

Building mental muscle

ฝึกสมอง แบบอัจฉริยะ!

หนังสือเล่มนี้จะสร้างสุดยอดความฉลาดรวม 5 ด้านและจะช่วยให้

- ☑ นักเรียนและนักศึกษามีความจำดี
เป็นเลิศและเรียนเก่ง!
- ☑ ต้านภาวะสมองเสื่อมในวัยผู้ใหญ่!
- ☑ คนทั่วไปสามารถพัฒนาสมอง
สู่ความเป็นอัจฉริยะ!



ผู้เขียน :

David Gamon, Ph.D.
and Allen D. Bragdon

พิตสมองแบบอัจฉริยะ |

แปลและเรียบเรียงจาก Building Mental Muscle

ผู้เขียน : David Gamon, Ph.D. and Allen D. Bragdon

ผู้แปล : จิตรลดา สิงห์คำ

ราคา 195 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม 2553

สงวนลิขสิทธิ์โดย : บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ต จำกัด

Building Mental Muscle

Copyright arranged with : Allen D. Bragdon Publishers, Inc.
at The Brainwaves Center

252 Great Western Road on Tupelo Rd., Bass River, MA 02664, USA
through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์บิสคิต (ในเครือเอ็กซ์เปอร์เน็ตบุ๊คส์)
ผลิตหนังสือดีมีคุณค่า ลิขสิทธิ์ถูกต้องจากต่างประเทศ
2387 อาคารรวมทุนพัฒนา ถนนเพชรบุรีตัดใหม่
แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2718-1821 (10 คู่สาย)
แฟกซ์ : 0-2718-1831
<http://www.expernetbooks.com>
e-mail: public@expernetbooks.com

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 46/87-90
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา
กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000
โทรสาร 0-2739-8356-9
<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่ : บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด
โทร. 0-2216-9122

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ
เกมอน, เดวิด.

พิตสมองแบบอัจฉริยะ | กรุงเทพฯ : บิสคิต, 2553.

282 หน้า.

1. สมอง. 2. สมรรถภาพทางสมอง. I. แบรดดอน, แอลเลน ดี, ผู้แต่งร่วม.

II. จิตรลดา สิงห์คำ, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

612.82

ISBN 978-974-414-160-6

พิมพ์บน
กระดาษถนอมสายตา
www.greenread.com





หน้า

สารบัญ

3

บทนำ

6



บทที่ 1 ความฉลาดด้านการจัดการและสังคม

13

- ✎ สมองส่วนใดกำหนดบุคลิกเฉพาะตัวของแต่ละคน ? 15
- ✎ กลับสมองด้านหน้า : ประมวลผลทางอารมณ์และความรู้สึก 24
- ✎ วิธีจับโกหก : รอยยิ้มเปี่ยมสุขและรอยยิ้มเสแสร้ง 33
- ✎ ฮอร์โมนเสริม DHCA ช่วยลดความแสบให้ดูอ่อนเยาว์ 37
- ✎ ปริศนาปัญหาเขาวนที่นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 42
- ✎ วิธีสร้างความสุขให้ตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งยาหมอ 47
- ✎ คินที่ชายวัยกลางคนละเมอลูกขึ้นมาทุ้มตัวใส่โต๊ะของตัวเอง 49
- ✎ คุณเป็นคนระว่างภาพลักษณ์ขนาดไหน ? 54
- ✎ พ่อแม่ (ไม่ได้) รังแกฉัน 59
- ✎ ธรรมชาติหรือการเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อบุคลิกของคน 68
- ✎ กลับสมองให้ฉับไวด้วยการรอกอกำลังกาย 76



บทที่ 2 ความฉลาดด้านความจำ

81

- ✎ ความจำของคุณเกิดขึ้นในสมองหลายๆ ส่วน 84
- ✎ ถ้ามียาวิเศษทำให้เราจำทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด คุณจะอยากลองดูไหม ? 89

