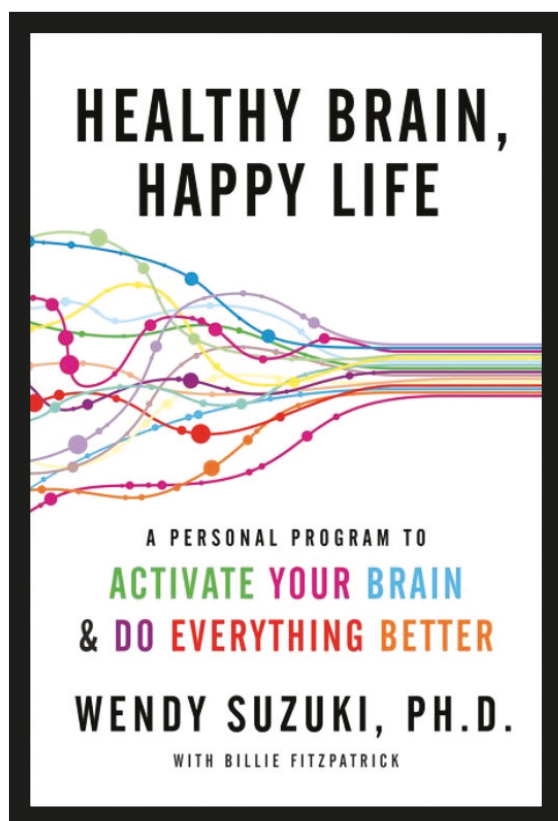


Book Review

โดย บรรณาธิการ



ชื่อหนังสือ **Healthy Brain, Happy Life: A Personal Program to Activate Your Brain and Do Everything Better**

ผู้เขียน **Wendy Suzuki**
Hardcover: 320 หน้า
Publisher: Dey Street Books
(May 19, 2015)

ดร.เวนดี้ ซูซูกิ ศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ได้วิจัยเกี่ยวกับระบบความจำและการทำงานของสมองและอารมณ์ กระทั่งพบความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยในการเพิ่มความจำ ประสิทธิภาพการเรียนรู้ และความมั่นคงทางอารมณ์ อาจเรียกได้ว่า ดร.เวนดี้ ค้นพบเทคนิคนี้โดยบังเอิญ เนื่องจากมีช่วงเวลาสองสามปีที่เธอขลุกอยู่กับงานวิจัย ไม่ได้พบปะผู้คน กระทั่งร่างกายมีความอ่อนล้า เธอรู้สึกได้ถึงความรู้สึกไม่ปกติที่เกิดขึ้น จึงผันตัวเองออกจากห้องแล็บเพื่อไป योगิม หาวิธีออกกำลังกายด้วยเทคนิคต่างๆ กัน เช่น วิ่งออกกำลังกายในกลุ่มนามหรือบนเครื่องวิ่ง การทำโยคะหรือเดินรำ แต่สิ่งเหล่านี้ดูจะไม่คงทน เพราะทำไปได้ไม่นานเธอก็เลิกทำ



intenSati^{workout}

LOVE • SWEAT • TEARS

created by

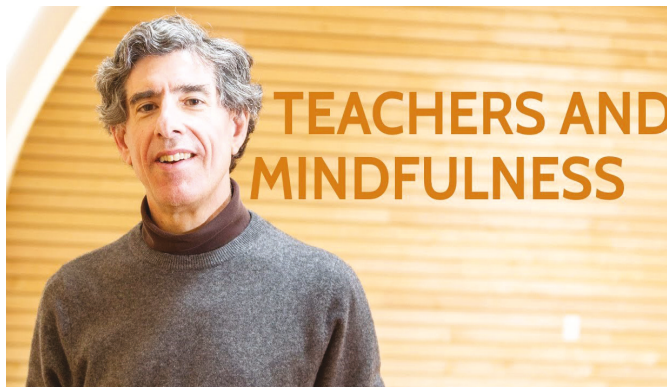
Patricia Moreno

ตัวอย่างข้อความที่พูดในการออกกำลังกายแบบ Intensati

วันนี้ฉันมีร่างกายที่แข็งแรง
ฉันมีความเข้มแข็งในทุกๆ ด้าน
และสุขภาพของฉันจะดียิ่งๆ ขึ้นในวันต่อไป

ร่างกายของฉันคือวิหาร
ฉันมีหน้าที่เป็นผู้รักษาสุขภาพด้วยพลังแห่งความรัก
และเมตตา สวัสดิรักษาจะคุ้มครองป้องกัน

