเชื่อว่าไม่มีอะไรจะมาหยุดยั้งความคิดจากสมองมนุษย์ได้

ดังนั้น สิ่งสำคัญก่อนอื่นใด จำเป็นต้องปรับ mindset ของท่านก่อนว่า สมองเราเองยังพัฒนาได้อยู่ระบบเส้นใยประสาทยังสามารถเชื่อมโยงเพื่อพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ได้ เพราะความจริงคือสมองไม่ได้หยุดพัฒนาไปแล้วเมื่อพ้นวัยหนึ่ง ในบทความนี้จึงจะกล่าวถึงการเริ่มต้น



ทราบถึงบางสิ่งที่เราท่านได้คิด และทำเป็นกิจวัตรหรืออุปนิสัย และผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการทำสิ่งนั้นๆ ในบทความตอนถัดไป จึงจะกล่าวถึงการปรับพัฒนาการใช้สมองออกกำลังสมองกันในตอนต่อไป เพื่อให้มีความเฉียบคม และใช้อย่างเต็มศักยภาพมากขึ้น

ประธานาธิบดีคนที่ 16 ของสหรัฐอเมริกา คืออับราฮัม ลินคอล์น ก็ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของการเตรียมอาวุธสำคัญของการทำงาน เพื่อให้ท่านสามารถบรรลุเป้าหมายไว้ว่า ถ้าข้าพเจ้ามีเวลา 6 ชั่วโมงในการตัดต้นไม้ ข้าพเจ้าจะใช้ 4 ชั่วโมงแรกในการลับขวานให้คม "If I had six hours to chop down a tree, I'd spend the first four hours sharpening the axe." - Abraham Lincoln

ในบทความตอนนี้ บอกกล่าวถึงเรื่องที่ท่านอาจทำเป็นประจำ เป็นความเคยชินหรือพื้นฐานการดำเนินชีวิต

1. การโปรแกรมสมอง อาจเป็นเรื่องไม่น่าเชื่อว่า คนเรามี

เสียงในใจที่พูดถึงตนเองในด้านลบแบบอัตโนมัติจนไม่ทันรู้สึก เช่น ฉันเป็นคนความจำไม่ดี ลืมอะไรก็ง่าย นิสัยของฉันเป็นแบบนี้เปลี่ยนไม่ได้หรอก อายุมากแล้ว เรียนรู้อะไรใหม่ๆ ไม่ไหวแล้ว เรื่องนี้ยากเกินความสามารถของฉัน ทำไม่ได้หรอก ฉันไม่มีความสามารถหาเงินมาลงทุนธุรกิจได้แบบเขา ฉันไม่ถนัดงานแบบนี้ ฯลฯ ทราบหรือไม่ว่า หากท่านบอกกับตนเองแบบนี้ จะมีผลเสียเกินกว่าคาดคิดต่อประสิทธิภาพการใช้สมองของท่านเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ สมองของท่านเป็นเสมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ และเสียงในใจที่พูดถึงตนเองในด้านลบเสมอๆ นั้น ก็เป็นโปรแกรมการทำงานของสมอง เมื่อท่านเปิดเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อให้มันทำงานให้ท่านสารพัดอย่างนั้น ท่านทราบคืออยู่ๆ เครื่องจะสามารถทำงานได้ตามโปรแกรมที่ติดตั้งไว้หรือไม่ เครื่องนั้นๆ สมองก็เช่นกัน หากท่านโปรแกรมไว้ถึงความเป็นไปไม่ได้ต่างๆ เหล่านั้น เมื่อจะเริ่มต้นคิด และทำสิ่งต่างๆ เมื่อใด ความคิดจิตใจของท่านก็มักจะแอบฟังเสียงด้านลบที่ท่านพูดกับตนเองไว้ นั้นอยู่เสมอ ซึ่งจะเป็นตัวลดให้การใช้ความสามารถทางสมองต้องลงไปที่สิ่งที่ควรทราบคือสิ่งที่ท่านเชื่อว่าตนเองมีในด้านลบนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ท่าน "มี" แต่เป็นสิ่งที่ท่าน "ทำให้เป็น" นั้นหมายความว่าในความเป็นจริงนั้น

