



บทความออนไลน์

การอ่านช่วยเพิ่มรอยหยักให้สมองจริงหรือไม่ หากคำตอบกับหนูดี วนิษา เรซ



การอ่านช่วยเพิ่มรอยหยักให้สมองจริงหรือไม่ คุณหนูดี วนิษา เรซ ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและการเรียนรู้ มาพูดคุยให้คำตอบในรายการ คิระหว่างบรรทัด เกี่ยวกับเรื่องความคิด ความจำ สมองกับการอ่าน เริ่มคำถามเกี่ยวกับการอ่านมีผลดีต่อสมองหรือไม่ คุณหนูดี อธิบายว่า การอ่านมีผลดีมาก คือ ช่วยจัดระเบียบสมองของเรา เพราะภาษาและคำพูดของมนุษย์เป็นเครื่องมือให้ความคิดของเราก่อน แม้กระทั่งเวลาฝันหรือเวลาที่พยายามรวบรวมความคิด เวลาพูดหรือคิดกับตัวเองก็ต้องคิดเป็นภาษา ฉะนั้นเวลาได้อ่านหนังสือก็จะได้โครงสร้างวิธีการคิด ประโยคของนักเขียนหรือผู้เขียน ได้มีโอกาสเลียนแบบ โดยเฉพาะได้อ่านหนังสือของผู้ที่เป็นนักปราชญ์หรือนักคิดระดับโลก เราก็จะได้เลียนแบบวิธีการคิด สร้างรูปแบบการคิดของเราให้เหมือนนักเขียนนักคิดนั้นๆ





“เด็กที่โรงเรียนของหนูดี ก็ให้อ่านหนังสือเยอะๆ เมื่อขึ้นประถมปีที่ 2 โรงเรียนจะมีกฎให้อ่านหนังสือเทอมละ 500 เล่ม ตอนแรกก็กังวลว่าเด็กจำไหวไหม ผู้ปกครองจะต่อต้านหรือไม่ แต่พอลองทำจริงๆ ทำมาพักใหญ่ปรากฏว่าเด็ก happy เด็กเป็นคนที่ไม่มีปัญหาเลย และผู้ปกครองจะบอกว่า เด็กจะพูดจาคมขึ้น มีการพูดคำคมในหนังสือ มีวิธีคิดที่เฉียบคิด ก็เลยคิดว่า จริงๆ เด็กทำได้ และการอ่านมีผลต่อสมองเด็กจริงๆ” คุณหนูดี ยกตัวอย่างประกอบเมื่อถามถึงวิธีการอ่านให้จดจำได้เร็ว คุณหนูดี บอกว่า สังเกตว่า คนที่อ่านช้าจะได้จำได้น้อยกว่าคนที่อ่านเร็ว ทั้งที่ก่อนหน้านี้เราคิดว่า ถ้าอ่านช้าๆ จะสามารถเก็บรายละเอียดได้ดี แต่จริงๆ แล้วคนที่อ่านช้าจะไม่เห็นภาพรวมของหนังสือ อย่างตัวเองจะเห็นชัดเลยว่า ถ้าอ่านเร็วจะสามารถเห็นภาพรวมเร็วมาก พอได้ภาพรวมของหนังสือแล้วเอารายละเอียดลงไปใส่ในภาพรวมกลายเป็นเราจำหนังสือได้แม่นกว่า

“สมมติเราเป็นคนอ่านช้า อ่านยังไงก็ไม่จบเล่ม สมมติมี 6 ประเด็นหลัก ถ้าเราเห็นภาพรวม 6 ประเด็นมันมีโครงสร้างเป็นภาพจำในสมอง 6 ประเด็น แต่ถ้าเราเห็นทีละประเด็น มันจะไม่เกิดภาพจำ ก็ไม่สามารถจำรายละเอียดได้ สำหรับการอ่านเร็วก็มีการฝึก แต่ส่วนตัวเป็นคนอ่านหนังสือเยอะ จึงทำให้กลายเป็นคนอ่านเร็วไปเอง” คุณหนูดีอธิบายพร้อมยกตัวเองเป็นตัวอย่าง เมื่อถามว่า เด็กที่ให้อ่านหนังสือเทอมละ 500 เล่ม จะต้องฝึกให้อ่านเร็วด้วยหรือไม่ คุณหนูดี เล่าว่า ถ้าเด็กถูกฝึกให้อ่านจับใจความ เด็กจะอ่านค่อนข้างเร็ว เพราะการอ่านจับใจความคือการดึงใจความสำคัญของหนังสือออกมาให้ได้ ฉะนั้นแม้เด็กถูกฝึกแบบนี้ แม้ไม่เคยถูกฝึกอ่านเร็ว เด็กก็จะอ่านเร็วอัตโนมัติเองเพราะจะต้องดึงใจความออกมาให้ได้มากที่สุด คุณหนูดียอมรับว่า ปัจจุบันทักษะการอ่านจับใจความนำมาใช้น้อยลง ส่วนตัวเห็นว่าทักษะการอ่านจับใจความยังสำคัญมากในปัจจุบันเพราะข้อสอบกลางเอ็นทีหรือโอเน็ตให้เด็กวิเคราะห์ ฉะนั้นนอกจากจะต้องจับประเด็นให้ได้แล้ว เด็กยังต้องวิเคราะห์ต่อเนื่องได้อีก สามารถตีความยังงต่อไปได้ เมื่อถามถึงปัจจุบันที่นิยมอ่านข้อความสั้นๆ ในโซเชียลมีเดีย มีผลต่อวิธีคิดหรือสมองหรือไม่ คุณหนูดี บอกว่า ไม่ใช่แค่ทวิตเตอร์หรืออินสตราแกรม เฟซบุ๊ก หรือข้อความที่สั้นๆ ลง หรือแม้กระทั่งรายการ



โทรทัศน์ที่แต่ละเบรกจะสั้นลง เพื่อให้คนดูไม่เปลี่ยนช่องหรือหนังสือที่แต่ละบทจะสั้นลง เล่มจะบางลงก็น่าจะตอบสนองกับยุคของคนที่มีสมาธิสั้นลง และความอดทนที่จะอยู่กับอะไรนานๆ ได้น้อยลง อย่างตัวเราอาจต้องระวังตัวเองให้มากขึ้นเพื่อไม่ให้สมองของเราสมาธิสั้น ต้องดูว่าเราเสพสื่อโซเชียลมีเดียเยอะแค่ไหน เราสามารถอ่านหนังสือยาวๆ ได้หรือไม่ ถ้ามองไปถึงเคล็ดลับการอ่าน คุณหนูดีแนะนำว่า มีพฤติกรรมทำให้สนุกกับสิ่งที่ดูจิตซื๊ดได้ อยู่ในกิจกรรมที่กระตุ้นเร้าตลอด เช่น ไม่ต้องไปเล่นกีฬาเอ็กซ์ตรีมมากเกินไป ไม่ต้องไปเที่ยวแหล่งแอโครจิมดื่มเหล้ายาเพื่อกระตุ้นตัวเอง แต่อยู่กับกิจกรรมธรรมดาให้ได้ จะช่วยให้มีสมาธิที่ยาวได้ ถ้าเราไม่ได้รู้สึกว่าคุณกระตุ้นตลอด คือ ทำให้ชินกับการใช้ชีวิตหนึ่งๆ เรียบๆ สังคมปัจจุบันเป็นสิ่งที่คุณที่โดนกระตุ้นตลอด จึงกลายเป็นสังคมที่คนไม่หลับไม่นอน

