อ่านสร้างสุข ๒๑

พบโลกใบใหม่ พบความสุขทุกครั้งที่เปิดหนังสือ

การอ่าน มหัศจรรย์ แห่งสุขภาพ - สุขชีวิต

พิรุณ อนวัชศิริวงศ์
ถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์

วัฒนธรรมการอ่าน
แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
Reading Culture Promotion Program

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การอ่าน
มหัศจรรย์
แห่งสุขภาพ - สุขชีวิต

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อ่านสร้างสุข : **การอ่าน มหัศจรรย์แห่งสุขภาพ-สุขชีวิต**

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๙
จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม
บรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด
บรรณาธิการประจำฉบับ : รศ.ถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์
ผู้เขียน : พิรุณ อนวัชศิริวงศ์, ถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์
บรรณาธิการฝ่ายศิลป์ : ปาจรีย์ พุทธเจริญ
ภาพประกอบ : อภิชัย บุญยาศวิน
กองบรรณาธิการ : ปนัดดา สังฆทิพย์, วิไล มีแก้วสุข, จันทิมา อินจร, หทัยรัตน์ พันตาวงษ์, จิระนันท์ วงษ์มั่น, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, นภัทร พิลึกนา, ตรีมีซี อาหามะ
ประสานการผลิต : นภัทร พิลึกนา
จัดพิมพ์และเผยแพร่ : แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖-๗ โทรสาร : ๐-๒๘๘๑-๑๘๗๗
E-mail : info@happyreading.in.th
Website : www.happyreading.in.th
Facebook : http://www.facebook.com/Happyreading
พิมพ์ที่ : แปลนพริ้นท์ติ้ง จำกัด
โทรศัพท์ : ๐-๒๒๗๗-๒๒๒๒

คุยเปิดเล่ม

ในโลกยุคใหม่ที่ห้วงเวลาถูกโอบล้อมด้วยสื่อและสิ่งเร้ามากมาย สื่ออ่านเริ่มถูกเบียดออกจากวงโคจรของสื่อใหม่มากขึ้น แต่เมื่อใดที่มีการตามหาสื่อที่ปลุกความหมายของความเป็นมนุษย์ได้อย่างค่อนข้างสมบูรณ์ สื่ออ่านมักกลับมามีที่ยืนอย่างงามสง่าเสมอ

อ่านสร้างสุขฉบับ **การอ่านมหัศจรรย์แห่งสุขภาพ-สุขชีวิต** ได้รวบรวม เรียบเรียง คุณค่าที่ลึกล้ำของหนังสือและการอ่าน เพื่อเน้นย้ำและปักหมุดที่ยืนอย่างเข้มแข็ง ขณะเดียวกันเพื่อตอบโจทย์และนำเสนอสังคมและผู้บริหารประเทศ ให้เห็นถึงความมหัศจรรย์ของรูปแบบสื่อที่เรียบง่าย ต้นทุนการลงทุนที่ไม่สูง แต่เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังอย่างมหาศาลแก่คนทุกวัย และคืนทุนเมื่อลงทุนด้านนี้ในเด็กปฐมวัยถึง ๗ เท่า ในการสร้างเสริมสุขภาพ คุณภาพชีวิต ทักษะชีวิต ทั้งในระดับปัจเจก และคุณภาพของสังคม

ขอขอบคุณ อาจารย์พิรุณ อนวัชศิริวงศ์ และ รศ.ดร. ถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์ ที่ร่วมกันฉายภาพความแจ่มแจ้งในครั้งนี้

สุดใจ พรหมเกิด
ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

สารบัญ

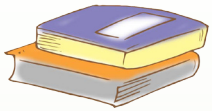
"เปิดหน้า" หนังสือสร้างสุขภาพ ๘

ทำไมต้องอ่าน? เหตุผลเข้มทางวิทยาศาสตร์
ของหนังสือต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ๑๒

มหัศจรรย์ของหนังสือ 'เล่มโปรด'
สู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาพเชิงลึก ๓๐

ในโลกยุคดิจิทัล
แต่คนรุ่นใหม่ถูกใจหนังสือเล่มมากกว่า! ๔๒

"อ่าน" ชะลอวัยชรา
ห่างไกลอัลไซเมอร์ ลดความเครียด เพิ่มความสุข ๕๖



“เปิดหน้า”

หนังสือสร้างสุขภาพ

เมื่อเอ่ยถึงคุณประโยชน์ของหนังสือ มักจะมีเรื่องของพัฒนาการในด้านการคิดเชิงเหตุผล การพัฒนาคำศัพท์ การทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การสร้างความผูกพันระหว่างพ่อแม่-ลูก

และยังอาจแถมด้วยสถิติที่บางคนยังไม่รู้ อาทิ ทุกๆ ๑ หน่วยที่ลงทุนในโครงการส่งเสริมการอ่านของเด็กปฐมวัย จะให้ผลตอบแทนคืนสังคม ๗.๑๖ เท่า หรืออ่านหนังสือ ๑๕ นาทีต่อวัน ช่วยให้เด็กรู้จักคำมากกว่า ๑ ล้านคำต่อปี

การวางรากฐานด้วยการส่งเสริมการอ่านตั้งแต่ปฐมวัยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด ไม่ว่าจะมองด้วยองค์ความรู้ในเรื่องของจิตวิทยาพัฒนาการ หรือพัฒนาการของสมองที่เรียกว่า **“หน้าต่างแห่งโอกาส”** (Window of Opportunity) หรือล่าสุด คือทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ หรือ EF (Executive Function) ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดในสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมคุณลักษณะที่โลกแห่งศตวรรษที่ ๒๑ ต้องการ ซึ่งว่ากันว่ามีความสำคัญกว่า IQ และ EQ กันเลยทีเดียว และที่สำคัญปลูกฝังได้ตั้งแต่ปฐมวัย

อย่างไรก็ตาม ในทุกช่วงวัยล้วนได้รับคุณประโยชน์ของการอ่าน

หากถามว่าชีวิตต้องการอะไร คำตอบง่ายๆ ก็คือต้องการความสุข หรือมีสุขชีวิต

ชีวิตที่มีสุข ก็คือชีวิตที่มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย-ใจ-สังคม-อารมณ์ และสติปัญญา

วิถีทางที่เปิดให้เราเห็น ได้มาจากองค์ความรู้จากงานวิจัยจำนวนมาก ในนานาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศที่มีความก้าวหน้าทางการวิจัย และวิทยาการทางชีวประสาทวิทยา

พบว่า การอ่านหนังสือนี่แหละ คือที่มาของการมีสุขภาพในทุกมิติ ลองดูจากตัวอย่างงานวิจัยที่ว่าด้วยสุขภาพกาย ดังต่อไปนี้

การวิจัยของศูนย์วิจัยดัฟเฟอริน แคนาดา ในปี ๒๐๑๔ ในประเด็นเรื่องการมีส่วนร่วมทางวัฒนธรรมกับการรับรู้ภาวะทางสุขภาพ พบว่า ผู้ที่ชอบอ่านหนังสือมีแนวโน้มที่จะระบุว่าตนเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มากกว่าผู้ที่ไม่อ่านถึงร้อยละ ๓๓ และผู้ที่มีทักษะการอ่านต่ำ มีแนวโน้มมีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายมากกว่าผู้ที่มีทักษะการอ่านคล่องกว่า ช่องว่างยิ่งกว้างขึ้นตามอายุ การวิจัยนี้สรุปว่า ***"การอ่าน เป็นตัวแปรที่มีสหสัมพันธ์อย่างสูง ต่อการรับรู้สุขภาพของบุคคล"***

การวิจัยของมหาวิทยาลัยซัสเซกซ์ ประเทศอังกฤษ ในปี ๒๐๐๙ ได้เปรียบเทียบผลของกิจกรรมต่างๆ ต่อการลดระดับความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การฟังดนตรี การนั่งจิบน้ำชากาแฟ การเดินเล่น และการอ่าน พบว่า ***วิธีที่ลดความเครียดได้ดีที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง ก็คือการอ่าน***

การอ่านมีประโยชน์ต่อการนอนหลับ การอ่านช่วยให้นอนหลับได้ดี หากแต่ร้อยละ ๙๕ ของชาวอเมริกัน ใช้เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ก่อนเข้านอน แสงจากหน้าจอจะยับยั้งการผลิตเมลาโทนินในสมองของเราซึ่งช่วยในการนอนหลับ องค์กรด้านบริการข้อมูลสุขภาพของสหรัฐอเมริกาจึงเตือนให้เลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็คทรอนิกส์ก่อนนอน และ***แนะนำให้อ่านหนังสือเล่ม เป็นหนึ่งในกิจวัตรก่อนเข้านอน***

ในด้านสุขภาพจิต มีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นความมหัศจรรย์ที่ได้จากการอ่าน ดังเช่น

ความมั่นใจในตนเอง งานวิจัยในปี ๒๐๑๑ ของมหาวิทยาลัยเซนทรัลมิชชูรี แสดงให้เห็นว่าการอ่านทำให้เกิดวงจรความภูมิใจในคุณค่าตัวเองด้านบวก ยิ่งอ่านมากขึ้น ความมั่นใจในตัวเองก็ยิ่งมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในปี ๒๐๑๒ งานวิจัยของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ สเตต ได้ติดตามผู้เข้าร่วมการทดสอบ ๘๒ ราย ที่ให้อ่านเรื่องสั้นเกี่ยวกับคนที่ฝ่าฟันเอาชนะความยากลำบาก พบพฤติกรรมมีส่วนร่วมทางสังคมของกลุ่มที่อ่าน มีมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อ่าน

ในสหราชอาณาจักร ก็ได้ย้ำกับสังคมว่า ***"ขณะนี้ผู้เชี่ยวชาญได้ค้นพบว่าการอ่านมีคุณประโยชน์ที่เพิ่มขึ้นอย่างมากมายต่อสุขภาพทางร่างกายและทางจิตใจ"***

เพราะ***การอ่านสามารถช่วยป้องกันสภาวะปัญหาทางสุขภาพ อย่างเช่น ความเครียด โรคซึมเศร้า และภาวะสมองเสื่อม*** งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า คนที่อ่านหนังสืออยู่เสมอมีความรู้สึกเครียดและภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าผู้ที่ไม่อ่าน และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคสมองเสื่อมได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า ***ผู้ที่อ่านหนังสืออยู่เป็นประจำจะพึงพอใจในชีวิตมากกว่า มีความสุขกว่า และมีแนวโน้มมากกว่าที่จะรู้สึกว่าสิ่งที่เขาทำในชีวิตนั้นมีคุณค่า*** ผลการวิจัยนี้ได้มาจากการสำรวจผู้ใหญ่ จำนวน ๑,๕๐๐ ราย พบว่า ร้อยละ ๗๖ บอกว่า การอ่านทำให้ชีวิตของตนดีขึ้นและทำให้มีความสุข

