บทนำ

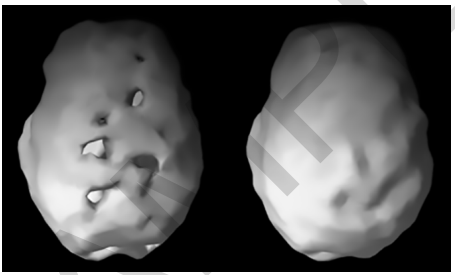
คุณไม่จำเป็นต้องอยู่กับสมองแบบเดิมไปตลอด คุณทำให้สมองของคุณดีขึ้นได้แม้ที่ผ่านมาอาจเคยละเลยก็ตาม ผมพิสูจน์ได้ว่าคุณเปลี่ยนสมองได้จริงๆ และเมื่อคุณทำได้ ชีวิตของคุณก็จะเปลี่ยนไปด้วย ตลอด 30 ปีที่ผ่านมา ผมมักจะปิดท้ายการบรรยายด้วยคำพูดนี้ มันคือภารกิจที่ขับเคลื่อนการทำงานของผม สมองของคุณควบคุมทุกอย่างที่คุณทำและทุกสิ่งที่คุณเป็น ทั้งยังเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกวัน มันอาจดีขึ้นและอ่อนเยาว์ขึ้น หรืออาจเสื่อมลงและแก่ตัวเร็วกว่าที่ควร ขึ้นอยู่กับอาหารการกิน ความคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรมในแต่ละวัน หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาให้คุณเป็นนายของสมองตัวเอง เพื่อเสริมความจำ อารมณ์ สมาธิ รวมถึงเพิ่มความสุขและความสงบในใจ การเรียนรู้ที่จะรักและดูแลสมองไม่เพียงช่วยลดความเครียด พัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น หรือเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต มันยังช่วยให้คุณห่างไกลจากโรคสมองเสื่อม และป้องกันไม่ให้คุณกลายเป็นภาระของคนที่คุณรักในอนาคต

ยกตัวอย่างเพื่อนของผมที่เป็นนักข่าวและคนมีชื่อเสียงในแวดวงสื่อมวลชน เธอชื่อลีซา กิบบอนส์ ผมได้รู้จักลีซาในปี 1999 ตอนที่ไปออกรายการโทรทัศน์ของเธอช่วงที่หนังสือเรื่อง *Change Your Brain, Change Your Life* ของผมตีพิมพ์เป็นครั้งแรก ลีซาเป็นคนที่ยอดเยี่ยม เปี่ยมไปด้วยเป้าหมาย และมีรอยยิ้มที่ทำให้ทุกคนสดใสขึ้นได้ เรากลายเป็นเพื่อนกันหลังจากที่ผมไปออกรายการของเธออยู่บ่อยครั้ง ต่อมาผมได้รู้ว่าทั้งแม่และยายของเธอต่างเสียชีวิตด้วยโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งสร้างความเครียดให้กับทั้งตัวผู้ป่วยและครอบครัว ผมรู้ดีว่าโรคอัลไซเมอร์ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ และมักจะก่อให้เกิดความผิดปกติในสมองหลายสิบปีก่อนเริ่มแสดงอาการ ผมจึงแนะนำให้ลีซามาสแกนสมองกับผมที่คลินิกอาเมน เราใช้การสแกนสมองที่เรียกว่า SPECT ซึ่งสามารถดูการไหลเวียนเลือดและกิจกรรมที่เกิดขึ้นในสมองได้ ถือเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการประเมินความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์

SAMPLE

ทีแรกลีซาลังเลที่จะเข้ารับการสแกนสมอง คนจำนวนมากกลัวที่จะต้องรู้ว่าสมองของตัวเองอาจมีปัญหา แต่ผมบอกเธอว่า “ถ้าเห็นแล้วว่ารถไฟกำลังพุ่งเข้าชนอย่างน้อยคุณก็ต้องหาทางหลบใช่ไหมล่ะ” หลังจากคลายกังวลได้ ลีซาก็ตัดสินใจมาตรวจ ผลสแกน SPECT แสดงให้เห็นว่าหลายบริเวณในสมองมีการไหลเวียนเลือดต่ำมาก เห็นได้ชัดว่าสมองของเธอกำลังมีปัญหา ลีซาให้ความสำคัญกับผลตรวจนั้นมากและทำตามคำแนะนำของผมทุกอย่าง นั่นก็คือสิ่งที่อยู่ในแบบฝึกหัดประจำวันของหนังสือเล่มนี้ 10 ปีต่อมา สมองของเธอแข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยนักเมื่ออายุมากขึ้น ภาพสแกนสมองของลีซาแสดงให้เห็นถึงความหวัง *คุณไม่จำเป็นต้องอยู่กับสมองแบบเดิมไปตลอด คุณทำให้มันดีขึ้นได้ด้วยคำแนะนำที่ถูกต้อง และผมพิสูจน์เรื่องนี้ได้*

ก่อน **10 ปีต่อมา**



ที่คลินิกอาเมน เรามีเรื่องราวแบบเดียวกับของลีซานับพัน คุณอาจสงสัยว่าเธอทำอย่างไรถึงย้อนวัยให้สมองตัวเองได้ และทำอย่างไรให้สมองเฉียบคมขึ้นใน 10 ปีให้หลัง หนังสือเล่มนี้จะให้คำตอบ และถ้าคุณสงสัยว่าทำยากหรือเปล่า ไม่เลย การเจ็บป่วยต่างหากที่เป็นเรื่องยาก ลีซามองว่าการดูแลสุขภาพสมองคือสิ่งที่ต้องฝึกฝนเป็นประจำทุกวัน