ต่อมาวันหนึ่ง เธอเดินผ่านห้องออกกำลังกายห้องหนึ่งที่น่าโดย แพททรีเซีย โมเรโน กับกิจกรรมที่เรียกว่า Intensati หรือความตั้งใจที่จะมี “สติ” ซึ่งใช้พลังการเคลื่อนไหวคล้ายศิลปะป้องกันตัว มีทั้งการกระโดด เตะ ต่อย ผสมโยคะ กับจุดเน้นการกล่าวคำพูดที่ทำให้กำลังใจ เช่น “ฉันเลือกที่จะมีชีวิตที่ดี” หรือ “ฉันจะมีร่างกายแข็งแรงขึ้นกว่านี้” ทำให้ ดร.ชูชุกิ สนใจเข้าร่วมกิจกรรม และนับตั้งแต่นั้นนั้นมาจนถึงวันนี้ เธอได้นำ Intensati มาศึกษาวิจัย กระทั่งมั่นใจว่าเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสมองและอารมณ์จิตใจ



ผลงานวิจัยในปี พ.ศ. 2561 ทำให้ ดร.ชูชุกิ สรุปรว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองในเรื่องของการเรียนรู้ ความขรา ความจำ การตั้งใจจดจ่อ และอารมณ์ ทั้งนี้การออกกำลังกายที่เข้มข้นจะส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของสมองส่วนหน้าที่มีผลต่อบุคลิกภาพและพัฒนาการ ส่วนเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกต้องใช้การสื่อสารข้อความเชิงยืนยันมั่นใจควบคู่กันไปกับการทำกิจกรรม

การศึกษาของ ดร.ชูชุกิ เป็นไปในทิศทางเดียวกับ ดร.ริชาร์ด เจ เดวิดสัน ซึ่งทำการศึกษาวิจัยและพบว่า ระบบการทำงานของสมองเชื่อมโยงกับบุคลิกภาพ วิธีคิด และอารมณ์ความรู้สึก โดยเขารวบรวมวิธีที่จะทำให้ระบบสมองมีการทำงานได้ดีขึ้น ทำให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ใน 6 ด้าน คือ

1. Resilience คือ ความสามารถที่จะฟื้นตัวจากสถานการณ์ยากลำบากหรือก้าวข้ามอุปสรรค
2. Outlook คือ ความสามารถในการรักษาระดับอารมณ์เชิงบวก
3. Social Intuition คือ ความสามารถในการอ่านสัญญาณทางสังคมจากผู้คนและสถานการณ์รอบตัว
4. Self Awareness คือ ความสามารถในการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เป็นผลมาจากอารมณ์
5. Sensitivity to Context คือ ความสามารถในการจัดการแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับบริบทสังคมที่ตนสังกัดอยู่
6. Attention คือ ความมีสมาธิจดจ่อในสิ่งหนึ่งสิ่งใด



ตัวอย่างกิจกรรมที่พัฒนาปัญญาและอารมณ์

ขอบคุณสิ่งดีๆ ที่ได้รับ

หมั่นระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ฝึกเอ่ยปากขอบคุณให้เป็นนิสัย

หรือจดบันทึกเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้น



กล่าวชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ

เป็นการฝึกสมองให้มอง

ด้านดีในคนอื่น ในชีวิต และ

ในตัวเอง

หมั่นสังเกตท่าทางของบุคคล

ฝึกสังเกตการแสดงออกทางร่างกายของผู้คนต่างๆ ว่าเขากำลังมีความรู้สึกเช่นไร

10-Minute Meditation



การทำสมาธิ จับลมหายใจ

เลือกเวลาที่ไม่เหนื่อยหรือ

ง่วง นั่งยืดหลังตรง จดจ่อกับ

ลมหายใจไม่วอกแวกสัก 10

นาที



ฝึกปลั่งกรณา

ใช้ลมหายใจเข้าลึกถึงคนที่รู้จักที่กำลังไม่สบาย ภายหรือใจ และใช้ลมหายใจออกจินตนาการว่าได้ช่วยภวานาปลดปล่อยความป่วยเจ็บให้หายไปจากเขาเหล่านั้น



นั่งเจียบๆ 10 นาที

ในห้องที่เจียบสงบ จ้องมองสิ่งของต่างๆ อย่างช้าๆ ทีละอย่าง เช่น มองเห็นคอมพิวเตอร์ทำงาน ภาพวาด ฯลฯ



รู้ทันอารมณ์ร้าย

สังเกตและบันทึกเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่ทำให้เราหงุดหงิดใจ จากนั้นใช้เวลาประมาณ 15 นาทีเพื่อทบทวนการเกิดขึ้นและถอนหายใจยาวๆ เพื่อดูความรู้สึกนั้นจนกระทั่งหายไป สามารถทำซ้ำจนกระทั่งความขุ่นใจหายไปและรู้สึกสบายใจ