



# LA



Page.1

September 2022

## E-Newsletter



# CONGRATULATIONS

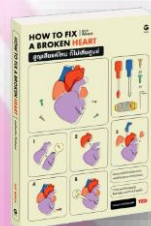
ขอแสดงความยินดีกับ **บัณฑิตรุ่นที่ 10 และ 11**  
และ **บุคคลต้นแบบคณะศิลปศาสตร์** ครบรอบ 12 ปี



*อ่าน (แล้ว) มาเล่า โดย ออแฉ่ว*



*Read & Share โดย อ.ไอฟาร์*



**ห้ามพลาด!!** ถ่ายเล่ม..พบกับ 2 เรื่องชวนอ่าน





ภาพความสำเร็จของบัณฑิต  
สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ



ภาพความสำเร็จของบัณฑิต  
สาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ



ภาพความสำเร็จของบัณฑิต  
สาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ

ขอแสดงความยินดี  
โครงการบุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์ ครอบคลุม 12 ปี

รางวัลศิษย์เก่าดีเด่น

แสดงความยินดีกับบุคคลต้นแบบ  
คณะศิลปศาสตร์ ครอบคลุม 12 ปี

อ่าน (แล้ว) มาเล่า โดย ออแอว์

Read & Share โดย อ.ไอฟาร์



# ภาพถ่ายรวมบัณฑิต



## สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ (BC)



### รุ่นที่ 10 และ รุ่นที่ 11 (BC)





# ภาพความทรงจำบัณฑิต



## สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ (BC)



รหัส 60 รุ่นที่ 11



คลิกที่รูป มีเซอร์ไพรส์นะจ๊ะ !



# สารแสดงความยินดี

## จากใจรุ่นน้อง รุ่นพี่

กระผม นายวีระศักดิ์ ทนทาน

ประธานคณะกรรมการนักศึกษาสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ  
ในนามตัวแทนคณะอาจารย์และนักศึกษาสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ  
คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์  
กระผมขอแสดงความยินดีกับพี่ๆบัณฑิตและมหาบัณฑิตใหม่  
สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ประจำปีการศึกษา2565  
ในโอกาสที่ได้รับปริญญาในครั้งนี้  
ขอแสดงความยินดีด้วยครับกับความวิริยะ อุตสาหะ มานะ พากเพียร  
ขอชื่นชมพี่บัณฑิตทุกท่านด้วยใจจริงครับ  
ขอให้ทุกท่านประสบความสำเร็จในทุกๆหน้าที่  
และทุก ๆ ความตั้งใจสมดังความปรารถนาครับ

**นายวีระศักดิ์ ทนทาน**

ประธานคณะกรรมการนักศึกษาหลักสูตร 63  
สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์





# ข้อความจากอาจารย์ที่ปรึกษา



## “อยากบอกอะไรบัณฑิต”

ยินดีกับพวกเราทุกคนด้วยนะคะ  
ขอให้เป็นตัวของตัวเองที่ดีและมีความสุข  
หาจุดสมดุลของตัวเองให้เจอ โชคดีค่ะ  
祝你们一切顺利 ❤️

อ.ดร.นลินทิพย์ จิภาวัฒนกุล

อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษา BC รหัส 59





# ข้อความจากอาจารย์ที่ปรึกษา



“อยากบอกอะไรบัณฑิต”

“คิดถึงความสุขในห้องเรียน  
รุ่นนี้ช่างร้อยเล่นล้าน”

อ.ธนาพร ปิณฑาอมรวัฒน์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษา BC รหัส 59



# ข้อความจากอาจารย์ที่ปรึกษา



## “อยากบอกอะไรบัณฑิต”

“ขอแสดงความยินดี  
กับผู้จบหลักสูตรปริญญาบัณฑิต  
สู่การเรียนรู้ตลอดชีวิต  
ขอให้บัณฑิตหมั่นศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติม  
และสรรค์สร้างสังคมด้วยปัญญา”

**อ.จิตกาส ศรีสันต์**

อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษา BC รหัส 60





# ข้อความจากอาจารย์ที่ปรึกษา



## “อยากบอกอะไรบัณฑิต”

“การเรียนรู้ในห้องเรียนกำลังจะเริ่มต้น  
ขอให้นำความรู้ที่มีไปใช้พัฒนาตนเอง  
และประเทศให้เต็มที่ เป็นคนดีของสังคมต่อไป  
ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตทุกท่านค่ะ”

อ.ชนิษฐา พิมาณมาศสุริยา

อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษา BC รหัส 60



# ภาพถ่ายรวมบัณฑิต



## สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ (BJ)



### รุ่นที่ 10 และ รุ่นที่ 11 (BJ)





# ภาพความทรงจำบัณฑิต



## สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ (BJ)



รหัส 59 รุ่นที่ 10



รหัส 60 รุ่นที่ 11

คลิกที่รูป มีเซอร์ไพรส์นะจ๊ะ !

# สารแสดงความยินดี

## จากใจรุ่นน้อง รุ่นพี่

ในชีวิตคนหนึ่งคน...อาจจะมีหลายครั้งที่ได้สำเร็จการศึกษาทั้งในรูปแบบใบปริญญา หรือประสบการณ์ชีวิต แต่สิ่งที่เป็นครั้งแรกย่อมตราตรึงใจเสมอวันเวลาที่ดำเนินไปอย่างไม่มีวันวนกลับได้นำพาให้ทุกคนได้มาเจอกัน ณ ที่แห่งนี้ สถานที่อันมีสนามกีฬาที่เคยเล่นกับเพื่อนจนเหนื่อยหอบ สถานที่อันมีห้องเรียนที่เคยเรียนจนสะบักสะบอม สถานที่อันก่อให้เกิดความทรงจำมากมาย ทั้งชุดเครื่องแบบแสนอึดอัดที่ใส่จนเก่าโทรม ลานหูกกระเจงที่เคยนั่งบ่นเรื่องราวต่าง ๆ กับเพื่อน ลานกระโปรงเปิดที่เคยนั่งวาดฝันอนาคตเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นมองไปทางไหนก็จะมีแต่ร่องรอยการมีอยู่ของพวกเรา จนความทรงจำที่มีนั้นมากเกินไป เกินกว่าจะเขียนไว้ในกระดาษหนึ่งแผ่นได้

แม้ในใบปริญญาคannotได้เขียนเอาไว้แต่พวกเราก็ได้รู้จักกับ ความยินดี ความลำบากใจ น้ำตาและรอยยิ้ม เหมือนท้องฟ้าอันสดใสที่ถูกแต่งแต้มสีสันลงไป ก่อเกิดเป็นสายรุ้งอันเป็นตัวแทนแห่งความหวังและความฝัน ทอดยาวลงมาสู่ทุ่งดอกไม้ที่แต่ละดอกก็ต่างเป็นตัวแทนของพวกเราแต่ละคน แม้จะมีสถานศึกษาอีกนับร้อยพันแห่งแต่โชคชะตาก็นำพาพวกเราให้ได้มาพบกัน และแม้เวลาจะเปลี่ยนผันหมุนเวียนไปอีกนานเท่าไรรอยยิ้มและความอบอุ่นที่เคยให้กันไว้ก็จะไม่เปลี่ยนแปลง ถึงพวกเราแต่ละคนจะเป็นดอกไม้ดอกเล็ก ๆ แต่สถานที่นี้ก็ทำให้พวกเราได้รู้ว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว

จากวัยเยาว์ที่อาจวู่วามและทำสิ่งที่ย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้หลายอย่าง สู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่จนพร้อมเข้าสู่สังคมการทำงานและวิ่งตามความฝัน ในวันนี้พวกเราได้มาพบกันเพื่อลาจากแต่สักวันหนึ่งเมื่อดอกไม้ได้เติบโตใหญ่และผลิบานพวกเราจะได้เจอกันอีกครั้งอย่างแน่นอน รุ่นพี่ทุกคนจะอยู่ในความทรงจำของพวกเราเสมอ ขอแสดงความยินดีที่สำเร็จการศึกษาจากสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์แห่งนี้ และขอให้รุ่นพี่ทุกคนประสบแต่ความสุขสมหวัง รวมถึงมีความเจริญรุ่งเรืองตลอดไปตราบนานเท่านาน

## นายจักรวรรดิ นันระชัยเตชากุล

ประธานคณะกรรมการนักศึกษาชั้นที่ 60

สาขาวิชาภาษาอังกฤษ บัณฑิตธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์





# ข้อความจากอาจารย์ที่ปรึกษา



## “อยากบอกอะไรบัณฑิต”

**อ.โอลตา ลิบลัม**

อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษา BJ รหัส 59



ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตใหม่ป้ายแดง

ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จดังใจหวัง

และขอให้ทุกคนระลึกถึงเสมอว่า

ที่ผ่านมาเราพบอุปสรรค และได้ประสบการณ์อะไรมาบ้าง  
ในที่สุดเราก็ผ่านมาได้ ประสบความสำเร็จ มายืนอยู่จุดนี้ได้

ขอให้เชื่อมั่นเสมอว่าถ้าเราพยายาม ไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้

อาจารย์เป็นกำลังใจให้พวกเราเสมอ อยู่ตรงนี้เสมอ

เหนื่อย ท้อ ก็ขอให้หันกลับมา

ครอบครัว BJ อยู่ข้างๆคุณเสมอ ด้วยรัก

# ข้อความจากอาจารย์ที่ปรึกษา



## “อยากบอกอะไรบัณฑิต”

อ.สิริขวัญ สงอนพล

หัวหน้าสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ  
อาจารย์ที่ปรึกษา BJ รหัส 60



お久しぶりです！！！！

ยินดีต้อนรับสู่รั้ว LA อีกครั้งจ้าาา

ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตทุกคนนะคะ

บัณฑิตรหัส 60 เป็นรุ่นที่...

