

บทปริทัศน์หนังสือ (Book Review)

ฝึกสมองให้สมองไม่เหนื่อย

สุรมงคล นิมจิตต์¹ และ ฉายสิริ พัฒนถาวร²



ชื่อหนังสือ: ฝึกสมองให้สมองไม่เหนื่อย

ชื่อผู้เขียน: Ishikawa Yoshiki

ชื่อผู้แปล: กัลปพฤกษ์ คงศัตรา

สำนักพิมพ์: สำนักพิมพ์วีเลิร์น

ปีที่พิมพ์: 2562

ฝึกสมองให้สมองไม่เหนื่อย “Tsukarenai Nou wo Tsukuru Seikatsu Shuukan” ผลงานของ Ishikawa Yoshiki นักวิจัยด้านเวชศาสตร์ป้องกัน ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ การสื่อสารสุขภาพ และเป็นผู้ร่วมก่อตั้งบริษัท Cancer Scan และ บริษัท Campus for H ในประเทศญี่ปุ่น

Ishikawa Yoshiki สำเร็จการศึกษาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (Ph.D.) ด้าน Medicine จาก Jichi Medical School และ ปริญญาโท Master of Science in Health Policy and Management จาก Harvard School of Public Health

หนังสือเล่มนี้เป็น Pocket Book ที่ให้คำแนะนำด้านการดูแลตนเองแก่คนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนทำงานในศตวรรษที่ 21 นี้ เพื่อให้ถึงแนวทางในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะสามารถจัดการกับความเครียด ความเหนื่อยล้าของสมอง และเพิ่มความสามารถในการทำงานของคนทำงานในปัจจุบันให้มีขีดความสามารถสูงขึ้นได้ ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับความต้องการผู้ประกอบการและนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ที่พยายามค้นหาวิธีที่จะยกระดับความสามารถของบุคลากรในองค์กรของตนและเพิ่มขีดความสามารถในการผลิต (Productivity improvement) ให้สูงขึ้น

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือการนำผลการวิจัยและหลักการทางวิชาการมานำเสนอในรูปแบบที่ผู้อ่านสามารถศึกษาและทำความเข้าใจได้ง่าย มีภาพประกอบที่ชัดเจน โดยใช้ภาพถ่ายเส้นที่เกิดจากการวาด ซึ่งแสดงให้เห็นการอ้างอิงตามหลักทางวิชาการ นอกจากนี้ตัวอย่างประกอบการนำเสนอก็เป็นตัวอย่างที่เป็นจริงและสามารถสืบค้นย้อนกลับได้ เช่น โปรแกรมพัฒนาความสามารถจากการทำสมาธิและการฝึกสติของบริษัท Google ที่ชื่อ Search Inside Yourself (SIY) และกรณีศึกษาของ Novak Đoković นักเทนนิสมือวางอันดับ 1 ของโลก เป็นต้น

สาระสำคัญที่ผู้เขียนนำเสนอในหนังสือคือการแนะนำการปฏิบัติตนของคนที่ต้องการจะสร้างผลการปฏิบัติงานที่ดีขึ้นโดยการใช้วิถีชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ การฝึกสติ การเข้า

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
suramongkol_n@mail.rmutt.ac.th

² อาจารย์ประจำ สาขานิเทศศาสตร์ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยศิลปากร
pattanathaworn_c@su.ac.th

นอน การรับประทานอาหาร รวมไปถึงการจัดการกับอริยาบถของเราเอง ซึ่งผู้เขียนแบ่งการนำเสนอหนังสือเล่มนี้ออกเป็น 5 บท ได้แก่ บทที่ 1 การทำสมาธิวันละ 5 นาที บทที่ 2 หัวใจสำคัญของการจัดการเวลาคือการนอน บทที่ 3 เทคนิคการจัดระเบียบร่างกายที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน บทที่ 4 คนที่รู้จักควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจะทานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบทที่ 5 วิธีใช้ชีวิตใน 1 วันที่จะช่วยให้สมองไม่เหนื่อยล้า

ใจความสำคัญของบทที่ 1 ผู้เขียนอธิบายวิธีการทำสมาธิและผลของการทำสมาธิที่เกิดขึ้นกับสมอง ตั้งแต่ปรับท่าทางในการนั่ง ปรับการหายใจ และการปรับจิตใจ โดยแบ่งการทำสมาธิออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ “การทำสมาธิแบบจดจ่อ” ที่สามารถเสริมสร้างความจำและการตัดสินใจให้ดีขึ้น และ “การทำสมาธิแบบสังเกต” ที่จะช่วยให้เกิดจินตนาการและการคิด นอกจากนั้นในบทที่ 1 นี้ ผู้เขียนยังนำเสนอตัวอย่างผลลัพธ์ของการทำสมาธิ เช่น การศึกษาสมองของคนขับแท็กซี่ในกรุงลอนดอนด้วยเครื่อง fMRI ที่แสดงให้เห็นการทำงานของสมองส่วนต่างๆ การค้นหาตนเองด้วยโปรแกรมพัฒนาความสามารถโดยการทำสมาธิ “Search Inside Yourself: SIY” ของบริษัทกูเกิล การศึกษาสมองของพระภิกษุ และการทำสมาธิของ Novak Đoković นักเทนนิสมือวางอันดับ 1 ของโลก ซึ่งแสดงให้เห็นความสำคัญของการทำสมาธิที่เป็นประเด็นสำคัญของหนังสือ

