



บทที่ 1

วิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสมอง



- ▶▶ คำศัพท์เกี่ยวกับการคิด
- ▶▶ กลไกของสมอง
- ▶▶ ปัจจัยที่ส่งเสริมศักยภาพภาพสมอง



การคิดคืออะไร

คำศัพท์เกี่ยวกับการคิด

ความหมายของการคิด

การคิดเป็นกระบวนการทางสมองที่จัดการกับข้อมูลข่าวสารที่มนุษย์ได้รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ ข้อมูลข่าวสารอาจอยู่ในรูปของอารมณ์ ความรู้สึก ความรู้ ความเชื่อ จินตนาการ เป็นต้น



ทำไมจึงต้องคิด
อะไรเป็นสาเหตุของการคิด

เหตุของการคิด ต้นเหตุของการคิดคือ

- ▶ สิ่งเร้าที่เป็นปัญหา
- ▶ สิ่งเร้าที่เป็นความต้องการ
- ▶ สิ่งเร้าที่ชวนสงสัย



เหตุของการคิด



- สิ่งเร้าที่เป็นปัญหา เป็นสิ่งเร้าประเภทสถานการณ์ เหตุการณ์ หรือสถานะที่มากกระทบแล้ว ต้องกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะทำให้ปัญหานั้นลดลงไปหรือหมดไป จึงจำเป็นต้องคิด (Have to think) เพื่อแก้ที่ปัญหานั้น
- สิ่งเร้าที่เป็นความต้องการ เป็นความต้องการสิ่งที่ดีขึ้น ดีกว่าเดิม เช่นทำได้เร็วขึ้น ทำได้ง่ายขึ้น เป็นต้น จึงต้องการการคิด (Want to think) มาเพื่อทำให้ความต้องการหมดไป
- สิ่งเร้าที่ชวนสงสัย เป็นสิ่งเร้าแปลกๆ ใหม่ๆ ที่มากกระตุ้นให้สงสัย อยากรู้ อยากรู้ อยากเห็น ช่างคิดช่างสงสัย เมื่อกระทบสิ่งเร้าก็เกิดความสงสัย ทำให้ต้องการคำตอบ จึงต้องการการคิดเพื่อตอบข้อสงสัย

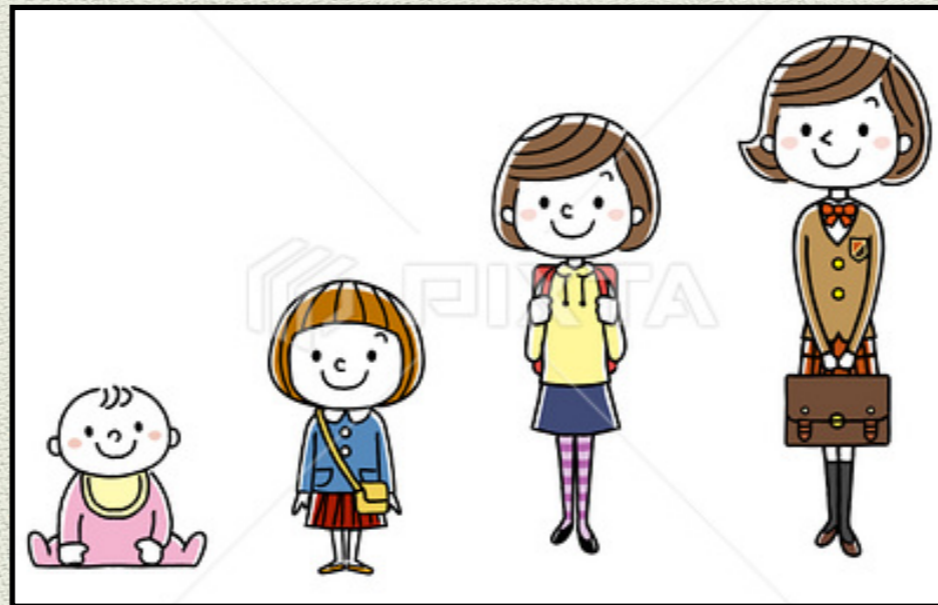
1. สิ่งเร้าที่เป็นปัญหา



You **Tube**

คำศัพท์เกี่ยวกับการคิด

2. สิ่งเราที่เป็นความต้องการ



คำศัพท์เกี่ยวกับการ

3. สิ่งเร้าที่ชวนสงสัย

ไก่กับไข่อะไร เกิดก่อน?

**ไก่กับไข่: ไรเกิดก่อน
ฟังคำเฉลยชัด ๆ
ของปัญหาโลกแตกข้อนี้**



นักวิทยาศาสตร์ได้ข้อสรุปแล้วว่า
ไก่เกิดก่อนไข่ เพราะโปรตีนที่สร้างเปลือกไข่
นั้น มีเพียงแม่ไก่เท่านั้นที่สามารถผลิตได้"
ดังนั้นจึงหมายความว่า ไข่จะเกิดขึ้นไม่ได้
หากไม่มีไก่

อ.เจษฎา เต็มดวงบริพันธ์
อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ว่า ข้อมูลที่นักวิทยาศาสตร์ต่างประเทศระบุนี้ เป็นเรื่องจริงหรือไม่ ซึ่ง
อ.เจษฎา ก็ยืนยันว่า "จริง" เนื่องจากไก่สามารถสร้างโปรตีนชื่อ
"ovocledidin-17"(OC-17) เพื่อผลิตเป็นเปลือกไข่แข็งๆ ห่อหุ้ม
ไข่แดงและไข่ขาวได้ ซึ่งโปรตีนชนิดนี้มีเพียงไก่เท่านั้นที่
สามารถผลิตออกมาได้

คำศัพท์เกี่ยวกับการคิด

คำศัพท์เกี่ยวกับการคิด



ผลขององค์การคิด?

คำศัพท์เกี่ยวกับการคิด

ผลของการคิด คือ คำตอบ หรือ วิธีการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปแก้ปัญหา หรือทำให้ความต้องการ หรือความสงสัยลดลงไปหรือหมดไป ผลการคิดได้แก่

1. บทสรุป หรือคำตอบที่ต้องการ
2. แผนปฏิบัติงาน หรือขั้นตอนในการปฏิบัติงาน
3. แนวคิดใหม่ ๆ ความรู้ใหม่ ๆ ทางเลือกใหม่ ๆ สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ
4. วิธีการในการแก้ปัญหา
5. ข้อตัดสินใจ
6. ความเข้าใจที่สามารถอธิบายได้
7. การทำนาย หรือคาดการณ์สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต



คิดแก้ปัญหาสดุดจันริยะ



คิดแก้ปัญหาสดุดจรรย์ะ

- ❖ ถ้าหากครูลืม โทรสับและกุญแจรถไว้ในห้องที่บัง
เอิญลืดอกห้องไปเมื่อสักครู แล้วหากกุญแจสำรองไม่
เจอ เมื่อครูรีบและมีธุระด่วนที่ต้องออกไปทำ ครูควร
ทำอย่างไร ให้นักศึกษาทุกคนช่วยกันคิดวิธีแก้
ปัญหาให้ครู ใครมีวิธีแก้ปัญหาก็ถูกใจครู จะได้
คะแนน Bonus 5 คะแนน



คุณค่าของการคิด



คุณค่าของการคิด

การคิด ทำให้สามารถตอบคำถามบางประเภทได้

การคิด ทำให้ได้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาหรือลดความต้องการ ซึ่งดีกว่าวิธีการที่ปล่อยไปตามธรรมชาติ (เป็นไปตามการสุ่ม) หรือวิธีลองผิดลองถูก

การคิดที่มีคุณภาพ

จะให้ผลของการคิดที่มีประสิทธิภาพ ช่วยลดเวลาในการแก้ปัญหา ลดการใช้ทรัพยากรในการแก้ปัญหา และช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง

การคิดที่ดี ช่วยให้มีการดำเนินชีวิตที่ดี ถูกต้อง และมีคุณค่า

แผนภาพแสดงกระบวนการคิดของมนุษย์



คำศัพท์เกี่ยวกับการคิด

กลไกของสมอง

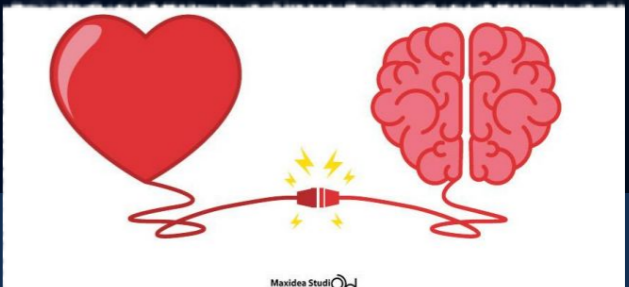
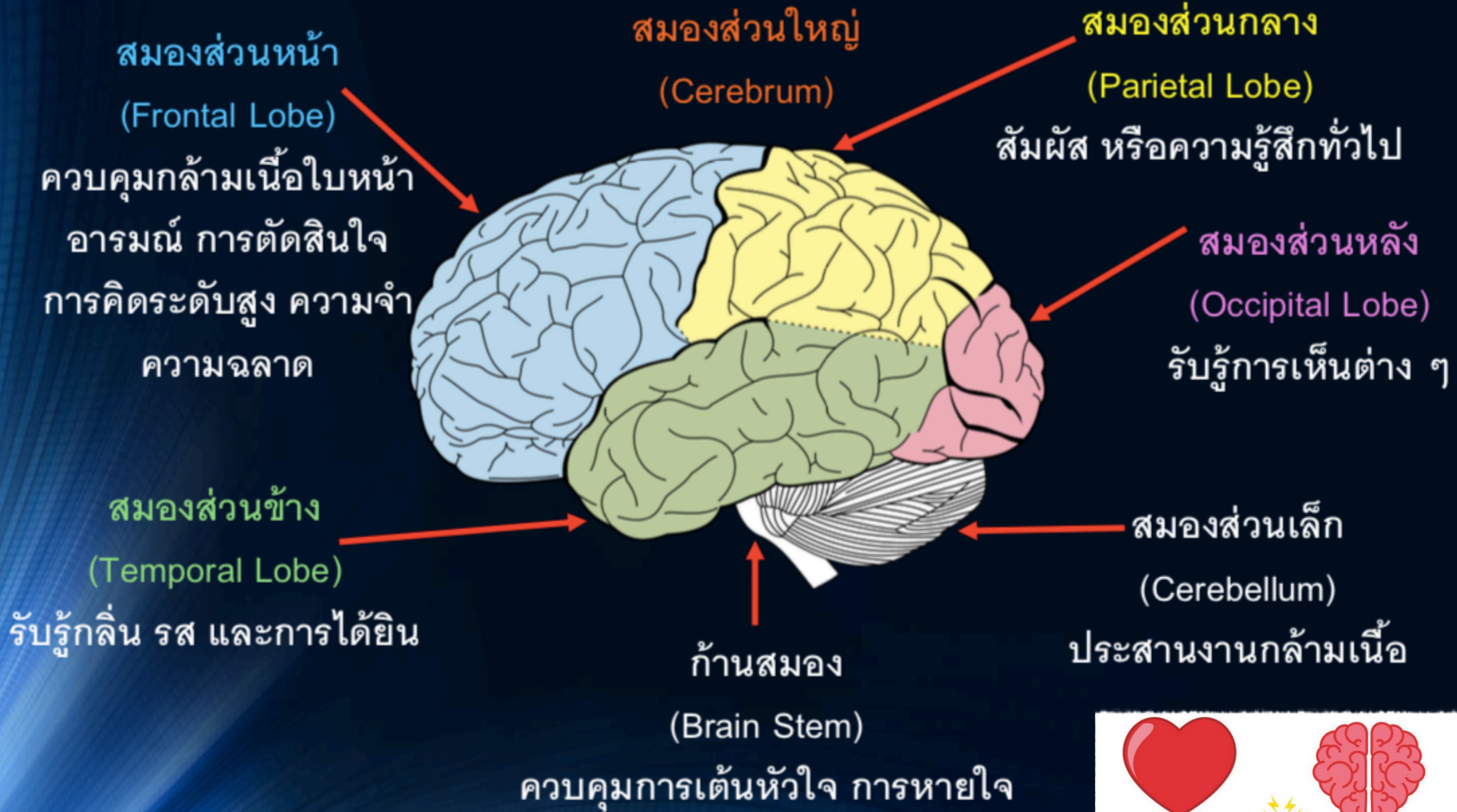