เป็นจริงนั้น สิ่งต่างๆ ที่คิดว่าเป็นลบนั้นไม่ได้อยู่ในสถานะที่คงที่ แต่มีหนทางของการปรับปรุงการสร้างความนิสัยใหม่และปรับปรุงให้ดีขึ้นได้

2. การเริ่มต้นวันใหม่ ตอนตื่นเข้ามาเป็นเวลากการทำงาน ของคลื่นสมองที่เรียกว่า Beta wave เป็นเวลาของการทำให้จิตใจ และสมองปลอดโปร่งมีสมาธิ เป็นเวลาของการประมวลผล และโฟกัสสิ่งที่ท่านวางแผนจะทำในวันนี้ ความสำเร็จของงานตามที่ได้วางแผนไว้ และเป็นเวลาที่เหมาะกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ เป็นเวลาของการ active เตรียมร่างกาย สมอง และจิตใจของท่านเอง แน่แน่นอนว่า ไม่ได้เป็นเวลาของการหยิบโทรศัพท์มือถือเพื่อดูข้อมูลจากโซเชียลมีเดียประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะใช้เวลานานหรือไม่ก็ตาม เนื่องจากสมองจะตกอยู่ภายใต้การนำของข้อมูล ข้อความ รูปภาพต่างๆ ที่จะนำพาท่านไปตามข้อมูลที่เขาทำให้เสีย ซึ่งจะทำให้สมองอยู่ในสภาวะของการ reactive หรือมีปฏิกิริยาตอบต่อข้อมูลต่างๆ เหล่านั้น ในลักษณะที่กระจัดกระจายไม่ว่าจะเป็นข้อมูลที่ดีหรือไม่ก็ตาม ผลเสียที่เกินคาดคิดคือ จากการที่สมองมนุษย์เป็นเหมือนกล้ามเนื้อต่างๆ ในร่างกาย นั้น การฝึกฝนออกกำลังกาย กล้ามเนื้อนั้นๆ ก็แข็งแรงขึ้น

ดังนั้น หากฝึกฝน และออกกำลังกล้ามเนื้อสมองด้วยการ react โดยเฉพาะในสภาวะคลื่นสมองดังกล่าวอยู่เป็นประจำ กล้ามเนื้อสมองจะถูกพัฒนาให้แข็งแรง และเชื่อมโยงในลักษณะที่ทำให้ความสามารถของสมองต้องถดถอยไป ดังนั้น ในช่วงชั่วโมงแรกของการตื่นนอน ไม่ควรแตะต้องโทรศัพท์มือถือ หากบางท่านบอกว่า ต้องการใช้โทรศัพท์แทนนาฬิกาปลุก ควรเปลี่ยนมาใช้นาฬิกาปลุก เพราะหากโทรศัพท์มือถือได้มาอยู่ในมืออีกครั้งแล้ว เป็นโอกาสที่จะหยิบมาแล้วดูข้อมูลต่างๆ นั้นได้โดยง่าย

3. การออกกำลังกาย ประโยคที่ว่า "ไม่มีเวลา" มักเป็นประโยคที่หลายท่านใช้ตอบ เมื่อมีผู้ถามว่าท่านได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอหรือไม่ การออกกำลังกายมีผลดีต่อร่างกาย และหัวใจของท่านเท่าใด ก็จะมีผลดีต่อสมองเช่นเดียวกัน เซลล์ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายต้องการออกซิเจนเพื่อให้เกิดพลังงาน และสามารถใช้อวัยวะนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมองก็เป็นอวัยวะที่ใช้พลังงาน ซึ่งต้องการออกซิเจนจำนวนมากเช่นเดียวกัน การออกกำลัง และหายใจลึกๆ จะทำให้เกิดการนำพาออกซิเจนไปสู่เซลล์ได้เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้เมื่อร่างกายมีการออกกำลังเคลื่อนไหว รวมทั้งการทำสิ่งต่างๆ ในรูปแบบที่ต่างจากเดิม การเปลี่ยนวิธีการต่างๆ ที่ทำในชีวิตประจำวัน เช่น การแปร่งพันด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด การขับรถไปยังสถานที่ประจำด้วยเส้นทางใหม่ เป็นต้น จะช่วยกระตุ้นให้เซลล์สมองมีการปรับเปลี่ยน ทำให้เกิดการเชื่อมโยงใหม่ๆ ของเส้นใยประสาท สมองมากขึ้น ดังนั้น หากท่านมองว่าการออกกำลังกายใช้เวลาที่ท่านอาจเริ่มต้นเพียงวันละ 20 นาที ก็จะทำให้การออกกำลังก้าวต่อไปเป็นไปได้อย่างขึ้น