ต้องเผชิญกับความท้าทายในชีวิตมากมาย

ครูขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน

ในทุกวิกฤติมีโอกาสเสมอ

いつも応援してます



# ภาพถ่ายรวมบัณฑิต



## สาขาวิชาภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ (CEB)



รุ่นที่ 10 และ รุ่นที่ 11 (CEB)



# ภาพความทรงจำบันทึก



## สาขาวิชาภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ (CEB)



รหัส 59 รุ่นที่ 10



รหัส 60 รุ่นที่ 11

คลิกที่รูป มีเซอร์ไพรส์นะจ๊ะ !





# สารแสดงความยินดี

## จากใจรุ่นน้อง สู่รุ่นพี่

กระผม นายณัฐวัฒน์ อภิชาติพิติพงศ์

ประธานคณะกรรมการนักศึกษา รหัส 61

สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์  
ขอเป็นตัวแทนนักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ

กล่าวคำยินดีแก่พี่ ๆ รหัส 59 และ 60 ทุกคน

ที่สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษาในที่สุด

กระผมขอขอบคุณพี่ ๆ ทุกคนในตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

ที่คอยดูแล อบรมและช่วยเหลือน้อง ๆ มาตลอด

ทั้งเรื่องการเรียน การใช้ชีวิต ทั้งในและนอกรั้วสถาบัน

กระผมขออวยพรให้ความสำเร็จในครั้งนี้เป็นเพียงแค่จุดเริ่มต้น

ของความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ที่จะตามมาในชีวิตของพี่ ๆ ทุกคน

ต่อจากนี้ ท้ายที่สุดนี้ถึงแม้เราพี่น้องจะสำเร็จการศึกษาไปแล้ว

แต่เรายังคงเป็นพี่น้องที่คอยสนับสนุนกันเสมอ ขอขอบคุณครับ

## นายณัฐวัฒน์ อภิชาติพิติพงศ์

ประธานคณะกรรมการนักศึกษารหัส 61

สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ

คณะศิลปศาสตร์



# ข้อความจากอาจารย์ที่ปรึกษา



## “อยากบอกอะไรบันทึก”

### อ.พิชญา ตีระรัตนชัย

หัวหน้าสาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ



การใช้ชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน  
หรือเรื่องส่วนตัว ย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา  
ไม่ว่าจะดีร้ายสักเท่าใด  
ขอให้อดทน มีจิตใจที่เข้มแข็ง  
ยึดมั่นในความถูกต้อง ดีงาม  
ไม่พิดศีลธรรม .....  
แล้วทุกอย่างจะออกมาดีแน่นอน .....  
เป็นกำลังใจให้เสมอนะคะ ❤️



# ข้อความจากอาจารย์ที่ปรึกษา



**“อยากบอกอะไรบัณฑิต”**

**พศ.ดร.ศรินันท์ กฤษณจินดา**

อาจารย์ที่ปรึกษา CEB รหัส 60  
(ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา)