1. การทำงานของสมอง

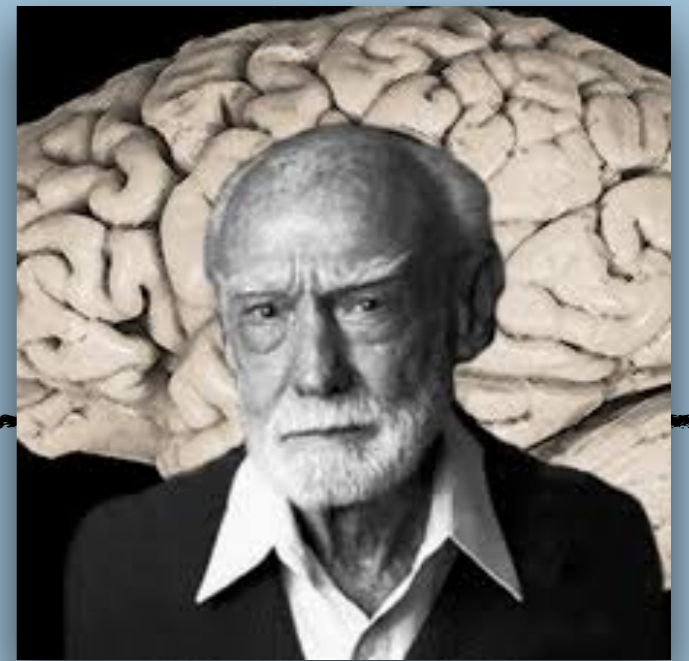
- สมองมีหน้าที่ควบคุม สั่งการการเคลื่อนไหว พฤติกรรม และรักษาสมดุลภายในร่างกาย (homeostasis) เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต
- สมองมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการรู้(cognition) อารมณ์ ความจำ การเรียนรู้การเคลื่อนไหว (motor learning)
- สมองมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจดจำ การคิด และความรู้สึกต่างๆ
- สมองประกอบด้วยเซลล์ประมาณ 10 พันล้านเซลล์ ถึง 12 พันล้านเซลล์
- เซลล์มีเส้นใยที่เรียกว่า แอกซอน (Axon) และเดนไดรต์ (Dendrite)
- เซลล์มีกระแสไฟฟ้าเคมี (Electrochemical) แล่นผ่านถึงกัน
- สมองมีน้ำหนักเพียง2%ของร่างกาย

กลไกของสมอง

โครงสร้างและหน้าที่ของสมอง : ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ส่วน



กลไกของสมอง



2. สมองซีกซ้ายและซีกขวา

ทฤษฎีสมองซีกซ้าย-ขวา ของ ดร.โรเจอร์ ดับบลิว สเปนอร์รี (Dr. Roger W. Sperry) แห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ได้ค้นพบในปี ค.ศ. 1981 ว่าสมองคนเรานอกจากจะแบ่งออกตามขนาด เป็นสมองเล็ก สมองใหญ่ หรือแบ่งเป็นสมองส่วนหน้า ส่วนหลังแล้วยังสามารถแบ่งตามสมรรถภาพสมอง เป็นสมองซีกซ้าย-ซีกขวาได้อีกด้วย ซึ่งจากการค้นพบครั้งนี้ทำให้ท่านได้รับรางวัล โนเบล สาขาแพทยศาสตร์

หน้าที่สมองด้านซ้าย

- ◆ คิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล
- ◆ การจัดระบบ
- ◆ การดูแลรายละเอียด
- ◆ ภาษา ตัวเลข สัญลักษณ์
- ◆ การแสดงออก
- ◆ การวิเคราะห์
- ◆ การพูด การเขียน



หน้าที่สมองด้านขวา

- ◆ ความคิดสร้างสรรค์
- ◆ จินตนาการ
- ◆ สัญชาตญาณ
- ◆ การสังเคราะห์
- ◆ ศิลปะ
- ◆ ดนตรี
- ◆ ส่วนที่ค่อนข้างอ่อนคลา

สมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา นอกจากจะควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ และรับประสาทสัมผัส ความรู้สึกจากร่างกายด้านตรงข้ามแล้ว ยังมีหน้าที่แตกต่างกันในเรื่องของการเรียนรู้ด้วย

****** อย่างไรก็ตามการทำหน้าที่แต่ละอย่างสมองทั้งสองซีกจะทำงานประสานกัน แต่สมองซีกใดซีกหนึ่งอาจจะทำงานมากกว่าอีกซีกหนึ่ง

กิจกรรม ส่องซิกซายซิกซา

ตอบคำถามต่อไปนี้ว่า ใช่หรือไม่ พร้อมใส่คำตอบ R/L

1. เมื่อคุณมีนัดแล้วมักจะไปสายเสมอ
2. เมื่อคุณสนทนากับคนอื่นคุณมักจะมีท่าทาง มือไม้ไปหมด
3. ฉันมักจะเดาถูกสมาเสมอ
4. เมื่อคุณได้ของมาใหม่คุณมักจะอ่านคู่มือก่อนเสมอ
5. คุณมักจะเป็นคนผ่นกลางวันเสมอๆ/ผ่นเฟื่อง ผ่นไปไกล
6. คุณคนอื่น โดยการจำชื่อมากกว่าจำหน้าของบุคคลนั้น
7. เมื่อมีใครถามคำถามคุณ คุณมักจะเอียงศีรษะไปทางซ้าย
8. คุณเป็นคนที่ชอบตั้งเป้าหมาย กำหนดเวลา ตารางกิจกรรม วางแผน ในทุกๆเรื่อง
9. คุณมักทำงานไปด้วยและฟังเพลงไปด้วย
10. เมื่อคุณคุยกับเพื่อนมักจะโดนคำถามที่ว่า “ฟังอยู่ไหม” อยู่บ่อยๆ
11. คุณใส่ใจเนื้อหาที่คนอื่นเข้ามาพูดคุณมากกว่าน้ำเสียงของเขา
12. เมื่อคุณได้ข้อมูลมาบางอย่างคุณมักจะไปหาข้อมูลเพิ่มเติมก่อนจะตัดสินใจใดๆ
13. คุณมีความเชื่อแปลกๆว่า โຕะทำงานที่ดูรกๆ ดูเป็นอัจฉริยะ
14. เมื่อมีงานเข้ามาหลายๆอย่างคุณมักจะทำงานง่ายๆก่อนไปทำยากๆ
15. เมื่อมีเทศกาลสำคัญๆที่มักจะต้องเตรียมของขวัญให้แก่กัน คุณมักจะเตรียมการไว้เป็นเวลานาน
16. เมื่อคุณจะคิดงานใหม่ๆมักจะย้อนไปหางานเก่าๆดูว่ามันดีไหม แล้วสร้างเป็นงานใหม่ขึ้นมา

1. เมื่อคุณมีนัดแล้วมักจะไปสายเสมอ (R)
2. เมื่อคุณสนทนากับคนอื่นคุณมักจะมีท่าทาง มือไม้ไปหมด (R)
3. ฉันมักจะเดาถูกเสมอ (L)
4. เมื่อคุณได้ของมาใหม่คุณมักจะอ่านคู่มือก่อนเสมอ (L)
5. คุณมักจะเป็นคนผีนกลางวันเสมอๆ/ผีนเฟื่อง ผีนไปไกล (R)
6. คุณคนอื่น โดยการจำชื่อมากกว่าจำหน้าของบุคคลนั้น (L)
7. เมื่อมีใครถามคำถามคุณ คุณมักจะเอียงศีรษะไปทางซ้าย (R)
8. คุณเป็นคนที่ชอบตั้งเป้าหมาย กำหนดเวลา ตารางกิจกรรม วางแผน ในทุกๆเรื่อง
9. คุณมักทำงานไปด้วยและฟังเพลงไปด้วย (L)
10. เมื่อคุณคุยกับเพื่อนมักจะโดนคำถามที่ว่า “ฟังอยู่ไหม” อยู่บ่อยๆ (R)
11. คุณใส่ใจเนื้อหาที่คนอื่นเข้ามาพูดคุณมากกว่าน้ำเสียงของเขา (L)
12. เมื่อคุณได้ข้อมูลมาบางอย่างคุณมักจะไปหาข้อมูลเพิ่มเติมก่อนจะตัดสินใจใดๆ (L)
13. คุณมีความเชื่อแปลกๆว่า โต๊ะทำงานที่ดูรกๆ ดูเป็นอัจฉริยะ (R)
14. เมื่อมีงานเข้ามาหลายๆอย่างคุณมักจะทำงานง่ายๆก่อนไปทำยากๆ (L)
15. เมื่อมีเทศกาลสำคัญๆที่มักจะต้องเตรียมของขวัญให้แก่กัน คุณมักจะเตรียมการไว้เป็นเวลานาน (L)
16. เมื่อคุณจะคิดงานใหม่ๆมักจะย้อนไปหางานเก่าๆดูว่ามันดีไหม แล้วสร้างเป็นงานใหม่ขึ้นมา ®

จงพิจารณาประเด็นต่อไปนี้ว่าเป็นการทำงานของสมองซีกใด

- 1.อาหารมือนี้มีไขมันมากเกินไปหรือเปล่า
- 2.อาหารมือนี้มีโปรตีนเพียงพอหรือไม่
- 3.พิจารณาสีกลิ่นและลักษณะของอาหารจานนี้เป็นอย่างดี
- 4.รสชาติของอาหารเป็นอย่างไร
- 5.ค่าใช้จ่ายอาหารมือนี้เท่าไร