	หน้า
✎ เชื่อหรือไม่ว่าตัวเรามีความรู้ที่แฝงอยู่โดยที่เราไม่รู้ตัว	95
✎ ตัวการของอาการหลงลืม	99
✎ เจริญรอยอัจฉริยะ : แปลงข้อมูลที่ซับซ้อนให้เป็นภาพ	104
✎ เสียงรบกวนหรือเสียงคุยกันจ๊อกแจ๋กมีผลต่อความจำของคุณ	115
✎ ทำไมเราจึงจำเรื่องราวได้ดีกว่าข้อมูลที่มาเป็นส่วนๆ	119
✎ ระดับความเครียดมีผลต่อความจำ	126
✎ อารมณ์และความจำ	133
✎ การทำกิจกรรมเสริมสร้างสมองตลอดทั้งชีวิตจะช่วยป้องกันความจำเสื่อมได้หรือไม่ ?	136
✎ ผู้สูงอายุมักจะหลงลืมจากการสูญเสียความจำระยะสั้น	141
✎ อายุกับการคิดแก้ปัญหา	148
✎ เปิดความหวังให้กับผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ด้วยวิธีบำบัดด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนทดแทน	152



บทที่ 3 ความฉลาดด้านอารมณ์ความรู้สึก 157

✎ ของดีไม่มีขาย แต่ให้กันได้ฟรีๆ	160
✎ ความคิดที่สับสนเป็นตัวการทำลายกลไกควบคุมอารมณ์อย่างร้ายกาจ	163
✎ ข้อดีของการหลงตัวเอง	168
✎ วิธีที่สมองรับรู้ความกลัว	175
✎ บทบาทของเสียงหัวเราะ	178



✎ คุณรู้สึกเฉื่อยชาหรืออารมณ์ฉุนเฉียวง่ายหรือเปล่า ?	181
คุณอยากจะปรับอารมณ์ของคุณให้ร่าเริงได้ง่ายๆ หรือเปล่า ?	
✎ สมองยุ่งอยู่กับกระบวนการใดและหยุดกระบวนการใดบ้าง ขณะที่เราหลับ ?	193
✎ ระบายอารมณ์ออกมาบ้างจะช่วยให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรงขึ้น	198
✎ สมองและระบบภูมิคุ้มกันนั้นมีความสัมพันธ์กัน	203



บทที่ 4 ความฉลาดด้านคณิตศาสตร์ 207

✎ ทักษะการคำนวณติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดเลยหรือเปล่า ?	209
✎ อัจฉริยะออทิสติก	214
✎ อาหารบำรุงสมองและอาการง่วงเหงาหาวนอนหลัง รับประทานอาหารกลางวัน	216
✎ ภาวะอดนอน ทำให้คุณแก้ปัญหาได้ช้าลง	221
✎ อัจฉริยะที่คิดเป็นภาพแต่ถ่ายทอดความคิดออกมาเป็น ตัวเลข	224
✎ มนตราแห่งเลข 7	228



บทที่ 5 ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ 233

✎ สมองส่วนต่างกันทำหน้าที่ในการมองเห็นที่ต่างกัน	235
✎ การจดจำใบหน้าได้เกิดจากการประมวลผลเชิงมิติสัมพันธ์ ที่เกิดจากสมองซีกขวา	240
✎ เห็นแต่ไม่เข้าใจ	251

เฉลยคำตอบ 259



ความฉลาด 5 ด้าน

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เราค้นพบวิธีการพัฒนาสมองสู่ความเป็นอัจฉริยะด้วยการเข้าใจศักยภาพความฉลาดทั้ง 5 ด้านของสมองว่ามีวิธีการทำงานอย่างไร ความรู้เหล่านี้จะทำให้เราสามารถพัฒนาการใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบบทดสอบต่างๆ ในหนังสือได้ถูกออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนต่างๆ กัน ซึ่งเราอาจไม่ได้ใช้สมองบางส่วนในการทำงานหรือในชีวิตประจำวันของเรามากนัก การกระตุ้นให้เซลล์สมองส่วนต่างๆ ได้ทำงานอยู่เสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์เหล่านั้นฝ่อลงเมื่อไม่ได้ใช้งาน อันเป็นผลมาจากการที่เราไม่เคยเรียนรู้วิธีการทำงานของสมอง ขาดการกระตุ้นเซลล์สมอง หรือเพราะความไม่ใส่ใจ ความเกียจคร้าน หรืออายุที่มากขึ้นก็เป็นได้