4. การรับประทานอาหารบำรุงสมอง ถึงแม้ว่าอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารผ่านกระบวนการต่างๆ นั้นหาทานได้ง่าย และสะดวก ท่านคงเคยได้ทราบถึงประโยคที่กล่าวว่า “You are what you eat.” นอกจากการรับประทานอาหารที่ได้ทราบมาตั้งแต่วัยเรียนว่าเป็นประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ โปรตีน และไขมันดี จากน้ำมันมะกอก หรือน้ำมันมะพร้าว เป็นต้นแล้วนั้น นอกจากนี้มีผลการวิจัยพบว่าการดื่มโกโก้เป็นประจำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน จะทำให้ความจำดีขึ้น รวมทั้งการดื่มน้ำที่มากเพียงพอ มีผลดีต่อทั้งร่างกาย และสมอง และในทางกลับกันการขาดน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเช้าที่ร่างกายขาดน้ำมาตลอดทั้งคืนจะส่งผลเสียต่อสมองมากเช่นกัน

5. การนอนหลับ และการปกป้องสมองขณะนอนหลับ ช่วงของการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งต่อร่างกายโดยเฉพาะสมอง เป็นเวลาของการหลั่งฮอร์โมนสำคัญ คือ โกรทฮอร์โมน ซึ่งมักจะหลั่งในช่วง 10.00-02.00 นาฬิกา การนอนหลับลึกในช่วงเวลาดังกล่าวมีผลดีต่อการซ่อมแซม และเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย ช่วงของการนอนหลับเป็นเวลาที่สมองส่วนหนึ่งจะประมวลสิ่งต่างๆ รวมทั้งปัญหาที่ได้พบระหว่างวัน บางท่านอาจมีประสบการณ์กับตนเองว่าเมื่อตื่นเช้ามาก็ได้คำตอบของปัญหาที่ขบคิดมานาน การนอนหลับที่ดีควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน ถึงแม้จะเป็นวันหยุดก็ตามเพราะงานวิจัยได้พบว่า การขาดการนอนหลับกลางคืนไม่สามารถทดแทนด้วย



การนอนตื่นสายหรือนอนกลางวันชดเชย นอกจากนี้ในห้องนอนควรปราศจากโทรศัพท์มือถือ เพราะคลื่นของโทรศัพท์ที่มีความแรงกว่าคลื่นของกระแสไฟฟ้าในสมอง สามารถรบกวนการทำงานของกระแสไฟฟ้าสมองขณะหลับได้เช่นกัน

การพัฒนาความคิด และใช้สมองเป็นทักษะ เป็นสิ่งที่เราต้องลงมือทำ หากบุคคลซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งของธุรกิจ มีความรู้ความสามารถสูง และมีทรัพยากรสมองที่จะใช้เพื่อพัฒนาธุรกิจ และตนเองแต่ไม่อาจใช้อย่างเต็มประสิทธิภาพ จะเป็นสิ่งที่เสียโอกาสการพัฒนาเพื่อไปสู่เป้าหมายทางธุรกิจ หรือเป้าหมายชีวิตที่คาดหวังได้เลย หากเราไม่ใช่อวัยวะส่วนนั้นอย่างเต็มศักยภาพ เราก็จะสูญเสียความสามารถของอวัยวะนั้นไป ซึ่งในบทความตอนหน้า จะได้นำเสนอวิธีการในการพัฒนาสมองต่อไป 

หลักสูตรนานาชาติ TNI

ได้ถึง 3 ภาษา

Offers

20

Scholarships

DGE DSA IBM

inter.tni.ac.th

TNI International Program

รวม 69 ชาติ

6 ภูมิภาค





สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น

1771/1 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 E-mail : tniinfo@tni.ac.th