จงตอบคำถามต่อไปนี้

- 1.ญาญาเป็นนักบัญชีแสดงว่าญาญาเป็นคนถนัดใช้สมองซีกใด
2. คิมเบอร์รี่เป็นครูสอนวิชาประวัติศาสตร์
3. ณเดชเป็นสถาปนิก
4. หมากเป็นตำรวจ



กลไกของสมอง

3.การพัฒนาสมอง

การพัฒนาความสามารถในการคิด คือ การกระตุ้นหรือการพัฒนาสมองให้สมองมีการเติบโตและทำงานเต็มศักยภาพทั้งสองซีกอย่างสมดุลกัน เพราะสมองมีผลต่อการกำหนดความสามารถในด้านต่างๆ ของมนุษย์ ไม่มุ่งเน้นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง พิจารณาได้ว่า

- ◆ สำหรับคนที่ทำงานโดยใช้สมองซีกขวามากกว่าซีกซ้าย จะมีลักษณะเด่นที่แสดงออกคือ เป็นคนที่ทำตามอารมณ์ตนเอง อาจมีอารมณ์อ่อนไหวได้ง่าย แต่จะเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ - สรรค์สูง เหมาะสำหรับการเป็นนักออกแบบ เป็นศิลปิน
- ◆ สำหรับคนที่ทำงานโดยใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา จะมีลักษณะเด่นที่ทำงานเป็นระบบ มีลำดับขั้นตอน เป็นเหตุเป็นผล สามารถความคิดเชิงวิเคราะห์ เปรียบเทียบ เหมาะสำหรับงานทางด้านวิทยาศาสตร์

ปัจจัยส่งผลพัฒนาการคิด

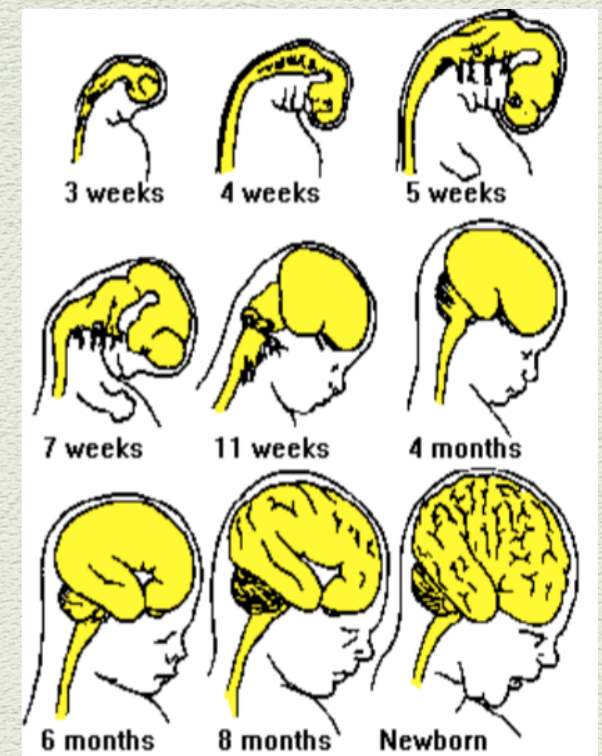
สมองมนุษย์จะได้รับการพัฒนามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม สำหรับด้านพันธุกรรมนั้น เริ่มต้นตั้งแต่ปฏิสนธิจะได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมมาจากพ่อแม่ บางคนอาจได้รับการถ่ายทอดลักษณะเด่น บางคนอาจได้รับการถ่ายทอดลักษณะด้อย อย่างไรก็ตาม พันธุกรรมของแต่ละคนจะส่งผลโดยตรงเฉพาะการเจริญเติบโตของสมองและการสร้างเซลล์ประสาท

1. การทำงานของสมอง (Brain Functioning)

◆ การทำงานของสมองเป็นปัจจัยเบื้องต้นเพราะสมองเริ่มมีการพัฒนาตั้งแต่ 5 สัปดาห์ของการปฏิสนธิและพัฒนาต่อไปเรื่อยๆ ในวัยต่างๆ

2. พื้นฐานทางครอบครัว (family)