ความฉลาดด้านการจัดการและสังคม (Executive/Social Zone)

ส่วนหน้าของสมองชั้นนอก (ชั้นรอยหยักที่ห่อหุ้มก้อนสมอง) เป็นส่วนที่ทำให้คุณสามารถยังรู้แผนชีวิตในอนาคตและดำเนินการตามขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อบรรลุแผนการนั้นจนได้ นอกจากนี้ ยังเป็นส่วนที่สร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รวมถึงการรับรู้ทัศนคติของผู้อื่นจากการแสดงออก และเลือกวิธีการตอบสนองที่เหมาะสมที่สุด



ประสาทส่วนที่ใช้ในกระบวนการคิดจะต้องถูกกระตุ้นให้เรียบแหลมอยู่เสมอ การรับมือกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันจะเป็นไปได้ อย่างราบรื่นหากมีการผสมเอาทักษะที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน มิใช่ ดึงเอามาใช้เพียงส่วนเดียว [ตัวอย่างเช่น ในการคิดคำนวณภาษีและทิป สำหรับอาหารค่ำมื้อหนึ่งนั้น เราต้องใช้ทั้งทักษะการคำนวณและความจำ ระยะสั้น (short-term working memory) เพื่อบวกลบคูณหารจำนวน เงินที่ต้องจ่ายทั้งหมดในใจ] การฝึกฝนทักษะกระบวนการคิดเหล่านี้ อย่างสม่ำเสมอจะทำให้คุณมีข้อได้เปรียบในด้านอื่นกลายๆ ทักษะที่เราใช้ใน สถานการณ์หนึ่งนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ในอีกหลายสถานการณ์ต่อ มาและอาจส่งผลให้เรามีความสุขกับการใช้ชีวิตได้มากขึ้นด้วย (ตัวอย่าง เช่น ขณะที่คุณกำลังเรียนลักษณะของช่วงตัวเลขในวิชาคณิตศาสตร์อยู่นั้น คุณอาจจะเริ่มเข้าใจแบบแผนของคู่เสียงดนตรีขึ้นมาเลาๆ จึงฟังดนตรีได้ สนุกขึ้นอีก เป็นต้น)

ความฉลาดด้านความจำ (Memory Zone)

เป็นส่วนประกอบที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทั้งหมด สมอจะแปลงข้อมูลที่คิดว่าเป็นประโยชน์และนำไปเก็บไว้ในสมองชั้นนอก ที่ใกล้กับประสาทการรับรู้ที่สัมพันธ์กับความทรงจำ แต่ก่อนที่สมอจะเก็บข้อมูลนั้น ข้อมูลที่รับมาจะถูกส่งผ่านลึกเข้าไปในสมองส่วนที่ใช้ในการเอาตัวรอดเสียก่อน



หน้าที่ของสมอคือปรับประคองให้ชีวิตดำรงต่อไปได้ สมอจึง ถือเป็นอาวุธที่มีอานุภาพมากที่สุดที่ธรรมชาติได้มอบให้แก่มนุษย์ วิวัฒนาการของมนุษย์ล้วนเปรียบได้กับการสร้างสรรค์สร้างกล่องเครื่องมืออันทรงประสิทธิภาพ เพื่อให้สมอของคุณสามารถเลือกใช้เครื่องมือเหล่านี้ นำไปปรับเปลี่ยนและประยุกต์ใช้ต่อ สมอของเราได้ผ่านวิวัฒนาการให้