“ในอเมริกา คนที่รวยที่สุด ก็จะเป็นเจ้าพ่ออินเทอร์เน็ต หรือคนที่รวยที่สุดในโลก ก็จะเป็น คนที่ทำเครือข่ายโทรศัพท์ ส่วนในประเทศไทย คนที่รวยที่สุด ก็จะเป็นคนที่ขายสารกระตุ้น ขายกาแฟ ขายเหล้า ก็ต้องเกิดคำถามว่า ทำไมประเทศของเราเป็นประเทศที่เราต้องกระตุ้นตัวเองหรือ” คุณหนูดี ตั้งข้อสังเกต สำหรับหนังสือ ที่บางคนอ่านแล้วรู้สึกง่วง คุณหนูดี ยอมรับว่า จริงตามที่มีการพูดกันว่า ถ้านอนไม่หลับให้ไปหยิบหนังสือมาอ่าน ไม่ถึงสิบนาทีที่หลับเลย ก็ยิ่งทำให้คนเบื่อไม่ค่อยอยากอ่านหนังสือ คุณหนูดี แนะนำหนังสือที่ควรอ่านว่า แล้วแต่ว่าแต่ละคนชอบอ่านหนังสือแนวไหน ส่วนตัวเป็นคนอ่านหนังสือหลายแนว แต่แนวที่ชอบมาก คือแนวเกี่ยวกับสมอง เพราะอยากอัปเดตเทรนด์ต่างๆ ส่วนที่ชอบรองลงมาคือ หนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ และหนังสือออกกำลัง ส่วนในเชิง Self-Health จะชอบอ่านหนังสือ เปิดห้องเรียนแห่งความสุข ของ ดร.ทาล เบน-ชาฮาร์ เป็นเล่มที่น่ารัก เขียนเหมือนสมัยที่เรียนอยู่ด้วย อาจารย์สอนแบบฝึกหัดแบบนี้ อาจารย์ก็นำมาเขียนในหนังสือเหมือนกันเลย แปลเป็นไทยก็ได้เหมือนและได้อรรถรส ส่วนในเรื่องสุขภาพจะเป็นหนังสือธรรมชาติช่วยชีวิต ของ ดร.ทอม อู๋ จะเน้นเรื่องน้ำผักต้านมะเร็งรวมถึงหนังสือโยคะ

เมื่อถามถึงการศึกษารื่องสมอง คุณหนูดี อธิบายอีกว่า จะเป็นการวิจัยเรื่องสมาธิ คืออย่างไรต่อสมอง ช่วยเพิ่มความจำได้ ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น หรือทำให้เป็นหวัดน้อยลง สามารถต้านภาวะซึมเศร้าได้ดี เป็นการนั่งสมาธิแบบวิปัสสนา เป็นงานวิจัยของชาวอเมริกัน ซึ่งเขาไม่ได้ศึกษาสมาธิในเชิงศาสนา แต่ศึกษาในเชิงที่เป็นภาวะของจิตประเภทหนึ่ง

“สมาธิช่วยให้เราสามารถตัดตัวเองจากสภาพแวดล้อมได้เพราะสมองเอาไว้ตอบสนองจากสภาพแวดล้อม ฉะนั้นเราจึงตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมตลอดเวลา จึงกลายเป็นว่า ตัวเราเป็นหนึ่งในสภาพแวดล้อม แต่จริงๆ ตัวเราไม่ใช่สภาพแวดล้อม แต่ถ้าเราฝึกสมาธิ จะสอนว่า สภาพแวดล้อมมีผลต่อตัวเราน้อยที่สุด มีอยู่ครั้งหนึ่งที่อาจารย์คนหนึ่งให้เพื่อนชาวอินเดียเข้าไปในเครื่องสแกนสมองแล้วนั่งสมาธิเพื่อให้เห็นการทำงานของสมองขณะนั้น และเมื่อเพื่อนเข้าสมาธิประมาณ 15 นาที สมองมีการตัดส่วนที่มีผลต่อประสาทสัมผัส เช่นการมองเห็น การฟัง การรู้สึก ค่อยๆ ลดความแฉะที่ฟล่งไป ขณะที่สมองส่วนคิดแฉะที่ฟล่งไป เขาจึงเห็นว่าน่า



มหัศจรรย์มากในการนั่งสมาธิ มันสามารถตัดเราออกจากสภาพแวดล้อมได้ขนาดนั้น” คุณหนูดี เล่าด้วยน้ำเสียงสดใส เมื่อถามว่าการนั่งสมาธิของตัวเองใช้เวลานานเท่าใด คุณหนูดี บอกว่า จะขอไปปฏิบัติธรรมเลย ถ้ามีโอกาสในแต่ละช่วงของปีก็จะจัดเวลาไป เพราะมองว่า ถ้าอยู่ในเมือง การจะตัดกิจกรรมอะไรก็จะยาก แต่จะมีการอยู่กับตัวเองเช่นช่วงทำโยคะ ช่วงออกกำลังกาย