**ชีวิตนักศึกษา CEB**

**คือชีวิตแห่งการเรียนรู้จากการจำลองโลกจริง**

**ซึ่งมีทั้งสิ่งที่ถูกใจและไม่ถูกใจ**

**ผู้เรียนจึงต้องเปิดใจพิจารณา**

**และปรับไปใช้ในโลกลงความเป็นจริง**

**ขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตทุกคน**

**ที่ผ่านการเรียนรู้**

**และนำไปใช้เพื่อสร้างชีวิตและฝันที่ดีงามต่อไป**

# ภาพถ่ายรวมบัณฑิต



## LA รุ่นที่ 10 และ รุ่นที่ 11





# ภาพกิจกรรมวันวาน



## เส้นทางแห่งความสำเร็จ BC





# ภาพกิจกรรมวันวาน



## เส้นทางแห่งความสำเร็จ BC





# ภาพกิจกรรมวันวาน



## เส้นทางแห่งความสำเร็จ BJ





# ภาพกิจกรรมวันวาน



## เส้นทางแห่งความสำเร็จ BJ





# ภาพกิจกรรมวันวาน



## เส้นทางแห่งความสำเร็จ CEB

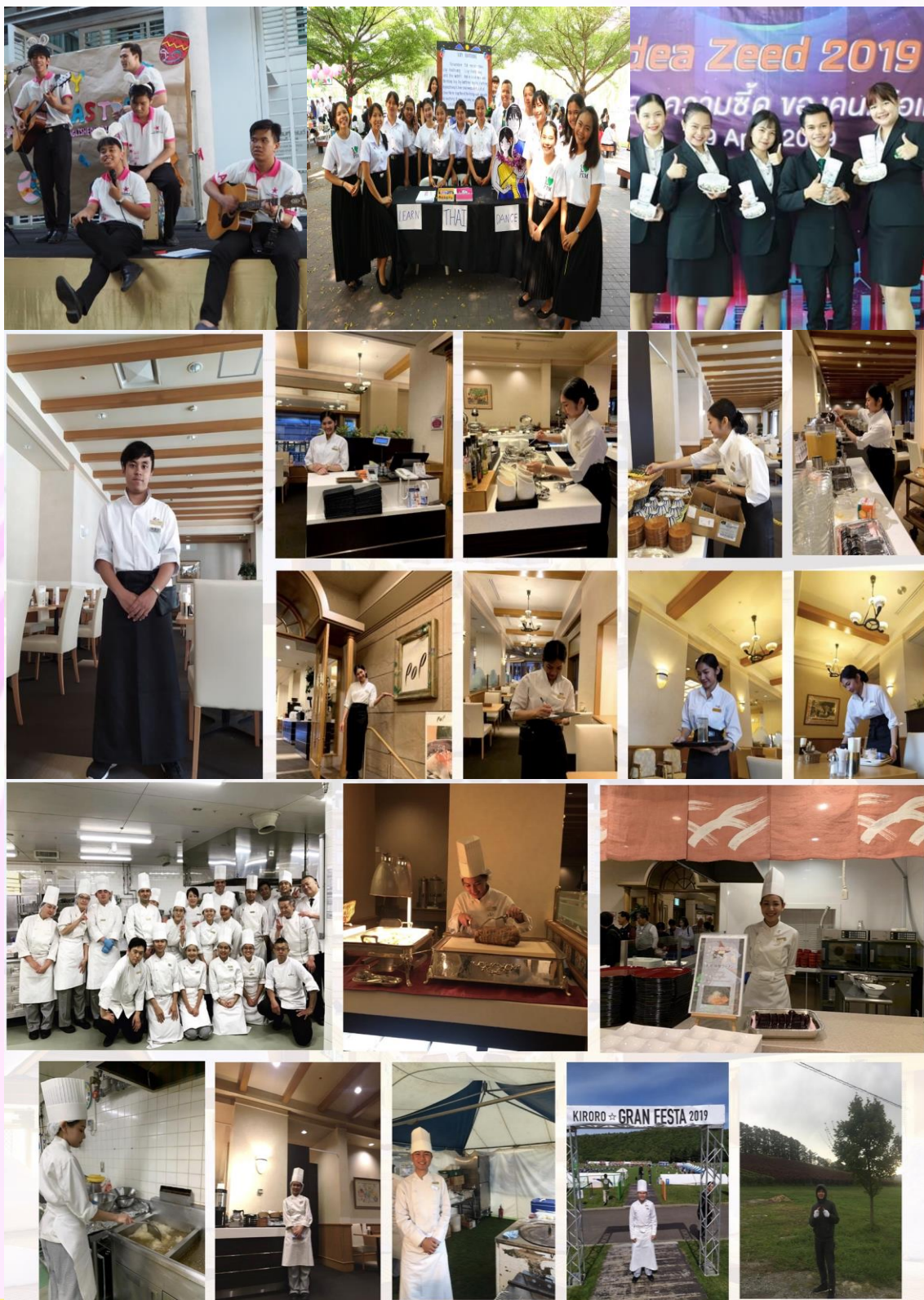




# ภาพกิจกรรมวันวาน



## เส้นทางแห่งความสำเร็จ CEB







# สารจากคนบดดี

## คณะศิลปศาสตร์

ในนามของคณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุน และ นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ขอแสดงความชื่นชมยินดี ในความวิริยะ อุตสาหะ ที่ บัณฑิต มหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิตใหม่ทุกท่านได้ทุ่มเททั้งร่างกาย แรงใจ และกำลังสติปัญญา จนสำเร็จการศึกษาในวันนี้ หวังว่าทุกท่านจะได้นำความรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้จากการเรียน ในระบบ Work-based Education ไปใช้ในการประกอบสัมมาอาชีพ พร้อมทั้งสามารถพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ที่ได้รับอย่างดีแล้วนี้ ไปช่วยสร้างประโยชน์ สร้างความเจริญให้เกิดแก่ทั้งต่อ ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ สืบไป

ในวโรกาสอันเป็นมงคลนี้ ขออาราธนาอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกได้โปรดดลบันดาลให้ทุกท่าน มีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน มีความสุข ยิ่ง ๆ ขึ้นไปรวมทั้งสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ

**อ.กวิพรรณ อภิวัฒน์วรรัตน์**

คณบดีคณะศิลปศาสตร์



# ขอแสดงความยินดี



## บุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์ Faculty of Liberal Arts



## ขอแสดงความยินดี

โครงการบุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์ ครบรอบ 12 ปี

### รางวัลศิษย์เก่าดีเด่น



นายอัสนี สว่างศรี

Supervisor, Senior Office  
Duty Free Ambassador  
บริษัท King Power International  
ศิษย์เก่าสาขาวิชาภาษาอังกฤษ



นางสาวศุภกานต์ สุขก้อน

ที่ปรึกษา  
บริษัทจัดหางาน  
Adecco ประเทศไทย จำกัด  
ศิษย์เก่าสาขาวิชาภาษาอังกฤษ



นายภูภัทร ศรีนวล

Customer Service Officer  
โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท  
ศิษย์เก่าสาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ





# ขอแสดงความยินดี



## บุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์ Faculty of Liberal Arts



# ขอแสดงความยินดี

โครงการบุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์ ครอบคลุม 12 ปี

รางวัลนักศึกษาดีเด่น  
สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ



นางสาวกนกนา สว่างศรี  
นักศึกษาชั้นปีที่ 1



นายพงศธร ทองชื่น  
นักศึกษาชั้นปีที่ 2



นายชัยวุฒิ ชนาเทพพร  
นักศึกษาชั้นปีที่ 3



นางสาวศุคนิดา บุญเต็ม  
นักศึกษาชั้นปีที่ 4



# ขอแสดงความยินดี

## บุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์



คณะศิลปศาสตร์ Faculty of Liberal Arts



# ขอแสดงความยินดี

## โครงการบุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์ ครบรอบ 12 ปี

รางวัลนักศึกษาดีเด่น  
สาขาวิชาภาษาอังกฤษ



นายภราดร ทองคำ  
นักศึกษาชั้นปีที่ 1



นางสาวอัครนรี ดวงมณี  
นักศึกษาชั้นปีที่ 2



นางสาวพิมรดี เทคชารี  
นักศึกษาชั้นปีที่ 3



นายจักรวรรดิ นันระชัยเดชากุล  
นักศึกษาชั้นปีที่ 4





# ขอแสดงความยินดี



## บุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์ Faculty of Liberal Arts



# ขอแสดงความยินดี

## โครงการบุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์ ครบรอบ 12 ปี

รางวัลนักศึกษาดีเด่น  
สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ



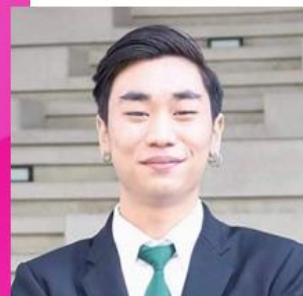
นายณัฐบุตร แซ่ตัน  
นักศึกษาชั้นปีที่ 1



นางสาวพัชรินทร์ อุ่นลา  
นักศึกษาชั้นปีที่ 2



นางสาวรพีพร นิลประภา  
นักศึกษาชั้นปีที่ 3



นายณัฐวัฒน์ อภิชาติพิตพงศ์  
นักศึกษาชั้นปีที่ 4



# ขอแสดงความยินดี

## บุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์



คณะศิลปศาสตร์ Faculty of Liberal Arts



# ขอแสดงความยินดี

## โครงการบุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์ ครบรอบ 12 ปี

### รางวัลบุคลากร ฝ่ายวิชาการดีเด่น



อาจารย์ ดร.นลินทิพย์ วิกวัฒน์กุล

อาจารย์ประจำ  
สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ



อาจารย์ไออลดา ลิบลับ

อาจารย์ประจำ  
สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ



อาจารย์กิตติยา เกิดปลั่ง

อาจารย์ประจำ  
สาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ





# ขอแสดงความยินดี



## บุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์

คณะศิลปศาสตร์ Faculty of Liberal Arts



# ขอแสดงความยินดี

โครงการบุคคลต้นแบบ คณะศิลปศาสตร์ ครบรอบ 12 ปี

### รางวัลบุคลากร ฝ่ายบริหารดีเด่น



**นางสาวจตุพร สุขเจริญ**

ผู้บริหารกลุ่มงาน  
งานแผนและประกันคุณภาพ



**นางสาวพิชรี ศรีใส**

ผู้บริหารกลุ่มงาน  
สาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
เพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ



**นางสาวเวรณี ประสาธน์มรรณ**

เจ้าหน้าที่อาวุโส  
ศูนย์อารยปัญญา



**นางสาวรณพร คุรินันท์**

เจ้าหน้าที่ศูนย์ที่ปรึกษา  
และพัฒนาอาชีพนักศึกษา



**12** ANNIVERSARY  
1952-2024  
PIM UNIVERSITY  
Princess of Invention  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University





# อยู่อย่างไร ให้สมองไม่แก่

LA E-newsletter ฉบับนี้มีเรื่องดีๆ ที่ได้ไปอ่านพบในหนังสือภาษาญี่ปุ่น ชื่อ “**Nou ga Saeru 15 no Shuukan-kioku, Shuuchuu, Shikouryoku wo Takameru**” เขียนโดย คุณหมอ Takashi Tsukiyama แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมประสาทและสมอง ผู้ก่อตั้ง “แผนกเฉพาะทางด้านการทำงานขั้นสูงของสมอง” เพื่อฟื้นฟูการทำงานของสมองให้แก่คนไข้ที่มีความผิดปกติทางสมอง ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ Kohno Clinical Medicine Research Institute Tokyo และ แปล เป็น ภาษา ไทย โดย คุณภาณุพันธ์ ปัญญาใจ



โดย ออแฉ่ว

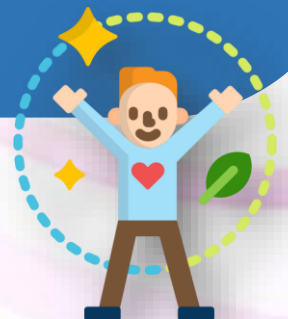




# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

เนื้อหาของหนังสือนี้น่าสนใจมาก กล่าวถึงแนวทางในการป้องกันสมองเสื่อม ที่อาจขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัยไม่เฉพาะกับผู้สูงอายุเท่านั้น คุณหมอ Takashi Tsukiyama กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า **หากไม่อยากสมองเสื่อม เราต้องปรับปรุงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนที่ไม่ยุ่งยากใดๆ โดยมีเงื่อนไขดังนี้**

- ไม่สิ้นเปลืองเงินและเวลา
- ส่งผลดีต่อสมอง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยรวมให้ดีขึ้น อาทิ มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีมุมมองที่กว้างไกล มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เป็นต้น





# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

ในหนังสือเล่มนี้คุณหมอ Takashi Tsukiyama แบ่งพฤติกรรมที่จะช่วยให้สมองไม่เสื่อม เป็น 6 กลุ่ม คือ