ไม่เพียงเท่านี้ การอ่านมีคุณประโยชน์ต่อสังคมในวงกว้าง ที่นอกเหนือจากการช่วยสร้างคนที่มีคุณภาพให้เพิ่มขึ้น มีการวิจัยออกมาแล้วว่า***การอ่านทำให้ผู้อ่านมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นดีขึ้น และช่วยเสริมแรงการมีส่วนร่วมทางสังคมมากขึ้น*** เพราะการอ่านช่วยขยายกรอบในการมองโลกของผู้อ่านให้กว้างขึ้น ลึกขึ้น และทำให้รู้สึกมั่นใจในการใช้ชีวิตยิ่งขึ้น

ในด้านสติปัญญา ด้วยหลักฐานที่โดดเด่นจากการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สมอง พบว่าการอ่านทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระบบในสมอง ได้แก่ การหลั่งฮอร์โมนของสมอง แม้ว่าเราจะอ่านจบไปแล้วแต่สมองทำงานและ

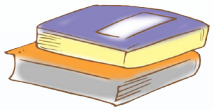
การปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางชีววิทยาและเคมีในสมองไปอีก ๕ วัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือวรรณกรรม ซึ่งจะช่วยเพิ่มการเชื่อมต่อในสมอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับหน่วยความจำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งก็คือการพัฒนาสติปัญญานั่นเอง

ลองนึกดูว่า การไปกระตุ้นเซลล์ประสาทในสมองให้ทำงาน ด้วยการซึมซับหนังสือดีๆ สักเล่มและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ชีวิตก็ย่อมพูนความสุขขึ้นอย่างแน่นอน

การอ่าน มหัศจรรย์แห่งสุขภาพ-สุขชีวิต ได้ขยายองค์ความรู้เหล่านี้ไว้ให้ได้เติมเต็มเพื่อแผ้วถางการทำความเข้าใจในคุณประโยชน์ของการอ่านหนังสือ ที่มีต่อสุขภาพของเราอย่างคาดไม่ถึง (เพราะยังไม่ได้ศึกษากันอย่างจริงจัง) และเพื่อที่เราจะได้ร่วมกันในภาคส่วนต่างๆ ขับเคลื่อนการอ่านให้ก้าวรุดไปข้างหน้า เพื่อเป้าหมายสำคัญคือสังคมที่พลเมืองมีสุขภาพดี มีชีวิตที่มีความสุข และนั่นย่อมหมายถึงคุณภาพของสังคมไทยนั่นเอง....

ถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์
พิรุณ อนวัชศิริวงศ์
ศูนย์วิจัยและพัฒนานวัตกรรมการอ่าน

ทาไมต้องอ่าน?



เหตุผลเข้มทางวิทยาศาสตร์ ของหนังสือต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

การอ่านเป็นหนึ่งในความสุขของชีวิตที่มาพร้อมกับประโยชน์ต่อสุขภาพ

หนอนหนังสือจะเข้าใจได้ดีถึงมหัศจรรย์ของการอ่านที่มีต่อสุขภาพ-สุขชีวิต นั่นก็คืออุปนิสัยรักการอ่านจะนำพาให้หนอนหนังสือมีสุขภาพที่ดีในด้านต่างๆ และมีความสุข ถ้าใครต้องการจะเก็บเกี่ยวประโยชน์ของการอ่านอย่างแท้จริงแล้วล่ะก็ หยิบหนังสือขึ้นมา แล้วก็อ่าน...จากเล่มหนึ่งไปยังอีกเล่มหนึ่ง อีกเล่มหนึ่ง...

ย้ำ หนังสือที่พิมพ์เป็นรูปเล่ม หนังสือที่ใช้กระดาษพิมพ์เป็นเล่มแบบที่เราคุ้นเคยมาแต่ก่อนเก่านั่นแหละ ***ด้วยวิทยาการด้านสมองในศตวรรษที่ ๒๑*** ทำให้นานาประเทศได้ความรู้ชัดแจ้งว่า เครื่องมืออันสำคัญยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์นับแต่ปฐมวัย ไปจวบจนทุกวัยในชีวิตคนเรา คือ ***การอ่านหนังสือ***

แม้ว่าโลกเราจะรุดไปในโลกของดิจิทัล ผู้ที่เป็นเจ้าของอีบุ๊คจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น แต่ทว่าหนังสือที่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มก็ไม่ได้หายไปไหน ร้อยละ ๘๘ ของชาวอเมริกันที่อ่านอีบุ๊ค ก็ยังอ่านหนังสือที่พิมพ์เป็นเล่มด้วยเช่นกัน และร้อยละ ๙๒ ของนักศึกษานานาชาติชอบหนังสือที่เป็นรูปเล่มมากกว่า

ขณะที่ระบบดิจิทัลให้ความสะดวกในการดาวน์โหลดและมีน้ำหนักที่เบากว่า แต่ก็ไม่อาจนำพาให้เรารู้สึกรื่นรมย์ได้เหมือนอ่านหนังสือดีๆ จากรูปเล่มแบบเก่า

เหตุผล เพราะไม่มีอะไรเหมือนกลิ่นอายของกระดาษ หรือเสียงสัมผัสจากการรีดสันหนังสือ และการพลิกหน้ากระดาษที่ชวนให้ผู้อ่านติดตามไปเรื่อยๆ หนังสือยังให้ประโยชน์ต่อสุขภาพพร้อมๆ ไปกับสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของเรา

และต่อไปนี้ คือคำประกาศคุณประโยชน์ของหนังสือ ที่มีการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน

๑. มหัศจรรย์แห่งการพัฒนาเด็กปฐมวัยด้วยหนังสือ

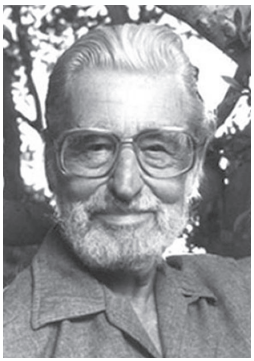
ทารกเกิดมาพร้อมกับเซลล์สมองเป็นแสนล้านเซลล์ และเซลล์สมองแต่ละตัวมีแขนงมากมายเพื่อติดต่อกับเซลล์สมองตัวอื่นๆ เพราะการพัฒนาสมองของมนุษย์ในช่วง ๐-๓ ขวบปีแรกจะพัฒนาไปประมาณ ๘๐-๙๐% ของผู้ใหญ่ หรือกล่าวได้ว่าสามารถเรียนรู้มากกว่าสมองของผู้ใหญ่เป็นพันๆ เท่าเลยทีเดียว นักจิตวิทยาพัฒนาการ นักประสาทวิทยา พบแล้วว่า สิ่งที่มีสามารถทำหน้าที่เป็น **“สื่อ”** ในการพัฒนาสมองของเด็กในวัยนี้ได้อย่างมหัศจรรย์ คือ ***หนังสือภาพ (picture book) สำหรับเด็ก***

ในวัยที่เด็กยังอ่าน **“ตัวหนังสือ”** ไม่ได้ เขาอ่านโดยการดูภาพ ฟังเสียงคุณแม่คุณพ่อที่กำลังอุ้มเขาไว้ในวงแขน และอ่านให้ฟัง

ผู้เชี่ยวชาญด้านอนุบาลศึกษาก็สนับสนุนว่า สื่อการเรียนรู้ที่ทรงประสิทธิภาพสำหรับเด็กวัย ๔-๖ ขวบ คือหนังสือที่ได้รับการออกแบบ **“สาร”** เป็นอย่างดี คือสื่อสารด้วยภาพเป็นหลัก กอปรด้วยถ้อยคำที่สอดร้อยไปด้วยกัน บางเล่มก็เป็น **“บิ๊กบุ๊ค”** ที่คุณครูอนุบาลเปิดอ่านด้วยเสียงที่ดังฟังชัด มีลีลาไปตามอารมณ์ในเรื่อง เด็กตัวน้อยที่นั่งเรียงรายอยู่ข้างหน้าจะสนใจดูสนใจฟังอย่างจดจ่อทีเดียว

ทุกๆ ๑ หน่วยที่ลงทุนในโครงการส่งเสริมการอ่านของเด็กปฐมวัย จะให้ผลประโยชน์คืนกลับหรือผลตอบแทนสังคม ๗.๑๖ เท่า (บางแหล่งระบุว่า ๗-๑๒ เท่า) ผลตอบแทนนั้นได้แก่ พัฒนาการในทุกด้านของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือด้านสติปัญญา คุณภาพทางอารมณ์ ความสามารถในการสื่อสาร การคิดเชิงเหตุผล ผลการเรียน การสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูก (Parental bonds) ฯลฯ

๒. การอ่านสร้างเสริมความฉลาดด้วยด้วยโลกของ “ถ้อยคำ”



“ยิ่งอ่านมาก ก็ยิ่งรู้มาก ยิ่งเรียนรู้มากขึ้น ก็ยิ่งมีที่ทางให้ไปได้มากขึ้น”

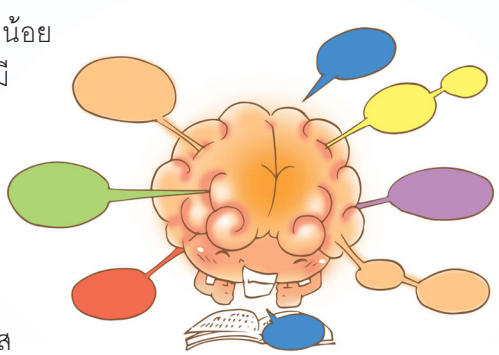
นี่คือข้อความที่ดอกเตอร์ซูส (นามปากกาของ Theodor Seuss Geisel (ค.ศ.๑๙๐๔-๑๙๙๑) นักเขียน นักสร้างสรรค์หนังสือเด็กชาวอเมริกัน) เคยเขียนเอาไว้ การเปิดอ่านหนังสือดีๆ สักเล่มช่วยเปิดโลกของความรอบรู้ ซึ่งเริ่มต้นได้ตั้งแต่วัยเยาว์

หนังสือสำหรับเด็กช่วยขยาย **‘คลังถ้อยคำ’** ให้แก่เด็ก มากกว่ารายการโทรทัศน์ช่วงไพร์ม์ไทม์ถึงร้อยละ ๕๐ และมากกว่าการสนทนากันระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน นี่คือผลการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ (ข้อสรุปงานวิจัยนี้ปรากฏในบทความเรื่อง การอ่านทำให้เราฉลาดขึ้น *(Reading Can Make You Smarter)* ในวารสารทางวิชาการ *Principal.* Nov/Dec 2003, pp.34-39. โดย Anne Cunningham และ Keith Stanovich.)

การเปิดโลกคำศัพท์ใหม่ๆ ให้กับเด็ก ไม่เพียงทำให้การทดสอบด้านการอ่านมีคะแนนสูงขึ้น แต่การทดสอบด้านสติปัญญาก็สูงขึ้นเช่นกัน พูดง่ายๆ ก็คือ เด็กที่พูดจาฉะฉานด้วยถ้อยคำต่างๆ ได้มากเป็นเด็กฉลาดนั่นเอง มีการวิจัยยืนยันการทดสอบนี้โดยคณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยเอดินบะระและคิงส์ คอลเลจ ลอนดอน ในประเทศอังกฤษ

นอกจากนี้ ยังพบว่าความสามารถในการใช้ถ้อยคำที่ **“แข็งแรง”** กว่า ยังส่งผลต่อการมีสติปัญญาที่สูงกว่า ซึ่งสามารถส่งทอดให้บุคคลนั้นมีสติปัญญาสูงในช่วงวัยต่อมาของชีวิตด้วย

ประเด็นพัฒนาคำศัพท์ ผู้รู้แนะนำให้***อ่านหนังสือ ๑๕ นาทีต่อวัน ผลของการอ่านนี้จะช่วยให้เด็กรู้จักคำมากกว่า ๑ ล้านคำต่อปี***



การสร้างบรรยากาศการอ่านจึงเป็นสิ่งที่สำคัญไม่น้อย ดังที่ได้ผลการสำรวจแล้วพบว่า ร้อยละ ๘๐ ของเด็กที่มีหนังสืออยู่ในบ้าน จะอ่านหนังสือเพื่อความรื่นรมย์ไปตลอดในช่วงประถมศึกษา มัธยมศึกษากันเลยทีเดียว

บ้านใดที่ใช้การเปิดโทรทัศน์เลี้ยงลูก บอกได้เลยว่าบ้านนั้นกำลังทำให้สมองของเด็กพัฒนาช้า และทำให้ประสาทสัมผัสรับรู้ต่าง ๆ เฉื่อยเนือย

รูปแบบของสมองกำหนดการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส การเคลื่อนไหว การพูดความคิด และจินตนาการ ในขณะที่สมองมีการพัฒนา เด็กเล็กก็จะเปลี่ยนจากสำนึกที่สัมพันธ์กับสมองซีกขวา คือมีลักษณะ ไร้ถ้อยคำ มาสู่สำนึกที่สัมพันธ์กับสมองซีกซ้ายซึ่งมีลักษณะตรรกะ เป็นถ้อยเป็นคำ หนังสือสำหรับเด็กเล็กช่วยสร้างพัฒนาการที่สอดคล้องกับร่องการพัฒนาดังกล่าวนี้ แต่หากปล่อยให้เด็กดูโทรทัศน์ การดูโทรทัศน์จะยืดเวลาที่เด็กต้องขึ้นกับสมองซีกขวาให้นานขึ้น และทีวียังส่งผลให้เด็กได้รับความเครียด จากการที่สมองเด็กต้องสร้างสิ่งที่ปรากฏบนจอโทรทัศน์ ซึ่งประกอบด้วยรังสีที่มีความเร็วสูง ทำให้เส้นและจุดจำนวนมากแปรเป็นภาพ ในขณะที่ดวงตาของเด็กผู้ดูไม่ได้เคลื่อนไหว ความเครียดนี้จะทำให้นอนไม่หลับ วิตกกังวล ฝันร้าย ปวดหัว ขาดสมาธิ และประสาทสัมผัสต่าง ๆ ไม่ว่องไว

และสำหรับผู้ใหญ่เอง หากใครเข้าใจว่าการอ่านด้วยเครื่องมืออิเล็คทรอนิกส์จะทำให้อ่านได้เร็วขึ้นละก็ เป็นความเข้าใจที่ผิด งานวิจัยได้ผลออกมาแล้วว่า การอ่านจากหน้าจอทำให้เราอ่านได้ช้าลงถึงร้อยละ ๒๐-๓๐ เมื่อเปรียบเทียบกับการอ่านจากหน้ากระดาษ

๓. อ่านออกเสียงดังๆ สร้างพลังทวีคูณ

ร้อยละ ๗๕ ของพ่อแม่ ปรารถนาจะให้ลูกรักการอ่าน อ่านเพื่อความรอบรู้และรื่นรมย์ คำแนะนำสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องการส่งเสริมลูกให้เป็นหนอนหนังสือ สามารถเริ่มได้ด้วย***การอ่านหนังสือออกเสียงให้ลูกฟังที่บ้าน*** ขณะพ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะหยุดการอ่านให้ลูกฟังหลังจากลูกเรียนรู้ที่จะอ่านเองได้ รายงานการวิจัยเชิงสำรวจครั้งล่าสุดของสำนักพิมพ์ Scholastic (๒๐๑๔) แนะนำว่า การอ่านออกเสียงให้เด็กฟังตลอดช่วงที่ลูกเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษา จะเป็นแรงบันดาลใจให้เด็กกลายเป็น***นักอ่านประจำ*** ซึ่งหมายถึงเด็กที่อ่านหนังสือ ๕-๗ วันต่อสัปดาห์ โดยอ่านหนังสือนอกห้องเรียนต่างๆ นานา (ไม่ใช่เพียงคร่ำเคร่งแต่กับหนังสือเรียนเท่านั้น)

สถิติจากการศึกษายังพบว่ามากกว่าร้อยละ ๔๐ ของนักอ่านรุ่นเยาว์ (อายุ ๖-๑๐ ปี) เกิดจากครอบครัวที่มีการอ่านออกเสียงให้ลูกฟัง แม้ว่ามีเด็กร้อยละ ๑๓ ของบ้านที่มีการอ่านให้ลูกฟัง เป็นเด็กที่ไม่ค่อยชอบอ่านจนเรียกได้ว่าเป็นงานอดิเรกของเขา

ช่วงเวลาในการอ่านให้ฟังตั้งแต่ลูกยังเล็ก ๆ จึงนับเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จุดประกายให้สนใจการอ่านจนกลายเป็นอุปนิสัย เป็นงานอดิเรกที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินเจริญใจ เจริญปัญญา

การวิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ในประเด็นของการแพร่ขยายของการอ่าน และคนอ่านก็จะยิ่งอ่านมีมากว่าทศวรรษแล้ว ตั้งแต่ปี ๒๐๐๑ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ ก็ได้ประกาศออกมาแล้วว่า ผลการวิจัยพบว่า การอ่านทำให้เกิดปรากฏการณ์ **"rich-get-richer"** หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ การอ่านไม่เพียงแต่ทำให้เข้าถึงข้อมูลได้โดยทันทีเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่ม **"ความสามารถของกระบวนการคิด"** (cognitive capabilities) ได้รวดเร็วแบบทวีคูณด้วย

งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า วัยที่เริ่มต้นเข้าสู่การอ่านมีความสำคัญในการทำนายว่าจะมีการอ่านไปตลอดชีวิต เด็กที่เริ่มต้นเข้าสู่การอ่านในวัยที่เร็วกว่า มีแนวโน้มที่จะอ่านมากกว่า และยิ่งอ่านเพิ่มมากขึ้นไปอีกเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

๔. การอ่านคือการเติมเต็มระบบความจำของมนุษย์

ในรายงานผลการวิจัย ***"การอ่านทำอะไรกับระบบความคิด" "What Reading Does For The Mind"*** (ค.ศ.๒๐๐๑) ของ ดร. แอน คันนิ่งแฮม นักจิตวิทยาพัฒนาการจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ มองไปที่ผลด้านการรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (cognitive) ของการเป็นนักอ่านตัวยง

สาระสำคัญของงานวิจัยนี้กล่าวว่า การอ่านเป็นการเรียนรู้กระบวนการ **"ถอดรหัส"** (coding) และเมื่อคนเราพัฒนาถึงความสามารถในการอ่านในระดับหนึ่ง ประโยชน์ของมันก็จะกลายเป็นผลที่เอื้อให้อ่านได้มากขึ้นเรื่อย ๆ นั่นคือการอ่านจะช่วยให้สมองเราเก็บข้อมูลไว้เพิ่มขึ้น ครั้งแล้วครั้งเล่า ซึ่งในที่สุดก็หมายความว่าเราจะอ่านได้ดีขึ้น ซึ่งก็จะไปเติมเต็มวงจรที่จะทำให้คนเราฉลาดปราดเปรื่องขึ้น

นักวิจัยด้านจิตวิทยาพัฒนาการ อธิบายว่า ***"การอ่านเป็นกระบวนการของสมองที่มีความซับซ้อนอย่างมาก และก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ โดยการเชื่อมโยงของระบบในสมองซึ่งส่งผลต่อหน่วยความจำ".***

ดังนั้น ทุกครั้งที่เราอ่าน เราก็สร้างความจำขึ้นมาใหม่ ดังนั้น กระบวนการของการอ่านจะยืดการตอบสนองต่อความจำของเราทุกครั้ง

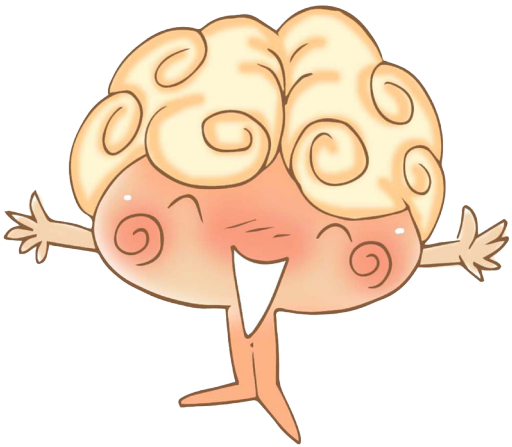
เสริมด้วยนักวิจัยด้านภาษาศาสตร์ คือ ดร. เคน พักห์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยด้านภาษาศาสตร์ มหาวิทยาเยล ก็ได้นำเสนอองค์ความรู้จากการวิจัยว่า ***"ส่วนของสมองที่พัฒนาสำหรับหน้าที่ต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็น ภาษา และส่วนที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ จะเชื่อมต่อวงจรเซลล์ประสาทเพื่อการอ่าน ซึ่งเป็นเรื่องที่ท้าทายความรู้ของเรามาก"***

และคุณสมบัติของหนังสือที่คนเราได้รับเป็นพิเศษก็คือ ***"โดยปกติ เมื่อเราอ่านหนังสือ เรามีเวลาในการขบคิด ในการอ่านนั้นเราจะมีการหยุดชั่วขณะซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของสื่อหนังสือ เพื่อทำความเข้าใจและความกระจ่าง(จากสิ่งที่เรากำลังอ่านอยู่)"***

๕. การอ่านนวนิยายสร้างอีกมิติของระบบความจำ

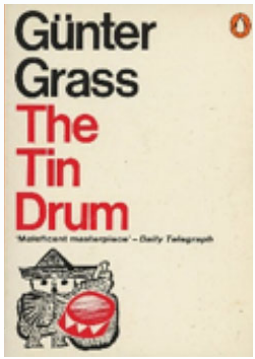
งานวิจัยเมื่อสองสามปีมานี้ คือในปี ๒๐๑๓ ของมหาวิทยาลัยเอมโมรี ในสหรัฐอเมริกา พบว่า การอ่านนวนิยายสามารถกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในสมอง และยังคงมี **"การทำงาน"** อยู่อย่างน้อย ๕ วันหลังจากที่อ่านจบไปแล้ว

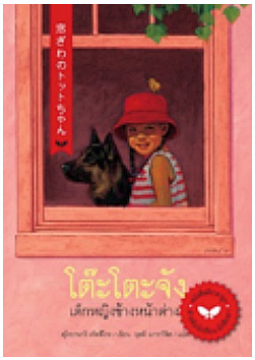
การอ่านหนังสือดี ๆ ช่วยกระตุ้นการเชื่อมต่อในสมองให้เพิ่มมากขึ้น และยังคงอยู่ในระบบประสาทในลักษณะเดียวกับความจำของกล้ามเนื้อ (muscle memory) ซึ่งทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างอัตโนมัติ เนื่องจากทำกิจกรรมนั้นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ หรือฝึกจนกล้ามเนื้อจำได้



อธิบายเพิ่มเติมได้ว่า การอ่านนวนิยายมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการหลั่งฮอร์โมนของสมอง และโครงสร้างเนื้อเยื่อของสมอง แม้ว่าเราจะอ่านจบไปแล้วแต่สมองยังคงหลั่งสารในการทำงานของสมอง และการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางชีววิทยาและเคมีในสมองไปอีก ๕ วัน นั่นก็คือการอ่านนิยายช่วยเพิ่มการเชื่อมต่อในสมอง ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับหน่วยความจำให้มีสมรรถนะยิ่งขึ้นนั่นเอง

๖. การอ่านบันเทิงคดีสามารถปรับแต่งระบบสมอง





การวิจัยที่ให้ความสนใจกับทฤษฎีของจิตใจ (theory of mind) เรื่องหนึ่ง ที่สร้างความตื่นตัวในวงการประสาทวิทยาและแวดวงการศึกษา ได้ตีพิมพ์ในวารสาร *Brain Connectivity* เมื่อปี ๒๐๑๔ พบว่า การอ่านบันเทิงคดีช่วยเพิ่มความสามารถของผู้อ่านในการมองผ่านทัศนะของผู้อื่น ที่เรียกว่า **"put themselves in another person's shoes"** และช่วยขยายจินตนาการออกไป และในที่สุดก็ช่วยเพิ่มความสามารถในการอ่านความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

ในมิติของวิทยาศาสตร์ทางสมอง จากการศึกษาในเรื่องนี้ อธิบายได้ว่า การอ่านนวนิยายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนซ้ายของสมองกลีบขมับ (left temporal cortex) ซึ่งเป็นบริเวณที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจภาษา และบริเวณเขตรับความรู้สึกปฐมภูมิของสมอง (primary sensorimotor) เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า **"การรู้คิดโดยร่างกาย"** (embodied cognition) ระบบการทำงานนี้จะยอมให้เซลล์ประสาทลวงสมองหรือจิตใจ (mind) ในการคิดว่ากำลังทำอะไรบางอย่างอยู่ โดยที่ไม่ได้ทำ

ตัวอย่างของการรู้คิดโดยร่างกาย หรือปัญญาจากฐานกาย ก็เหมือนกับการสร้างมโนภาพในการเล่นกีฬา เพียงแค่ลองนึกว่าเรากำลังเล่นบาสเกตบอลอยู่ ก็สามารถไปกระตุ้นเซลล์ประสาทที่เกี่ยวข้องกับการกระทำของร่างกายในการเล่นบาสเกตบอลได้

นักวิจัยสรุปจากสิ่งนี้ว่า **"การอ่านทำให้ผู้อ่านเข้าไปอยู่ในตัวละคร"** และสิ่งนี้แหละที่สามารถไปเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ และความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

ศาสตราจารย์ กรีกอรี เบิร์นส์ นักประสาทวิทยาและเป็นหัวหน้าคณะผู้วิจัย ได้ย้ำถึงองค์ความรู้ที่ได้ในการศึกษาเรื่องนี้ว่า **“อย่างน้อยที่สุด เราก็สามารถพูดได้ว่า การอ่านเรื่องราวในบันเทิงคดี-โดยเฉพาะเรื่องที่บรรยายได้อย่างเข้มข้น จะทำให้เครือข่ายในสมองพร้อมที่จะทำงาน (รู้สึก เข้าถึงชีวิตจิตใจ) อย่างที่ตัวละครประสบอยู่ เป็นเวลาอย่างน้อยก็สองสามวัน นี่แสดงให้เห็นถึงวิธีการที่เรื่องเล่าสามารถมาอยู่ในตัวเรา อันเป็นผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อผู้อ่าน นี่คือบทบาทของการอ่านในการสร้างสมองของนักอ่าน”**

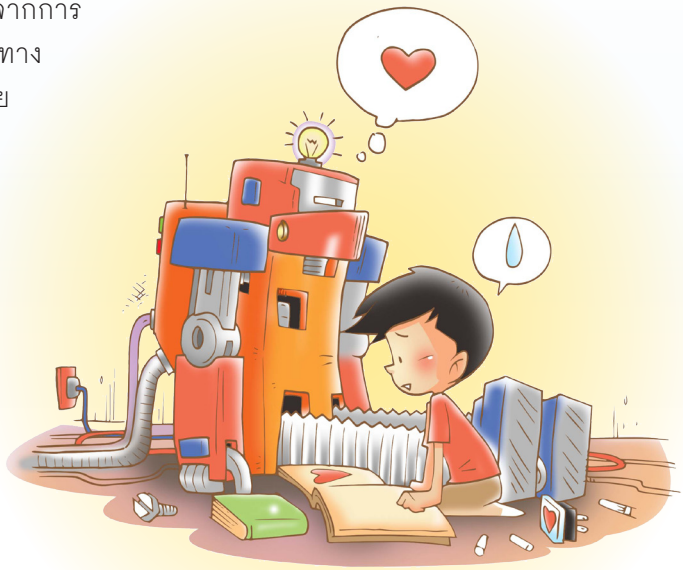
๗. ความเข้าใจในมนุษย์เพิ่มพูนได้อย่างมีนัยสำคัญจากการอ่าน “เรื่องแต่ง”

นักวิจัยทางประสาทวิทยาหรือวิทยาการด้านสมอง ใช้เวลาอยู่หลายปีเพื่อศึกษาถึงผลกระทบของการอ่านหนังสือต่อสมอง พวกเขาได้แสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างการอ่านนวนิยายกับความสามารถในกระบวนการคิด (cognitive ability) ที่เพิ่มพูนขึ้น โดยชี้ให้เห็นว่า การอ่านมีผลอย่างมากต่อความคล่องตัวในการคิด ความจำ และทักษะในการจินตนาการและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

นอกจากนี้ การอ่านก็ยังสามารถบรรเทาความเครียดและช่วยในเรื่องการนอนได้ด้วย (อ่านรายละเอียดได้ในเรื่อง ***“ ’อ่าน’ อย.ชะลอวัยชรา : ห่างไกลอัลไซเมอร์ ลดความเครียด เพิ่มความสุข”*** และเรื่อง ***“ในโลกยุคดิจิทัล แต่คนรุ่นใหม่ถูกใจหนังสือเล่มมากกว่า! : สุขภาพ สุขปัญญา พัฒนาจากหนังสือเล่มได้ดีกว่า?”***)

แน่นอนว่าผลที่ได้จากการอ่านอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าคุณกำลังอ่านจากเครื่องอ่านอิเล็คทรอนิกส์ หรือว่าอ่านจากหนังสือที่เป็นเล่ม(กระดาษ) การศึกษาวิจัยที่ทยอยเปิดผลออกมามีแนวโน้มชัดที่จะ **“ฟันธง”** ว่าหนังสือเล่มมีประสิทธิภาพสูงกว่าทั้งต่อสุขภาพกายและคุณภาพสมอง (อ่านรายละเอียด ได้ในเรื่อง ***“ในโลกยุคดิจิทัล แต่คนรุ่นใหม่ชอบหนังสือเล่มมากกว่า!”*** และ ***“สื่อดิจิทัลทำอะไรในสมองเรา”***)

อะไรเกิดขึ้นในตัวของเราบ้างจากการได้อ่านหนังสือดีๆ โชคดีที่วิทยาการทางวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าจนสามารถอธิบายสิ่งที่เป็นความสัมพันธ์ของคนกับวรรณกรรม ที่ยุคก่อนไม่มีการรองรับด้วยหลักฐานแบบวิทยาศาสตร์ นอกจากจะคิดว่าเป็นเรื่องที่นักมนุษยศาสตร์ว่ากันไปเอง แต่ตอนนี้วิทยาศาสตร์ทึ่งในคุณานุประโยชน์ของพลังของวรรณกรรม



เมื่อราวๆ สามปีมานี้เอง มีบทความวิจัยเรื่อง **“การอ่านบันเทิงคดีพัฒนาระบบความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์”** (Reading Literacy Fiction Improves Theory of Mind) ในวารสาร *Science* (18 October 2013. Vol. 342 no. 6156 pp.377-380.) บทความนี้ชี้ให้เห็นว่า การได้เสพหนังสือดีๆ สักเล่มสามารถนำพาให้เราเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะวรรณกรรมประเภทเรื่องแต่ง (literacy fiction) ซึ่งมีพลังที่จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจผู้อื่นได้ (more empathetic) ซึ่งได้มาจากตัวละครในเรื่องเขาคิดอะไร ทำไมถึงทำอย่างนั้น ด้วยเหตุผลกลใด ด้วยสถานการณ์อย่างไร ฯลฯ ก่อให้เกิดเป็นความจำได้หมายรู้ของนักอ่าน ทำให้สามารถอ่านอารมณ์ของผู้คนในโลกแห่งความเป็นจริงได้ดีขึ้น

จากรายงานการวิจัยดังกล่าว ผลที่ได้นี้มีต่อผู้ที่อ่านประเภทเรื่องบันเทิงคดี มากกว่าผู้ที่อ่านประเภทสารัตถคดี (non-fiction) และมีมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญ **“การเข้าใจสภาวะจิตใจของผู้อื่นเป็นทักษะที่สำคัญยิ่ง ซึ่งสามารถปรับใช้เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ในสังคมที่ซับซ้อน ที่ผู้คนแต่ละคนมีลักษณะนิสัยความแตกต่างกัน”** นักวิจัยผู้พบมหัศจรรย์แห่งการอ่าน **“เรื่องแต่ง”** คือ เดวิด คิดด์ และ อีมานูเอล

คาสตาโน แห่งสถาบันการวิจัยทางสังคมแนวใหม่ มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ได้สรุปข้อค้นพบด้วยหวังว่าผู้คนจะมีความเข้าใจถึงพลังของหนังสือ **"คุณภาพ"** ว่าสามารถสร้าง **"คุณภาพของระบบความคิด"** ของผู้อ่าน แล้วก็สานต่อในการส่งเสริมการอ่านได้อย่างเชื่อมั่น และมุ่งมั่นก้าวต่อไปในกระแสเชี่ยวกรากของสิ่งเร้าที่ขัดขวางวิถีทางแห่งการอ่านที่สร้างสรรค์นี้

๘. การอ่านสร้างความเข้าใจ - เห็นใจ ผู้คนในสังคมแก่คนรุ่นใหม่

การเพิ่มพูนความเห็นอกเห็นใจ เกิดขึ้นได้ด้วยหนังสือบันเทิงคดีที่ **"โดนใจ"** ผู้อ่าน ไม่ว่าจะเป็นคนรุ่นเก่าหรือรุ่นใหม่ และสำหรับเยาวชนคนรุ่นใหม่ มีงานวิจัยหลายชิ้น รวมทั้งที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร *จิตวิทยาสังคมประยุกต์ (Journal of Applied Social Psychology)* เมื่อปี ค.ศ.๒๐๑๔ ยืนยันว่าเยาวชนที่อ่าน แฮรี่ พอตเตอร์ มีการรับรู้ที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญต่อกลุ่มที่ถูกตีตราจากสังคม อย่างเช่น ผู้อพยพ โฮโมเซ็กชวล หรือผู้ลี้ภัย

งานวิจัยของมหาวิทยาลัยมิชิแกนชิ้นนี้ รายงานผลว่า ความเห็นอกเห็นใจในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาลดลงร้อยละ ๔๘ คนรุ่นใหม่เหล่านี้ส่วนใหญ่จะทิ้งการอ่านและหันไปขลุกอยู่กับเทคโนโลยีแทน หนึ่งในคณะผู้วิจัยกล่าวว่า

"ในเกมคอมพิวเตอร์ คุณอาจจะต้องช่วยชีวิตเจ้าหญิง แต่คุณไม่ได้สนใจเกี่ยวกับตัวเธอเลย คุณแค่ต้องการจะเอาชนะเท่านั้น" บารอเนส กรีนฟิลด์ นักวิจัย อธิบายปัญหาของเกมคอมพิวเตอร์ และเสริมคุณค่าเชิงลึกของหนังสือว่า **"แต่เจ้าหญิงในหนังสือมีอดีตปัจจุบัน และอนาคต เธอมีการเชื่อมโยงและดึงดูดใจผู้อ่าน เราสามารถสร้างความสัมพันธ์กับเธอ เราเห็นโลกโดยผ่านสายตาของเธอ"**

๙. หนังสือเพื่อการพัฒนาตนเอง (self-help) ช่วยบรรเทาภาวะซึมเศร้า

หนังสือประเภทที่เรียกว่า self-help หรือ หนังสือเพื่อการพัฒนาตนเองแนว **"How to"** อาจช่วยให้ผู้อ่านใช้เป็นแนวทางช่วยเหลือตัวเองได้จริงๆ ดังที่ปรากฏในงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร PLOS ONE แสดงให้เห็นว่า จิตแพทย์ได้ทดลองใช้หนังสือบำบัด โดยการมอบให้คนไข้อ่านหนังสือประเภท Self-help ร่วมกับการเข้ารับฟังถึงวิธีการใช้หนังสือ พบว่า ในช่วง ๑ ปี มีผลให้ระดับภาวะซึมเศร้าของคนไข้ลดลง และอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าคนไข้ที่รับการรักษาด้วยยาเพียงอย่างเดียว **"เราพบว่าวิธีนี้มีผลทางการดูแลรักษาอย่างมีนัยสำคัญจริงๆ และผลวิจัยก็ช่วยสนับสนุนมาก"** หัวหน้าทีมวิจัย คริสโตเฟอร์ วิลเลียมส์ แห่งมหาวิทยาลัยกลาสโกว์ สหราชอาณาจักรได้กล่าวในรายการโทรทัศน์และวิทยุของบีบีซี และให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า **"โรคซึมเศร้าทำลายแรงจูงใจของคน และทำให้ยากที่จะเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้"**

นี่คือคุณประโยชน์ของหนังสือแนวพัฒนาตนเอง ที่เรียกว่า Self-help books

หนังสือแนวนี้เป็นหนังสือที่ให้คำแนะนำแก่ผู้อ่านในการแก้ปัญหาในชีวิตหรือปัญหาส่วนบุคคล ที่เรียกว่า Self-help เป็นการเรียกตามชื่อหนังสือขายดีของ ซามูเอล สไมลส์ ที่พิมพ์จำหน่ายครั้งแรก

เมื่อปี ค.ศ. ๑๘๕๙ บางครั้งก็เรียกในหนังสือในกลุ่มนี้ว่า Self-improvement books ซึ่งมีความใกล้เคียงกับหนังสือฮาวทูแนวจิตวิทยา ที่ให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาและการพัฒนาตัวเองที่เราพบเห็นในร้านหนังสือทั่วไป

นอกจากการวิจัยเชิงทดลองประสิทธิผลของหนังสือแนวพัฒนาตนเองที่มหาวิทยาลัยกลาสโกว์แล้ว ศาสตราจารย์ปีเตอร์ บาเวอร์ แห่งศูนย์วิจัยบริการสุขภาพ มหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ ก็ได้ริเริ่มดำเนินการวิจัยกับผู้ป่วยด้วยโรคซึมเศร้าขั้นรุนแรง และรายงานผลการวิจัยในปี ค.ศ. ๒๐๑๓ ว่า หนังสือประเภท self-help สามารถนำไปใช้บำบัดได้ แม้ในกรณีของคนไข้ที่มีภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรง โดยการใช้หนังสือประเภท self-help และเว็บไซต์โต้ตอบ หากแต่เป็นการบำบัดแบบไม่เข้มข้น โดยการวิเคราะห์แบบ meta-analysis จากข้อมูลของคนไข้เฉพาะรายทั้งหมด พบว่ามีแนวโน้มได้ประโยชน์มากเท่ากับหรือมากกว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรงน้อยกว่า

๑๐. บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงได้จากหนังสือ

ในปี ๒๐๐๙ คณะนักวิจัยชาวแคนาดา ได้ทำการวัดลักษณะทางบุคลิกภาพและอารมณ์ของอาสาสมัคร ๑๖๖ ราย จากนั้นก็แบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งอ่านเรื่องสั้นเกี่ยวกับคนสองคนที่ต่างก็แต่งงานแล้ว และเริ่มมามีความสัมพันธ์กัน ซึ่งจะส่งผลในการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้อย่างมาก ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งให้อ่านเนื้อหาจากเรื่องเดียวกันนี้แต่เขียนในรูปแบบแนวสารคดี (โดยใช้ข้อความแบบทางการ) จากนั้นก็มาวัดลักษณะทางบุคลิกภาพของผู้อ่านอีกครั้ง

ผู้ที่อ่านงานเขียนในรูปแบบบันเทิงคดีมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางบุคลิกภาพมากกว่า แต่ที่มีนัยสำคัญมากที่สุดก็คือ อาสาสมัครแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพในระดับที่แตกต่างกัน ชี้ให้เห็นว่า การตอบสนองของคนเราต่อเรื่องที่อ่านไม่เท่ากัน แม้ว่าโดยรวมแล้วหนังสือแนวบันเทิงคดีจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่า

๑๑. อรรถประโยชน์ของการอ่านต่อสุขภาพกาย

การอ่านหนังสือมีประโยชน์ต่อสุขภาพกาย ที่เห็นได้ชัดๆ จากงานวิจัยดังนี้

ประโยชน์ต่อการลดความเครียด

งานวิจัยในปี ๒๐๐๙ ของมหาวิทยาลัยซัสเซกซ์ ประเทศอังกฤษ ได้เปรียบเทียบผลของกิจกรรมต่างๆ ต่อการลดระดับความเครียด ซึ่งประกอบด้วย การฟังดนตรี การเพลินอยู่กับการนั่งจิบเครื่องดื่มอุ่นๆ การเดินเล่น และการอ่าน ผลพบว่า วิธีที่ลดความเครียดได้ดีที่สุดเป็นอันดับหนึ่งก็คือ การอ่าน

ประโยชน์ต่อการนอน

จากการสำรวจพบว่า ร้อยละ ๙๕ ของชาวอเมริกันมีการใช้เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ก่อนการเข้านอน แสงจากหน้าจอของเครื่องมือต่างๆ จะยับยั้งการผลิตเมลาโทนินซึ่งช่วยในการนอนหลับ องค์กรด้านบริการข้อมูลสุขภาพในระดับแถวหน้าของอเมริกา คือ เมโยคลินิกจึงเตือนให้เลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอน และแนะนำให้อ่านหนังสือ (ที่เป็นเล่ม) เป็นหนึ่งในกิจวัตรก่อนเข้านอน

ประโยชน์ต่อการตระหนักรู้ภาวะสุขภาพ

ศูนย์วิจัยดัฟเฟอริน ในออนทาริโอ ประเทศแคนาดา รายงานถึงการศึกษาในปี ๒๐๑๔ ที่เน้นในประเด็นการมีส่วนร่วมทางวัฒนธรรมกับการรับรู้ภาวะทางสุขภาพ โดยจัดแบ่งตามกลุ่มอายุ สถานะทางเศรษฐกิจ รายได้ การศึกษา และคนพิการ เมื่อเจาะจงเฉพาะเรื่องของการอ่าน กลุ่มตัวอย่างที่ชอบอ่านหนังสือ (เพื่อความเพลิดเพลิน) มีแนวโน้มที่จะระบุว่าตนเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มากกว่าผู้ที่ไม่อ่านถึงร้อยละ ๓๓

นอกจากนี้ผลการสำรวจยังพบว่า ผู้ใหญ่ที่มีทักษะการอ่านต่ำ มีแนวโน้มที่จะระบุว่าตนเองมีปัญหาทางด้านสุขภาพ (กาย) มากกว่าผู้ที่มีทักษะการอ่านสูง ช่องว่างยิ่งกว้างขึ้นตามอายุ

การวิจัยนี้สรุปได้ว่า ***"การอ่าน เป็นตัวแปรที่มีสหสัมพันธ์อย่างสูง และสูงที่สุด ต่อการรับรู้สุขภาพของบุคคล"***

๑๒. อรรถประโยชน์ของการอ่านต่อสุขภาพจิต

การอ่านหนังสือมีประโยชน์ต่อการพัฒนา **"ด้านใน"** ของบุคคล ซึ่งอาจจะเรียกได้ว่าเป็นคุณลักษณะของบุคลิกภาพภายใน หรือสุขภาพจิตนั่นเอง ในที่นี้ได้ประมวลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกามาโดยย่นย่อ ดังนี้

การมีเป้าหมายในชีวิต

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ สเตต พบว่า หนังสือสามารถเพาะหว่านการคิดอย่างมีเป้าหมายให้กับผู้อ่าน เพราะหนังสือมักจะเป็นเรื่องราวของตัวละครที่จัดการกับปมปัญหาของตน (ที่มักจะเรียกกันว่าความขัดแย้งของเรื่อง) เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย นักอ่านจึงมักจะมีแนวโน้มทั้งการกำหนดจุดมุ่งหมายและการไปให้ถึงเป้าหมายของตนจากการซึมซับเรื่องราวในหนังสือที่อ่าน

ความมั่นใจในตนเอง

รายงานการวิจัยในปี ๒๐๑๑ ของมหาวิทยาลัยเซนทรัลมิชชูรี แสดงให้เห็นว่า การอ่านทำให้เกิดวงจรความภูมิใจในคุณค่าเชิงบวกของตน (positive self-esteem cycle) ยิ่งอ่านได้มากขึ้น ความมั่นใจ

ในตัวเองก็ยิ่งมากขึ้น และนักอ่านที่มั่นใจในตนเองก็มีแนวโน้มที่จะเลือกเนื้อหาที่ยากมากขึ้น ซึ่งทำให้เขายิ่งเป็นนักอ่านที่ดีขึ้นไปอีก

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ในปี ๒๐๑๒ งานวิจัยที่มหาวิทยาลัยโอไฮโอ สเตต ได้ติดตามผู้เข้าร่วมการทดสอบ ๘๒ ราย ที่ให้อ่านเรื่องสั้นเกี่ยวกับคนที่ฝ่าฟันเอาชนะความยากลำบาก เพื่อที่จะได้ไปออกเสียงเลือกตั้ง พบว่า กลุ่มที่อ่านมีแนวโน้มการไปเลือกตั้งมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อ่าน (ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมในงานวิจัยนี้) มากถึงร้อยละ ๖๕

เหตุผลทางวิทยาศาสตร์เข้ม-เข้มที่ได้สาธยายขยายความมานี้ ชัดเจนและชักจูงให้เชื่อมั่นที่จะกล่าวได้เต็มปากเต็มคำด้วยเสียงดัง ๆ ว่า “หนังสือสร้างสุขภาพ และคุณภาพชีวิต”

****

ที่มา :

8 Science-Backed Reasons to Read a (Real) Book. by Abigail Wise, Time.com. (14 Jan 2015). & RealSimple.com

http://www.time.com/3667247/reasons-read-real-book/& RealSimple.com http://www.realsimple.com/health/preventative-health/benets-of-reading-real-books

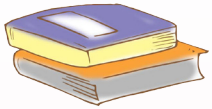
The Hidden Benets of Reading by Jennifer Nielsen (Washington Library Association: Palmer school of library and information, WLMA conference 2015-October 15-17, 2015)

http://www.uvuengagedreading.org/docs/TheHiddenBenetsofReading.docx

http://wala.memberclicks.net/assets/WLMA/Conf2015/handouts/jnielsen_hidden%20benets%20of%20reading%20handout.pdf

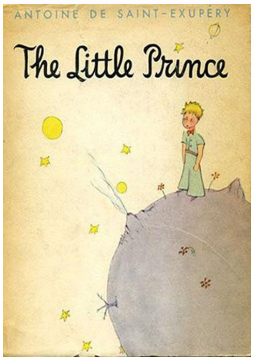
Book smart; the unexpected health benets of being an avid reader. Anna Brech, Stylist Magazine (11 Mar 2015)

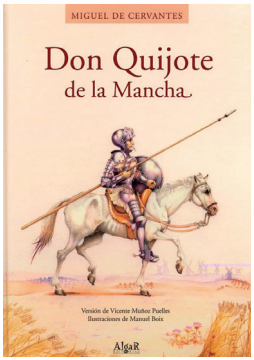
http://www.stylist.co.uk/books/unexpected-health-benets-of-reading-ction-books-reading-survey-stress-brain-agility

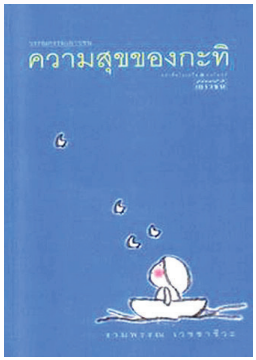


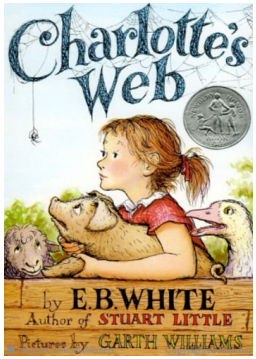
มหัศจรรย์ของหนังสือ ‘เล่มโปรด’

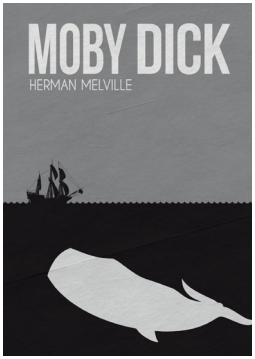
สู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาพเชิงลึก

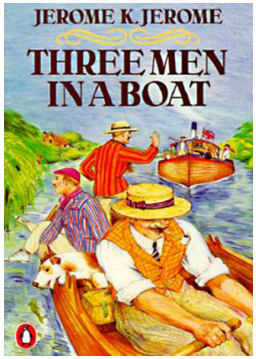












การอ่านมิใช่เพียงการเพิ่มพูนความรู้ให้มากขึ้นเท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยให้เราต่อสู้กับภาวะซึมเศร้า ทำให้เรามีความมั่นใจมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น และช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้น

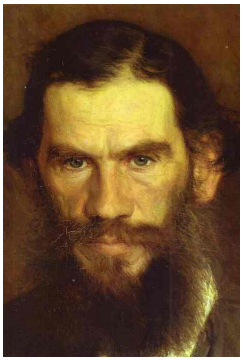
Michael Grothaus

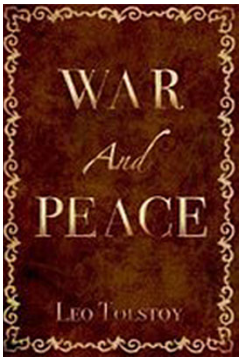
ครั้งหนึ่งไม่เนิ่นไม่นานมานี้ Michael Grothaus (นักเขียนหนุ่มชาวอเมริกันเจ้าของนวนิยายเรื่อง *Epiphany Jones* ที่มีผู้ติดตามอ่านอย่างอุ่นหนาในทุกวันนี้) ประสบปัญหาในชีวิต เหมือนๆ จะมืดมนอนธการ กระทั่งเขาได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่ง การอ่านหนังสือนั้นได้หล่อหลอมให้สุขภาพชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลง และนี่คือเรื่องราวของเขา...

หนังสือเล่มโปรดของผมคือ *สงครามและสันติภาพ (War and Peace)* ของ ลีโอ ตอลสตอย นักเขียนผู้ยิ่งใหญ่ชาวรัสเซีย (๑๘๒๘-๑๙๑๐)

ผมรู้นะว่าคุณกำลังคิดอะไรอยู่ ***"โอ๊ะ! หมอนี่อยากให้คนอื่นเห็นว่าตัวเองเป็นพวกปัญญาชนที่มีรสนิยมสิท่า"***

แต่นี่เป็นหนังสือที่ผมชื่นชอบจริงๆ ไม่ใช่เพราะมีเนื้อที่เข้มข้นถึง ๑,๕๐๐ หน้า มีตัวละครที่ยากจะลืมเลือน หรือมีโครงเรื่องที่เร้าความสนใจได้มากกว่าหนังสือเล่มอื่นที่ผมเคยอ่านเท่านั้น แต่เป็นเพราะช่วงก่อนที่ผมจะเริ่มอ่าน ชีวิตผมจำเจน่าเบื่อ ผมไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งในบริษัทที่ทำงานอยู่ และเพิ่งได้รับการปฏิเสธจากมหาวิทยาลัยที่ผมสมัครเข้าศึกษาต่อ เคราะห์กรรมซ้ำซัดนี้ทำให้ผมรู้สึกคลางแคลงสงสัยในความเป็นไปของตัวเอง ความสามารถของตัวเอง และอนาคตของตัวเอง ดังนั้น เมื่อผมบังเอิญเจอหนังสือเล่มมหึมา สงครามและสันติภาพ เล่มนี้ ผมจึงคิดว่า ***"ทำไมล่ะ? ทำไมไม่ลองทำอะไรบางอย่างดูล่ะ"***





ลีโอ ตอลสตอย

คนที่อ่านหนังสือจะพบว่า การตัดสินใจ การวางแผน และการจัดลำดับความสำคัญในเรื่องต่างๆ เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายขึ้น