ในบทที่ 2 ผู้เขียนอธิบายการจัดการเวลาด้วยการนอน โดยแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมและสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ ไม่ว่าจะเป็นระยะเวลาการนอนหลับ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีนก่อนการนอนหลับ โดยเน้นว่าการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอและไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกายและสมอง นอกจากนั้นการพักผ่อนในลักษณะที่กล่าวมาจะส่งผลกระทบต่อหลังไทรทอริโมนและฮอร์โมนอื่นๆ ของสมองและการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทนิวรอนขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวณอนหลับ ข้อเสนอแนะของบทนี้คือระยะเวลาการนอนของแต่ละช่วงวัยไม่ควรน้อยกว่า 6 ชั่วโมง และควรตื่นนอนในเวลาเดียวกันแม้จะเป็นวันหยุดเพื่อป้องกันอาการ “ไซเคิล เจ็ตแล็ก” หรือ การเมาเวลาที่จะทำให้ความสามารถของสมองและร่างกายลดลง

บทที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดระเบียบร่างกายที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เนื่องจาก การยืน การเดิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนั่งที่ไม่ถูกต้องนั้น จะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับประสิทธิภาพการทำงาน เพราะจะทำให้ปวดหลังและปวดไหล่ อันจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงถึงร้อยละ 30 ลักษณะท่าทางที่ดีที่สุดคือการรักษาให้หลังตั้งตรง ซึ่งจะช่วยให้กระบังลมทำงานได้เต็มที่ ร่างกายสามารถนำปริมาณออกซิเจนที่เพียงพอจากการหายใจแต่ละครั้งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายและสมอง ทำให้สมองปลอดโปร่ง มีสมาธิ พร้อมแก่การทำงาน

บทที่ 4 เป็นข้อเสนอแนะการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการที่ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ความสามารถในการทำสมาธิ และความรู้สึกหงุดหงิด ในบทนี้ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างการส่งเสริมดูแลสุขภาพตนเองของพนักงาน ในชื่อ Corporate Athlete ของบริษัท P&G เนื่องจากการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ตลอดทั้งวันมีผลต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ แต่หากร่างกายได้อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป อินซูลินก็จะถูกผลิตมากเกินไป ทำให้น้ำตาลกลูโคสจากการย่อยคาร์โบไฮเดรตถูกดูดซึมที่ร่างกายแทนการไปหล่อเลี้ยงสมอง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารในเวลาและปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งผู้เขียนได้แนะนำรายละเอียดทั้งหมดในบทนี้



บทสุดท้าย บทที่ 5 เป็นการแนะนำวิธีการใช้ชีวิตในแต่ละวันเพื่อช่วยให้สมองไม่เหนื่อยล้า ในบทนี้เริ่มต้นด้วยการใช้ชีวิตที่สมดุลระหว่างการให้เวลากับการทำงานและการใช้ชีวิตด้านอื่นๆ ซึ่งจะเน้นที่การฝึกสติและแนวทางการปฏิบัติตัวในแต่ละวัน ตั้งแต่การตื่นนอนในเวลาเดิมทุกวัน การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างวัน จนกระทั่งถึงการเข้านอนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

สิ่งที่ได้รับจากการอ่านหนังสือเล่มนี้คือแนวทางปฏิบัติตนในแต่ละวัน ซึ่งก็เป็นไปเพื่อให้สามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาให้ได้มากที่สุด และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในแต่ละวัน ด้วยการปรับเปลี่ยนจิตใจ พฤติกรรม บุคลิกภาพ การรับประทานอาหาร ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนในแต่ละวัน

ดังนั้นหากผู้อ่านนำข้อแนะนำจากหนังสือเล่มนี้ไปปฏิบัติก็จะสามารถเพิ่มความสามารถในการทำงานของตนเองได้เป็นอย่างดี และหากองค์กรต่างๆ ได้ส่งเสริมให้บุคลากรของตนเองได้ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้ ก็จะทำให้พนักงานทำงานอย่างมีความสุข ทั้งสุขภาพและจิตใจ และท้ายที่สุดแล้วองค์กรก็จะได้รับผลการปฏิบัติงานและประสิทธิภาพการทำงานที่สูงขึ้นได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน