

howto

# เป็นมนุษย์แฮปปี้ ในโลกที่มีแต่เรื่องบ้า ๆ A Toolkit for Modern Life

เอ็มมา เอ็มเบอร์น  
เขียน

สุวิชา จันทร  
แปล



ก ร อ า น คื อ ร า ก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ

ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้คุณพร้อมที่จะเปิดอกพูดคุยกัน  
-เอ็มมา เอ็มเบอร์น

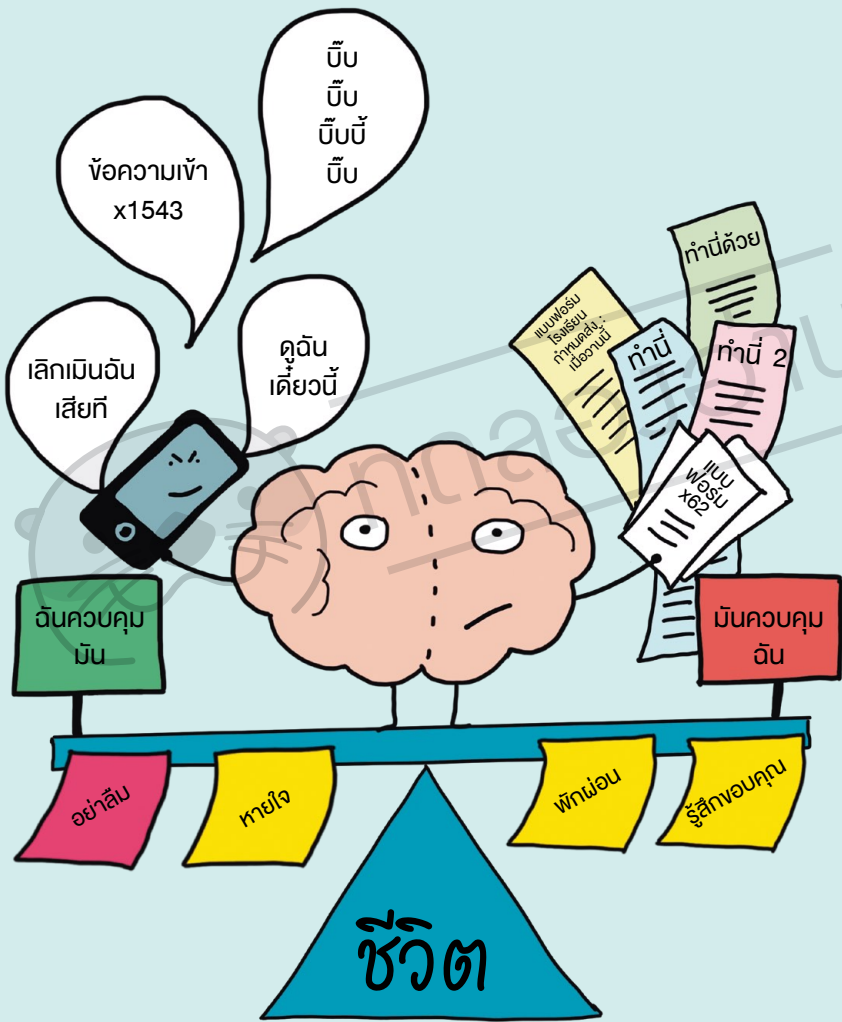
# คำแนะนำสำนักพิมพ์

“สุขภาพจิตเป็นเรื่องของทุกคน” ดร.เอ็มมา เฮ็ปเบิร์น หรือ The Psychology Mum นักจิตวิทยาคลินิก ผู้อธิบายความรู้ทางจิตวิทยาเป็นภาพวาดเข้าใจง่าย จนได้รับความนิยมทางโซเชียลมีเดีย เน้นย้ำเรื่องนี้มาตลอด เพราะโลกทุกวันนี้มักจะโยนอุปสรรคมากมายใส่คุณ บางครั้งก็เป็นปัญหาใหม่ที่คุณไม่เคยพบเจอ บางครั้งก็เป็นปัญหาตัวเก่าที่มาโดยไม่ทันตั้งตัว เราทุกคนจึงต้องการ **ชุดเครื่องมือเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ** ที่จะช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ทุกรูปแบบและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น

หนังสือเล่มนี้คืออาวุธชุดเครื่องมือสุขภาพจิตชนิดต่างๆ ไปถึง 53 ประเภท ซึ่งได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพสูงสุด และเมื่อลงมือใช้งาน มันจะกลายเป็นเครื่องมือส่วนตัวที่เข้าใจชีวิตคุณมากที่สุด ทั้งยังช่วยให้คุณรู้สภาพจิตใจตัวเองและหาวิธีแก้ปัญหาแบบชาญฉลาด

คุณไม่จำเป็นต้องอ่านตามลำดับ ให้เลือกเครื่องมือที่เหมาะสมกับตัวเอง ตอนนั้นมากที่สุด และถ้าปัญหาที่เผชิญอยู่หมดไปหรือเส้นทางชีวิตเบนไปทางอื่น คุณก็เลือกเครื่องมือใหม่ที่ตอบโจทย์ปัจจุบันดีกว่าได้ทุกเมื่อ

- **กระปุกแยมสุขภาพจิต** > วัน ๆ คุณใส่ความคิดแบบไหนลงในพื้นที่ของจิตใจบ้าง
- **เสาหลักสุขภาพจิตห้าต้น** > สิ่งสำคัญต่อการมีพื้นฐานสุขภาพจิตดีคืออะไรบ้าง
- **ต้นไม้แห่งค่านิยม** > ค้นหาว่าจริง ๆ แล้วชีวิตคุณให้คุณค่ากับสิ่งไหนมากที่สุด
- **ถ้วยสมรรถนะ** > ชีตจำกัดของอารมณ์คุณในแต่ละวันอยู่ตรงไหน
- **ผนังกันกระแทก** > วิธีสร้างเกราะป้องกันเมื่อชีวิตขว้างหินใส่คุณ



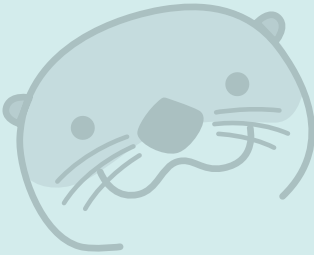
ผู้คนมักนิยามสุขภาพจิตว่าเป็น



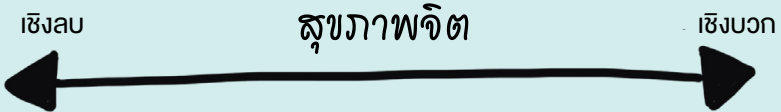
พวกเขา



พวกเรา



สิ่งที่สุขภาพจิตเป็นจริง ๆ



เราทุกคน  
ในสภาวะต่อเนื่องผันผวนไม่มีที่สิ้นสุด

# สารบัญ

## บทนำ

การดูแลจิตใจของคุณ	1
วิธีใช้เครื่องมือชุดนี้	8

## บทที่ 1

<b>การสร้างพื้นฐานจิตใจที่ดี</b>	11
อย่าลืมเรื่องพื้นฐาน	13
เสาหลักสุขภาพจิตห้าต้น	23
ฉันทให้คุณค่ากับอะไร	31

## บทที่ 2

<b>ช่วงขึ้นลงของชีวิต</b>	37
ถ้วยสมรรถนะ	39
เมื่อชีวิตวางหินใส่คุณ	47

## บทที่ 3

<b>คุณ สมอง และอารมณ์ของคุณ</b>	55
อารมณ์กวนใจเหล่านั้นต้องการอะไร	57
วงจรอารมณ์	67
น่าละอายเสียจริง เจ้าอารมณ์เอ๊ย!	73
สัญญาณเตือนความวิตกกังวล	79



#### บทที่ 4

<b>เรารู้สึกแย่เพราะอะไร</b>	87
สิ่งกระตุ้นความทุกข์	89
การต่อต้านโซเซียมมีเดีย	97
ศิลปะแห่งการเปรียบเทียบ	103
โรคคิดว่าตัวเองไม่เก่ง	111
คุณมีสิทธิ์ที่จะล้มเหลว	119

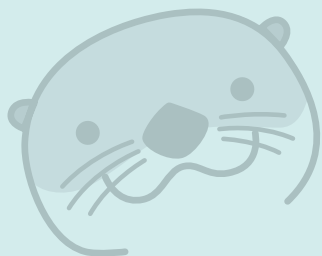
#### บทที่ 5

<b>การตอบสนองต่ออารมณ์ – สิ่งที่เราทำ</b>	127
การเปลี่ยนแปลงและเป้าหมาย	129
มาออกแรงกันหน่อย	137

#### บทที่ 6

<b>การตอบสนองต่ออารมณ์ – สิ่งที่เราคิด</b>	145
พลังแห่งความคิด	147
นักวิจารณ์ในตัวคุณ	157
แนะนำให้รู้จักเสียง “ควร”	163
เตือนก่อนหายนะ!	169

<b>บทสรุปของทุกสิ่ง</b>	176
-------------------------	-----



ທດສະຍານ

# บทนำ

## การดูแลจิตใจของคุณ

ชีวิตในยุคใหม่นั้นล้นไปด้วยความวุ่นวาย เราทุกคนพยายามหาจุดสมดุลระหว่างที่ทำงานกับที่บ้าน ซึ่งดูเป็นไปได้ยาก ไม่ว่าจะเป็นการทำให้คนอื่นมีความสุข ค้นหาความสุขของตัวเอง ดูแลการเงิน ดูแลลูก แสวงหาความมั่นใจในเรื่อன்ற่าง สะสางสิ่งที่ต้องทำ หรือทำให้ใจให้เย็นลง ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีการจัดตารางเวลา สื่อสาร อัปเดต และจำแนกหมวดหมู่ทั้งหมดนี้อยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมทางเทคโนโลยีที่ให้คำมั่นว่าจะช่วยประหยัดเวลา แต่มักเรียกชื่อเวลาเพิ่มขึ้นอีก โดยแจ้งเตือนคุณให้ดูข้อความวอตส์แอปป์ การอัปเดตเฟซบุ๊ก และอินสตาแกรม เป็นโลกแห่งการส่งเสียงแจ้งเตือนจนใจ และดูเหมือนทุกคนจะรับมือได้ดีกว่าคุณ

จริงๆ แล้วเราทุกคนต่างกำลังเล่นกลโยนบอลกับชีวิต มีลูกบอลที่กำลังร่วงหล่น และลูกบอลหลอกล่อที่ขว้างมาตอนไม่ทันตั้งตัว ไม่มีใครรับลูกบอลเหล่านี้ทันทุกครั้ง อารมณ์ของเรามักขึ้นๆ ลงๆ ระหว่างความรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตกับความรู้สึกกลัวว่าชีวิตอยู่เหนือเรา ฉันไม่ให้สัญญาว่าคุณจะพบสมดุลมหัศจรรย์ในหนังสือเล่มนี้ แต่หวังว่าจะพบวิธีดูแลด้านหนึ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต นั่นคือ จิตใจของคุณเอง



จิตใจคือศูนย์กลางของเรื่องราว โดยทำหน้าที่เฝ้าดู วางแผน ตอบสนอง จดจำ พัฒนา โต้ตอบ และสร้างสรรค์ ในขณะที่คุณดำเนินชีวิต การดูแลจิตใจอาจไม่ใช่เรื่องราวทั้งหมดในชีวิต แต่ก็สำคัญอย่างยิ่งต่อเรื่องราวของคุณ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณพัฒนาชุดเครื่องมือส่วนบุคคลเพื่อดูแลจิตใจตัวเอง เพื่อช่วยสำรวจโลก เรื่องราว และสิ่งอื่นๆ ที่ชีวิตสมัยใหม่มอบให้คุณ

## หักล้างความเชื่อผิด ๆ

จิตใจมีความหมายเดียวกับสุขภาพจิต การดูแลจิตใจจึงหมายถึง การดูแลสุขภาพจิตด้วย การจะทำเช่นนี้ เราต้องหักล้างความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับสุขภาพจิตเสียก่อน ประการแรก เราต้องตระหนักว่าทุกคนล้วนต้องดูแลสุขภาพจิตของตัวเอง

เราต้องเปลี่ยนความคิดว่าสุขภาพจิตเป็นเรื่องของคนอื่น และจะหาทางตอบโต้เมื่อเกิดข้อผิดพลาดเท่านั้น สุขภาพจิตเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องดูแลในเชิงรุก และต้องเข้าใจว่า สุขภาพจิตเปลี่ยนแปลงและผันแปรได้ตลอดชีวิตเช่นเดียวกับสุขภาพกาย บางครั้งจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ และเมื่อพบสถานการณ์และบุคคลอันหลากหลาย สุขภาพจิตของทุกคนอาจแย่ แขนที่จะมองว่าเป็นความบกพร่อง เราต้องเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องและรู้ว่าจะช่วยเหลือหรือขอความช่วยเหลือได้อย่างไร ต้องตระหนักว่าสุขภาพจิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมองทั้งหมด เพราะโดยพื้นฐานแล้วยังมีความเชื่อมโยงกับร่างกายและสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ด้วย คุณต้องเรียนรู้สัญญาณที่แสดงให้เห็นว่าสุขภาพจิตของตัวเองเสื่อมลง เพื่อจะช่วยเหลือได้เต็มที่

## กระปุกแยมสุขภาพจิต

เราทุกคนต่างมีกระปุกแยมสุขภาพจิตที่อัดแน่นด้วยจุดอ่อน (สตอว์เบอร์รี่) และสิ่งกระตุ้นความเครียด (ราสป์เบอร์รี่) จุดอ่อนแต่ละคนจะอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน และแรงกดดันต่างๆ จะเปลี่ยนแปลงไปตลอดชีวิต เจห์เนิน ออสติน นักพันธุศาสตร์ ใช้การอุปมานี้เพื่ออธิบายความเปราะบางทางพันธุกรรม (Genetic Vulnerabilities) แต่นักจิตวิทยาอย่างฉันเลือกที่จะพิจารณาประเภทของจุดอ่อนมากกว่า ไม่ว่าจะเป็ทางชีววิทยา สังคม จิตใจ สภาพแวดล้อม หรือประสบการณ์ชีวิต ทุกคนล้วนมีขีดจำกัด หากแรงกดดันเหล่านี้เอ่อล้นกระปุกแยมของเรา ก็จะกระตุ้นให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เราเพิ่มพื้นที่ในกระปุกได้ด้วยการเรียนรู้และใช้กลยุทธ์รับมือต่างๆ เช่น การสนับสนุนทางสังคม การนอนหลับที่ดี และการออกกำลังกาย เป็นต้น

แนวคิดนี้แสดงให้เห็นว่าทุกคนต้องคำนึงถึงสุขภาพจิตของตัวเอง และล้วนมีขีดจำกัดทางสุขภาพจิต ประการที่สอง ยังแสดงให้เห็นว่าสุขภาพจิตสามารถย้ายไปตามสภาพร่างกายและสภาพแวดล้อม ประการที่สาม ภูมิหลังและประสบการณ์ก็มีส่วนสำคัญ ซึ่งช่วยอธิบายว่าทำไมบางคนจึงเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าคนอื่น สิ่งที่คุณชอบมากที่สุดเกี่ยวกับแนวคิดนี้คือ การเป็นแบบจำลองที่ให้ความหวัง เนื่องจากแสดงให้เห็นว่าเราเพิ่มความยืดหยุ่นได้ด้วยการจัดการความเครียด (ถ้าเป็นไปได้) และใช้กลยุทธ์รับมือ หนังสือเล่มนี้เน้นการดูแลจิตใจของคุณด้วยการช่วยเพิ่มพื้นที่ว่างในกระปุกและจัดการกับราสป์เบอร์รี่


# กระปุกแยมสุขภาพจิตของคุณ




เราทุกคนต่างมีกระปุกแยม  
สุขภาพจิต



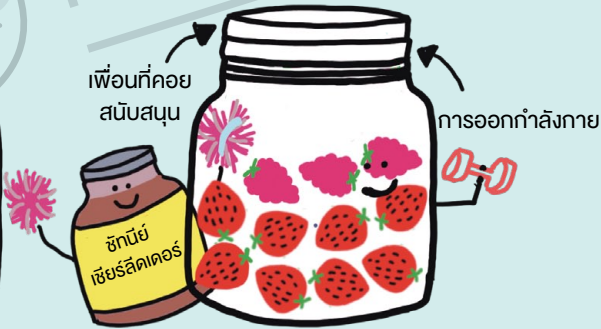
กระปุกนั้นเต็มไปด้วย

 = จุดอ่อน

 = สิ่งกระตุ้นความเครียด



เต็ม = ความกังวล /  
สุขภาพจิตย่ำแย่



เพื่อนที่คอย  
สนับสนุน

การออกกำลังกาย

กระปุกใหญ่ขึ้นได้ด้วยการใช้กลยุทธ์รับมือ  
ที่เป็นประโยชน์

## แต่จิตใจคืออะไรเธอ

คำถามนี้เป็นที่ถกเถียงและไม่มีคำตอบชัดเจนเสมอไป ดังนั้นฉันจะอธิบายในแบบที่เข้าใจ จิตใจ คือ การรับรู้โลกภายใน โลกภายนอก และเห็นตัวตนของคุณเอง เป็นที่ซึ่งคุณได้ยืมความคิด ได้สัมผัส รู้สึก เข้าใจ จดจำ และมองตัวเอง โลก และสถานที่ที่คุณอยู่ ทั้งยังเป็นวิธีที่คุณปฏิสัมพันธ์กับโลก แม้จิตใจจะสร้างขึ้นโดยสมอง แต่ก็ไม่ได้มีความสัมพันธ์แค่กับสมองเพียงอย่างเดียว

ฉันมองจิตใจเป็นวงดนตรีซึ่งประกอบด้วยสมาชิกสามอย่าง ได้แก่ สมอง ร่างกาย และสภาพแวดล้อม เป็นวงที่ซุ่มร่วมกันมาอย่างดีเพื่อจะช่วยให้คุณก้าวไปตามทำนองชีวิต เล่นด้วยจังหวะจะโคนที่หลากหลาย แต่ละท่อนล้วนส่งผลต่อการสร้างเสียงที่ถูกต้อง ดังนั้นการพูดถึงสมองโดยไม่เอ่ยถึงร่างกายและสภาพแวดล้อมคงจะเป็นการทิ้งสมาชิกสองในสามของวงไป เปรียบดังเพลงเดสทินีที่ไม่มีโซลด์ (ใช่แล้ว แม้บียอนเซ่ หรือก็คือสมองของคุณ จะเป็นสิ่งมหัศจรรย์ แต่เพลงก็ไม่สมบูรณ์หากมีสมาชิกไม่ครบวง)

มาดูรายละเอียดเพิ่มเติมของเรื่องนี้ จะได้เข้าใจว่าองค์ประกอบเหล่านี้ก่อตัวเป็นความคิดได้อย่างไร สมองกำกับการทำงานของร่างกาย และทำหน้าที่รับรู้สภาวะที่เปิดโอกาสให้คุณสำรวจโลก เช่น ความคิด ความทรงจำ การวางแผน การจัดระเบียบ ความสนใจ และการตัดสินใจ เป็นต้น ทั้งยังช่วยให้เข้าใจอารมณ์ ซึ่งจำเป็นสำหรับการทำงานต่างๆ มากมาย ภายในสมองมีเซลล์ประสาทหลายพันล้านเซลล์ที่เชื่อมเข้าด้วยกัน และสื่อสารกันผ่านกระแสประสาทไฟฟ้าบนทางด่วนพิเศษด้วยความเร็วสูงสุด เซลล์ประสาทเหล่านี้ช่วยให้สมองกลายเป็นนักสื่อสารผู้เชี่ยวชาญที่เข้าใจ กำหนดรูปแบบโลกของคุณ และวิธีการที่คุณตอบสนองต่อมัน แต่สมองไม่ได้สื่อสารกับตัวเองเท่านั้น มันยังสื่อสาร

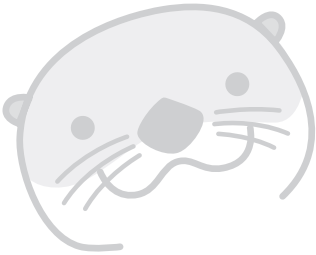
และรับการตอบสนองจากร่างกายของคุณด้วย บนทางด่วนสองเลนสายนี้ ร่างกายของคุณจึงส่งผลต่อสมองและจิตใจ และในทางกลับกันก็ได้รับผลกลับมามากด้วย เช่น วิธีการที่เราคิดและรู้สึกส่งผลต่อประสบการณ์ ความเจ็บปวด ความเชื่อเรื่องยาส่งผลต่อความมีประสิทธิภาพของยานั้น ความเครียดเรื้อรังเชื่อมโยงกับระบบภูมิคุ้มกันที่ลดต่ำลงและโรคภัยหลากหลาย และการออกกำลังกายให้ประสิทธิภาพที่ดีต่อการรักษา สุขภาพจิต เป็นต้น

ร่างกายและสมองยังเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมอย่างใกล้ชิดด้วย โลกส่งอิทธิพลต่อสมอง แล้วกระทบถึงจิตใจ สมองกำหนดวิธีการที่คุณมองเห็นสภาพแวดล้อม คุณรับรู้สิ่งต่าง ๆ จากเรื่องที่คุณรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น จนถึงปัจจุบัน ซึ่งก็คือประสบการณ์ของคุณ เนื่องจากเราเป็นสัตว์สังคม ผู้คนในสภาพแวดล้อมของคุณจึงมีอิทธิพลต่อสมองด้วย ผู้ที่ได้ยินคุณ มีอิทธิพลกับวิธีการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อม รวมทั้งช่วยหล่อหลอมความเชื่อและพฤติกรรม เราส่งอิทธิพลต่อสมองของกันและกันอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สมองของเราตอบสนองต่อสิ่งที่คิดว่าผู้อื่นกำลังประสบอยู่ เราจึงจินตนาการและรู้สึกถึงความเจ็บปวดของพวกเขา สภาพแวดล้อมยังเชื่อมโยงกับวิธีการทำงานของสมองและร่างกายมาก จนเราไม่อาจพิจารณาถึงจิตใจได้โดยไม่คำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่จิตใจนั้นอาศัยอยู่!

ดังนั้นเมื่อพิจารณาถึงวิธีการดูแลจิตใจในหนังสือเล่มนี้ เราจะมองทั้งสามส่วน คือ สมอง ร่างกาย และสภาพแวดล้อม แต่ละส่วนล้วนเป็นพื้นฐานในการดูแลจิตใจ ในทำนองเดียวกัน สุขภาพจิตไม่ได้ถือว่าเป็นส่วนที่อยู่แต่ในสมอง (หรือในจิตใจ) เท่านั้น แต่ถือว่าเป็นโครงสร้างร่างกายทั้งหมด

## แล้วการมีจิตใจที่สุขภาพดีหมายถึงอะไร

คนที่มีสุขภาพจิตดีไม่ได้หมายถึงคนที่มีความสุขตลอดเวลา ซึ่งตรงกันข้ามกับความเชื่อของคนส่วนใหญ่ แล้วไม่ได้รู้สึกถึงความโศกเศร้า หรือ (สิ่งที่เราอาจมองว่าเป็น) อารมณ์ด้านลบอื่นๆ เลย อย่างที่เราจะารู้กันว่าอารมณ์เหล่านี้มีความจำเป็นในชีวิต สำหรับฉัน จิตใจที่มีสุขภาพดี จะช่วยให้คุณดูแลและปฏิบัติต่อตัวเองด้วยความเคารพ เมตตา และเห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะเปิดโอกาสให้เข้าใจอารมณ์ตัวเอง แล้วตอบสนองในแง่ที่จะช่วยเหลือเกื้อกูล เพื่อให้คุณสามารถบริหารแรงกดดันที่ชีวิตขว้างใส่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ความหมายของสุขภาพจิตดีอาจแตกต่างกันในแต่ละคน คุณจึงควรคิดถึงความหมายของตัวเอง เพื่อจะรับรู้ได้ว่าเมื่อใดใจออกนอกกลุ่มนอกทาง และเวลาไหนที่ต้องออกแรงเป็นพิเศษเพื่อดูแลจิตใจ



ทดลองใจ

## วิธีใช้เครื่องมือชุดนี้

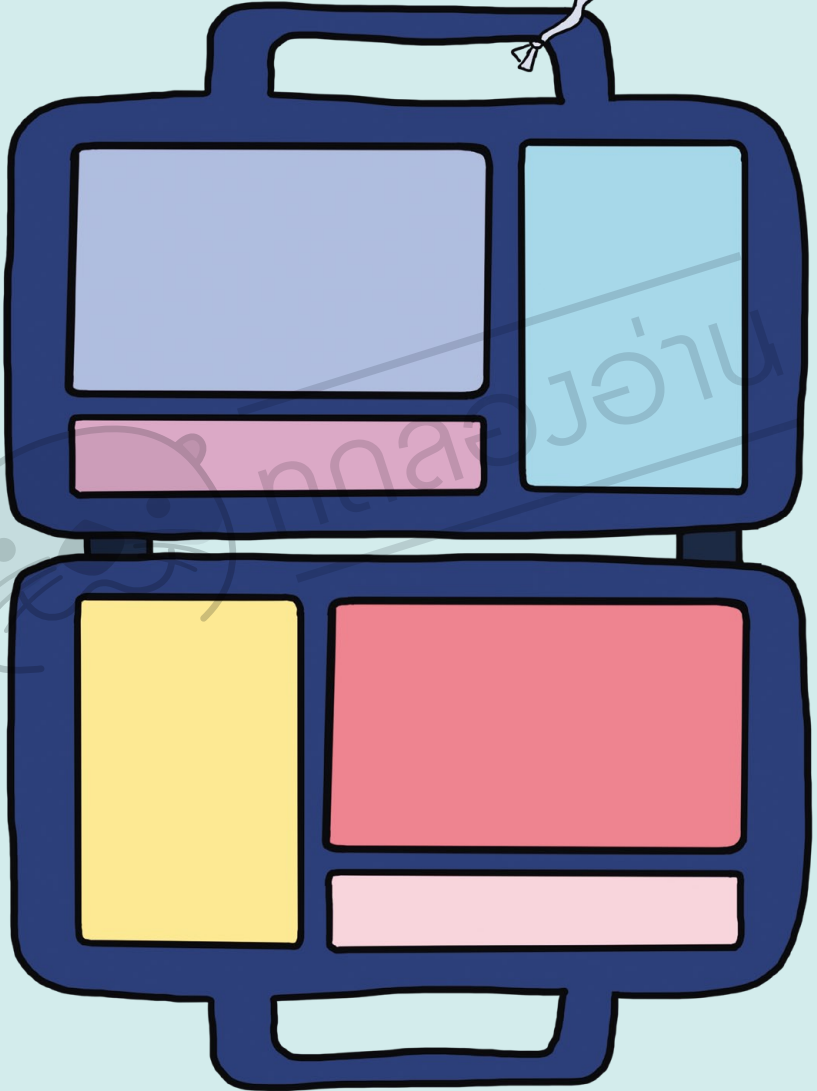
เราทุกคนต้องการชุดเครื่องมือสุขภาพจิตที่ช่วยในการดำเนินชีวิต แม้จะมองโลกคล้ายคลึงกัน แต่ไม่มีใครที่เหมือนกันทุกประการ แต่ละคนจึงมีชุดเครื่องมือเฉพาะตัวเองไว้คอยช่วยเหลือ และเมื่อสถานการณ์ของเราเปลี่ยนไป เครื่องมือที่ต้องใช้ก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำเครื่องมือสุขภาพจิตชนิดต่างๆ โดยใช้ตัวอย่างที่อิงหลักฐาน เทคนิคเหล่านี้ได้รับการคัดเลือกจากประสบการณ์ของคนที่ได้ทำงานกับผู้คนมากมายหลายตา พวกเขาเชื่อว่านี่เป็นเครื่องมือที่ใช้ได้ผลที่สุด และกลับไปใช้ครั้งแล้วครั้งเล่า เพื่อช่วยให้ใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

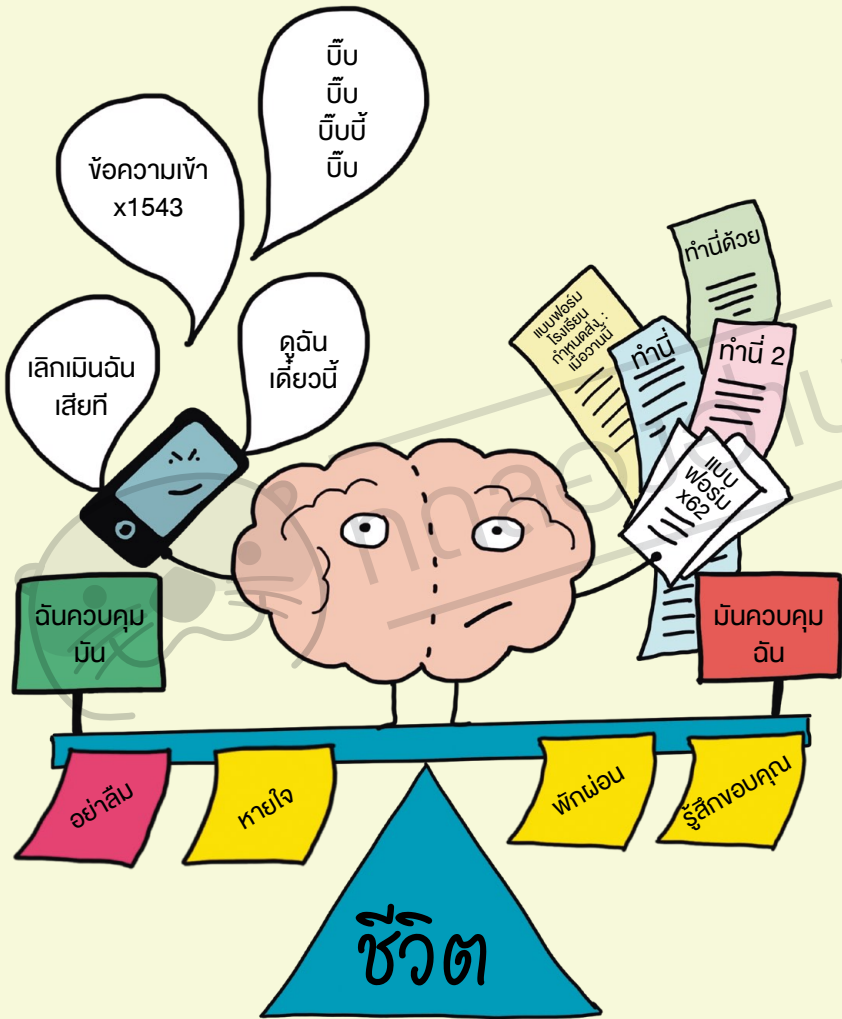
ขณะอ่านหนังสือ ให้จำแนกและเลือกเครื่องมือสุขภาพจิตที่เป็นประโยชน์กับตัวเองมากที่สุดไปด้วย คุณเพิ่มชุดเครื่องมือได้ทุกเมื่อ เพราะอาจมีบางชิ้นที่สัณนิเภาะจนต้องซ่อมแซมให้ทันสมัย หรืออาจต้องการชุดใหม่ทั้งหมดเมื่อชีวิตคุณมุ่งไปทางอื่น การจดบันทึกไว้ในที่เดียวกันก็ช่วยได้มาก (ไม่ว่าจะจดคร่าวๆ ในแต่ละหน้าของหนังสือเล่มนี้ หรือจดในสมุดบันทึกอีกเล่มก็ตาม) เพื่อที่เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ท้าทาย คุณจะได้อ้างอิงจากแบบฝึกหัดที่เคยทำและใช้ได้ผลกับตัวเอง

คุณไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้ตามลำดับ เลือกหัวข้อที่ต้องการได้เลย เมื่อเติมชุดเครื่องมือจนเต็มแล้ว มันจะเป็นแหล่งทรัพยากรที่กลับมาใช้ซ้ำได้อีก เพื่อจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน

ชุดเครื่องมือของฉัน







## บทที่ 1

# การสร้างพื้นฐานจิตใจที่ดี

การดูแลจิตใจและสุขภาพจิตในเชิงรุกนั้นหมายความว่าอย่างไรกันแน่ การแก้ปัญหาสุขภาพจิตในเชิงบวกนั้นมีราคาแพงและซับซ้อน บางครั้งสุขภาพจิตก็เป็นเรื่องซับซ้อน ไม่ง่ายเสมอไปที่คิดออกว่าเกิดอะไรขึ้น และจะอย่างไรกับเรื่องพวกนั้นดี แต่ฉันอยากหนีไปให้พ้นจากความคิดว่า การดูแลสุขภาพจิตเป็นเรื่องลึกลับจนไม่อาจบรรลุผล หรือมียาวิเศษที่สลายปัญหาได้ทั้งหมด เปิดโอกาสให้คุณได้โยนบิลล์อนาคตที่เต็มไปด้วยรุ่งงามอย่างมีความสุข ไม่กลับมารู้สึกเศร้าอีกเลย การแสวงหา “ยาวิเศษ” อาจทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ เนื่องจากมองว่าการดูแลสุขภาพจิตนั้นดูเหมือนจะเกินมือเรา นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มที่จะมองข้ามเรื่องง่าย ๆ ที่ส่งผลกระทบอย่างใหญ่หลวงอีกด้วย ในความเป็นจริง แม้ว่าการรักษาสุขภาพจิตที่ผิดปกติจำเป็นต้องปรับให้ตรงตามความต้องการของแต่ละบุคคล แต่สิ่งที่ช่วยอุ้มชูจิตใจและสุขภาพของคุณในแต่ละวันคือนิสัยประจำวันที่จับต้องและฝึกฝนได้ ในบทนี้ฉันจะแนะนำขั้นตอนเล็ก ๆ เพื่อช่วยให้คุณจัดการกับความเครียด และค้นหาวิธีดูแลสุขภาพจิตของตัวเอง

# สำนักงานใหญ่จิตใจ

ช่วยด้วย! พังสั่น

แสงสว่าง

พักผ่อน

ดีมี

ที่อยู่อาศัย

กิน

ความสุข

นอนหลับ

ศิลาฤกษ์  
ที่วางโดย  
มาสโลว์ 1943

## อย่าลืมเรื่องพื้นฐาน

ความรู้สึกเชื่อมโยงกับร่างกายโดยธรรมชาติ หากเหนื่อย กระจายน้ำ ปวย หรือหิว คุณน่าจะรู้สึกแยกแยะว่าเดิม เมื่อคุณรู้สึกไร้ค่าก็มักจะคิดมาก และไม่ค่อยทำสิ่งที่ทำให้รู้สึกดี และเมื่อพูดถึงระดับที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น เช่น การนอนหลับที่ไม่ได้คุณภาพ การขาดการออกกำลังกาย และความเจ็บป่วย ล้วนส่งผลต่อการทำงานของร่างกายและสมอง การเกิดความรู้สึกแย่ๆ จากการใช้ชีวิตพื้นฐานดังกล่าวส่งผลต่อเนื่องไปยังรูปแบบความคิดและพฤติกรรมอื่นๆ จนกลายเป็นวงจรอุบาทว์ได้

สมองจะตีความความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง โดยเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อม และอิงจากประสบการณ์ในอดีต เพื่อให้คุณตอบสนองได้ เมื่อร่างกายรู้สึกไม่สบาย อาจเป็นสัญญาณว่ามีบางอย่างผิดปกติ มีหลายปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้คุณรู้สึก“ผิดปกติ”ไปบ้าง เช่น ความหิว ความกระหายน้ำ ความเจ็บป่วย การต้องการไปห้องน้ำ ความเหน็ดเหนื่อย และความเจ็บปวด เป็นต้น บางเรื่องเช่นความหิวหรือความกระหายน้ำนั้น ควบคุมได้ง่ายกว่าเรื่องอื่นๆ และแก้ไขได้รวดเร็ว แต่สมองไม่ใช่ระบบที่สมบูรณ์แบบ บางครั้งสมองก็ตีความสัญญาณร่างกายง่าย ๆ ผิด บ่อยครั้ง แค่ไหนที่คุณสับสนว่าทำไมตัวเองถึงรู้สึกแย่และคิดวกไปวนมา แต่ขณะที่มัวแต่วิเคราะห์ คุณเผลอกินแซนดิวิช แล้วจู่ ๆ ทุกอย่างดูเหมือนจะดีขึ้น พลังงานและน้ำตาลในเลือดขึ้นพรวดพราดเนื่องจากแซนดิวิชชิ้นนั้นเข้าควบคุมร่างกายของคุณ ทำให้อารมณ์ดีขึ้น จริง ๆ แล้วคุณทำตัววิ่งเงาก็แค่เพราะหิว แต่บางครั้งสมองส่วนวิเคราะห์หมองข้ามคำตอบง่าย ๆ เพราะมัวแต่ค้นหาความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น

การดูแลร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบเชิงลบต่อความรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญ แต่เรื่องพื้นฐานไม่ได้มีแค่การจัดการกับความรู้สึกไม่สบายใจเท่านั้น คุณยังต้องคิดถึงการสร้างความรู้สึกที่น่าพึงพอใจด้วย นอกจากการทำเรื่องจำเป็นอย่างเช่นการนอนหลับและรับประทานอาหารให้เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะทำให้เรารู้สึกดีแล้ว ความต้องการพื้นฐานของเรายังรวมถึงความสนุกสนาน การพักผ่อนหย่อนใจ และการผ่อนคลายด้วย

ปัจจุบันนี้ดูเหมือนผู้คนจะใช้คำว่า “การดูแลตัวเอง” ตามโฆษณาของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ในโลกจนเกร่อ แต่เราไม่ควรมองข้ามความสำคัญของคำดังกล่าว การดูแลตัวเองเป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างพื้นฐานอันแข็งแรงเพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและมอบความยืดหยุ่นในระยะยาวมากขึ้น เมื่อเผชิญกับถนนขรุขระที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของชีวิต ฉันเน้นการนอนหลับ การรับประทานอาหาร ความสนุกสนาน และการผ่อนคลายในแบบฝึกหัด แต่พื้นฐานอื่น ๆ อาจรวมถึงการดูแลสุขภาพร่างกาย (อย่างเช่นการไปตรวจสุขภาพ) สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย สถานการณ์ทางการเงิน และการได้รับแสงธรรมชาติด้วย ให้ระบุว่ามีช่องว่างในพื้นฐานการใช้ชีวิตของคุณหรือไม่ แล้วกำหนดเป้าหมายเหล่านี้เมื่อทำได้

## อดช่องว่างในพื้นฐานการใช้ชีวิตของคุณ : การนอนหลับ

การนอนหลับไม่เพียงพอ นอกจากจะทำให้คุณรู้สึกเสียเวลาเปล่าแล้วยังส่งผลต่อกระบวนการรับรู้และสุขภาพอีกด้วย เมื่อนอนน้อยลง คุณอาจทำงาน ครอบงำสมาธิ หรือจดจำข้อมูลได้น้อยลง การนอนหลับยังมีหน้าที่จำเพาะเจาะจงในการเข้ารหัสความทรงจำ จึงไม่แปลกเลยที่คุณจะรู้สึกขาดสติและหลงลืมมากขึ้นเมื่อนอนหลับไม่เพียงพอ ผลการวิจัยเมื่อไม่นานมานี้บ่งชี้ว่าการนอนหลับอาจทำงานในกะดึก ซึ่งเป็นตอนที่ผู้ดูแลสมองอย่างเซลล์เกลียทำงานหนักที่สุดด้วยการเก็บกวาดเศษซากความเสียหายทั้งหมด การนอนหลับอย่างมีคุณภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่องน่าขันคือ ยิ่งคุณพยายามมากเท่าไรก็ยิ่งนอนหลับยากขึ้นเท่านั้น ช่องว่างระหว่างการเข้านอนกับการนอนหลับจริงเป็นพื้นที่ที่จิตใจของคุณเกิดความกังวลได้ทุกประเภท เมื่อเรากังวลหรือเครียดมากขึ้น รูปแบบการนอนหลับจะเปลี่ยนแปลง และอาจสะดุ้งตื่นบ่อยขึ้นหรือฝันร้ายมากขึ้น หากมีปัญหาในการนอนหลับเป็นประจำให้ปรึกษาแพทย์ เนื่องจากอาจจำเป็นต้องส่งตัวคุณไปให้คลินิกการนอนหลับรักษาเพิ่มเติม

ให้ทำเครื่องหมายหน้าอุปสรรคการนอนหลับที่ตรงกับคุณ แล้วพยายามแก้ไขปัญหาเหล่านี้ตามวิธีที่แนะนำ

## อุปสรรคการนอนหลับ : ความกังวลทั่วไป

1. เขียนความกังวลของคุณก่อนนอน เพื่อจะได้จัดการกับสิ่งเหล่านี้ในตอนเช้า หากความกังวลผุดขึ้นในหัว ให้เตือนตัวเองว่าพรุ่งนี้คุณจะจัดการกับมัน
2. พยายามหายใจช้า ๆ ตั้งใจฟังและสัมผัสถึงลมหายใจ (แอปพลิเคชันช่วยการหายใจหรือผ่อนคลายอย่าง Headspace หรือ Calm ช่วยได้)
3. หันเหตความสนใจด้วยหนังสือเสียงหรือพอดแคสต์ที่ช่วยผ่อนคลาย

## อุปสรรคการนอนหลับ : มีปัญหาในการปิดสมองที่ว้าวุ่น

1. หลีกเลี้ยงกิจกรรมที่เพิ่มพลังหรือทำให้ว้าวุ่นก่อนนอน
2. ฝึกพิธีกรรมเข้านอนที่เหมือนกันทุกคืน เช่น อาบน้ำอุ่น ดื่มเครื่องดื่มร้อน ๆ หรืออ่านหนังสือสักสองสามหน้า เป็นต้น จะช่วยให้คุณสงบสติอารมณ์และเชื่อมโยงกับการนอนหลับที่ดีได้
3. หลีกเลี่ยงการงีบหลับระหว่างวัน
4. ออกกำลังกายเป็นประจำ และหลีกเลี้ยงกาแฟเย็นหลังบ่ายแก่ ๆ
5. หลีกเลี้ยงการงีบหลับระหว่างวัน

## อุปสรรคการนอนหลับ : กังวลเรื่องการเข้านอน หรือพยายามจะนอนมากเกินไป

1. เตือนตัวเองว่าคุณทำได้ แม้จะได้นอนเพียงไม่กี่ชั่วโมงก็ตาม
2. ลองใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หรือสิ่งที่ช่วยหันเหความสนใจ ตามที่กล่าวถึงในการแก้ไขปัญหาลูกอุปสรรคการนอนก่อนหน้านี้นี้
3. อย่าพยายามหลับ อาจฟังดูแปลก แต่ก็มีความสำคัญว่าได้ผลสำหรับบางคน
4. ลุกจากเตียงไปทำสิ่งที่ผ่อนคลาย แล้วกลับมานอนต่อเมื่อรู้สึกง่วง

## อุปสรรคการนอนหลับ : นอนหลับไม่เพียงพอ

1. ให้คุณค่าและความหมายกับการนอนหลับเสียใหม่ มองว่าการนอนหลับไม่ได้แสดงว่าคุณอ่อนแอ แต่เป็นการช่วยปรับปรุงทุกสิ่งทุกอย่าง
2. ให้ความสำคัญกับการนอนหลับเป็นลำดับแรก วางแผนว่าเมื่อใดควรเข้านอนและตื่น การเข้านอนและตื่นนอนตามเวลาอย่างสม่ำเสมอช่วยให้หลับได้ดีขึ้น
3. เตี้ยงมีไว้ให้นอน ไม่ใช่ทำงานหรือเล่นโทรศัพท์
4. เก็บอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ออกจากห้องนอน จะได้ไม่หยิบมาดูตอนกลางคืน แสงสีฟ้าจะปลุกสมองและขัดขวางการหลั่งเมลาโทนิน



## อดช่องว่างในพื้นฐานการใช้ชีวิตของคุณ : อาหาร

ร่างกายและสมองต้องการน้ำและอาหารเพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในระดับเซลล์และระดับอื่นๆ ดังนั้นการกินหรือดื่มน้ำไม่เพียงพออาจทำให้อารมณ์เสีย รวมไปถึงเกิดความรู้สึกไม่สบายใจแทบทุกประเภท การรับประทานอาหารหลากหลาย รวมทั้งผักผลไม้จำนวนมาก ส่งผลดีต่อสุขภาพโดยทั่วไป รวมถึงสุขภาพสมองด้วย

อาหารยังเป็นแหล่งความสุข ทำให้เราได้หยุดพักผ่อนคลาย และสร้างอารมณ์เชิงบวก อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ของเรากับอาหารซับซ้อนอย่างไม่น่าเชื่อ เนื่องจากข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและน้ำหนักที่ส่งต่อกันในสังคม อารมณ์ของเราส่งผลต่อการอยากกินอาหารบางประเภท แต่เรากลับเขินอายหลังจากกินไปแล้ว ชีวิตที่วุ่นวายจึงอาจหมายถึงการกินอย่างขาดสติ หรือการควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด ซึ่งอาจทำให้รู้สึกดีในระยะสั้น แต่กลับส่งผลเสียในระยะยาว

แล้วเครื่องดื่มล่ะ เราอาจลืมหืมน้ำ ทำให้ร่างกายขาดน้ำและรู้สึกเหนื่อย แล้วก็ไปเติมพลังให้กับความอ่อนล้าด้วยการเสพติดกาแฟอื่นที่หาได้ง่าย ซึ่งพัวพันกับระบบการหนีหรือต่อสู้ (วิธีรักษาความวิตกกังวลที่มีประสิทธิภาพที่สุดอย่างหนึ่งของฉันคือการให้คนเลิกดื่มน้ำอัดลมชื่อดัง ซึ่งในนั้นมีกาเฟอีนสูง) เราใช้แอลกอฮอล์เพื่อจัดการความรู้สึก แต่บ่อยครั้งที่แอลกอฮอล์ส่งผลเสียต่อการทำงานของสมอง คุณโชคดีแล้วหากไม่เคยรู้สึกแย่กับอาการเมาค้าง

โดยทั่วไปคุณอาจปรับเปลี่ยนอาหารจนส่งผลดีต่อจิตใจได้ อย่างไรก็ตาม หากคุณมีปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหารที่หลากหลาย กินเป็นเวลา หรือแม้แต่เพลิดเพลินกับอาหารได้ยาก ควรปรึกษาแพทย์ทั่วไปหรือ

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

ตรวจสอบรายการต่อไปนี้เพื่อระบุพฤติกรรมการกินและการดื่ม ลองนึกว่าอาหารและเครื่องดื่มส่งผลกระทบต่อความรู้อีกของคุณอย่างไรบ้าง แล้วปรับเปลี่ยนเพื่อสร้างผลกระทบเชิงบวก

- ฉันรับประทานอาหารเป็นเวลาหรือไม่
- ฉันจำกัดอาหารหรือไม่
- ฉันรับประทานอาหารที่หลากหลาย รวมถึงผักผลไม้หรือไม่
- ฉันดื่มน้ำเป็นประจำไหม
- ฉันบริโภคคาเฟอีนมากเกินไปหรือไม่
- ฉันบริโภคแอลกอฮอล์มากเกินไปหรือไม่
- ฉันนั่งรับประทานอาหารหรือไม่
- ฉันรับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อยและค่อย ๆ รับประทานอาหารหรือไม่

## วางแผนความสุขและผ่อนคลาย

คุณอาจรู้สึกที่ไม่มีเวลาหรือไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ทำให้มีความสุข และผ่อนคลายหรือตัวเองมากพอ ฉันมักพูดติดปากในเรื่องงานว่าตัวเองเป็น “นักจิตวิทยาที่สั่งจ่ายยาเป็นวันหยุด” เวลาที่ฉันรู้สึกผิดเกี่ยวกับการทำสิ่งที่ดีให้ตัวเอง ประโยชน์ของการให้รางวัลตัวเองมีสองอย่าง คือ ผลกระทบเชิงบวกจากการทำเรื่องนั้นเอง และความรู้สึกดี ๆ จากการคาดหวัง คิด และวางแผนในเรื่องที่คุณตั้งตารอ แม้ว่าเราทุกคนจะรักวันหยุด แต่ก็ไม่สามารถทำได้เสมอไป อย่างไรก็ตาม การวางแผนความสุขไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องใหญ่ จริง ๆ แล้วยิ่งมีความสุขเล็ก ๆ กระจายตลอดทั้งสัปดาห์มากเท่าใดก็ยิ่งดีเท่านั้น ถ้าจัดตารางเวลาแห่งความสุขเล็ก ๆ นี้ไว้ในไคอะรี่ แทนที่จะใส่ในช่วงเวลาว่าง คุณก็มีแนวโน้มที่จะลงมือทำมากยิ่งขึ้น

อุปสรรคของ “ตารางเวลาแห่งความสุข” คือ ความรู้สึกผิด เวลาความสำคัญที่เราให้กับสิ่งนั้น และการขาดการวางแผน แต่การได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนานเป็นเรื่องจำเป็น เพราะจะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้มีประสิทธิภาพขึ้น ช่วยให้ผ่อนคลาย ทั้งยังเกี่ยวข้องกับ การบำบัดและฟื้นฟูร่างกาย แม้กระทั่งความสนุกสนานและการพักผ่อนเพียงเล็กน้อยก็ดีพอ ๆ กับความสนุกสนานและการพักผ่อนครั้งใหญ่ และสามารถวางแผนทำได้แม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ช่วงเวลาแห่งความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ช่วยให้คุณกลับมา รู้สึกดี หรือรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มิเชล โอบามา ก็พูดถึงการวางแผนความสุข ไม่ใช่แค่การวางแผนการทำงาน และการสอนให้ตัวเองวางแผนสิ่งที่คุณชอบเพื่อสุขภาพที่ดี ถ้ามิเชลทำได้ เราก็ทำได้

ตอบคำถามต่อไปนี้เพื่อดูว่าคุณจะทำให้ชีวิตประจำวันมีความสุข  
และผ่อนคลายได้อย่างไร

อะไรคือสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ประจำวันที่ฉันทำแล้วจะมีความสุขได้

อะไรคือสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ประจำวันที่ช่วยให้ผ่อนคลาย

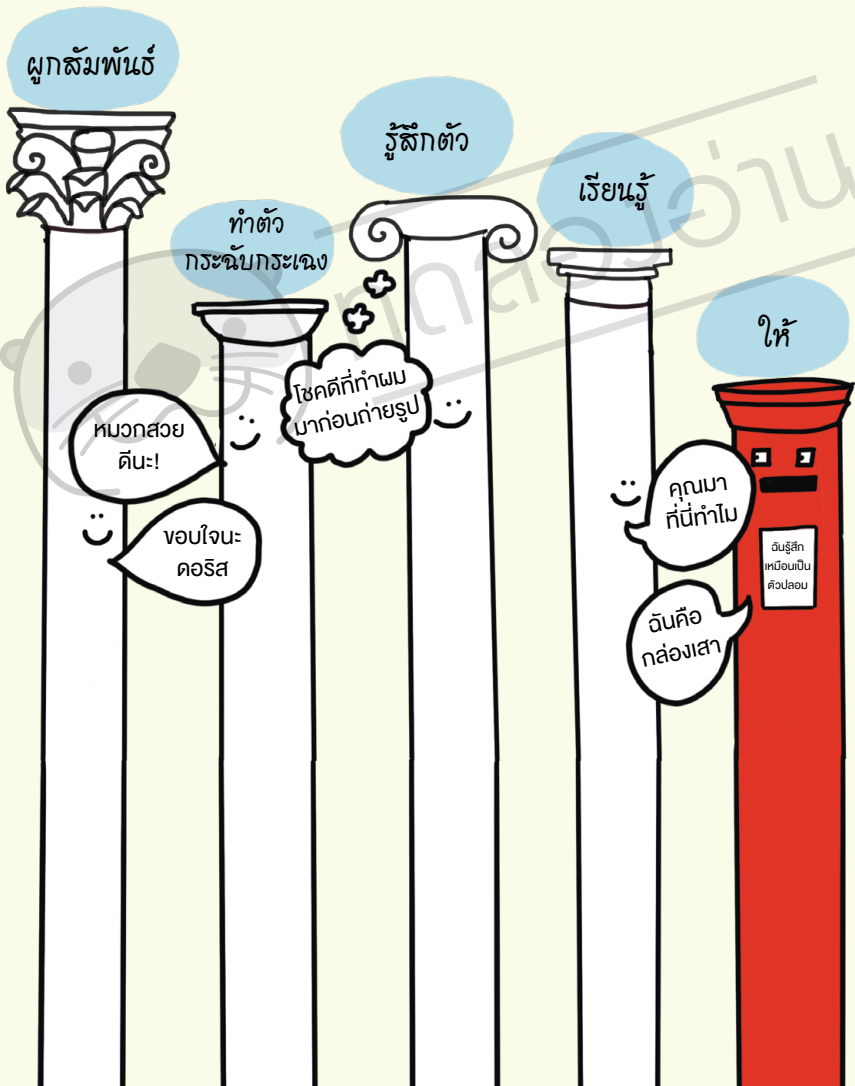
ฉันจะนำสิ่งเหล่านี้เข้ามาในชีวิตได้อย่างไร

