

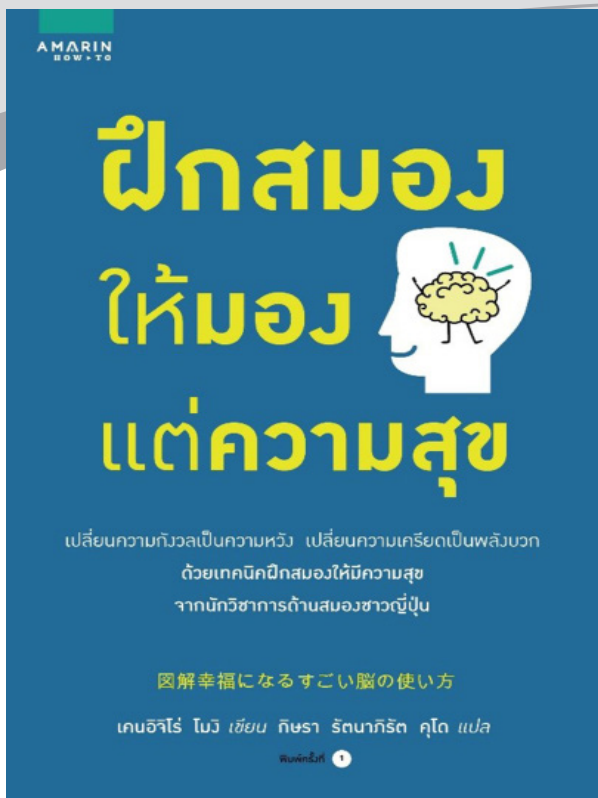
แนะนำหนังสือ Book Review

โดย ประภาพร กุลลิมรัตน์ชัย

By Prapaporn Kullimratchai

คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

School of Information Technology, Eastern Asia University



ชื่อเรื่อง: ฝึกสมองให้มองแต่ความสุข Train your brain to focus on happiness

ชื่อเรื่องต้นฉบับ: (Zukai) Kofuku ni Naru Sugoi
Nou Tsukaikata

ผู้เขียน: เคนอิจิโร่ โมจิ (Kenichiro Mogi)

ผู้แปล: กิษรา รัตนารัต คุโด

สำนักพิมพ์: บริษัท อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ปีที่พิมพ์: 2561 (พิมพ์ครั้งที่ 2)

จำนวนหน้า: 152 หน้า

คำนำ

เรื่องราวในแต่ละวันที่เราเจอล้วนทำให้เราเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ไม่ทุกข์ก็สุข ในวันที่มีแต่เรื่องราวดี ๆ ความสุขเกิดขึ้นไม่ยาก แต่ในวันที่เจอเรื่องร้าย ๆ เราจะทำอะไรให้ยังคงรู้สึกมีความสุข เคนอิจิโร่ โมจิ นักวิชาการด้านสมองและนักวิจัยอาวุโสของ Sony Computer Science Laboratories บอกวิธีที่จะทำให้เรา ยังคงมีความสุขเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น สิ่งนั้น คือ การฝึกสมองให้อยู่ในสภาพที่ตระหนักรู้ถึงความสุข “ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ตกหล่นอยู่ตามพื้นหรือตกหล่นลงมาจากปากฟ้า トラバドที่สมองอยู่ในสภาพที่ตระหนักรู้ถึงความสุขอยู่ การคิดของเราก็จะจำกัดอยู่ในโหมดของความทุกข์ไปด้วย ไหน ๆ เราก็มีชีวิตกันเพียงครั้งเดียว แทนที่เราจะมัวคร่ำครวญว่าชีวิตเต็มไปด้วยความเครียดแล้วคุณไม่อยากจะใช้ชีวิตแบบที่ได้สัมผัสถึงรสแห่งความสุขในทุก ๆ วันบ้างหรือ” เคนอิจิโร่รวบรวมวิธีฝึกสมองจากการเป็นนักวิชาการด้านสมองและประสบการณ์ส่วนตัวจนได้เทคนิคที่ทุกคนทำตามได้ บางเทคนิคเป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนส่วนใหญ่มองข้ามไป เช่น พูดคำว่า “โอเค พอเท่านั้นแหละ!” ให้มาก เพราะการคร่ำครวญอยู่กับเรื่องที่ทำให้เครียดไม่มีอะไรดีขึ้น มิน่าซ้ำยังทำให้จิตใจแย่ลง เพราะจิตใจคนเราก็คล้ายกับสปริง เมื่อเจอเรื่องเครียดก็จะหดตัว หากหดตัวชั่วคราวคงไม่เป็นไร แต่ถ้าสปริงหดตัวแล้วไม่ยอมยืดออกอีกต่อไปจะเกิดอะไรขึ้น หรือเทคนิคที่เราคาดไม่ถึง เช่น ใช้คำพูดหรือการกระทำสั่งให้สมองมีความสุข เพราะสองสิ่งนี้ คือ การตัดสินใจตัวเองให้สมองรับรู้ทีละน้อย การพูดสิ่งไม่ดีจึงส่งผลให้สมองรับรู้

ว่านี่ คือ สิ่งที่เราต้องรู้สึกหรือเป็น จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมเราไม่ควรพูดคำว่า เปื่อ น่ารำคาญ ไม่สบาย เพราะในไม่ช้าสมองจะจัดการให้เราเป็นอย่างที่พูดจริง ๆ