จะมีสุขภาพสมองและสุขภาพจิตที่ดีจำเป็นต้องฝึกฝนทุกวัน

สุขภาพร่างกายเป็นสิ่งที่ต้องดูแลทุกวัน ถ้าวันจันทร์คุณมีน้ำหนักเกินมา 50 ปอนด์ แล้วกินสลัดเป็นมื้อกลางวันแค่มื้อเดียว จะหวังให้ผอมลงภายในวันศุกร์ก็คงเป็นไปไม่ได้ว่าไหมครับ การมีร่างกายที่แข็งแรงต้องใช้ความพยายามต่อเนื่องและการฝึกฝน

SAMPLE

ทุกวันเป็นเวลานาน สิ่งนี้รวมไปถึงการกินอาหารให้ดี เลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้ฉลาด ออกกำลังกาย จัดการความเครียด และตัดสินใจทำสิ่งที่ดีมากกว่าสิ่งที่แย่ต่อร่างกาย จริงอยู่ที่คุณสามารถกินยาเพื่อรักษาโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังอื่นๆ ที่เป็นผลมาจากการละเลยสุขภาพได้ แต่ยาพวกนั้นจะไม่ทำให้คุณรู้สึกมีพลังหรือมีชีวิตชีวาอย่างที่ต้องการได้เลย

ในทำนองเดียวกัน สุขภาพสมองและสุขภาพจิตก็ต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นประจำ ทั้งโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย โรคสมาธิสั้น (ADD / ADHD) โรคไบโพลาร์ โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์รุนแรง และภาวะการรู้คิดถดถอย (cognitive decline) ต่างก็เพิ่มขึ้นเป็นประวัติการณ์ เช่นเดียวกับการสั่งจ่ายยาที่อ้างว่าช่วยรักษาอาการเหล่านี้ได้ จำนวนผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์คาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นสามเท่าในอีกสิบปีข้างหน้า และนับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้าก็เพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ถึงเวลาแล้วที่ต้องทำอะไรสักอย่าง

ถ้าคุณอยากมีความสุขและผ่อนคลายมากขึ้น คิดได้เฉียบคมขึ้น และลดความเสี่ยงในการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้เหมือนอย่างลีซา คุณจำเป็นต้องสร้างกิจวัตรที่ดีต่อสุขภาพสมองและสุขภาพจิต พร้อมทั้งทำต่อเนื่องในระยะยาว หนังสือเล่มนี้จะบอกคุณเองว่าต้องทำอย่างไร ผมจะแบ่งปันแบบฝึกหัดประจำวันที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในฐานะประสาทจิตแพทย์ (ซึ่งคือจิตแพทย์ที่เชื่อว่าสุขภาพสมองคือสิ่งพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวและมีชีวิตที่ดีขึ้นได้) กว่า 40 ปีที่ผมได้ทำงานกับเด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ที่พยายามเอาชนะความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า การเสพติด บาดแผลทางอารมณ์ในอดีต ผลกระทบจากการบาดเจ็บที่ศีรษะ รวมไปถึงปัญหาความสัมพันธ์ ความจำและการเรียนรู้ หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมและสรุปความรู้กับประสบการณ์ตลอด 40 ปีนั้นให้ออกมาเป็นแนวทางง่ายๆ ที่คุณสามารถทำได้ทุกวันเพื่อเยียวยาและพัฒนาสมองของตัวเอง ผมเองก็ใช้แนวทางนี้และสนับสนุนให้คนรอบตัวทำแบบเดียวกัน

นับตั้งแต่ปี 1991 ผมและทีมงานได้สร้างฐานข้อมูลภาพสแกนสมองแบบ SPECT ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก รวมทั้งสิ้นมากกว่า 225,000 ภาพ จากผู้ป่วยกว่า 155 ประเทศ เราได้พบกับผู้ป่วยที่มีอายุเพียง 9 เดือนไปจนถึงผู้ป่วยที่มีอายุมากถึง 105 ปี งานสแกนสมองให้บทเรียนสำคัญมากมายเกี่ยวกับนิสัยและกิจวัตรประจำวันที่ดีต่อสุขภาพสมองและสุขภาพจิต ซึ่งผมได้นำไปใช้สอนผู้ป่วยด้วย

SAMPLE

ถ้าคุณลองมาเป็นประสาทจิตแพทย์แบบผมทุกวันสักหนึ่งปี ต่อไปนี้คือแนวคิดและกิจวัตรประจำวันที่คุณจะได้เรียนรู้

1. บทเรียนชีวิตสำคัญๆ จากการดูภาพสแกนสมองแบบ SPECT กว่า 225,000 ภาพ
2. การทำความเข้าใจและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานทางกายภาพของสมอง หรือที่ผมเรียกว่า “ฮาร์ดแวร์ของจิตวิญญาณ”
3. การฝึกควบคุมจิตใจเพื่อสร้างความสุข ความสงบ และความสำเร็จ มันคือ “ซอฟต์แวร์” ที่ขับเคลื่อนชีวิต
4. การเตรียมแผนระยะยาวเพื่อรับมือกับความเครียดหรือปัญหาที่จะเข้ามา
5. การใช้สมองเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิต
6. การบ่มเพาะความรู้สึกถึงความหมายและเป้าหมายในชีวิต ซึ่งจะกำกับการกระทำของคุณในแต่ละวัน
7. โภชนาการบำรุงสมองและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่สนับสนุนการทำงานของสมองและจิตใจ
8. แนวทางเฉพาะในการจัดการกับปมในอดีต ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การเสพติด และโรคสมาธิสั้น

แต่ละวันคุณจะได้ทำแบบฝึกหัดง่ายๆ เช่น สร้างนิสัยเล็กๆ ลองเคลื่อนไหวร่างกาย ถามคำถามกับตัวเองหรือคนรอบข้าง ฝึกสมาธิ และพูดคำพูดเชิงบวกกับตัวเอง ซึ่งจะเปลี่ยนเส้นทางชีวิตของคุณได้ในระยะยาว

นิสัยเล็กๆ คือสิ่งที่เล็กที่สุดที่คุณสามารถทำได้ แต่กลับสร้างความแตกต่างให้กับชีวิตได้มหาศาล หลายปีก่อนผมร่วมงานกับศาสตราจารย์บี. เจ. ฟอกก์ ผู้อำนวยการของ Persuasive Tech Lab แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด และลินดา ฟอกก์-ฟิลลิปส์ น้องสาวของเขาในโครงการเพื่อพัฒนานิสัยเล็กๆ สำหรับผู้ป่วยของเรา ซึ่งคุณจะได้พบนิสัยดังกล่าวในหนังสือเล่มนี้ บี. เจ. และลินดากล่าวว่ามีเพียง 3 สิ่งนี้ที่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะยาวได้

SAMPLE

1. ตระหนักรู้ (การเห็นภาพสแกนสมองของตัวเองสร้างการตระหนักรู้ได้เหมือนที่เกิดขึ้นกับลีซา)
2. เปลี่ยนสภาพแวดล้อม (สิ่งต่างๆ และผู้คนรอบตัวคุณ)
3. เริ่มต้นด้วยก้าวเล็กๆ หรือสร้างนิสัยเล็กๆ ขึ้นมา

ในหนังสือเรื่อง *The End of Mental Illness* ผมเคยตั้งคำถามกับตัวเองว่า ถ้าผมเป็นผู้ปกครองที่ชั่วร้ายและต้องการให้ประชาชนป่วยทางจิตมากขึ้น ผมจะทำอะไรบ้าง เพราะสังคมมีอิทธิพลต่อสมองและจิตใจของคนเราอย่างมาก ผมยังถามต่ออีกว่าถ้าผมเป็นผู้ปกครองที่ดีและต้องการลดปัญหาสุขภาพจิต ผมจะใช้กลยุทธ์แบบไหน ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้เข้าใจกลยุทธ์ของผู้ปกครองที่ดี รวมถึงรู้เท่าทันแผนของผู้ปกครองที่ชั่วร้าย จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อ

คุณไม่จำเป็นต้องทำตามทุกคำแนะนำพร้อมกัน แค่เริ่มจากแนวคิดง่ายๆ สองสามอย่างที่ทำได้ในชีวิตจริง และเท่าที่คุณจะมีเวลา นิสัยเล็กๆ ที่สำคัญที่สุดที่คุณจะได้เรียนรู้คือ เมื่อไหร่ก็ตามที่ต้องตัดสินใจ ลองถามตัวเองว่า “สิ่งนี้ดีหรือแย่ต่อสมอง” มันใช้เวลาแค่ 3 วินาทีเท่านั้น และถ้าคุณตอบคำถามนี้ได้ด้วยความรู้และความรัก (รักตัวเอง รักครอบครัว และรักเป้าหมายในชีวิต) สมองของคุณก็จะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้ป่วยคนหนึ่งที่ใช้วิธีนี้บอกกับผมว่า “ผมตื่นมาด้วยพลังเต็มร้อยทุกวัน เพราะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แล้ว เห็นๆ กันอยู่ว่าไม่ดีต่อสมองของผมเลย”

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยบทความสั้นๆ 365 บท (กับอีก 1 บทปิดท้าย) คุณเลือกได้ว่าจะอ่านหนังสือเล่มนี้เร็วหรือช้าแค่ไหน แต่ผมแนะนำให้คุณอ่านวันละ 1 บทก็พอ มันใช้เวลาแค่ไม่กี่นาที แต่เมื่อทำต่อเนื่อง มันจะเปลี่ยนชีวิตคุณ เพราะคุณได้เรียนรู้ที่จะดูแลสมองและสุขภาพจิตของตัวเองทุกวันเป็นเวลาหนึ่งปีเต็ม เหมือนกับที่ผมแนะนำให้ผู้ป่วยลดน้ำหนักอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อสร้างนิสัยที่ช่วยให้รักษารูปร่างและสุขภาพที่ดีไปได้ตลอด การสร้างนิสัยที่ดีต่อสุขภาพสมองและสุขภาพจิตวันละเล็กละน้อยจะช่วยให้ผลลัพธ์อยู่กับคุณได้นานเช่นกัน

มาเริ่มเปลี่ยนสมองให้ดีขึ้นในทุกๆ วันกันครับ

SAMPLE

วันที่ 1 สมองสร้างจิตใจของคุณ

สมองของคุณเกี่ยวข้องกับทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นวิธีคิด ความรู้สึก การกระทำ หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มันคืออวัยวะแห่งสติปัญญา อุปนิสัย และการตัดสินใจ สมองสร้างจิตใจของคุณ มันคือฮาร์ดแวร์ของจิตวิญญาณ สมองก่อให้เกิดความวิตกกังวลหรือความสงบในใจ กักเก็บเหตุการณ์สะเทือนใจในอดีตที่ยังทำให้คุณเจ็บปวด หรือประมวลผลเหตุการณ์นั้นให้เป็นบทเรียน สมองของคุณสามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่สำคัญหรือหมกมุ่นกับสิ่งที่ไร้ความหมาย มันอาจทำให้คุณสุขหรือเศร้า สร้างมุมมองที่นำไปสู่สุขภาพที่ดีหรือชีวิตที่เจ็บป่วย รวมถึงจดจำสิ่งจำเป็นเพื่อให้ชีวิตคุณดีขึ้น และลบลืมสิ่งไม่จำเป็นทิ้งไป

ในปี 2020 จัสติน บีเบอร์ ได้ปล่อยสารคดีของตัวเองที่ชื่อว่า *Seasons* ในนั้นเขาได้บอกให้ผู้ชมทั้งโลกรู้ว่าผมคือแพทย์ผู้ดูแลเขา ชื่อเสียงเป็นสิ่งที่สมองรับมือได้ยาก และจัสตินก็ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงตั้งแต่ยังเด็ก ก่อนจัสตินจะมาพบผม เขาเคยถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคไบโพลาร์จากการซักประวัติเท่านั้น แต่ผลการสแกน SPECT แสดงให้เห็นว่าสมองของเขาได้รับความเสียหายมาก่อนแล้ว วันหนึ่งเขามาหาผมที่ห้องทำงานแล้วบอกว่า “ผมเข้าใจที่หมอพยายามจะบอกแล้วล่ะ สมองก็เป็นอวัยวะเหมือนกับหัวใจ ถ้าหมอบอกว่าผมเป็นโรคหัวใจ ผมก็คงทำตามทุกอย่างที่หมอพูด ดังนั้นผมจะดูแลสมองตามที่หมอบอกครับ”

สมองของคุณก็เป็นอวัยวะเช่นเดียวกับหัวใจ ปอด และไต คนส่วนใหญ่ที่ไปพบอายุรแพทย์หัวใจก็ไม่เคยหัวใจวายมาก่อน แต่พวกเขาไปตรวจเพื่อป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้น ผมหวังว่าสักวันหนึ่งจิตแพทย์คงจะทำงานแบบเดียวกัน โดยสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงของสมองผู้ป่วย (ดูวันที่ 7, 9 และ 39-104) และจัดการกับแต่ละปัจจัยโดยเร็วที่สุด การจะมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้นั้น สิ่งสำคัญคือต้องทำให้สมองทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพก่อนเป็นอย่างแรก

แบบฝึกหัดประจำวัน : ระบุสามเหตุผลที่คุณต้องการหรือจำเป็นต้องมีสมองที่ดีขึ้น

SAMPLE

วันที่ 2 การดิ้นรนเป็นเรื่องธรรมดา

ธรรมดา (Normal) ไม่ใช่อะไรมากไปกว่าโหมดของเครื่องซักผ้าหรือชื่อเมืองในรัฐอิลลินอยส์ หลายปีก่อนผมได้ไปบรรยายที่มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์สเตตในเมืองนอร์มอล ลองจินตนาการดูว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรที่ต้องไปพูดในรายการวิทยุ “ธรรมดา” แวะกินอาหารที่ร้านอาหาร “ธรรมดา” ขับรถผ่านโรงเรียนมัธยม “ธรรมดา” หรือแม้แต่พบเจอกับคน “ธรรมดา” แต่สิ่งหนึ่งที่ผมสังเกตเห็นคือ ผู้คนที่อาศัยอยู่ในเมืองนอร์มอลต่างก็เผชิญสารพัดปัญหาแบบเดียวกับที่ผู้ป่วยของผมเจอ

ผู้คนมากมายไม่ได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็นเพราะรู้สึกว่าการมีปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องน่าอาย พวกเขาคิดว่าความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือปัญหาด้านสมาธิและความจำเป็นเรื่องผิดปกติ แต่พวกเขาคิดผิด งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าประชากรมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์จะเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต หากคุณกำลังต่อสู้กับสุขภาพจิตหรือปัญหาสมองอยู่ละก็ ผมบอกได้เลยว่ามันเป็นเรื่องธรรมดามากๆ

ถ้าคุณกำลังรู้สึกป่วยทางจิตใจ หยุดคิดว่าตัวเองผิดปกติและรีบขอความช่วยเหลือ คนที่ขอความช่วยเหลือไม่ใช่คนอ่อนแอ แต่คือคนฉลาด ลองนึกถึงเจ้าของกิจการที่กำลังประสบปัญหาดูก็ได้ครับ คนที่มองการณ์ไกลจะหาที่ปรึกษาที่ดีที่สุดมาช่วยแก้ปัญหา ไม่ใช่ปล่อยปละละเลย เพราะนั่นอาจทำให้เครียดโดยไม่จำเป็นหรืออาจถึงขั้นต้องล้มละลาย หากคุณกำลังเผชิญกับปัญหา จงออกไปพบแพทย์ นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญ หรือนักบำบัด เมื่อเห็นว่ามีคนอีกมากมายที่ต้องสู้กับปัญหาแบบเดียวกัน คุณก็จะรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง อับอายน้อยลง และเปิดใจมากขึ้นอย่างที่ทาน่า ภรรยาของผมพูดอยู่เสมอว่า การบอกเล่าถึงความเจ็บปวดคือวิธีหนึ่งในการแบ่งเบามัน

แบบฝึกหัดประจำวัน : เขียนชื่อเพื่อนของคุณ 10 คน นึกดูว่าในจำนวนนี้มีกี่คนที่ต้องการความช่วยเหลือเรื่องสมองหรือสุขภาพจิตบ้าง

SAMPLE

วันที่ 3 เมื่อสมองทำงานปกติ คุณก็จะเป็นปกติ

เจตจำนงเสรีไม่ใช่เรื่องขาวหรือดำ แต่เป็นสีเทา ผมได้เรียนรู้จากภาพสแกนสมองตลอดสามทศวรรษที่ผ่านมาว่า สมองที่แข็งแรงคือพื้นฐานของความสุขและความสำเร็จ เมื่อสมองทำงานได้ดี คุณก็จะตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลเชิงบวกต่อการเงิน ความสัมพันธ์ สุขภาพ และแทบทุกเรื่องในชีวิต ตรงกันข้าม หากสมองทำงานได้ไม่ดี คุณก็มีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับทั้งปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ในชีวิตไม่ราบรื่น และอาจต้องประสบปัญหาด้านการเงินด้วย

แนวคิดสำคัญที่มักถูกมองข้ามในหนังสือว่าด้วยเรื่องความสำเร็จหลายเล่ม ก็คือ สุขภาพสมองที่ดีคือรากฐานของความสำเร็จและความมั่งคั่ง จริงๆ แล้วปัญหาสมองเป็นสิ่งที่พบได้บ่อยมาก และมักเป็นสาเหตุของความล้มเหลว ความผิดหวัง รวมถึงความโชคร้ายหลายอย่างในชีวิต บรรดาปัญหาที่ถูกละเลยหรือไม่ได้รับการรักษา เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ การกระทบกระเทือนที่ศีรษะ การได้รับสารพิษ ล้วนส่งผลต่อความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีสติ ดังนั้นจึงไม่ถูกนักหากจะมองว่าเจตจำนงเสรี (ความสามารถในการเลือกการกระทำของตัวเอง) เป็นสิ่งที่คนคนหนึ่งมีหรือไม่มีเลย งานวิจัยได้แสดงให้เห็นแล้วว่าเจตจำนงเสรีของคนคนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าสมองของเขาสุขภาพดีแค่ไหน มันไม่ใช่เรื่องที่ต้องแบ่งเป็นขาวหรือดำ แต่อยู่ในพื้นที่สีเทาซะมากกว่า

พูดอีกอย่างก็คือ ยิ่งสมองทำงานได้ดีเท่าไหร่ คุณก็มีแนวโน้มที่จะมีเจตจำนงเสรีมากขึ้นเท่านั้น ในทางกลับกัน คนที่สมองทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพก็มักจะรู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถจัดการชีวิตหรือตัดสินใจได้ดีนัก ส่งผลให้รู้สึกว่าตัวเองมีเจตจำนงเสรีน้อยลง

แบบฝึกหัดประจำวัน : ลองนึกถึง 3-4 คนในชีวิตที่คุณตัดสินพวกเขาในแง่ลบอย่างรุนแรง เป็นไปได้ไหมว่าอย่างน้อยหนึ่งในนั้นอาจมีปัญหาบางอย่างเกี่ยวกับสมอง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมของพวกเขา

SAMPLE

วันที่ 4 สมองคือสิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุด

รู้ไหมว่าสมองของมนุษย์มีความสามารถในการจัดเก็บข้อมูลเทียบเท่าหนังสือพิมพ์ เดอะ วอลล์สตรีต เจอร์นัล *ที่ตีพิมพ์แล้ว 6 ล้านปีเลยทีเดียว* กาแล็กซีทางช้างเผือกมีดาวประมาณ 100,000 ล้านดวง เป็นอะไรที่กว้างใหญ่จนยากจะเข้าใจได้ แต่ในกะโหลกของคุณกลับมีอวัยวะที่ซับซ้อนและน่าอัศจรรย์กว่านั้น มนุษย์มีเซลล์ประสาทหรือเซลล์สมองประมาณ 100,000 ล้านเซลล์ และยังมีเซลล์เกลีย (glia) ที่ทำหน้าที่เป็นเหมือนเซลล์ "ผู้ช่วย" อีกจำนวนมากพอกัน เซลล์ประสาทแต่ละเซลล์มีการเชื่อมต่อกับเซลล์อื่นๆ บางเซลล์อาจมีการเชื่อมต่อเพียงไม่กี่จุด ขณะที่บางเซลล์อาจมีมากกว่า 10,000 จุด เมื่อรวมกันแล้ว ในสมองของคุณจะมีจุดเชื่อมต่อมากถึง 100 ล้านล้านจุดเลยทีเดียว ทุกการเชื่อมต่อล้วนสำคัญ เพราะพวกมันสื่อสารกับเซลล์อื่นๆ ตลอดเวลาและทำหน้าที่อีกมากมาย