อะไรคืออุปสรรคในการวางแผนความสุขและการพักผ่อน

ฉันจะมั่นใจได้อย่างไรว่าสิ่งเหล่านี้จะไม่หลุดไปจากรายการ  
สิ่งที่ต้องทำ



# เสาหลักสุขภาพจิตห้าต้น



# เสาหลักสุขภาพจิตห้าต้น

ฉันขอแนะนำให้คุณรู้จักกับเสาหลักทั้งห้าต้น แม้ว่าพวกมันจะไม่ลงรอยกันในทุกเรื่อง แต่ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าแต่ละต้นจะนำสิ่งที่คุ้มค่ามาสู่ชีวิต มีหลักฐานที่ดีซึ่งแสดงว่าเสาหลักห้าต้นนี้ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของคุณ

## เสาหลักที่หนึ่ง : ผูกสัมพันธ์

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีหลักฐานเพิ่มเติมว่าการอยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ส่วนการได้อยู่กับคนที่ทำให้เรารู้สึกปลอดภัยและมั่นคง คนที่เราแบ่งปันประสบการณ์และสนุกสนานด้วย จะช่วยกระตุ้นอารมณ์เชิงบวก ควบคุมร่างกาย และเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตใจที่มีสุขภาพดี เพราะเปิดโอกาสให้เราพูดคุย ตรวจสอบ และทำความเข้าใจความคิด อารมณ์ และประสบการณ์ ทั้งยังช่วยแก้สถานการณ์ที่ยากลำบาก รวมทั้งขยายความคิดและทำให้เห็นมุมมองอื่นๆ โดยธรรมชาติแล้วการเรียนรู้จากคนอื่นจึงดีต่อสมองและจิตใจ

มีหลักฐานว่าการมีความสัมพันธ์ที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการทำให้เรามีความสุขและมีสุขภาพดี ในโลกที่เต็มไปด้วยวรรคทองของการดูแลตัวเอง ผู้คนมักมองข้ามความจริงว่าการดูแลร่วมกัน นั้นมีประสิทธิภาพต่อความเป็นอยู่ของเรามากกว่า แต่ถ้าคุณเคยมีประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้เชื่อใจผู้อื่นได้ยาก หรือพบว่าตัวเองโดดเดี่ยวด้วยเหตุผลต่างๆ ก็เป็นเรื่องยากที่จะทำสำเร็จ นอกจากนี้ เวลาารู้สึกแย่ เรามักต้องการชอนตัว การมีคนอื่นอยู่ด้วยอาจทำให้รู้สึกอึดอัด ญุณแจสำคัญคือการติดต่อกับคนที่ทำให้รู้สึกดี คนที่ไว้วางใจ หรือคนที่มีความสนใจ

และค่านิยมเหมือนกับคุณ แม้จะยาก แต่ก็คุ้มค่าที่จะพยายามสร้าง และรักษาความสัมพันธ์ เพราะจะให้ประโยชน์ที่ลึกซึ้งต่อทั้งร่างกายและจิตใจของคุณ

## เสาหลักที่สอง : กำตวักระฉิบกระฉายน

เรารู้ดีว่าการออกกำลังกายนั้นดีต่อสุขภาพกาย เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะของร่างกาย จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่การออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อสมองด้วย การออกกำลังกายทำให้เลือดสูบฉีดไปทั่วร่างกาย ช่วยให้อวัยวะภายใน หลอดเลือดดำ และหลอดเลือดแดงทำงานได้ดี (ซึ่งมีอยู่มากมายในสมองของคุณ) ให้ความรู้สึกสำเร็จ ปลดปล่อยสารเคมีที่ทำให้เบิกบานใจอย่างเอนดอร์ฟิน เพื่อสร้างความรู้สึกสบายและลดการตอบสนองต่อความเครียดของร่างกาย การออกกำลังกายยังแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางร่างกายในการทำงานของสมอง ตลอดจนกระบวนการทางปัญญาอย่างเช่นความใส่ใจ สมาธิ และการเรียนรู้ข้อมูลใหม่อีกด้วย

การออกกำลังกายมีประโยชน์ในทุกช่วงวัย แต่พอคิดถึงก็อาจรู้สึกกลัว อย่างไรก็ตาม หากคุณเน้นที่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ให้หยุดนิ่งก็อาจจัดการง่ายขึ้น แค่เคลื่อนไหวก็เปลี่ยนอารมณ์แล้ว ทั้งช่วยให้จิตใจปลอดโปร่งและรู้สึกถึงความสำเร็จ อย่าละเลยกิจกรรมต่าง ๆ เพียงเพราะคุณไม่ได้มองว่าเป็นการออกกำลังกายแบบที่เคยรู้จัก “การเคลื่อนไหว” อาจหมายถึงการวิ่งหรือเดิน แต่ก็รวมถึงการทำความสะอาด โยคะ ทำสวน ร้องเล่นเต้นรำในครัว หรือแม้กระทั่งร้องเพลงด้วย การเคลื่อนไหวเล็กๆ น้อยๆ ที่สนุกสนานมีแนวโน้มที่จะหลอมรวมเข้ากับชีวิตของคุณได้ในระยะยาว

## เสาหลักที่สาม : รู้สีกตัว

พื้นที่ความคิดในสมองส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ในอดีตและอนาคต ในจินตนาการ สมองมีหน้าที่หลัก เช่น การสร้างความทรงจำ การวางแผน การแก้ปัญหา และการคาดการณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม บางเรื่องก็ใช้พื้นที่สมองอันแสนจำกัดมากจนไม่ได้สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นในปัจจุบันขณะ แต่นักจิตวิทยามองว่า คุณต้องตระหนักถึงความรู้สึกและอารมณ์ในขณะนั้น ถึงจะระบุปัญหาและลงมือแก้ไขได้

การให้ความสนใจกับปัจจุบันขณะยังควบคุมการตอบสนองต่อความเครียด กระตุ้นระบบผ่อนคลายร่างกาย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพในระยะยาว แนวคิดนี้ปรากฏในโยคะ การเจริญสติ และการทำสมาธิ คุณใช้หลักการเดียวกันนี้เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในชีวิตประจำวันได้ อาจเป็นเรื่องง่าย ๆ อย่างให้ความสนใจกับสภาพแวดล้อมหรือสิ่งที่ทำอย่างเต็มที่ เช่น ไปเดินเล่นแล้วสังเกตสีของใบไม้บนต้นไม้ หรือสังเกตคุณภาพของส่วนผสม อย่างเช่น กลิ่น เนื้อสัมผัส หรือสีสันตอนปรุงอาหาร นอกจากนี้ยังสามารถรับรู้ร่างกาย เพื่อเข้าใจว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร เช่น เมื่อทำงานให้หยุดเป็นระยะๆ เพื่อพิจารณาว่าร่างกายรู้สึกอย่างไร จำเป็นต้องหยุดพักหรือรู้สึกเหมือนตอนเดินเร็ว ๆ หรือไม่ สังเกตการหายใจลึกครู่ สังเกตรูปแบบความคิด โดยเฉพาะเมื่อคุณอยู่ในอารมณ์ที่น่าอึดอัด เพื่อช่วยตัดสินใจว่าจะใส่ใจกับความคิดใด รวมทั้งควรเฝ้าสังเกตและละทิ้งความคิดใด



กิจกรรมใดๆที่ทำให้คุณจดจ่ออยู่กับปัจจุบันได้ถือว่ามีประโยชน์ กิจกรรมสร้างสรรค์ ไม่ว่าจะเป็นการวาดภาพ การทำการ์ด หรือการออกกำลังกาย ช่วยให้ท่านสนใจกับปัจจุบันขณะได้ กรณีของฉันทันคือ แบดมินตัน ฉันทันทุ่มสุดตัวกับการตีลูกขนไก่แล้วเอาชนะสามีให้ได้ สำหรับบางคนอาจเป็นการเขียน การแสดง หรือร้องเพลง แน่แน่นอนว่ากิจกรรมทั้งหมดนี้มอบรางวัลด้านความสำเร็จ ความสนุกสนาน และความสัมพันธ์ทางสังคมให้คุณ

## เสาหลักที่สี่ : เรียนรู้

การเรียนรู้ช่วยให้สมองตื่นตัวอยู่เสมอ สร้างการเชื่อมโยงใหม่ๆ ช่วยให้เรามีเป้าหมาย และพัฒนาความคิดใหม่ๆ การวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้ดีต่อความรู้สึกของคุณและสมอง ทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว (นี่ไง เกิดความเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและร่างกายอีกแล้ว) สมองพัฒนาในระดับเซลล์เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจมากขึ้น น่าทึ่งเลยนะ ฉันทันมองว่าการเรียนรู้ก็คือการออกกำลังกายสมอง

อย่างไรก็ตาม เราเชื่อมโยงการเรียนรู้กับความเครียด หรือแม้แต่ว่าความรู้สึกลดลงหรือลึ้มเหลวได้ ฉันทันยังเกิดความเครียดอยู่เสมอเมื่อนึกถึงการสอบครั้งล่าสุด แต่การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องของการนั่งสอบ การท่องจำตารางเวลา หรือการท่องจำหลักภาษาต่างประเทศ คุณสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆที่สมองค้นพบได้ อาจเป็นการอ่านเรื่องใหม่ๆ การเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ การค้นพบสถานที่ใหม่ การลองทำกิจกรรมใหม่ หรือการทดสอบรสชาติอาหาร (นี่คือการเรียนรู้ในแบบของฉันทันขณะนี้) วิธีการเรียนรู้ที่ฉันทันชอบทำเร็ว ๆ นี้คือการฟังพอดแคสต์

และรายการวิทยุ เพราะช่วยให้ได้ใช้ความคิด ทั้งยังน่าสนใจและทำให้รู้สึกผ่อนคลายอย่างยิ่ง จึงเป็นการเพิ่มพลังสมองได้ถึงสามเท่า!