สองเดือนต่อมาผมก็อ่านจบ และรู้ทันทีว่าผมมี **“เล่มโปรด”** เล่มใหม่แล้ว มิใช่ว่าโปรดปรานเพราะกระตุ้นให้ผมสนใจได้มากเท่านั้น แต่ที่ชื่นชอบมากเป็นพิเศษเพราะมันเปลี่ยนแปลงบางอย่างในตัวผม ซึ่งก็อธิบายไม่ถูกว่าทำไม ทว่าหลังจากที่ผมอ่านผมรู้สึกว่าตัวเองมีความมั่นใจมากขึ้น กังวลถึงความไม่แน่นอนในอนาคตน้อยลง ผมกลายเป็นคนที่มีความกล้ามากขึ้นที่จะแสดงความเห็นต่อหัวหน้า พูดอีกแง่ก็คือ ความเชื่อมั่นในตัวเองกลับคืนมาอีกครั้ง และผมก็สมัครเข้าเรียนต่อปริญญาโทอีก ๓ สถาบัน เข้ารับการสัมภาษณ์และได้รับการตอบรับจากทั้ง ๓ แห่ง (โดยที่ไม่ได้เอ่ยอ้างถึงหนังสือ *สงครามและสันติภาพ* เลย) ดูราวกับเป็นเรื่องประหลาด การอ่าน สงครามและสันติภาพ ทำให้ผมกลับคืนมาควบคุมชีวิตของตัวเอง และนี่แหละคือเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นหนังสือเล่มที่ผมโปรดปราน

ประสบการณ์เช่นนี้ของ Michael Grothaus ไม่ใช่เรื่องแปลก? ศูนย์วิจัยด้านการอ่าน (Centre for Research into Reading) ของมหาวิทยาลัยลิเวอร์พูล ยืนยันว่า ที่จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่สามารถ **“เกิดขึ้นได้”** สำหรับผู้ที่อ่านหนังสือมาก และเป็นหนึ่งในประโยชน์ที่สำคัญของการอ่านที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้กัน

มันคือหนึ่งในกระบวนการทางความคิดของสมองที่เรียกว่า EF หรือ Executive Function ซึ่งเป็น***ทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ*** อันเป็นทักษะของสมองที่เกิดได้จากการอ่าน แน่ล่ะ คุณภาพของการอ่านย่อมมีสหสัมพันธ์กับความสามารถในด้านนี้ของสมองอย่างมีนัยสำคัญ!

EF (Executive Functions) เป็นกระบวนการทางความคิด (Mental process) ในสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และการกระทำ ได้แก่ การยั้งใจคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางความคิด การตั้งเป้าหมาย วางแผน ความมุ่งมั่น การจดจำและเรียกใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆ และการทำสิ่งต่างๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอน จนบรรลุความสำเร็จ ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์เราทุกคนต้องใช้ มีความสำคัญยิ่งต่อทั้งความสำเร็จในการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำงาน ชีวิตครอบครัว ชีวิตทางสังคม

EF ประกอบด้วยทักษะ ๙ ด้าน

๑. ***Working memory ความจำที่นำมาใช้งาน*** ความสามารถในการเก็บข้อมูล ประมวล และดึงข้อมูลที่เก็บในคลังสมองของเราออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่ต้องการ

๒. ***Inhibitory Control การยั้งคิด*** การยับยั้งชั่งใจและควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนสามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในกาลเทศะที่สมควร

๓. ***Shift/Cognitive Flexibility การยืดหยุ่นความคิด*** สามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปยืดหยุ่นพลิกแพลงเป็น เห็นทางออกใหม่ๆ และคิดนอกกรอบได้

๔. ***Focus/Attention การใส่ใจจดจ่อ*** มุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่งๆ โดยไม่วอกแวก จับจด

๕. ***Emotional Control การควบคุมอารมณ์*** การจัดการอารมณ์ต่างๆให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ทั้งความเครียด ความเหงา มีอารมณ์มั่นคง และแสดงออกในแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น

๖. ***Planning and Organizing การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ*** เริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดระบบโครงสร้าง จนถึงการแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน

๗. ***Self -Monitoring การรู้จักประเมินตนเอง*** รวมถึงการตรวจสอบการงานเพื่อหาจุดบกพร่องและรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร ได้ผลอย่างไร

๘. ***Initiating การริเริ่มและลงมือทำงานตามที่คิด*** เมื่อคิดแล้วก็ลงมือทำ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

๙. ***Goal-Directed Persistence ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย*** เมื่อตั้งใจและลงมือทำแล้วมีความมุ่งมั่นบากบั่น ไม่ว่าจะมีอุปสรรคใดๆ ก็พร้อมฝ่าฟันจนถึงความสำเร็จ

(เรียบเรียงจาก http://www.momypedia.com/momy-article-6-29-1351/ef)

“การอ่านช่วยให้เราได้รับรูปแบบของประสบการณ์ที่มากขึ้น กว้างขึ้น และสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำให้เรามองชีวิตของตนเองด้วยมุมมองในทัศนะใหม่ และด้วยความเข้าใจใหม่” ผู้บริหารแห่งศูนย์วิจัยด้านการอ่านให้คำอธิบาย และด้วยความเข้าใจที่เปลี่ยนใหม่นี่แหละที่ช่วยให้ผู้อ่านมีความสามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยการขยาย **“คลังข้อมูล (ในตัวเอง) และหนทางที่เห็นว่าจะเป็นไปได้ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำหรือทัศนคติ”**

และหนทางที่เป็นไปได้นั้นก็ไม่จำเป็นต้องเลียนแบบในหนังสือ อย่างในกรณีของผม ผมไม่ได้สนใจจะเรียนรู้วิธีต่อต้านการรุกรานของฝรั่งเศส ถึงแม้ว่าจะเป็นส่วนสำคัญของเรื่องใน *สงครามและสันติภาพ* ก็ตาม แต่ผมสนใจเกี่ยวกับความท้าทายที่ตัวละครหลายสิบตัวในวรรณกรรมเรื่องนี้เผชิญ ซึ่งผมได้เรียนรู้ที่จะมองความท้าทายในชีวิตของผมด้วยมุมมองใหม่

“คนที่อ่านหนังสือจะพบว่า การตัดสินใจ การวางแผน และการจัดลำดับความสำคัญนั้นง่ายขึ้น และนี่อาจเป็นเพราะเขาสามารถยอมรับได้มากขึ้นว่าความยุ่งยากและความล้มเหลวเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ของชีวิตมนุษย์” นักวิจัยอาวุโสแห่งมหาวิทยาลัยลิเวอร์พูลเสริมความเข้าใจในเรื่องนี้

และที่น่าสนใจก็คือ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เพียงคุณประโยชน์ที่แฝงฝังอยู่ในการอ่าน ซึ่งผู้รักการอ่านประจักษ์ได้เฉพาะตัว

หากแต่เวลานี้นักวิจัยด้านชีวประสาทวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบและรุกคืบการค้นคว้าวิจัย เพื่อเปิดประเด็นองค์ความรู้ด้านนี้ให้แก่สาธารณชน

คุณประโยชน์ของการอ่าน ในด้านสุขภาพและในทางสังคม

ประโยชน์ของการอ่านที่เป็นมาตรฐานซึ่งรับรู้กันโดยทั่วไป ประกอบด้วยการซึมซับความรู้ และความเพลิดเพลิน ได้รับการเสริมให้สมบูรณ์ขึ้นจากที่ได้ประจักษ์แล้วว่า การอ่านมีสมรรถนะในการปรับความสนใจใหม่ (refocus) จัดกลุ่มความคิดใหม่ (regroup) และนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีขึ้น นี่ก็น่าเพียงพอแล้วที่จะยืนยันว่าเราทุกคนควรอ่านเพื่อประโยชน์ที่ดีต่อตนเอง

ผู้ที่ 'รักการอ่าน' ไม่มีข้อกังขา

แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่ประจักษ์ในข้อนี้ ลองนำสิ่งที่ผู้บริหารระดับสูงของ The Reading Agency ซึ่งเป็นองค์กรที่มุ่งพัฒนาและจัดโครงการเพื่อส่งเสริมให้คนอ่านหนังสือมากขึ้น ได้บอกไว้ ไปทดสอบกับตัวเองดูก็น่าจะดีไม่น้อย

คำบอกกล่าวที่ว่านี้คือ ***"ขณะนี้ผู้เชี่ยวชาญกำลังค้นพบว่า การอ่านมีคุณประโยชน์ที่เพิ่มขึ้นอย่างมากต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจ"***

ดร.ซู วิลคินสัน ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยการอ่าน ยืนยันผลการวิจัยว่า ***"การอ่านเพื่อความเพลิดเพลินสามารถช่วยป้องกันสภาวะทางสุขภาพ อย่างเช่น ความเครียด โรคซึมเศร้า และภาวะสมองเสื่อม งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า คนที่อ่านหนังสือเพื่อความเพลิดเพลินอยู่เสมอ มีความรู้สึกเครียดและภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าคนที่ไม่อ่าน การศึกษาจำนวนมากในสหรัฐอเมริกาแสดงให้เห็นว่า การทำกิจกรรมด้วยการอ่าน รวมถึงการทำงานอดิเรกอื่น ๆ มีความเกี่ยวข้องต่อการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคสมองเสื่อมได้"***

ผู้บุกเบิกงานวิจัยด้านการอ่านและสุขภาพ **(Reading and Health)** ยังให้ข้อสังเกตว่า ผู้ที่อ่านหนังสืออยู่เป็นประจำ **"โดยทั่วไปแล้วจะพึงพอใจในชีวิตมากกว่า มีความสุขกว่า และมีแนวโน้มมากกว่าที่จะรู้สึกว่าสิ่งที่เขาทำในชีวิตนั้นมีคุณค่า"**

นี่คือข้อยืนยันจากการสำรวจผู้อ่านวัยผู้ใหญ่ ๑,๕๐๐ ราย เมื่อเร็วๆ นี้ พบว่า ร้อยละ ๗๖ ระบุว่า การอ่านทำให้ชีวิตของตนดีขึ้นและช่วยทำให้มีความสุข

ถึงแม้ว่าโดยทั่วไปเราจะมองว่า การอ่านเป็นประสบการณ์โดยลำพัง (solitary experience) แต่งานวิจัยก็ได้แสดงให้เห็นแล้วว่า การอ่านมีคุณประโยชน์ต่อสังคมในวงกว้าง ที่นอกเหนือจากการช่วยสร้างผู้มีการศึกษาให้เพิ่มขึ้น ศูนย์วิจัยการอ่านแห่งมหาวิทยาลัยลิเวอร์พูลยังย้ำถึงผลงานวิจัยที่เคยดำเนินการมาแล้วและสอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันอื่นๆ ที่ชี้ให้เห็นว่าการอ่านช่วยเพิ่มความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) ให้แก่ผู้อ่านได้ดีขึ้น และช่วยเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคม (social support) ให้แก่ผู้รักการอ่านมากขึ้นด้วย

ขยายกรอบในการมองโลกของผู้อ่านให้กว้างขึ้น และรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมากกว่า