ทั้งๆ ที่สมองของคุณมีน้ำหนักแค่ประมาณ 3 ปอนด์ ซึ่งคิดเป็นเพียง 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวทั้งหมด แต่กลับใช้พลังงานมหาศาล โดยต้องการพลังงานมากถึง 20 เปอร์เซ็นต์หรือมากกว่านั้นจากปริมาณแคลอรีที่คุณรับเข้าไป และยังใช้เลือดถึง 20 เปอร์เซ็นต์ในร่างกายเพื่อลำเลียงสารอาหารและออกซิเจนที่จำเป็นอยู่ตลอดเวลา ถ้าขาดสิ่งเหล่านี้ สมองก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดีหรืออาจทำงานได้ไม่นานนัก นี่เป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องทำความเข้าใจนะครับ เพราะอะไรก็ตามที่ทำให้สมองขาดออกซิเจน เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือการได้รับพิษจากก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ล้วนทำให้สมองเสียหายได้ สมองอันแสนวิเศษของคุณสร้างคุณให้เป็นคุณ ดังนั้นการดูแลสิ่งที่ล้ำค่าที่สุดของร่างกายจึงสำคัญ

แบบฝึกหัดประจำวัน : ลองนึกถึงความสำเร็จ 3 อย่างที่เปลี่ยนโลกใบนี้ ซึ่งเกิดขึ้นจากมันสมองของใครสักคน

SAMPLE

วันที่ 5 อยากมีสมองดีคือก้าวแรก

ฟรอยด์คิดผิดแล้ว การอยากมีองคชาต (penis envy) ไม่ใช่สาเหตุของปัญหาทางจิตของใครเลย ตลอด 40 ปีของการทำงาน ผมยังไม่เคยเจอกรณีนี้เลยด้วยซ้ำ ความอยากมีสมองที่ดี (brain envy) ต่างหากล่ะที่ทุกคนควรต้องมี และการจะมีสมองที่ดีได้ก็มีกลยุทธ์อยู่ 3 อย่าง

1. อยากมีสมองที่ดี (ดูแลสมองอย่างจริงจัง)
2. เลี่ยงสิ่งที่จะทำร้ายสมอง
3. สร้างนิสัยที่ช่วยให้สมองแข็งแรงอยู่เป็นประจำ

ช่วงแรกที่เริ่มสแกนสมอง ผมไม่เคยคิดเรื่องการป้องกันหรือพัฒนาสมองของตัวเองให้ดีขึ้นเลย จะว่าไปแล้วผมไม่เคยนึกถึงสภาพสมองของตัวเองด้วยซ้ำ แต่ทุกอย่างก็เปลี่ยนแปลงฉับพลันเมื่อผมตัดสินใจสแกนสมองของแม่ ตอนนั้นแม่อายุ 60 ปี เมื่อดูภาพสแกน ผมก็ได้เห็นสมองที่แข็งแรงและสวยงาม มันดูอ่อนวัยกว่าตัวเธอเองเสียอีก

หลังจากได้เห็นสมองของแม่ ผมก็ตัดสินใจสแกนสมองของตัวเองดูบ้าง และสิ่งที่เห็นก็ต่างกันราวฟ้ากับเหว ผลที่ออกมาแสดงให้เห็นว่าสมองของผมดูไม่แข็งแรงเลย แถมยังดูแก่กว่าอายุจริงของผมในตอนนั้นมาก ปัจจัยหลายอย่างทำร้ายสมองของผม ทั้งการเล่นอเมริกันฟุตบอลสมัยมัธยมปลาย การป่วยเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบถึงสองครั้งเมื่อตอนเป็นทหาร และพฤติกรรมที่ทำให้สุขภาพแย่ เช่น กินอาหารฟาสต์ฟู้ด นอนน้อย เครียดจัด นับแต่นั้นมาผมก็เริ่มรู้สึก “อยากมีสมองที่ดี” เหมือนแม่ จึงใช้เวลาหลายสิบปีในการดูแลมันให้ดีขึ้น ถ้าคุณได้ดูภาพสแกนสมองของผมในตอนนี้ จะเห็นว่ามันดูแน่นฟูขึ้นและแข็งแรงขึ้น การเห็นภาพสมองของตัวเองทำให้ผมรู้ว่าถ้าอยากมีชีวิตที่ดี ผมก็ต้องเริ่มจากการอยากมีสมองที่ดี

แบบฝึกหัดประจำวัน : เขียนจดหมายรักถึงสมองของตัวเอง แค่สั้นๆ ก็ใช้ได้แล้ว

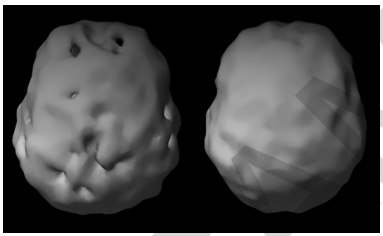
SAMPLE

วันที่ 6 ตกหลุมรักสมองของตัวเอง

"ตอนที่เห็นภาพสมองตัวเอง ผมรู้สึกเหมือนได้เห็นหน้าลูกเป็นครั้งแรกเลย" ดั๊กประสบกับภาวะสมองล้าและอาการอ่อนเพลีย เขาเคยอาศัยอยู่ในบ้านที่เต็มไปด้วยเชื้อราโตมาในฟาร์มที่ต้องสัมผัสกับยาฆ่าแมลงปริมาณมาก และได้รับการกระทบกระเทือนที่ศีรษะหลายครั้งจากการฝึกศิลปะป้องกันตัว เขาบอกว่าการได้เห็นภาพสมองให้ความรู้สึกเดียวกับตอนที่เขาได้เห็นหน้าลูกของตัวเองเป็นครั้งแรก เขารู้ได้ทันทีว่าจำเป็นต้องดูแลสมองให้ดี และไม่อยากทำอะไรที่จะทำร้ายมันเลย นี่แหละที่เรียกว่าความอยากมีสมองที่ดี

ดั๊กทำตามคำแนะนำของผมทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการปรับอาหาร การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ในกรณีของดั๊ก เขาต้องกินวิตามินรวม กรดไขมันโอเมก้า-3 และสารบำรุงสมอง) หรือการบำบัดด้วยออกซิเจนความดันสูง ภายในไม่กี่สัปดาห์ เขาก็เริ่มรู้สึกดีขึ้นมาก และหลังจากผ่านไป 3 เดือน ผลสแกนสมองของเขาก็ดูดีขึ้นแบบก้าวกระโดด (ดูภาพประกอบ) ภาวะสมองล้าหายไป สมองของเขาดีขึ้นเช่นเดียวกับกำลังวังชา ความอึด อารมณ์ และความจำ นี่พิสูจน์ให้เห็นว่าเมื่อคุณตกหลุมรักสมองของตัวเอง สมองของคุณก็ดีขึ้นได้ แม้ว่าจะถูกละเลยมาก่อน

ก่อน **3 เดือนต่อมา**



ถึงอย่างนั้นคนส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่สมองของตัวเอง ทำไมน่ะเหรอ ก็เพราะคุณมองไม่เห็นมันนั่นเอง คุณอาจเห็นเส้นผมมันเยิ้ม ผิวแห้งกร้าน หรือน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นได้ และคุณก็แค่เปลี่ยนมันถ้าคุณไม่ชอบ แต่น้อยคนนักที่จะมีโอกาสได้เห็นสมองของตัวเอง จึงไม่แปลกที่คนส่วนใหญ่จะไม่ใส่ใจมัน สำหรับผมและดั๊ก การเห็นภาพสมองเปลี่ยนแปลงทุกอย่าง ถ้าคุณยังไม่รักสมองของตัวเอง ลองหาโอกาสสแกนสมองดูสักครั้งสิครับ

แบบฝึกหัดประจำวัน : ลองพิจารณาคำถามนี้ดู คุณรักสมองของตัวเองเหมือนที่คุณรักคนสำคัญในชีวิตหรือเปล่า ถ้าไม่ บอกได้ไหมว่าทำไม

SAMPLE

วันที่ 7 เลี่ยงทุกสิ่งที่ทำร้ายสมอง

ถ้าอยากฟื้นฟูสมองให้แข็งแรงหรือรักษาสมองที่เริ่มมีปัญหา คุณก็ต้องปกป้องสมองจากปัจจัยเสี่ยง 11 อย่างที่อาจทำร้ายมัน คุณน่าจะพอรู้จักบางปัจจัยเสี่ยงที่รู้ๆ กันอยู่แล้วว่าทำร้ายสมอง เช่น ยาเสพติด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป การติดเชื้อ การสัมผัสสารพิษต่างๆ และการบาดเจ็บที่ศีรษะ แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่หลายคนไม่รู้และมักจะถูกมองข้าม เช่น การมีน้ำหนักตัวเกิน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะก่อนเบาหวาน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง การใช้ยาคลายกังวลบางชนิด อาหารแปรรูปที่มีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงและเติมน้ำตาลกับสารปรุงแต่งสังเคราะห์ ภาวะฮอร์โมนผิดปกติ ความเครียดสูง การคิดลบ รวมถึงการคบหากับคนที่มีพฤติกรรมแย่ๆ ลองพิจารณาว่ามีอะไรบ้างที่กำลังส่งผลกระทบต่อสมองคุณอยู่

วอร์เรน บัฟเฟตต์ มีกฎการลงทุนอยู่สองข้อ กฎข้อที่ 1 ห้ามขาดทุนเด็ดขาด และกฎข้อที่ 2 ห้ามลืมกฎข้อที่ 1 เด็ดขาด เช่นเดียวกัน กฎที่สำคัญที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพสมองก็คือ กฎข้อที่ 1 ห้ามเสียเซลล์สมองเด็ดขาด และกฎข้อที่ 2 ห้ามลืมกฎข้อที่ 1 เด็ดขาด เซลล์สมองที่เสียไปนั้นเรียกกลับคืนมายากกว่าเงินลงทุนที่เสียไปซะอีก

ผมได้คิดค้นตัวย่อ BRIGHT MINDS ขึ้นมาเพื่อช่วยให้คุณจำ 11 ปัจจัยเสี่ยงที่จะทำลายเซลล์สมองและนำไปสู่ภาวะการรู้คิดบกพร่อง คุณสามารถป้องกันหรือจัดการปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ได้เกือบทั้งหมด แม้แต่ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้อย่างการมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคสมองเสื่อม ก็สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการดูแลที่เหมาะสม ต่อไปนี้คือ 11 ปัจจัยเสี่ยง BRIGHT MINDS (ผมจะลงรายละเอียดในวันต่อๆ ไป)

Blood flow (การไหลเวียนเลือด)
Retirement / Aging (การเกษียณอายุ / ความชรา)
Inflammation (การอักเสบ)
Genetics (พันธุกรรม)
Head trauma (การบาดเจ็บที่ศีรษะ)

SAMPLE

Toxins (สารพิษ)

Mental health (สุขภาพจิต)

Immunity / Infections (ภูมิคุ้มกัน / การติดเชื้อ)

Neurohormone issues (ปัญหาเกี่ยวกับฮอร์โมนประสาท)

Diabesity (ภาวะอ้วนเบาหวาน)

Sleep issues (ปัญหาการนอนหลับ)

แบบฝึกหัดประจำวัน : ไปที่เว็บไซต์ memoryrescue.com/assessment แล้วทำแบบทดสอบเพื่อดูว่าคุณมีปัจจัยเสี่ยง BRIGHT MINDS ข้อไหนบ้าง