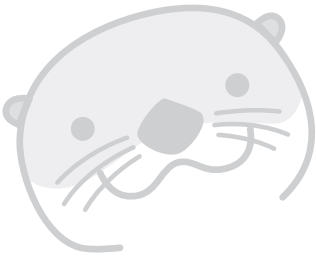
## เสาหลักที่ห้า : ใจ

สมองของสัตว์สังคมอย่างมนุษย์โดยพื้นฐานแล้วได้รับการออกแบบเพื่อสะท้อนอารมณ์ของผู้อื่น เราจึงรู้สึกได้ถึงความเจ็บปวดและความไม่สบายใจของพวกเขา เพื่อจะได้เห็นอกเห็นใจอีกฝ่าย แต่คิดว่ามีใครบางคนรู้สึกกังวล ก็ทำให้คุณรู้สึกกังวลได้เช่นกัน ผู้ปกครองของเด็กเล็กที่กรีดร้องจะรู้ว่าการอดใจไม่สะท้อนความรู้สึกเหล่านั้นและรับมืออย่างสงบแทนเป็นเรื่องยากเพียงใด แม้ว่าบางครั้งความเห็นอกเห็นใจนี้จะทำให้รู้สึกไม่สบายใจ แต่เราใช้เพื่อสร้างความรู้สึกดีให้ตัวเองได้ด้วยการรู้จักให้ผู้อื่น

คุณอาจเคยได้ยินคำว่า “ความสุขของผู้ให้” เมื่อเรารู้สึกดีเพราะได้ทำสิ่งดีเพื่อผู้อื่น การวิจัยชี้ให้เห็นว่าการช่วยเหลือผู้อื่นนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกสำหรับคนที่ให้ความช่วยเหลือ กล่าวคือ เราจะรู้สึกดีขึ้น ควบคุมความเครียดและกระชับความสัมพันธ์ทางสังคมได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ทางสรีรวิทยาโดยตรง รวมถึงความดันโลหิตที่ลดลง และช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ จริงๆ แล้วการให้ผู้อื่นดูเหมือนจะมีผลดีมากกว่าการได้รับเสียอีก

“ก็ได้” คุณเอ๋ย “แต่ฉันไม่มีเงินเหลือมากมายพอที่จะให้ใครหรอกนะ” การผนวกการให้เข้ากับชีวิตไม่จำเป็นต้องใช้เงินเสมอไป คุณให้เวลาและความไว้วางใจได้ เช่น การใช้เวลาฟังคนอื่น ให้ความช่วยเหลือ

ใครสักคน ส่งข้อความขอบคุณ หรือบอกเพื่อนว่าพวกเขามีความหมายกับคุณมากแค่ไหน เป็นต้น หากต้องการทำมากกว่านี้ (และมีเวลา) ลองเป็นอาสาสมัคร บริจาคให้กับธนาคารอาหาร ช่วยปลูกต้นไม้ ในสวนสาธารณะท้องถิ่น เข้าร่วมโครงการอ่านหนังสือในโรงเรียนแถวบ้าน หรือทำอาหารปรุงสุกมอบให้ผู้อื่นในช่วงเวลาที่ลำบาก มีอีกหลายวิธีที่จะให้ได้ เพียงแค่ต้องคิดอย่างสร้างสรรค์ว่าคุณทำอะไรได้บ้าง และจะปรับเรื่องเหล่านี้ให้เข้ากับชีวิตอย่างไร

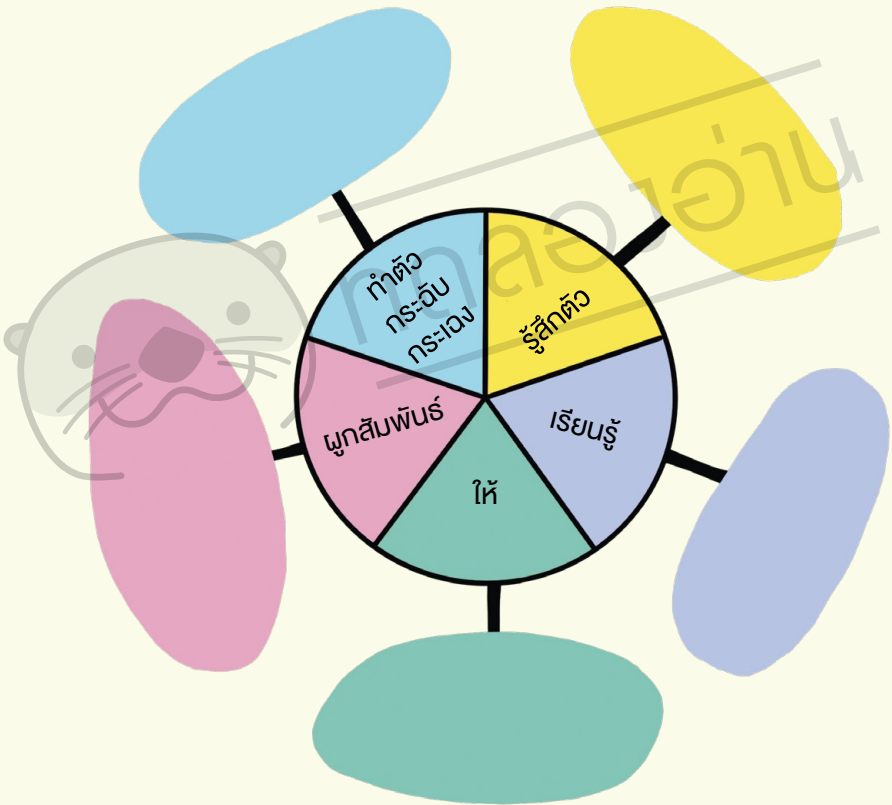


ทดลองอ่าน

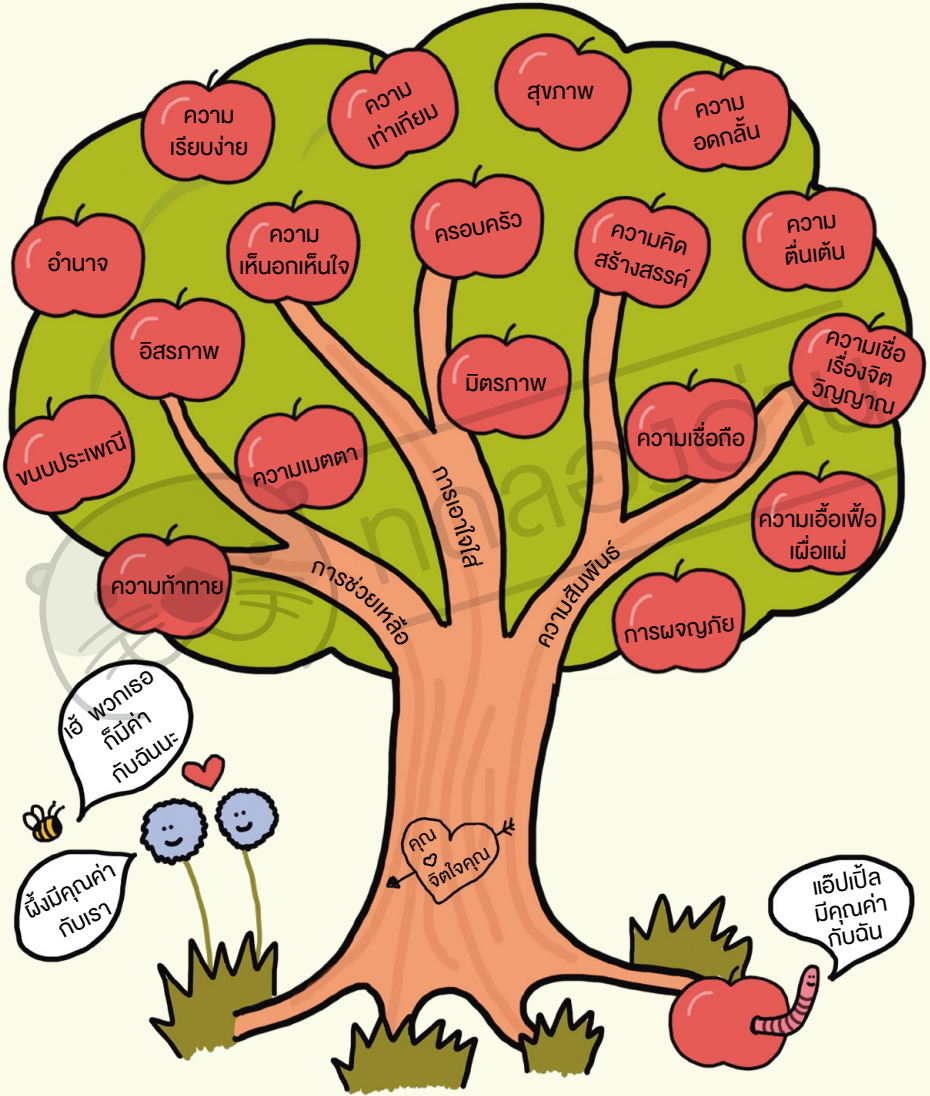
## แบบฝึกหัด 1

### การใช้เสาหลักในชีวิตคุณ

เติมแผนผังตามความคิดว่าคุณจะนำเสาหลักทั้งห้ามาใช้ในชีวิตได้อย่างไร สร้างสรรค์วิธีใช้หลักการเหล่านี้ในชีวิตประจำวันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



# ต้นไม้แห่งคำนิยม



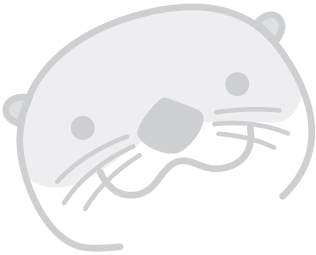
## ฉันทให้คุณค่ากับอะไร

อะไรสำคัญสำหรับคุณนั้นหรือ อะไรบ้างมีความหมายกับคุณ ฉันทไม่ได้ถามว่าคุณต้องการอะไรเพื่อความสำเร็จของชีวิต แต่ถามว่าอะไรทำให้คุณรู้สึกว่าคุณชีวิตคุ้มค่า อะไรทำให้รู้สึกว่าได้ใช้เวลาและพลังงานอันจำกัดไปในทางที่ดีที่สุด ความสำเร็จอาจเป็นส่วนหนึ่ง แต่ไม่ใช่ทั้งหมด คุณค่านั้นเกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมร่วมกับผู้คนในลักษณะที่สอดคล้องกับสิ่งที่คุณให้ความสำคัญ และเกี่ยวกับการจัดความสำคัญให้คุณค่านั้นเป็นศูนย์กลางในชีวิต

งานวิจัยชี้ว่าการใช้ชีวิตสอดคล้องกับค่านิยมทำให้จิตใจแข็งแกร่งขึ้น การเชื่อมโยงค่านิยมเข้ากับชีวิตทำให้คุณมีจุดมุ่งหมายและความหมาย ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และยังตอบคำถามว่า "ชีวิตนี้เกิดมาทำไม" หากเคยรู้สึกไม่สบายใจที่จะทำอะไรบางอย่าง หรือเพราะพฤติกรรมของผู้อื่น อาจเป็นเพราะรู้สึกได้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ตรงกับค่านิยมของคุณ ค่านิยมช่วยชี้ทางให้สิ่งที่คุณทำ และช่วยให้เข้าใจว่าทำไมคุณจึงรู้สึกแบบที่รู้สึกอยู่

ค่านิยมอยู่กับคุณทั้งในช่วงเวลาดีและร้าย ฉันทมีแนวทางและจรรยาบรรณที่ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิชาชีพ ในทำนองเดียวกันคุณใช้แนวทางและจริยธรรมส่วนบุคคลเพื่อชี้นำชีวิตได้เช่นเดียวกันคุณไม่จำเป็นต้องรู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ควบคุมการตอบสนองให้สอดคล้องกับค่านิยมได้ ชีวิตเต็มไปด้วยการตัดสินใจไม่สิ้นสุด ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ ในชีวิตประจำวันที่ไม่แม้แต่จะต้องคิด ไปจนถึงการตัดสินใจครั้งใหญ่ในชีวิตที่อาจส่งผลกระทบต่ออย่างใหญ่หลวง แม้ค่านิยมจะไม่ได้ช่วยให้การตัดสินใจเหล่านี้ง่ายขึ้น แต่ก็ยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้การตัดสินใจดีขึ้นได้

เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่เรามักนึกถึงขณะดำเนินชีวิตประจำวัน ฉันจะรู้สึกแปลกๆ ถ้าเพื่อนถามว่า “เฮ้ เอ็มมา ค่านิยมของเธอคืออะไร” หรือ “วันนี้คุณทำได้ตามค่านิยมของตัวเองแล้วหรือยัง” ในตอนที่อยากได้ยินแค่ความคิดเห็นเกี่ยวกับซีรีส์เรื่องล่าสุดในเน็ตฟลิกซ์ คุณอาจนึกว่าค่านิยมเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผลงาน แต่ไม่มีการประเมินผลว่าการกระทำของคุณสอดคล้องกับค่านิยมในชีวิตโดยทั่วไปหรือไม่ ดังนั้น มาทำแบบประเมินชีวิตกันเถอะ



ทดลองอ่าน

## แบบฝึกหัด 1

### ฉันทให้คุณค่ากับอะไร

ค่านิยมไม่ใช่สิ่งที่คุณรู้สึกหรือเป้าหมายที่จะไปให้ถึง แต่เป็นแนวทางสำหรับสิ่งที่คุณจะต้องทำไปตลอดชีวิต

นึกถึงทุกสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณแล้วจดสิ่งเหล่านี้ไว้ในกระดาษ แผ่นผังต้นไม้แห่งค่านิยมตามด้านบนเป็นไอเดียและแรงบันดาลใจเกี่ยวกับค่านิยมของคนทั่วไป คำถามเหล่านี้อาจช่วยเตือนความจำได้

- ฉันทต้องการให้ผู้อื่นจดจำอะไรเกี่ยวกับตัวเองบ้าง
- เมื่อมองชีวิตย้อนกลับไป ฉันทพอใจในเรื่องอะไรมากที่สุด
- คุณลักษณะใดของฉันทที่สำคัญต่อผู้อื่นมากที่สุด
- เมื่ออารมณ์ดีที่สุด ฉันทจะทำอะไร
- อะไรทำให้ฉันทรู้สึกสมหวังพึงพอใจมากที่สุด

เมื่อตอบคำถามเหล่านี้แล้ว คุณอาจสังเกตเห็นว่ามีรูปแบบต่างๆ อยู่ให้ดึงค่านิยมหรือรูปแบบสื่ออย่างที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ นี่คือนิยมที่ชี้นำคุณ ฉันทแล้วให้ดูเหมือนง่าย แต่อาจต้องใช้เวลาค้นหาค่านิยมของคุณพอสมควร



## แบบฝึกหัด 2

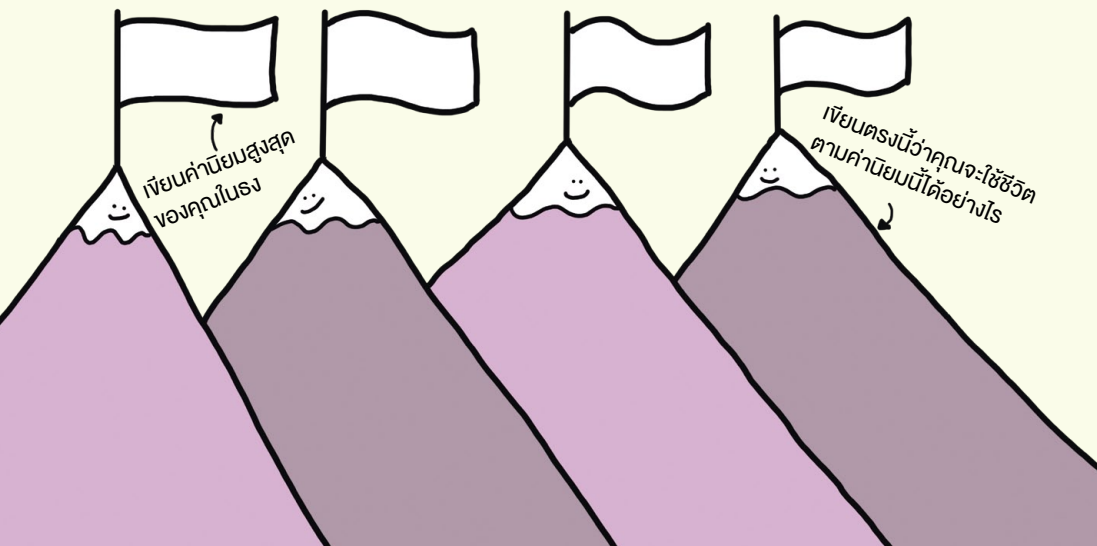
### การผสมคำนิยมเข้ากับชีวิต

ตอนนี้คุณเริ่มคิดถึงด้านต่าง ๆ ในชีวิตที่สอดคล้องกับคำนิยมได้มากขึ้น เช่น หากความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นคำนิยมของคุณ คุณได้ทำอะไรที่สอดคล้องกับเรื่องนี้หรือยัง มีอะไรอีกบ้างที่ทำได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณดำเนินชีวิตตามคำนิยมนี้ คุณจะส่งข้อความหาเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันสักพักได้ไหม

เขียนคำนิยมที่ค้นพบในแบบฝึกหัดที่ 1 ไว้ในช่องด้านล่าง เขียนแนวคิดเกี่ยวกับวิธีที่คุณมีส่วนร่วมในคำนิยมเหล่านี้ ผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ในตัวภูเขาแต่ละลูก คุณอาจกำลังทำบางอย่างอยู่แล้ว ดังนั้นจงเขียนเรื่องเหล่านี้ลงไปด้วย

จำไว้ว่าแนวคิดที่มีขนาดเล็กและทำได้จริงมักประสบความสำเร็จมากกว่า (แนวคิดล่าสุดของฉันคือซื้อกาแฟกลับบ้านเฉพาะเวลาหกแก้วที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพื่อให้เข้ากับคำนิยมในการพยายามดูแลสิ่งแวดล้อมของฉัน)

### การผสมคำนิยมเข้ากับชีวิต



## การตัดสินใจ – ป้ายบอกทางค่านิยม

แนวคิดป้ายบอกทางค่านิยมช่วยให้คุณตัดสินใจตามหลักนำทางของตัวเองได้ นึกภาพป้ายบอกทางที่มีลูกศรสองป้ายชี้ไปคนละทางดูสิ ป้ายหนึ่งชี้ตรงไปทางค่านิยมของคุณ และอีกป้ายชี้ออกจากค่านิยมของคุณ แนวคิดนี้นำมาใช้ในการตัดสินใจได้สองวิธี

1. ช่วยให้คุณตระหนักว่า *เมื่อใด* ต้องตัดสินใจ และช่วยให้ตัดสินใจได้รวดเร็ว แทนที่จะแคร์สีกว่ากำลังปล่อยตัวไปตามชะตากรรม ครั้งต่อไปที่จะหยิบโทรศัพท์ คุณสามารถหยุด พิจารณาป้ายบอกทาง แล้วถามตัวเองว่าเรื่องนี้กำลังนำคุณไปสู่ค่านิยมของคุณหรือไม่ เช่น การติดต่อกับเพื่อนๆ หรือช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย เป็นต้น หรือทำให้คุณห่างไกลจากค่านิยม เช่น ปิดหน้าจอดูโซเชียลมีเดียไปเรื่อยๆ อย่างใจลอย แล้วรู้สึกว่าคุณต้องค่า เป็นต้น
2. ช่วยให้คุณตัดสินใจในเรื่องยากๆ โดยกระตุ้นให้คิดว่าผลลัพธ์ใดเหมาะสมกับค่านิยมของตัวเองมากที่สุด ใช้ป้ายบอกทางเพื่อพิจารณาว่าการตัดสินใจกำลังจะนำคุณไปในทิศทางใด กำลังนำไปสู่ค่านิยมของคุณ หรือกำลังนำคุณห่างออกไปหรือไม่ เช่น งานใหม่จะช่วยให้คุณมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมมากขึ้น หรือจะผลักดันให้ทำกิจกรรมที่ขัดแย้งกับค่านิยมหรือไม่ เป็นต้น