สามารถออกมาเป็นกลุ่ม สามารถสะกดรอยตามและล้มเหยื่อที่แข็งแกร่งกว่า รวดเร็วกว่า และมีพลังกำลังมากกว่าได้ ข้ายังสามารถหาทางข้ามที่ราบ ดึกดำบรรพ์เพื่อกลับมายังถ้ำบนหุบเขาได้อย่างแม่นยำ สมองให้ความ สามารถแก่นุษย์ในการเอาตัวรอดในช่วงยุคน้ำแข็งอันหนาวเหน็บ และ ไม่หวาดหวั่นในช่วงฤดูแล้งที่ทุ่งหญ้าเขียวขจีกลายเป็นผืนทะเลทราย แต่ อย่างไรก็ตามก็ดี เครื่องมืออันทรงพลังนี้ใช้อยู่ยังคงกระพัน

ความฉลาดด้านอารมณ์ความรู้สึก (Emotional Zone)

การตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งปกติเราไม่สามารถควบคุมได้ ตามใจ จะถูกนำมาประมวลผลในสมองส่วนกลางที่เก่าแก่กว่า แทนที่จะเกิดขึ้นที่สมองชั้นนอก สมองถือเป็นเครื่องมือที่มนุษย์ ใช้ในการเอาตัวรอดมากกว่าจะใช้เพื่อเดาเหตุการณ์ภายนอก ดังนั้นการตอบสนองที่เกิดขึ้นโดยมากจะมาจากสัญชาตญาณ หรือจิตใต้สำนึกนั่นเอง



เซลล์ประสาทที่กระจายตัวอยู่ในสมองชั้นนอก (cortex) มีหน้าที่ เก็บสารสนเทศแห่งชีวิต และสมองของมนุษย์ก็เปรียบได้กับชุมพลึง เมื่อเทียบกับ มวลรวมของร่างกายแล้ว สมองมีน้ำหนักเพียงแค่ 3% เท่านั้น มันจึง ถูกออกแบบมาให้รู้จักการจัดสรรพลังงานที่ดีเยี่ยม ดังนั้นมันจะดับการทำงานในส่วนที่ซับซ้อนออกจากระบบหากไม่มีความจำเป็นต้องใช้งาน แม้ว่าระบบสมองปกติจะทำงานไปตามปกติ แต่สมองชั้นนอกจะหดปลาย ประสาทเดนไดรต์ (dendrite) ที่ใช้เชื่อมวงจรประสาท เช่น การสร้างความทรงจำและการระลึกความทรงจำ ในช่วงเวลาที่เซลล์ประสาทนั้น เฉื่อยชา มันจะกันคุณออกจากศักยภาพของสมองอีกนับล้านล้านส่วน เพื่อให้คุณสามารถจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นรอบตัวหรือเพื่อบ่มุ่มนไป สู่ความสำเร็จของเป้าหมายที่คุณวางไว้



พิศมวงแบบวิเศษ !

ความฉลาดด้านคณิตศาสตร์ (Math Zone)

สมองส่วนที่มีหน้าที่แยกแยะรายละเอียด คล้ายการแยก
ต้นไม้ออกจากป่า จะทำการประมวลผลในซีกซ้ายของสมอง
ชั้นนอกบริเวณขมับ เนื้อสมองบริเวณกลีบขมับนี้เองที่ใช้ควบคุม
การคำนวณ ทั้งประมวลข้อมูลเพื่อสร้างความเข้าใจ