สำหรับผลงานเขียนล่าสุดขณะนี้ มี 2 เล่ม คือ อัจฉริยะสร้างสุข ฉบับใหม่ ที่เพิ่มเรื่องของความฝันเข้าไปด้วย จะพูดถึงจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการศึกษาเป็นพิเศษของคนที่มีความสุขในสังคม วิธีการคิด วิธีการใช้ชีวิต ศึกษาสมองของเขาว่าต่างจากคนทั่วไปอย่างไร และยังยืนยันว่า ความสุขสร้างได้ เพราะถ้าดูในเชิงพื้นฐานสมองของคน เราจะเป็สิ่งมีชีวิตที่มีความทุกข์ง่าย ซึ่งพัฒนาการของสมองจะหาวิธีให้เราใช้ชีวิตรอดได้ และการที่เราจะมีชีวิตรอดได้นาน เราก็จะไม่ทำซ้ำในสิ่งที่เจ็บ เสียใจ ธรรมชาติจะบอกให้กันแต่เรื่องไม่ดี ดังนั้นการคิดเชิงบวกจึงต้องเรียน เพราะไม่ใช่ธรรมชาติของมนุษย์ เป็นการก้าวข้ามข้อจำกัด ซึ่งข้อจำกัดของเรา เป็นสัตว์คิดเชิงลบ เพราะเราต้องป้องกันตัวเอง “การคิดเชิงลบในสังคมเรา มีส่วนดี เช่น ถ้าเราจะไปลงทุนแล้วคิดเชิงบวกอย่างเดียว ลงทุนไปต้องได้กำไร แต่พอเจอปัญหาจริงๆ อาจรับไม่ทัน หรือการใช้ชีวิต คิดว่าชีวิตนี้มันดีมาก ถ้าไม่คิดเชิงลบไว้บ้าง แต่ถ้าสุดโต่งเกินไปก็เป็นผลเสีย ก็จะกลายเป็นกลัวไปอีก” คุณหนูดี บอกอีกว่า ที่คิดว่าสภาพสังคมตอนนี้มันแย่มากจะให้ความสุขได้อย่างไร มองว่า สิ่งหนึ่งที่ได้คือ อย่าเพิ่งมองโครงสร้างใหญ่ ภาพใหญ่ เพราะเกินอำนาจที่เราจะควบคุมได้ หรืออย่าเพิ่งมององครวมชีวิตทั้งหมด มองในแต่ละวันก่อนว่า มีอะไรเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้มีความสุขได้สักอย่างสองอย่าง จะช่วยให้เราสามารถประคองชีวิตต่อไปได้ มีน้องสาวคนหนึ่งที่ชอบไปเที่ยวฝรั่งเศส เขาได้อ่านเรื่องราวของสามีภรรยาชาวฝรั่งเศสคู่หนึ่ง ที่มีวิธีการคิดว่า แต่ละวันหนึ่งจะต้องมีอะไรที่ทำให้มีความสุข 5 อย่าง เช่น ความสุขของคู่นี้ คือ กินชีสที่เป็นอาหารอร่อยด้วยกัน แต่ชีสมันแพง เขาก็จะซื้อก้อนใหญ่มาก่อนหนึ่งเก็บไว้ในตู้เย็น แบ่งกินวันละนิด นี่ก็เป็นตัวอย่างที่หาอะไรที่ทำแล้วมีความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวัน “เริ่มจากเรื่องเล็ก สะสมไปในแต่ละวัน ส่วนเรื่องใหญ่มันใช้เวลานาน บางคนบอกสังคมช่วงนี้มันเครียด กว่าจะแก้ไขสังคมทั้งสังคม คงต้องใช้เวลาทั้งชีวิตของคนคนนั้น แต่เพียงแค่เริ่มต้นดีๆ ตอนเช้า เชื่อว่าจะดีไปทั้งวัน” คุณหนูดีทิ้งท้ายฝากไว้

ที่มา <http://mcot-web.mcot.net>