SAMPLE

วันที่ 8 แต่นี่ไม่เห็นจะสนุกตรงไหนเลย

ใครสนุกกว่ากัน เด็กสมองดีหรือเด็กสมองไม่ดี ตลอด 17 ปีที่ผ่านมา ผมกับ ดร.เจสซี่ เพย์น สอนหลักสูตรที่ชื่อว่า "Brain Thrive by 25" ให้วัยรุ่นและคนหนุ่มสาวรู้จักรักและดูแลสมองของตัวเอง การศึกษานักเรียนจากโรงเรียน 16 แห่ง พบว่าหลักสูตรนี้ช่วยลดการใช้ยาเสพติด ยาสูบ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งยังลดอาการซึมเศร้าและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตัวเอง เวลาที่เราสองคนพูดถึงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง จะต้องมีวัยรุ่นชายและนานๆ ทีถึงจะมีวัยรุ่นหญิงยกมือและพูดว่า "แต่นี่ไม่เห็นจะสนุกตรงไหนเลย"

ทุกครั้งที่ได้ยินประโยคนี้ เราจะให้พวกเขาเล่นเกมที่เรียกว่า "ใครสนุกกว่ากัน เด็กสมองดีหรือเด็กสมองไม่ดี" ใครจะได้เข้ามหาวิทยาลัยที่ตัวเองชอบ...เด็กสมองดีหรือเด็กสมองไม่ดี ใครจะมีแฟนและรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้เพราะไม่ทำตัวงี่เง่า... เด็กสมองดีหรือเด็กสมองไม่ดี ใครจะได้งานดีๆ และรักษางานไว้ได้...เด็กสมองดีหรือเด็กสมองไม่ดี จากนั้นผมก็จะเล่าเรื่องของซุปเปอร์สตาร์อย่างไมลีย์ ไซรัส ที่เลิกใช้ยาเสพติดและหันมาดูแลสมองอย่างจริงจัง หลังจากที่เธอเลิกขาดจากยาเสพติดได้หนึ่งปี ผมก็ส่งข้อความไปถามว่า "ตอนไหนที่คุณสนุกกว่ากัน ตอนนี้ที่คุณปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้น หรือตอนที่คุณทำตัวแย่ๆ" เธอส่งข้อความตอบกลับมาว่า "ฮ่า! ตอนนี้สิ! สนุกกว่าเป็นพันล้านเท่าเลย!"

ไม่ว่าคุณต้องการอะไรในชีวิต คุณจะได้มันมาง่ายขึ้นเมื่อสมองทำงานได้ดี สิ่งสำคัญคือทัศนคติของคุณ คุณไม่ได้กำลังหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นพิษต่อสมองเพื่อให้ตัวเองลำบาก แต่คุณหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้นเพราะรักตัวเองขั้นสุดต่างหาก ถ้าคุณมีทัศนคติที่ถูกต้องแบบนี้ เรื่องอื่นๆ ก็จะไม่ยากเลย

แบบฝึกหัดประจำวัน : ลองพิจารณาดูว่าพฤติกรรมที่ทำร้ายสมองของคุณทำให้ชีวิตยากขึ้นอย่างไรบ้าง

SAMPLE

วันที่ 9 สร้างนิสัยที่ช่วยให้สมองแข็งแรง

ลองหาวิธีง่ายๆ มาสักหนึ่งวิธีเพื่อจัดการกับปัจจัยเสี่ยง BRIGHT MINDS ต่อไปนี้คือคำแนะนำของผม

- **การไหลเวียนเลือด :** เดินเร็วเหมือนคุณกำลังจะไปทำงานสายครั้งละ 45 นาที อย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์
- **การเกษียณอายุ / ความชรา :** เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ วันละ 15 นาที
- **การอักเสบ :** ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำเพื่อป้องกันโรคเหงือกอักเสบ
- **พันธุกรรม :** เรียนรู้ความเจ็บป่วยของคนในครอบครัวและเริ่มป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ
- **การบาดเจ็บที่ศีรษะ :** ปกป้องศีรษะของคุณ (หยุดใช้โทรศัพท์ตอนขับรถได้แล้ว)
- **สารพิษ :** ขจัดพิษออกจากร่างกายด้วยการอบซาวน่าเป็นประจำ
- **สุขภาพจิต :** เมื่อรู้สึกเศร้า โมโห กังวล หรือควบคุมตัวเองไม่ได้ ให้เขียนความคิดลบๆ ในหัวออกมาและถามตัวเองว่า “มันแย่ขนาดนั้นจริงๆ เหรอ”
- **ภูมิคุ้มกัน / การติดเชื้อ :** ตรวจและปรับระดับวิตามินดีในร่างกายให้เหมาะสม
- **ปัญหาเกี่ยวกับฮอร์โมนประสาท :** ตรวจฮอร์โมนเป็นประจำทุกปี และทำตามที่แพทย์แนะนำเพื่อปรับระดับฮอร์โมนให้เหมาะสม
- **ภาวะอ้วนเบาหวาน :** กินอาหารที่ดีต่อสมอง
- **ปัญหาการนอนหลับ :** ตั้งเป้าการนอนให้ได้ 7 ชั่วโมงทุกคืน

แบบฝึกหัดประจำวัน : เลือกมาสักหนึ่งวิธีแล้วเอาไปใช้ในกิจวัตรประจำวัน

SAMPLE