หนังสือเล่มนี้อ้างอิงมาจากรายงานการวิจัยทางวิชาการสั้น ๆ ที่
ว่าด้วยเรื่องการทำงานของสมองมนุษย์ และได้รวบรวมแบบทดสอบและ
แบบฝึกความคิดที่เกี่ยวข้อง โดยเราได้คัดเลือกมาเฉพาะข้อที่สามารถนำ
มาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และทำความเข้าใจได้ง่ายโดยที่ผู้อ่านไม่ต้อง
มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์มากนัก เราได้รวบรวมรายงานเหล่านี้และกรอง
ออกมาเป็นศักยภาพความฉลาดทางสมองแต่ละด้าน คือ ด้านการจัดการ
และสังคม (executive/social), ด้านความจำ (memory), ด้านอารมณ์
ความรู้สึก (emotional), ด้านคณิตศาสตร์ (math) และด้านมิติสัมพันธ์
(spatial) นอกจากนี้เรายังมีแบบทดสอบการทำงานของสมองที่สามารถนำ
ไปทดลองเล่นได้ด้วยตนเอง หรือจะถือว่าเป็นการทบทวนเนื้อหาที่เพิ่งอ่าน
กันเพลิน ๆ ไปก็ยิ่งได้

แบบฝึกหัดที่วุ่นนี้เต็มไปด้วยความท้าทายทางสมองที่คุณเองยังต้อง
ทิ้ง ซึ่งโดยมากจะมาในรูปของปริศนาลักษณะต่างกันไป ปริศนาเหล่านี้ถูก
ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาทักษะทางสมอง 2 ประการ *ประการ
แรก* คือ เป็นการช่วยสร้างพลังสมาธิให้กับสมอง เทียบง่าย ๆ ก็เหมือน
กับเราเดินแอโรบิกเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายนั่นเอง สมาธิที่ดี
ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญประการแรกที่จะช่วยเรื่องความจำ *ประการที่สอง* คือ

คุณสามารถผลิตเพลินกับแบบฝึกหัดต่างๆ ที่อัดแน่นไปด้วยข้อมูลที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการค้าฉนวน มิติสัมพันธ์ และตรรกะ เชื่อได้เลยว่าข้อมูลบางอย่างคุณอาจจะเพิ่งเคยเจอจากหนังสือเล่มนี้เป็นครั้งแรกในชีวิตด้วยซ้ำ ข้อมูลใหม่ๆ รวมทั้งประสบการณ์ที่คุณจะได้รับจากการอ่านและการจัดเรียงเรียงข้อมูลเพื่อนำไปประกอบการแก้ปัญหา นั้น จะช่วยเชื่อมต่อวงจรเซลล์ประสาทเล็กๆ ภายในสมอง เสริมสร้างทักษะและช่วยในการรับมือกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

หากคุณต้องการกำลังใจในช่วงต้นของการทำแบบฝึกหัด คุณสามารถพึ่งคำไปได้ตลอด

เพราะเราตั้งใจนำแบบฝึกหัดนี้มาช่วยกระตุ้นกิจกรรมทางสมองมากกว่าจะกวนให้คุณเสียอารมณ์จนเลิกทำไป

ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial Zone)

สมองจะประมวลผลที่ได้จากประสาทสัมผัสด้านขนาด สัดส่วน รูปร่าง น้ำหนักสัมผัส และค่าทางมิติสัมพันธ์อื่นๆ จากเส้นประสาทที่อยู่ทางซีกขวาของสมอง ด้านหลังของสมองชั้นนอกส่วนที่เป็นสีเข้มแสดงถึงกึ่งท้ายทอย (occipital area) ที่ทำหน้าที่ควบคุมการมองเห็นก่อนที่จะส่งข้อมูลการมองเห็นนั้นไปยังส่วนอื่นต่อไป



ในการทำแบบฝึกหัดเหล่านี้ไม่จำเป็นเลยว่าคุณจะต้องมีพื้นฐานความรู้เรื่องนั้นมาก่อน คุณจะรู้จักตัวเองในระหว่างที่ทำกิจกรรมเหล่านี้ไม่แพ้กับการทดลองทางวิทยาศาสตร์ที่มีการควบคุมตัวแปรและเงื่อนไขที่เป็นระบบเลยทีเดียว นอกจากนี้ การทำแบบฝึกหัดด้วยตนเองตามโจทย์ที่ให้มานั้นยังเป็นการท้าทายสมาธิและเสริมสร้างความจำที่ดีอีกด้วย