สารบัญ

หนังสือฝึกสมองให้มองแต่ความสุข แบ่งออกเป็น 4 บท ได้แก่ บทที่ 1 ตอนไหนที่สมองรู้สึกมีความสุข บทที่ 2 เปลี่ยนความกังวลและความเครียดให้เป็นบวก บทที่ 3 ฝึกซ้อมจัดระเบียบสมองและใจ บทที่ 4 วิธีการใช้สมองให้มีความสุข และส่วนท้ายเล่มกล่าวถึง ชีวิตคือการต่อสู้เป็นกลุ่มด้วยการร่วมมือกับผู้อื่น

สาระสำคัญ

ความสุขเริ่มต้นที่สมอง! เคนอิจิโร่ โมจิ นักวิชาการด้านสมองประจำมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ กล่าวถึงความสุขว่า ไม่ใช่สิ่งที่หล่นลงมาจากท้องฟ้า แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมอง สมองที่อยู่ในภาวะความสุขจะทำให้เราคิดแต่เรื่องที่เป็นความสุขและเลือกใช้ชีวิตอย่างมีความสุข คำแนะนำในการสร้างนิสัยให้สมองมองเห็นแต่ความสุขด้วยกิจวัตร 40 ประการ ได้แก่ 01 ความสุขหาซื้อด้วยเงินได้หรือไม่ 02 คนเรารู้สึกมีความสุขเวลาไหน 03 สมองทำงานอย่างไรเวลาดีใจที่เห็นคน 04 ใช้ประโยชน์จากสมองที่ชอบเปรียบเทียบ 05 จริงหรือที่ความสุข “ไม่ใช่อยู่ที่ปัญหาเรื่องเงิน” สมองไขว่คว้าหาการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ 06 สมองดีใจเวลาเราเติบโตจากเมื่ออดีต 07 ความเปลี่ยนแปลงทำให้สมองสัมผัสถึงความสูงได้ง่ายกว่า 08 ลองเปลี่ยน “ลำดับของคำถาม” ดูบ้าง 09 คนที่รู้จักปรับตัวจะมีความสุข 10 มีความสุขหรือไม่ ต้องดูจากภาพรวม 11 สำหรับสมองแล้ว ทำอะไรแล้วผิดพลาดยังดีกว่ากังวลโดยไม่ทำอะไรเลย 12 ใช้ความกังวลเพิ่มสีสันให้ชีวิต 13 ทำสิ่งที่ทำไม่ได้ในวันวานให้ได้ในวันนี้ 14 การ “เบียดเบียนในตอนนี้” ก็เป็นความสามารถอย่างหนึ่งของสมอง 15 คนที่สนุกได้ในทุกสถานการณ์ คือ “มืออาชีพใน

การมีความสุข” 16 เพียงคิดว่าตอนนี้มีความสุข ความสัมพันธ์กับผู้คนในด้านการงานก็จะดีขึ้น 17 เริ่มจากการยอมรับตัวเองในปัจจุบัน 18 การสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอจะทำให้สมองมีพัฒนาการ 19 ทำงานอย่างมด สนุกกับปัจจุบันอย่างดักแด้ 20 ความสุข คือ การมีหลายทางออก 21 สร้างวงจรบวกเลียนเคียงวงจรลบ 22 ลืมด้วย Prolonged Exposure 23 เป็นอิสระจากความกดดันด้วย Focusing 24 มีปม คือ ความรู้สึกสับสนปนเปกัน มากกว่าจะเรียกว่าเป็นปมด้อย 25 Focusing เหมาะที่จะทำระหว่าง แขน้ำร้อนหรือเดินเล่น 26 เจาะลึกลงในจิตใต้สำนึกดีกว่าเจาะลึกลงในจิตสำนึก 27 จัดระเบียบภายในสมองด้วย Focusing 28 “ความหวัง” คือ การให้ความสำคัญกับอนาคต 29 การฝึกซ้อมยอมรับสิ่งที่ไม่ได้คาดหวัง 30 ฝึกตัดบทว่า “โอเค พอเท่านี้แหละ!” ให้มาก 31 ลืมความกังวลด้วยกิจกรรมง่าย ๆ วันละ 5 นาที 32 สมองสับเปลี่ยนโหมดได้แม้ในยามกลุ่มใจ 33 วิธีเดินให้สมองปลอดโปร่ง 34 “การไม่แยแสของสมอง” ที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 35 การเขียนและการคุยทำให้การจัดระเบียบภายในสมองง่ายขึ้นมาก 36 มีความสุขด้วยการทำสิ่งที่ Active ไม่ใช่ Passive 37 คำพูดของคุณ คือ การตัดสินใจตัวเองให้สมองรับรู้ทีละน้อย 38 การขาดอะไรบางอย่างในชีวิตตนก็มีความหมาย 39 ร้องไห้เพื่อปรับจิตใจเสียใหม่ และ 40 การลืมทำให้สมองกลับสู่ความเป็นหนุ่มสาว

สรุป

หนังสือฝึกสมองให้มองแต่ความสุข เป็นหนังสือจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง ผู้แต่งได้นำเสนอแนวทางเพื่อให้ผู้อ่านเปลี่ยนความกังวลเป็นความหวัง เปลี่ยนความเครียดเป็นพลังบวก ด้วยเทคนิคฝึกสมองให้มีความสุข จากนักวิชาการด้านสมองชาวญี่ปุ่น ด้วยคำแนะนำในการสร้างนิสัยให้สมองมองเห็นแต่ความสุขผ่านกิจวัตร 40 ประการ



Reference

Mogi, K. (2018). *Train your brain to focus on happiness* (2th ed.) (Kisara Rattanapirat Kudo, translator). Bangkok: Amarin How To. (in Thai)