- ◆ ความพร้อมด้านโภชนาการควรเริ่มตั้งแต่มีการปฏิสนธิ
- ◆ การโภชนาการที่ดี จะช่วยให้เซลล์สมองมีการพัฒนาการที่สมบูรณ์และส่งผลต่อการพัฒนาการคิดที่ดี
- ◆ การอบรมเลี้ยงดูที่ดี ควรปฏิบัติตั้งแต่มีการปฏิสนธิ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมารดาจะส่งผลต่อเด็กที่อยู่ในครรภ์



3. พื้นฐานความรู้ (background of knowledge)

- ◆ ผู้ที่มีความสามารถในการคิดที่ดี และสามารถประมวลความรู้เหล่านั้น ให้เกิดประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา การตัดสินใจซึ่งคนแต่ละคนจะมีพื้นฐานความรู้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถในการใฝ่รู้

4. ประสบการณ์ชีวิต (experience of life)

- ◆ ประสบการณ์ชีวิต เป็นพื้นฐานความรู้อีกอย่างหนึ่งที่บุคคลได้รับการปฏิสังสรรค์กับคนรอบข้าง การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การสร้างมนุษยสัมพันธ์

5. สภาพแวดล้อม (environment)

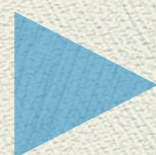
- ◆ สภาพแวดล้อมเป็นสิ่งเร้า เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาการคิด สภาพแวดล้อมบางอย่างก่อให้เกิดปัญหาที่จะต้องคิดแก้ไข สภาพแวดล้อมบางอย่างเป็นข้อสงสัยที่ต้องคิดหาคำตอบ หรือสภาพแวดล้อมบางอย่างเป็นแรงผลักดันให้เกิดการคิดจินตนาการต่างๆ

6. ศักยภาพการรับรู้และการเรียนรู้ (perception and learning potential)

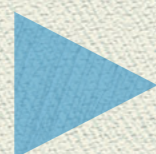
- ◆ ความสามารถในการรับรู้และการเรียนรู้ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาการคิด การรับรู้เร็วและการเรียนรู้เร็วจะช่วยพัฒนาการคิดเชิงรุกได้ทันต่อสถานการณ์ ซึ่งผู้ที่มีศักยภาพด้านนี้ดีจะสามารถในการคิดและการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ดี



การเสริมสร้างศักยภาพสมอง



การดูแลสุขภาพกาย



การดูแลอารมณ์



◆ การดูแลสุขภาพกาย

1. การรับประทานอาหาร

- ▶ มองต้องการสารอาหารเพื่อเป็น และใช้ในการทำงาน
- ▶ มองจำเป็นต้องใช้สารอาหาร เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ รวมทั้งออกซิเจน
- ▶ เพื่อสร้างเซลล์ใหม่หรือขยายเซลล์ในร่างกาย
- ▶ เพื่อเป็นพลังงานในการทำงานติดต่อกันระหว่างเซลล์สมองเรียกว่า สารสื่อประสาท (Neurotransmitter)



◆ การเสริมสร้างศักยภาพสมอง

สารสื่อประสาท (neurotransmitter)

▶ 1. อะซิทิล โคลีน (Acetylcholine)

▶ กระตุ้นเซลล์ประสาท ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ สร้างความจำด้วย

▶ ผู้ป่วยที่เป็น โรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ จะมีอะซิทิล โคลีน ในสมองน้อยกว่าคนปกติ

▶ อะซิทิล โคลีนมีมากในอาหาร จำพวกไข่แดง ถั่ว ข้าวไม่ขัดสี ตับ เนื้อสัตว์ต่างๆ ปลา นม เนยแข็ง และผัก โดยเฉพาะ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บร็อคโคลี



สารสื่อประสาท (neurotransmitter)

▶ 2. โดปามีน (Dopamine)

- ▶ เกี่ยวข้องกับสมาธิ ความสนใจ และการเรียนรู้
- ▶ รู้สึกตื่นตัว
- ▶ ผู้ที่เป็นโรคจิตเภท จะมีโดปามีนในสมองมากกว่าคนปกติ
- ▶ โดปามีนมีมากในอาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีนทุกชนิด เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ผลิตภัณฑ์จากนม ปลา ถั่วต่างๆ รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง



3. ซีโรโทนิน (Serotonin)

- ▶ การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก และควบคุมวงจรการนอนหลับ
- ▶ ซีโรโทนินจะทำงานเฉพาะในบริเวณสมองส่วนกลาง
- ▶ โรคซึมเศร้าจะมีระดับของซีโรโทนินในสมองบริเวณนี้น้อยกว่าปกติ
- ▶ ซีโรโทนินมีมากในสารอาหารคาร์โบไฮเดรตจำพวกแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าว พาสต้า ผักประเภทหัว ธัญพืช และขนมปัง