ภาพสัญลักษณ์ข้างชื่อแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบตนเองจะเป็นตัวบอกว่าแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบนั้น ๆ ช่วยเสริมสร้างทักษะด้านไหนของสมอง

หากคุณต้องการดูคำตอบของแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบตนเอง คุณสามารถหาได้ง่าย ๆ โดยพลิกไปส่วนที่เป็นคำเฉลยที่ด้านหลังของหนังสือ (ไม่ต้องเกรงใจเลย เพราะพวกเราที่ผ่านมาแล้วทั้งนั้น)

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงผลักดันให้คุณได้เริ่มฝึกฝนศักยภาพทางสมอง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันและเพื่ออนาคต

อัคเคณ แบรคดอน และ เดวิด เกมอนด์



ศักยภาพความฉลาดทางสมองด้านการจัดการและสังคมนั้น ถือเป็นส่วนที่ถูกวิวัฒนาการมาล่าสุด มีการทำงานเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของมนุษย์เท่านั้น หน้าที่ของมันคือวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้สำหรับอนาคต แถมยังมีส่วนโดยตรงในการเลือกวิธีการวางตัวในสังคมที่จะเอื้อประโยชน์สูงสุดในระยะยาว มันจะดึงเอาข้อมูลจากความทรงจำระยะยาวออกมาและปะติดปะต่อเป็นเรื่องราวทางมโนภาพที่เตรียมพร้อมสำหรับดึงมาใช้ในภายหน้า ดังนั้นสมองส่วนนี้จึงถือเป็นแหล่งบ่มเพาะบุคลิกและความเป็นตัวของตัวเอง โดยสังมจากพฤติกรรมการตอบสนองที่สัมพันธ์กับหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคม

๙

ากถือเอาว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของเนื้อสมองสีเทาที่เราเรียกว่าสมอง
ชั้นนอก หรือ Cortex เป็นตัวสร้างเอกลักษณ์ของมนุษย์แล้วนั้น
คงต้องยกความดีความชอบให้กับส่วนของสมองชั้นนอกที่อยู่ลึกเข้ามาจาก
หน้าผาก หรือส่วนที่เป็นกลีบด้านหน้า (frontal lobe) อันมีหน้าที่สร้าง
ความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสัตว์ที่มีสายพันธุ์ใกล้เคียงกับมนุษย์ สมอง
ส่วนนี้เป็นส่วนที่สร้างการรับรู้ทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง (บาง
ครั้งเรียกว่า พุทธิปัญญา) หรืออีกนัยหนึ่งคือความสามารถในการคิดคำนึง
มีสติรับรู้ในการกระทำ มีวิจารณ์ญาณซึ่งใจและยับยั้งการกระทำ และสำนึก
ได้ถึงความแตกต่างที่จะเกิดขึ้นต่อสิ่งรอบตัวหากปราศจากการกระทำหรือ
ลมหายใจของตัวเอง สิ่งนี้ทำให้มนุษย์สามารถละได้ซึ่งความต้องการทาง
วัตถุ ก่อให้เกิดปรัชญาอันน่าพิศวงเกี่ยวกับความเป็นความตาย ความสวย
งามแห่งชีวิต ศาสนา และความคิดเกี่ยวกับมิติแห่งอดีต อนาคต และตัว
ตนของมนุษย์ที่เรามองว่าแปลกแยกจากสัตว์อื่น

เนื่องจากกลีบสมองส่วนหน้าเป็นน้องใหม่ของกราววิวัฒนาการทาง
สมอง มันจึงบรรจุเอาส่วนที่บอบบางที่สุดของตัวตนมนุษย์เอาไว้ด้วย มัน
เป็นความฉลาดทางสมองที่ต้องการพลังแห่งสติสัมปชัญญะและการฝึกฝน
มากที่สุด เช่น การคิดเชิงตรรกะ การวางแผน การสำรวจพฤติกรรมของ
ตนเอง และการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วงก่อนที่เราจะเติบโตขึ้นเป็นคน
ที่รู้จักผิดชอบชั่วดีในสังคมได้นั้น เราต้องใช้เวลาส่วนมากในวัยเด็กเพื่อ
เรียนรู้ที่จะควบคุมความหุนหันพลันแล่นอันเกิดจากสมองส่วนล่างให้อยู่
ในภาวะที่เหมาะสม