- 1) พฤติกรรมที่จะช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มสมาธิ ทำให้หัวไวขึ้น เหมาะกับคนที่ไม่ค่อยมีสมาธิ หรือทำงานเสร็จช้า
- 2) พฤติกรรมที่จะช่วยฝึกสมองกลีบหน้าซึ่งเป็นศูนย์กลางของระบบความคิด ทำให้สามารถจัดระเบียบสิ่งรอบตัวได้ดีขึ้น เหมาะกับผู้ที่ไม่กระตือรือร้นในการทำงาน หรือผู้ที่ควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้
- 3) พฤติกรรมที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการรับข้อมูลของสมอง และพัฒนาความจำ เหมาะกับผู้ที่ขี้ลืม หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสนทนากับผู้อื่นได้ช้า







# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

ในหนังสือเล่มนี้คุณหมอ Takashi Tsukiyama แบ่งพฤติกรรมที่จะช่วยให้สมองไม่เสื่อม เป็น 6 กลุ่ม คือ

- 4) พฤติกรรมที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการถ่ายทอดข้อมูลหรือทักษะการสื่อสาร เหมาะสำหรับผู้ที่พูดนานๆไม่เก่งหรือคนที่รู้สึกว่าคุณเองถ่ายทอดสิ่งที่ยากบอกให้แก่ผู้อื่นได้ไม่ค่อยดี
- 5) พฤติกรรมที่จะช่วยดูแลสมองให้มีสุขภาพดี เหมาะกับผู้ที่ไม่ค่อยใส่ใจสุขภาพและผู้ที่ไม่เคยตรวจภาพถ่ายสมองมาก่อน
- 6) พฤติกรรมที่จะประยุกต์ใช้กิจกรรมเพื่อดูแลสมองด้วยตนเอง ทำให้อาจสามารถสร้างสรรค์ไอเดียดีๆและปรับรูปแบบการใช้ชีวิตช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจในการลงมือทำกิจกรรมต่างๆ

แต่ละกลุ่มพฤติกรรมข้างต้นมีแนวทางปฏิบัติพอสังเขปดังนี้





# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

# 1

**พฤติกรรมที่จะช่วยให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มสมาธิ ทำให้หัวไวขึ้น**

กิจกรรมของกลุ่มนี้ คือการจัดระเบียบของชีวิต สมองจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ เราต้องมีจังหวะชีวิตที่เป็นระเบียบ นั่นคือต้องเริ่มจากการตื่นนอนให้เป็นเวลา สมองต้องการการอุ่นเครื่องจึงจะกระฉับกระเฉงได้ ต้องใช้งานแขน ขา และ ปาก ในตอนเช้า ดังนั้นสิ่งที่ควรทำเพื่อกระตุ้นให้สมองเริ่มทำงาน คือ การเดินเล่นออกกำลังกายยามเช้า การเก็บกวาดห้อง การทำอาหาร การทำสวน การทักทายพูดคุยสั้นๆกับผู้คนรอบข้าง และการอ่านออกเสียงอย่างน้อยวันละ 10 นาที **อีกเคล็ดลับของพฤติกรรมในกลุ่มนี้คือ การกำหนดเส้นตายในการ ทำงานไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง ให้ทำงานเสมือนการเตรียมตัวเพื่อสอบ**





## อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

คือ ตื่นตัวและเตรียมพร้อมอยู่เสมอโดยไม่ปล่อยให้สมองซึ่เกียจ เมื่อทำงานชิ้นแรกเสร็จก็ไม่ควรหยุดพักควรนำงานอย่างอื่นมาทำต่อเพื่อ กระตุ้นสมองให้ขับเคลื่อนเร็วขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการกำหนดเส้นตายให้สมองไม่ควรนานเกิน 2 ชั่วโมงเพราะถ้านานกว่านี้ สมองจะเริ่มมองไม่เห็นความเชื่อมโยงของงานกับเวลา และอาจหลุดจากภาวะขับเคลื่อนเต็มที่เร็วกว่าที่ควร **การจัดระเบียบของชีวิตไม่ใช้การปรับเฉพาะเรื่องการตื่นนอนให้เป็นเวลาเท่านั้น แต่ต้องจัดระเบียบเวลาในการเข้านอนด้วย เพราะสมองก็อ่อนล้าได้เหมือนกล้ามเนื้ออื่นๆในร่างกาย การนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการขจัดความอ่อนล้าของสมอง** การนอนไม่พอจะส่งผลเสียต่อการจัดระเบียบของสมองซึ่งจะทำงานในช่วงที่เราหลับโดยการนอนหลับแบ่งเป็นสองช่วง





# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

ได้แก่การหลับตื่น (การนอนหลับช่วง REM – Rapid Eye Movement) และการหลับลึก(การนอนหลับช่วง Non-REM) เมื่อการนอนหลับของเราเข้าสู่ช่วง Non REM สมองใหญ่จะได้พักเต็มที่ ทำให้เมื่อตื่นนอนหลังจากที่ได้พักผ่อนนอนหลับเต็มอิ่มแล้ว ร่างกายจะรู้สึกสดชื่นและหายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้ง แถมยังได้ไอเดียดีๆ ตอนเข้าอยู่บ่อยครั้งอีกด้วย

ในกรณีของคนที่นอนหลับยากอีกวิธีที่ได้ผลคือการทำเรื่องเดิมซ้ำๆ กันก่อนเข้านอนทุกวันจนเป็นกิจวัตร เสมือนการสะกดจิตตัวเองให้หลับ ตัวอย่างเช่น **ทานอาหารเย็น—เก็บโต๊ะอาหารล้างจาน—ดูข่าวหรือรายการสารความรู้—อาบน้ำ—เตรียมตัวสำหรับวันพรุ่งนี้—อ่านหนังสือทั่วไปแบบสบายๆ—เข้านอน** เมื่อทำกิจกรรมตามลำดับแบบนี้ต่อเนื่องกันทุกวัน สมองจะเข้าสู่สภาวะพร้อมพักผ่อนทำให้รู้สึกง่วงนอนขึ้นมาโดยอัตโนมัติ การนอนไม่เพียงช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากความอ่อนล้าเท่านั้น แต่ยังจำเป็นต่อการจัดระเบียบความคิดของสมองด้วย





# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

ช่วงเวลากลางคืนเป็นช่วงที่สมองจะจัดการกับข้อมูลที่ได้รับมาได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ดังนั้นถ้าเราอ่านหนังสือหรือคิดอะไรเบาๆก่อนนอนก็มีโอกาสสูงที่จะได้ไอเดียดีๆในตอนเช้า

เนื่องจากสมาธิและการขับเคลื่อนของสมองไม่ใช่สิ่งที่สามารถเพิ่มได้ปั๊บปั๊บ เราต้องปรับปรุงพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการทำงานจนติดเป็นนิสัย ต้องกระตุ้นสมองด้วยการทำงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด หากไม่มีการกำหนดเส้นตายหรือตั้งเงื่อนไขบังคับสมองเลย เราจะเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องดำเนินการไม่ได้อย่างถูกต้อง



**อ่าน (แล้ว) มาแล้ว**

# อยู่อย่างไร ให้สมองไม่แก่

## 2

**พฤติกรรมที่จะช่วยฝึกสมองกลับหน้า  
ซึ่งเป็นศูนย์กลางของระบบความคิด  
ทำให้สามารถจัดระเบียบสิ่งรอบตัวได้ดีขึ้น**

สมองกลับหน้าคือส่วนที่อยู่เหนือขึ้นมาจากระดับลูกตาและ  
เยื้องมาทางด้านใบหู (อยู่ตรงด้านหน้าของซีกสมองใหญ่) ข้อมูลที่  
เราได้รับจากตาและหูจะถูกส่งไปรวมกันที่สมองกลับหน้าผ่านสมอง  
กลับข้าง สมองกลับขมับ และสมองกลับท้ายทอย จากนั้น**สมอง  
กลับหน้าจะจัดการกับข้อมูลดังกล่าวโดยนำไปรวมกับข้อมูลอื่นๆ  
ที่บันทึกไว้ก่อนหน้านี้ในรูปแบบความทรงจำ สมองกลับหน้าจะ  
ทำหน้าที่บัญชาการในระบบการทำงานของสมอง เพื่อสั่งการให้  
ระบบต่างๆในร่างกายเคลื่อนไหว** ถ้าสมองกลับหน้าทำงานได้ไม่ดี  
ก็จะส่งผลให้ไม่สามารถคิด วางแผนและทำงานได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ





## อยู่อย่างไร ให้สมองไม่แก่

ดังนั้นเราต้องบริหารสมองกลีบหน้าให้แข็งแรง ด้วยการ  
ทำงานจุกจิกอย่างไม่เกรียงองน เพื่อเพิ่มความอึดของสมองกลีบ  
หน้า เช่น การซักผ้า ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร รดน้ำ  
ต้นไม้ เป็นต้น สาเหตุที่คุณหมอ Takashi Tsukiyama  
แนะนำให้ใช้กิจกรรมการทำงานบ้านเป็นตัวฝึกสมอง เพราะ  
งานบ้านเป็นเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวที่ใครๆ ก็สามารถทำได้โดยไม่ต้อง  
ลงทุนลงแรงอะไรเป็นพิเศษ แต่หากทำแล้วกลับช่วยส่งเสริม  
คุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ด้วย นอกจากนั้น เมื่อจากหน้าที่หลักของ  
สมองกลีบหน้าที่เป็น ตัวเลือก ตัวตัดสินใจและตัวประกอบทุกข้อมูล  
ที่เข้ามาในสมอง แล้วจึงประมวลและสั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหว  
หากสมองกลีบหน้าสั่งการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ของการ  
ประมวลต่างๆ ที่จะส่งผลต่อการทำงานของร่างกายก็จะดีไปด้วย

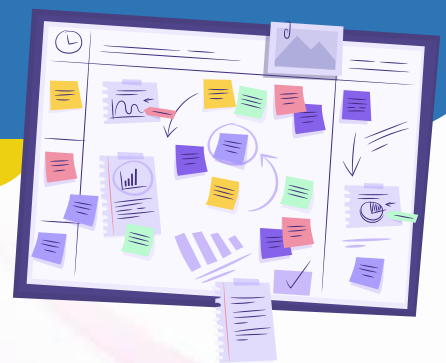
ดังนั้นเราควรเน้นบริหารสมองกลีบหน้าซึ่งทำหน้าที่เหมือนผู้  
บัญชาการในระบบการทำงานของสมองเป็นพิเศษ เพื่อเพิ่มความ  
แข็งแรง หรือ “ความอึด” ให้สมองกลีบหน้า



# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

นอกจากการทำงานจุกจิกเพื่อพัฒนาและสร้างความอึดให้แก่มองกลับหน้าแล้ว ยังมีประเด็นสำคัญที่จะส่งผลดีต่อสมองกลับหน้าอีก ได้แก่

- การตั้งกฎและวางแผนงานให้กับเรื่องที่จะทำ
- การเขียนสิ่งที่คิดหรือแผนงานประจำวัน แล้ววิเคราะห์อย่างเป็นกลางรวมทั้งนำไปขอความเห็นจากผู้อื่นด้วย
- การจัดระเบียบข้าวของรอบตัว ทั้งโต๊ะทำงาน เอกสาร จะทำให้เราได้จัดระเบียบความคิดไปด้วยในตัว

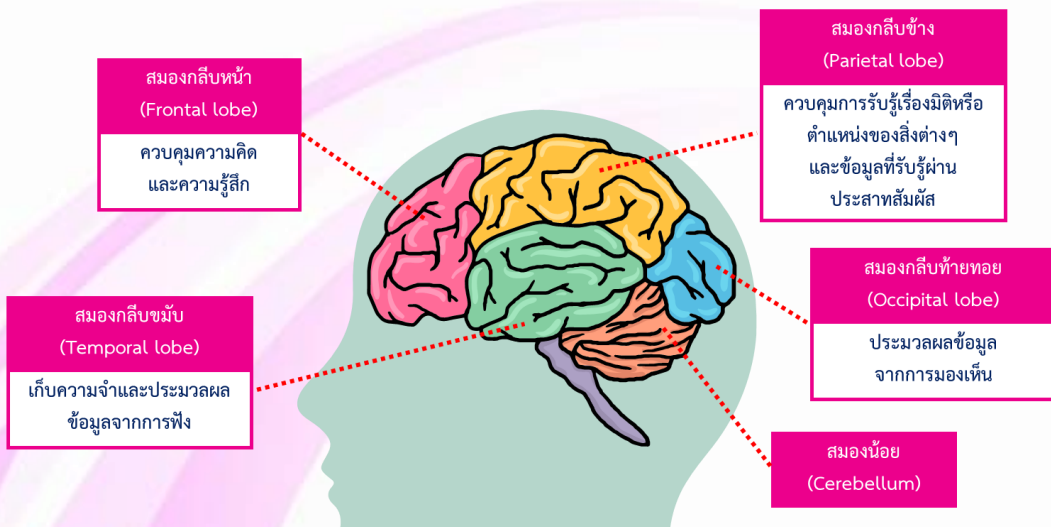




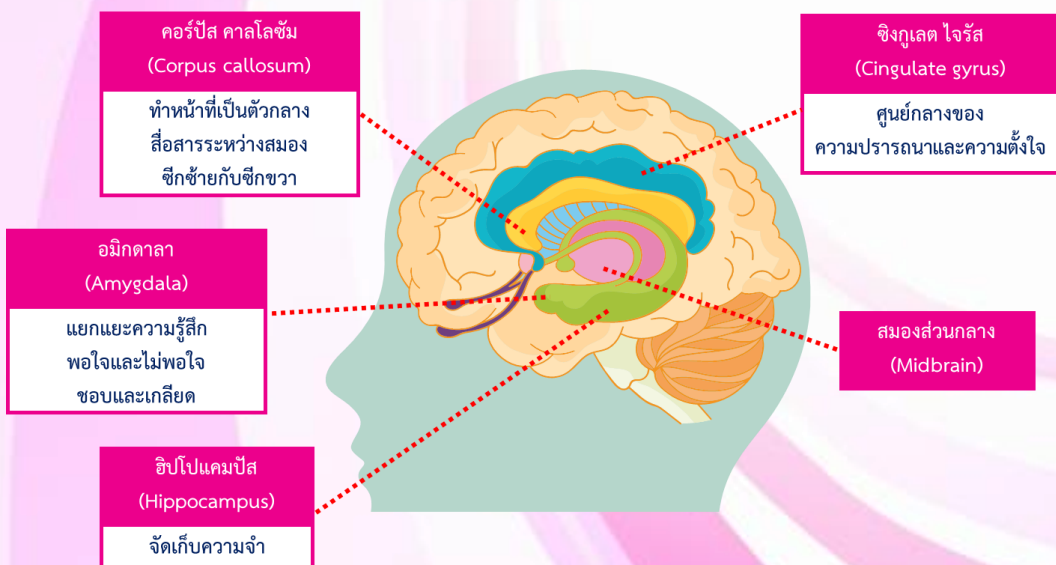
# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

## โครงสร้างสมอง

### • ภาพตัดขวางของสมองใหญ่ (Cerebrum)



### • ระบบลิมบิก (Limbic System)





อ่าน (แล้ว) มาแล้ว

# อยู่อย่างไร ให้สมองไม่แก่

# 3

**พฤติกรรมที่จะช่วยเพิ่มความสามารถ  
ในการรับข้อมูลของสมอง และพัฒนาความจำ**

พฤติกรรมที่จะช่วยให้เราสามารถรับข้อมูลและพัฒนาความจำได้แบบง่ายๆที่คุณหมอผู้เขียนหนังสือเล่มนี้แนะนำคือ **การฝึกปรับโฟกัสสายตา ด้วยการหมั่นกลอกตาไปมาชั่วโหม่งละครึ่ง อย่าทำแค่กลอกตาขึ้นลง ซ้ายขวา หรือเอียงไปเอียงมาเท่านั้น แต่ให้พยายามปรับระยะโฟกัส และต้องหัดรับข้อมูลผ่านโสตประสาทคือทางหูด้วย** ดังนั้นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาสมองได้อย่างดีเยี่ยมในพฤติกรรมกลุ่มที่ 3 นี้ก็คือ การใช้สายตาในการโฟกัสสิ่งต่างๆ เช่น การอ่านหนังสือ ตามด้วยการ คัดลอกสิ่งที่ได้อ่านนั้น แล้วอ่านออกเสียงพร้อมกับนึกถึงคำที่ปรากฏในบทความหรือหนังสือที่ได้อ่านให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พฤติกรรมนี้คือการฝึกสมองในเรื่องต่อไปนี้

|                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| การรับข้อมูลเข้าสมอง     | การตีความข้อมูลที่ป้อนเข้าสู่สมอง |
| การเก็บรักษาข้อมูลในสมอง | การส่งออกข้อมูลที่เก็บไว้ในสมอง   |





# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

## 4

### พฤติกรรมที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการถ่ายทอดข้อมูลหรือทักษะการสื่อสาร

พฤติกรรมของการเพิ่มทักษะในการสื่อสารการถ่ายทอดให้ได้ยาวนานขึ้น ควรฝึกด้วยการตอบคำถามคนรอบข้าง หรือ การพยายามสนทนาด้วยการตั้งคำถามเพื่อให้มีการตอบ มีการอธิบาย เพราะจะช่วยให้เกิดการเรียบเรียงเรื่องราว เรียบเรียงคำ เพราะเมื่อมีการตั้งคำถามนั้นคือการรับข้อมูลเข้าสมอง แล้วตีความก่อนที่จะส่งออกข้อมูลด้วยการตอบคำถาม นอกจากนั้นการที่จะตอบคำถามได้นั้น ผู้ตอบอาจต้องจดบันทึกเพื่อเรียบเรียงคำตอบ โดยอาจจดโน้ตเขียนหัวข้อที่จะพูดจะตอบเตรียมไว้เพื่อช่วยให้การพูดไหลื่นและพูดได้นานขึ้น หรืออาจใช้รูปภาพเป็นตัวเพิ่มในการอธิบายประกอบ มีการแทรกการเปรียบเทียบลงไปใน การพูด เพราะการพูดเปรียบเทียบได้ดีหมายถึงผู้พูดต้องเป็นคนที่สมองเต็มไปด้วยคำศัพท์และความทรงจำที่หลากหลาย



# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

## 5

**พฤติกรรมที่จะช่วยดูแลสมองให้มีสุขภาพดี  
เหมาะกับผู้ที่ไม่ค่อยใส่ใจสุขภาพ  
และผู้ที่ไม่เคยตรวจภาพถ่ายสมองมาก่อน**

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงอย่างมากในการดูแลสมองคือการป้องกันและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ สิ่งที่ต้องระวังคือการเจ็บป่วยอันเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตเป็นเรื่องที่จะส่งผลต่อสมอง ดังนั้น **เรื่องที่ต้องใส่ใจในพฤติกรรมของกลุ่มนี้คือการมีพฤติกรรมกินที่เหมาะสม หรือที่เรียกว่า “กินแค่พออิ่ม” โดยเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย พยายามควบคุมน้ำหนักให้สมดุลกับส่วนสูง** โดยหลักการแล้วควรกินอาหารเข้าให้อิ่มเพื่อจะได้มีพลังงานในการทำงาน ตลอดช่วงเช้า สำหรับอาหารกลางวันควรปรับให้สมดุลกับกิจกรรมที่จะทำในช่วงบ่าย ส่วนอาหารเย็นให้เน้นความสมดุลของสารอาหาร และกินพอให้ท้องไม่หิวจนกว่าจะเข้านอน เป็นวิธีการกินอาหารที่ดีที่สุด นอกจากการกินอาหารอย่างพอเหมาะแล้ว การออกกำลังกายเพื่อรักษาสมดุลระหว่างพลังงานที่รับเข้ามาในร่างกายกับพลังงานที่ร่างกายใช้ไปก็ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการรักษาสมองให้แข็งแรง





# อยู่อย่างไร ให้สมองไม่แก่

# 6

พฤติกรรมที่จะประยุกต์ใช้กิจกรรมเพื่อดูแลสมองด้วยตนเอง ทำให้สามารถสร้างสรรค์ไอเดียดีๆ และปรับรูปแบบการใช้ชีวิตช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจในการลงมือทำกิจกรรมต่างๆ

วิธีการที่ดีที่สุดในการดูว่าสมองของเรามีปัญหาหรือไม่ คือการวิเคราะห์ความผิดพลาดของตนเอง โดยเฉพาะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นซ้ำๆ เพราะจะช่วยบอกได้ว่าเราใช้สมองผิดวิธีอย่างไร และสมองส่วนใดที่เสื่อมประสิทธิภาพ ในการวิเคราะห์ความผิดพลาดเพื่อหาทางแก้ปัญหานั้น อันดับแรกคือ ต้องจดบันทึกความผิดพลาดทั้งหมดไว้โดยอาจเริ่มจากการจดบันทึกประจำวัน แล้วต่อท้ายด้วย “เรื่องที่ทำพลาดวันนี้” เป็นข้อๆ หนึ่ง สอง สาม เป็นต้น ในการบันทึกข้อที่ทำพลาดนี้ให้เริ่มจากการบันทึกข้อพลาดเรื่องเล็กน้อยๆ เป็นต้นว่า “ลืมร่วมไว้ในรถโดยสาร” “จำไม่ได้ว่าวางเอกสารไว้ที่ใด” ฯลฯ การพิจารณาความผิดพลาดเล็กน้อยๆ ที่มักเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจะช่วยทำให้เราเข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของความผิดพลาดได้มากขึ้น



# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

หลังจากที่จดบันทึกข้อผิดพลาดเล็กๆน้อยๆไว้ทุกวันแล้ว ลองหาจุดร่วมระหว่างความผิดพลาดในการ “ลืมรุ่มเป็นประจำ” กับการ “ไม่รู้ว่เอาเอกสารไปไว้ที่ใด” **จะพบว่าสาเหตุของการลืมหรือจำไม่ได้ มาจากพฤติกรรมที่ไม่ดีของเราคือ การวางของโดยไม่คิด** เมื่อพบสาเหตุของการลืมแล้วลองวิเคราะห์ห้ต่อว่า การวางของโดยไม่คิดบ่อยๆแสดงว่าขาดความพยายามที่จะจัดระเบียบข้าวของรอบตัว ความเป็นระเบียบของสิ่งของรอบตัวสามารถบ่งบอกได้ถึงการจัดระเบียบความคิด ดังนั้น **การไม่จัดระเบียบความคิดก็น่าจะเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้งานผิดพลาด** หากต้องการหาทางแก้ปัญหางานผิดพลาด คุณหมอ Takashi Tsukiyama แนะนำให้เริ่มจากการกำจัดความผิดพลาดเล็กๆน้อยๆก่อน โดยทุกครั้งที่จะวางของไว้ ให้ย่ำทบทวนกับตัวเองก่อนว่า “วาง...ไว้ตรงนี้” ทำให้เป็นนิสัยจะช่วยให้เราสามารถจัดระเบียบความคิดของตัวเองได้ เมื่อจัดระเบียบความคิดได้ก็จะนำไปสู่ความสามารถในการคิดแก้ไขความผิดพลาดเรื่องใหญ่ๆได้โดยอัตโนมัติ สรุปได้ว่าการจดบันทึกความผิดพลาดของตัวเองและหาแนวโน้มของปัญหาเป็นวิธีดูแลสมองที่ทรงประสิทธิภาพ

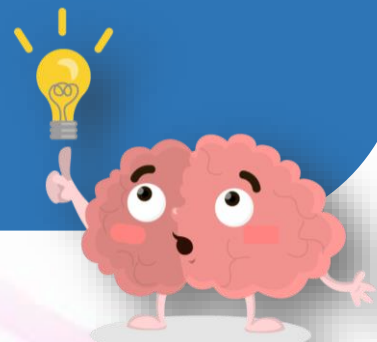




# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

เมื่อรู้และเข้าใจแนวทางในการดูแลสมองให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ต้องพัฒนาให้สมองสามารถกลั่นความคิดสร้างสรรค์ออกมาให้ได้โดยคุณหมอผู้เขียนได้ให้แนวทางไว้ดังนี้

 ความคิดสร้างสรรค์เกิดจากความสามารถหลายๆ อย่างของสมอง ดังนั้นต้องหมั่นฝึกฝนหัดทำกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้สมองได้ฝึกการรับรู้ การวิเคราะห์กลั่นกรอง และการส่งออกข้อมูล





# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่



เพราะไอเดียใหม่ๆ มักจะเกิดจากการนำข้อมูลต่างๆ มาประกอบรวมกันและสำหรับสมองนั้น ข้อมูลไม่ใช่สิ่งที่แสดงออกมาเป็นตัวเลขหรือตัวหนังสือเท่านั้น แต่ยังรวมถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่สมองรับเข้ามาผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส ทุกอย่างในธรรมชาติล้วนเป็นข้อมูลทั้งสิ้น แม้แต่สิ่งที่ตามองไม่เห็น ประเพณี บรรยากาศ หรือระบบก็ถือเป็นข้อมูลเช่นกัน ดังนั้นเมื่อได้รับข้อมูลในลักษณะต่างๆ ข้างต้นนี้ ต้องหมั่นวิเคราะห์ กลั่นกรอง สะกัดออกมาเป็นคำ แล้วจดบันทึก เพราะการเขียนจะช่วยให้สมองได้ประมวลความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้รับ เมื่อข้อมูลถูกจัดระเบียบในสมองได้แล้ว ไอเดียใหม่ๆ มากมายก็จะผุดขึ้นมาในสมองได้โดยอัตโนมัติ





# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

-  การกลั่นกรองไอเดียใหม่ๆ จะสามารถทำได้อย่างทรงประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่
-  หมั่นสร้างแรงจูงใจให้ตนเองด้วยการเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นหรือคำติชมจากคนรอบข้างและชื่นชมในความสำเร็จของผู้อื่น แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ ก็ตาม
-  ทำตัวเป็นน้ำไม่เต็มแก้วเพื่อเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ให้สมองได้มีการแลกเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา





**อ่าน (แล้ว) มาเล่า**

# อยู่อย่างไรให้สมองไม่แก่

ในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้ คุณหมอ Takashi Tsukiyama ย้ำว่า การที่จะช่วยให้สมองไม่แก่ไม่ว่าเราจะเป็นผู้สูงวัยหรือวัยหนุ่มสาวก็ตาม พฤติกรรมที่ควรทำอย่างยิ่งก็คือ อย่าหยุดนิ่งไม่ยอมทำอะไรเพราะสมองของเราจะเสื่อมประสิทธิภาพเอาได้ง่ายๆ รวมทั้งแรงจูงใจของเราก็จะหมดลงด้วย ทำให้เราไม่สามารถก้าวต่อไปข้างหน้าได้ในที่สุด คุณหมอแนะนำให้เราทำตัวเหมือนนักกีฬาที่ยังคงฝึกซ้อมร่างกายอย่างสม่ำเสมอแม้ไม่ได้ลงแข่งขันก็ตาม ให้หมั่นพูดคุยกับคนรอบข้าง เข้าสังคมและสร้างความสัมพันธ์กับคนใหม่ๆ เพื่อให้สมองตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

มาเป็นนักกีฬาบริหารสมอง



เพื่อให้สมองห่างไกลคำว่า “สมองเสื่อม” กัน !!!!

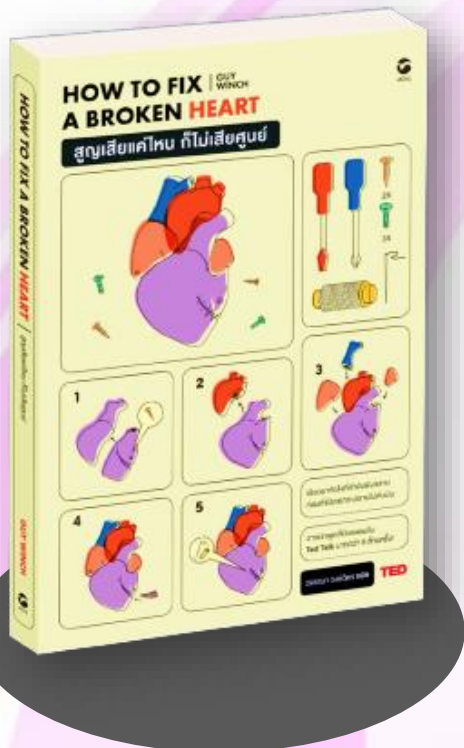
**พบกับโหมดบันทึก** จะเป็นอ่าน (แล้ว) มาเล่า หรือ เที้ยว (แล้ว) มาเล่า.... **โปรดติดตามตอนต่อไป !!!!**





## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์



หนังสือ How to Fix a Broken Heart เป็นหนังสือขายดี(Best Seller) ที่จัดอยู่ในหมวดจิตวิทยา เขียนโดย Dr.Guy Winch นักจิตวิทยาชื่อดัง ซึ่งถ่ายทอดประสบการณ์การรักษาอาการหัวใจสลายของมนุษย์ โดยเก็บข้อมูลตัวอย่างจากผู้เข้ามารับการบำบัด ซึ่งในหนังสือได้กล่าวถึงอาการหัวใจสลายว่า **เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ที่ต้องเผชิญ**กับการพลัดพราก ผิดหวังจากสิ่งอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นอายุเท่าไร เพศไหน สังคมใด ล้วนแล้วแต่จะต้องเคยประสบพบเจอทั้งสิ้น

## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

ในเนื้อหาได้ยกรูปแบบของสภาวะอาการหัวใจสลาย 2 รูปแบบ คือ **อาการหัวใจสลายจากรักโรแมนติก** และ **อาการหัวใจสลายจากสัตว์เลื้อยอันเป็นที่รัก** เนื่องด้วยสองรูปแบบข้างต้นเกี่ยวข้องกับความเสี่ยง แต่สังคมกลับมองสภาวะเหล่านี้เป็นเรื่องไม่สำคัญ และไม่ได้รับความเห็นใจเทียบเท่ากับการสูญเสียญาติสนิทหรือการหย่าร้างอย่างเป็นทางการ

ทั้งนี้ หนังสือได้นำเสนอเรื่องราวผ่านตัวละครสมมติที่อ้างอิงจากผู้เข้ารับการบำบัด และดำเนินเรื่องเป็นลำดับ โดยเริ่มจากที่มาของการสูญเสีย สภาวะอารมณ์ที่ตอบสนองไปจนถึงวิธีการเยียวยาเป็นการพยายามเพื่อให้ผู้ที่มีอาการหัวใจสลายออกมาจากเงามืด และเพื่อให้ตระหนักถึงผลกระทบในการทำลายล้างของสภาวะอารมณ์ในช่วงเวลาหัวใจสลายนั้น





## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

ในช่วงแรกของหนังสือได้ยกตัวอย่างที่มาของการเกิดอาการหัวใจสลาย โดยเล่าผ่านเรื่องราวของหญิงสาวผู้หนึ่ง ที่วางแผนชีวิตเอาไว้ ทั้งการเรียน การงานและความรัก และเมื่อถึงจุดยุติความสัมพันธ์ ที่เธอถูกปฏิเสธจากชายอันเป็นที่รัก ทำให้เธอรู้สึกเจ็บปวด แล้วพยายามค้นหาคำอธิบายซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยการขอคำปรึกษาจากเพื่อนและหมกมุ่นอยู่กับเรื่องดังกล่าวจนกินระยะเวลายาวนาน ซึ่งทำให้เพื่อนของเธอเริ่มตีตัวออกห่าง หนังสือยังกล่าวอีกว่า การเสียใจเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ แต่เมื่อมันเกิดขึ้นบ่อยๆซ้ำๆ จนเกินขอบจำกัดของแต่ละบุคคล ก็ส่งผลให้ผู้สนับสนุนรอบข้างเปลี่ยนวิธีปฏิบัติกับการรับมือขึ้น



## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

เช่นเดียวกับเรื่องราวของชายผู้หนึ่งที่สูญเสียสัตว์เลี้ยงแสนรักอย่างสุนัขไป ผู้เขียนบรรยายความสัมพันธ์ระหว่างชายผู้นี้กับสุนัขว่า เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ที่ทำให้เขากลับมามีความสุขหลังจากการสูญเสียก่อนหน้านี้ นั่นสุนัขตัวนี้จึงเปรียบเสมือนคนในครอบครัวเขา แต่เมื่อการสูญเสียของสุนัขตัวโปรดได้เกิดขึ้น ส่งผลให้ชายดังกล่าว มีสภาวะอารมณ์เศร้าหมอง ไม่สามารถจดจ่อกับการทำงานในแต่ละวันได้ ซึ่งทำให้เจ้านายในที่ทำงานไม่พอใจ และไม่เข้าใจถึงการสูญเสียนี้



## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

ดังนั้น **สิ่งที่คนหัวใจสลายต้องการจริงๆ เป็นอย่างแรกก็คือ ความเห็นอกเห็นใจ** แต่ระยะเวลาในการโศกเศร้าเสียใจนั้น ควรจะมีขอบเขตไม่ให้กินระยะเวลานานเกินไป และเมื่อมองผ่านมุมมองผู้ที่หัวใจสลาย ก็ไม่สามารถตำหนิผู้อื่นได้ว่า ทำไมไม่เข้าใจถึงความรู้สึกของตนเอง ทำไมรอบข้างถึงเริ่มแสดงอาการไม่เห็นใจ และถ้ามองในมุมกลับกัน ทางฝ่ายผู้สนับสนุนก็ไม่ควรที่จะตัดสินว่า ทำไมผู้ที่มีสภาวะหัวใจสลายถึงยังไม่ก้าวผ่านความเศร้านั้น ซึ่งท้ายที่สุดไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใดก็ไม่ควรที่จะตัดสินใจสภาวะอารมณ์ของผู้อื่น และควรทำความเข้าใจกับสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นด้วย





## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

ในตอนถัดมา หนังสือได้กล่าวถึง **สภาวะอาการหัวใจสลาย** โดยอธิบายถึงกลไกของสมองที่มีผลต่อพฤติกรรมในช่วงเวลานั้น สภาวะดังกล่าวคือความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะอารมณ์และสมองของอาการหัวใจสลายจากความรัก สมองจะตอบสนองในทำนองเดียวกับสมองของคนติดยา ที่พยายามเลิกเสพติด **ติด** เพราะจะจดจ่อและโหยหาต่อที่สูญเสียไป ซึ่งเมื่อยังค้นหาและหมกมุ่นกับสิ่งนั้น จะส่งผลให้เราเสพติดมันอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถก้าวข้ามได้ และเหตุผลสนับสนุนการเสพติดเหล่านี้นั้นมีหลายสิ่งได้แก่

- 1) การมองแต่ข้อดีของสิ่งที่สูญเสียไป ซึ่งผู้เขียนได้นำเสนอเทคนิคที่จะกำจัดความคิดข้อนี้ โดยการพยายามมองข้อบกพร่องของสิ่งนั้น ไม่ใช่เพื่อการสร้างความเกลียดชัง แต่เป็นการสร้างมุมมองที่สมดุลของจิตใจ

## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

2) การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่สูญเสียไป เช่น สถานที่ หรือ สิ่งของ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น หญิงสาวที่ปฏิเสธการไปร้านอาหารสุดโปรดที่เคยไปกับอดีตคนรัก หรือแม้แต่เจ้าของสุนัขที่หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมเดิมๆ ที่เคยทำร่วมกัน ซึ่งในทางจิตวิทยา การหลีกเลี่ยงไม่ได้ช่วยบรรเทา แต่กลับทำให้เกิดอาการมากขึ้นเมื่อเกิดการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่คอยหลีกเลี่ยงมาตลอด และเทคนิคที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำสำหรับข้อนี้ก็คือ การสร้างประสบการณ์ใหม่กับสิ่งนั้น สถานที่นั้น หรือกิจกรรมนั้น โดยไม่เอาความรู้สึกเดิมเข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งหนังสืออธิบายเพิ่มเติมว่าการยึดติดกับสิ่งเตือนใจ คือตัวแทนเชิงจิตวิทยาของความผูกพันทางอารมณ์กับสิ่งที่สูญเสียไป แต่การละทิ้ง และสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ เปรียบเสมือนการสร้างสมดุลในจิตใจ เพื่อพร้อมสำหรับการก้าวข้ามสภาวะหัวใจสลายนี้

## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

สำหรับส่วนท้ายบทของหนังสือ ได้กล่าวถึง *การเยียวยา การฟื้นตัวจากอาการหัวใจสลาย โดยควรที่จะลดเวลาที่ใช้ในการหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่สูญเสีย และลดความสำคัญของสิ่งนั้นในชีวิต* คือสิ่งที่ผู้ที่มีสภาวะหัวใจสลายต้องปล่อยวาง ปล่อยวางทั้งความเจ็บปวด ความหวัง สำหรับการปล่อยวาง ทำได้โดยการกำหนดเอาสิ่งที่สร้างความมั่นใจในตนเองกลับมา ยอมรับข้อผิดพลาด มองโลกตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เมตตาและให้กำลังใจตัวเอง ซึ่งผู้เขียนได้ขยายความของการเมตตาตนเองคือ การนับถือตนเอง เพื่อช่วยสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ และเทคนิคที่นักวิทยาศาสตร์พบว่าเป็นหนึ่งในวิธีเพิ่มความเมตตาแก่ตนเอง ทำได้โดยการเมตตาต่อผู้อื่นด้วย และอีกสิ่งหลักที่หยาบยกในการเยียวยาก็คือ การใช้สติตื่นรู้กับความคิด หรือเรียกว่า การเจริญสติ อันได้แก่การจดจ่ออยู่กับสถานการณ์ตรงหน้า มีการศึกษาว่า การเจริญสติ มีประโยชน์ในเชิงจิตวิทยา คือ ช่วยลดความเครียด ลดความวอกแวก และหมกมุ่นกับสิ่งที่กวนใจของมนุษย์



## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

อย่างไรก็ตาม บทสรุปของหนังสือเล่มนี้ก็คือ สุดท้ายแล้ว*การ* *ฟื้นตัวจากสภาวะอาการหัวใจสลายเริ่มต้นจากจิตใจ* *ความเข้าใจ* *การตัดสินใจ และขึ้นอยู่กับความตั้งใจที่จะก้าวผ่านสภาวะ* *อารมณ์*ดังกล่าวนี้ ต้องอาศัยความกล้าและเด็ดเดี่ยว และความรู้เท่าทัน การตระหนักรู้ เป็นองค์ประกอบ เพื่อให้ผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะหัวใจสลายสามารถตอบโต้และเดินหน้าต่อไปได้ ดังคำกล่าวในตอนท้ายของหนังสือที่ว่า “เราสามารถควบคุมชีวิตจิตใจเรา และพาตัวเราเดินออกไปบนเส้นทางสู่การเยียวยา ความเจ็บปวดของอารมณ์ไม่ควรและไม่จำเป็นต้องเป็นเพื่อนสนิทของเรา”



## หนังสือ How to Fix a Broken Heart

# สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์

### “ข้อคิด” จากการอ่าน

ในโลกความเป็นจริงนั้น เรามักมีโอกาสเผชิญกับสิ่งที่เป็นสุขและทุกข์ เป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ **สิ่งที่จะช่วยเรา** **ก้าวผ่านสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ คือ “ยอมรับ เข้าใจ ปล่อยวาง และเดินต่อไป”**

โดยจะมีเวลาเป็นสิ่งที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ของเราได้ จงมีสติกับสิ่งที่เรากับเผชิญหน้าอยู่ ยอมรับและมองโลกความเป็นจริง เรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดและเราจะก้าวข้ามปัญหาทุกอย่างได้ ซึ่งวิธีการเหล่านี้สามารถปรับใช้กับทุกเรื่อง ทุกสถานการณ์ของชีวิตเรา จิตใจที่สงบและมีสติ จะทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างสมดุลมากขึ้น

แหล่งอ้างอิง : หนังสือ

Dr. Guy Winch, How to Fix A Broken Heart (สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์). แปลโดย วรธนา วงษ์ฉัตร. กรุงเทพฯ, 2562.

ลิงก์สำหรับอ่าน/ฟังเพิ่มเติม :

How to fix a broken heart | Guy Winch <https://www.youtube.com/watch/k0GQSJrpVhM>

Podcast Ep. 2 เล่าหนังสือ สูญเสียแค่ไหน ก็ไม่เสียศูนย์ How to fix A Broken Heart

[https://www.youtube.com/watch?v=z\\_dskzl0Uk0](https://www.youtube.com/watch?v=z_dskzl0Uk0)

**“การก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งผู้นำ  
เป็นเรื่องยาก  
แต่การจะมีคุณสมบัติ  
ถึงพร้อม  
สำหรับการเป็นผู้นำ  
นั้นยากยิ่งกว่า”**

**คุณก่อศักดิ์ ไชยรัศมีศักดิ์**

**ประธานกรรมการบริหาร**

**บริษัท ซีพีออลล์ จำกัด (มหาชน)**





# บรรณารักษ์การ

## บรรณารักษ์การบริหาร

อาจารย์ทิพวรรณ อภิวันท์วรรัตน์ (คณบดีคณะศิลปศาสตร์)



## กองบรรณารักษ์ภาพ / ข่าว

สาขาวิชาภาษาจีนธุรกิจ / สาขาวิชาภาษาญี่ปุ่นธุรกิจ /

สาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ /

ศูนย์ที่ปรึกษาและพัฒนาอาชีพนักศึกษา / ศูนย์อำนวยการปัญหา /

คณะกรรมการเสริมสร้างภาพลักษณ์และสื่อสารองค์กรคณะศิลปศาสตร์



**ผู้จัดทำ LA - Newsletter :** พชรี ศรีใส / เวนี ประสาทธัมมกรณ

**บรรณารักษ์ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา :** คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์



ติดตามข่าวสาร ...

คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์



E-mail : liberal\_arts@pim.ac.th



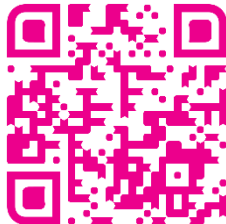
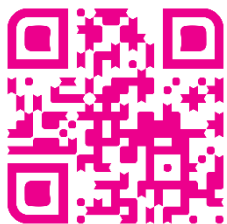
Telephone : 02-855-0960



Website LA :  
<http://la.pim.ac.th>



Facebook Fan Page :  
[www.facebook.com/pim.LiberalArts](http://www.facebook.com/pim.LiberalArts)



LA HOME

#TeamPIMLA



#TeamLA