◆ การดูแลสุขภาพกาย

2. การออกกำลังกายและสมอง

- ปิดตาทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ปิดตาอาบน้ำ ปิดตาดูทีวี เพื่อเปลี่ยนความเคยชินในการรับข้อมูลจากประสาทสัมผัสเดิมๆ
- ปิดไฟในห้องแล้วใช้มือคลำ เพื่อกระตุ้นประสาทในส่วน "สัมผัส" เชื่อมโยงกับความจำว่าสวิตช์ไฟหรือสิ่งของภายในห้องอยู่ตรงไหน
- หากคุณต้องขับรถไปทำงานทุกวันก็ลองเปลี่ยนเส้นทางใหม่จะช่วยกระตุ้นทั้งสมองชั้นนอกและฮิปโปแคมปัสให้สร้างแผนที่เส้นทางชุดใหม่ขึ้นในสมอง
- พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานใหม่หรือคนที่ไม่ค่อยคุยด้วย เพื่อเติมข้อมูลใหม่ ๆ ให้กับสมอง
- ชวนเพื่อนร่วมงานถกเถียง อภิปรายหรือพูดคุยในประเด็นที่ไม่เคยพูด เพื่อเปิดรับข้อมูลใหม่ๆ



◆ การเสริมสร้างศักยภาพสมอง

◆ การดูแลสุขภาพกาย

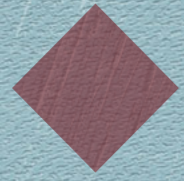
2. การนอนหลับ

การนอนหลับเป็นเรื่องปกติของคน เพียงแต่มีบางคนบอกว่านอนหลับไม่สนิท บางคนก็ว่าฝันร้าย หรือนอนไม่หลับ ในที่นี้ เรากำลังให้ความสนใจต่อการนอนหลับที่มีคุณภาพ ทั้งนี้เพราะผลการวิจัยชี้ว่า การนอนหลับอย่างไม่มีคุณภาพ ทำให้คุณภาพในการตัดสินใจลดน้อยลง

กิจกรรม

- “การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ” นั้น เป็นอย่างไร
- ยกตัวอย่างสิ่งที่ทำให้คุณภาพการ นอนลดลง และเสนอแนวทางแก้ไข





การดูแลอารมณ์

▶ ความคิดเชิงบวก(positive thinking)



ความคิดเชิงบวก(positive thinking) จึงหมายถึง การมองสิ่งต่างๆอย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มอง ปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือก ใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่ง นั้นๆได้ เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่า จะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือก ได้ว่าจะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร

1. หลักการคิดเชิงบวก

- คนที่คิดเชิงบวกคือคนที่มองโลกในแง่ดี แต่ก็ต้องมองแง่ร้ายนิดหน่อยด้วย โลกเราไม่ได้มีแต่คนดี คนที่สร้างภาพว่าดีอย่างฉลาดแกมโกงก็มีอยู่
- ต้องคิดเชิงบวก / มองโลกแง่ดี อย่างรู้เท่าทัน
- เห็นคุณค่าของประสบการณ์ เป็นแนวคิดเชิงบวก
- การเห็นคุณค่า ศักยภาพ
ความสามารถของเพื่อนร่วมงาน



2. วิธีการคิดเชิงบวก



- **มองตัวเองว่าดี** การที่คนเราจะมอง โลกหรือมองคนอื่น ในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน
- **มองคนอื่นว่าดี** เมื่อผ่านขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องเล็กน้อยแตกต่างกันออกไป
- **มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย** เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ขึ้น ลองมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถนำมาพิจารณาได้ว่า ในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่
- **หมั่นบอกตัวเอง** ความคิดนั้นมักจะอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดนั้นเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดีๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ
- **ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ** เมื่อต้องพบเจอเรื่องร้าย จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่าขอบคุณ เพราะนั่นคือบททดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง

กิจกรรมทำยบท

- จงเขียนผังเกี่ยวกับความสามารถในการคิด เพื่อแสดงให้เห็นความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง
- จงบรรยายถึงความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพกายที่มีผลต่อความสามารถในการคิด
- จงอภิปรายว่า ความสามารถในการจำมีความสำคัญต่อความสามารถในการคิดหรือไม่ เพราะเหตุใด

การคิด