แน่นอนว่าการมีสติรู้ตัว พฤติกรรมที่มีเป้าหมายกับอารมณ์ความ
รู้สึกไม่จำเป็นจะต้องขัดแย้งกันเสมอไป หากแต่การมุ่งหน้าเข้าหาเป้าหมาย
นั้นต้องอาศัยแรงปรารถนาเข้าช่วยผลักดันด้วย จากผลสแกนสมองพบว่า
กลีบสมองด้านหน้าซีกซ้ายจะถูกกระตุ้นให้ทำงานในขณะที่คุณมีความรู้สึก
ในเชิงบวก แต่หากความรู้สึกเปลี่ยนไปในเชิงลบ จะเกิดการกระตุ้นการ

ทำงานของกลีบสมองด้านหน้าซีกขวาแทน ในช่วงวัยเด็ก บางคนอาจจะมีกิจกรรมที่เกิดกับสมองซีกใดซีกหนึ่งทีนี้น้อยกว่าปกติได้ หากกลีบสมองด้านหน้าทำงานน้อยกว่าปกติโดยธรรมชาติแล้ว คุณอาจจะไม่เก่งในงานที่อาศัยสติปัญญาและต้องมีเป้าหมายได้ ผู้ที่เคยประสบอุบัติเหตุกระทบกระเทือนกลีบสมองด้านหน้าจะสูญเสียความสามารถในการตัดสินใจและการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไป ในบางรายอาจกลายเป็นอาชญากรที่ใช้ความรุนแรงไปเลยก็ได้ นอกจากนี้การเกิดสติปัญญาอ่อนหรือการหยั่งรู้อันเกิดจากแรงกระตุ้นที่คาบเกี่ยวอยู่ระหว่างเหตุผลกับความรู้สึก ก็น่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของกลีบสมองด้านหน้านั้นเช่นกัน

ถึงแม้การทำงานของสมองด้านการจัดการนี้จะเป็นส่วนที่บอบบางมาก แต่หากรู้จักฝึกปรือก็สามารถที่จะดัดแปลงและพัฒนาได้ง่ายที่สุดเช่นกัน ทางที่ดีที่สุดในการจัดระเบียบข้อมูลทางความคิดและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือเราต้องหมั่นฝึกฝนตัวเอง การทำงานของกลีบสมองส่วนหน้านี้เป็นส่วนที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายที่สุด หากเราทุ่มเทและพยายามฝึกฝนมัน

สมองส่วนใดกำหนดบุคลิกเฉพาะตัว ของแต่ละคน ?

สิ่งหนึ่งที่ทำให้นักวิทยาศาสตร์ต้องงุ่มง่ามอยู่ในขณะนี้ คือการค้นพบว่าส่วนของสมองเป็นตัวกำหนดให้มนุษย์สร้างบุคลิกเฉพาะขึ้นมาเป็นของตัวเอง มีรายงานมากมายที่บ่งชี้ได้ว่าสมองส่วนไหนมีหน้าที่และขีดความสามารถเฉพาะอย่างไร เช่น ฮิปโปแคมปัส (hippocampus) กำหนดการสร้างความทรงจำ อะมิกดาลา (amygdala) มีหน้าที่ประมวลอารมณ์และความรู้สึก ส่วนที่อยู่ระหว่างร่องซิลเวียน (sylvian fissure) เป็นที่ควบคุมการใช้ภาษา แต่คำถามที่ยังไม่สามารถฟันธงคำตอบได้เลย