การอ่านจะขยายโลกทัศน์ของผู้อ่าน เพราะ**“การอ่านมีพลังมหาศาลที่จะทำให้คุณมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองของผู้อื่น”** ดร.วิลคินสัน อธิบายศักยภาพของการอ่าน โดยอ้างอิงจากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการอ่านช่วยลดความเครียด และสร้างการเปลี่ยนแปลงระบบประสาทในสมองที่ทำให้คิดว่าเราอยู่ในอีกโลกหนึ่ง หรือในอีกชีวิตหนึ่ง **“การอ่านเรื่องของคนที่ต่างไปจากคุณ อย่างเช่น คนที่มาอีกวัฒนธรรมหนึ่งหรือมีพื้นเพอีกอย่างหนึ่ง สามารถช่วยให้เราเข้าใจมุมมองของเขาและช่วยแก้อคติที่เคยมีอยู่ก่อน”**

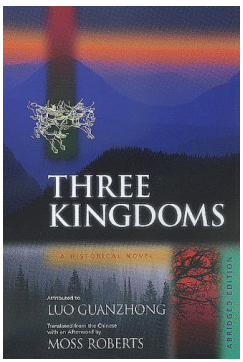
ดร.บิลลิงตัน หัวหน้าโครงการวิจัยหลายเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการอ่านเห็นพ้องต้องกัน เสริมว่า ***“นอกจากจะเพิ่มพูนความเต็มอกเต็มใจจะช่วยเหลือ และความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นแล้ว การอ่านยังช่วยสนับสนุนการเคารพและอดทนต่อความเห็นของผู้อื่นด้วย การอ่านทำให้ตระหนักต่อประเด็นปัญหาทางสังคมและความหลากหลายทางวัฒนธรรมเข้มข้นกว่า และมีการเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคม (ทำงานด้วยจิตอาสา) มากกว่าผู้ที่ไม่อ่าน เพราะกรอบที่ผู้อ่านเห็นว่าโลกเป็นอย่างไรนั้น ขยายกว้างขึ้น และรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในตำแหน่งแห่งหนที่เขาอยู่”***

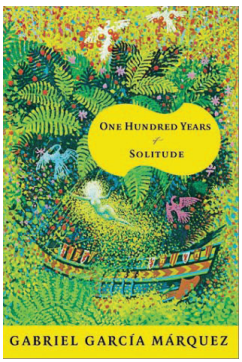
พูดง่าย ๆ ก็คือ ผู้ที่รักการอ่านจะเป็นคนที่มีความคิดและหัวใจเปิดกว้าง และมีสุขภาพจิตดี

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีประโยชน์ต่อจิตใจ ร่างกาย และสังคม แต่คนจำนวนมากก็ยังเห็นว่า การที่จะนั่งลงและเริ่มอ่านนั้น เป็นเรื่องยาก วัน ๆ มีกิจวัตรเต็มไปหมด จนดูเหมือนว่าไม่มีเวลาที่จะอ่าน ไหนจะต้องทำงาน ดูแลครอบครัว ทั้งยังต้องส่งข้อความผ่านสมาร์ทโฟน และโต้ตอบในโซเชียลมีเดีย

แต่กูรูของการอ่าน แนะนำว่า เราสามารถที่จะสร้างความผูกพันกับการอ่านให้เพิ่มขึ้นได้ และเก็บเกี่ยวเอาคุณประโยชน์ของการอ่าน โดยไม่จำเป็นต้องทำให้ชีวิตยุ่งยาก บีบคั้น หรือถึงกับต้องขังตัวเองอยู่ในห้องสมุด

นี่คือข้อแนะนำ





๑. อ่านเรื่องที่ “อยาก” อ่าน

มักจะมีคำแนะนำให้อ่านงานชั้นยอด อย่างเช่น วรรณกรรมคลาสสิคของตอลสตอย งานของนักเขียนรางวัลโนเบลอย่างเฮมมิงเวย์ หรืออื่น ๆ ในระดับหัวแถวของบรรณพิภพ แต่กูรูผู้ใคร่ปลุกให้เรารักการอ่านบอกว่า ประโยชน์ของการอ่านไม่ได้จำกัดอยู่ที่วรรณกรรมที่ยิ่งใหญ่เท่านั้น

“การอ่านใดๆ ล้วนมีข้อดี และความเพลิดเพลินจากสิ่งที่กำลังอ่านเป็นสิ่งสำคัญที่สุด” นี่คือคำบอกกล่าวที่จริงจัง และสำหรับโครงการก้าวไปกับการอ่าน (Reading Ahead) ซึ่งเป็นโปรแกรมส่งเสริมการอ่านในกลุ่มผู้ใหญ่ของศูนย์การอ่าน The Reading Agency ก็ดำเนินการภายใต้หลักการนี้ นั่นคือ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ***ปฏิบัติการอ่าน (act of reading)*** หาใช่สิ่งที่จะอ่าน อีกนัยหนึ่งก็คือ การลงมืออ่านสำคัญกว่าหนังสือที่จะอ่าน (แต่ยังไม่ได้อ่าน)

คำแนะนำง่ายๆ ก็คือ **“คุณอาจจะอ่านนิตยสาร บทความในเว็บไซต์ ตำราทำอาหาร หรือหนังสือสำหรับเด็ก อะไรก็ได้ที่ช่วยให้คุณได้ฝึกอ่านจนเป็นกิจวัตรและรู้สึกเพลิดเพลินไปด้วย การแนะนำที่มากเกินไปหรือกำหนดว่าคุณควรอ่านอะไรจะทำให้คุณรู้สึกต่อต้าน หรือเลิกราที่จะมีนิสัยชอบการอ่าน”**

๒. หาเวลาอ่านเพียงสัปดาห์ละ ๓๐ นาที

มีข้อสังเกตที่น่าสนใจไม่น้อย จากการสำรวจครั้งล่าสุดของโครงการ Quick Reads (โครงการหนึ่งของ The Reading Agency) นั่นคือ ๒ ใน ๕ ของประชากรบอกว่า การ **“ไม่มีเวลา”** เป็นอุปสรรคสำคัญที่สุดในการอ่านของตน แต่จากการศึกษาเดียวกันนี้ก็พบว่า ผู้ที่อ่านเพียง ๓๐ นาทีต่อสัปดาห์มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตัวเองสูงขึ้นร้อยละ ๒๐

ดังนั้นจึงคุ้มค่ามากที่จะหาเวลาเพียงวันละไม่กี่นาทีเพื่อการอ่าน อย่างเวลาคอยรถประจำทาง หรือรอรับลูกหลังเลิกเรียน หรือตอนโดยสารอยู่บนรถไฟฟ้า ลองคิดสะกิด

ตัวเองก่อนจะส่งข้อความในโซเชียลมีเดียด้วยการหยิบหนังสือขึ้นมาแทน แล้วอ่าน คงเป็นการดีไม่น้อย อ่านแค่ไม่กี่นาทีก็ได้

สำหรับคนที่มีเวลาจำกัด โครงการ Quick Reads แนะนำให้ลองเข้าไปดูในเว็บไซต์ www.quickreads.org.uk **“มีหนังสือเล่มบางซึ่งเขียนโดยนักเขียนมีชื่อเสียง และออกแบบมาให้อ่านง่าย โดยใช้เวลาไม่มาก ดังนั้น คุณก็สามารถอ่านได้ขณะเดินทางไปทำงานหรือช่วงที่มีเวลาพักสั้นๆ”**

๓. สร้างความท้าทายต่อตัวเอง

เมื่อเริ่มจัดสรรเวลาอ่านได้แล้ว ขั้นต่อไปก็คือกำหนดความท้าทายเพื่อจูงใจตัวเอง อย่างเช่น ถ้าปกติคุณชอบอ่านบันเทิงคดี (fiction) ก็ลองเปลี่ยนมาอ่านประเภทสารัตถคดี (non-fiction) ดูบ้าง นี่เป็นวิธีที่จะช่วยคงความใหม่และสด ซึ่งหมายความว่า คุณมีแนวโน้มที่จะอ่านต่อไปและมีแนวโน้มที่จะหานักเขียนและเรื่องที่ชื่นชอบเรื่องใหม่ ซึ่งจะเป็นแรงขับให้การอ่านดำเนินอยู่ตลอดไป

“เราใช้ความท้าทายหลายอย่างในการทำงานของเรา เพราะความท้าทายจะให้บางสิ่งที่สัมผัสได้เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย และให้ความรู้สึกภูมิใจเมื่อคุณทำได้สำเร็จ ความท้าทายจะช่วยให้คุณพัฒนาทักษะ หรือช่วยให้คุณค้นหาสิ่งใหม่ๆ” ผู้บริหารโครงการ Reading Ahead ก็ใช้วิธีนี้เพื่อก่อให้เกิดผลในโรงงาน, เรือนจำ, ห้องสมุด และสถานศึกษา โดยได้มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมโครงการอ่านหนังสือ ๖ เล่ม เพื่อจะได้รับประกาศนียบัตรเมื่ออ่านจบ **“เป้าหมายแห่งความสำเร็จและใบประกาศนียบัตร จะช่วยให้ผู้คนหาเวลาและเป็นแรงจูงใจให้อ่าน”**

๔. เลิกอ่านเล่มเดิมต่อ ถ้าอ่านแล้วไม่สนุก

ดอริส เลสซิง

นักสร้างเสริมการอ่านต่างเห็นพ้องกันว่า เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะไม่บังคับตัวเองให้อ่านต่อในเรื่องหรือเล่มที่ไม่ชอบ หรือรู้สึกว่าอ่านแล้วไม่สนุก

ดอริส เลสซิง (๑๙๑๙-๒๐๑๓) นักเขียนรางวัลโนเบลประจำปี ๒๐๐๗ ชาวอังกฤษ กล่าวไว้ว่า ***"คุณไม่ควรอ่านหนังสือที่คุณอ่านแล้วไม่สนุกอีกต่อไป แม้ว่าจะเป็นการทรยศต่อประสบการณ์ของมนุษย์ที่ร่วมแบ่งปันหนังสือและการอ่านให้ผู้คน นอกเหนือจากที่เป็น 'หน้าที่' โดยตรงก็ตามที"***

ข้อดีอย่างหนึ่งของการอ่านก็คือมันเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และหนังสือก็มีเรื่องที่แตกต่างกันสำหรับผู้คนที่แตกต่างกัน หรือสำหรับบุคคลเดียวกันในแต่ละขั้นตอนของชีวิตที่แตกต่างออกไปจากเดิม

แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าให้เราเลิกอ่านเล่มนั้นตลอดไป ถ้าวันใดวันหนึ่งเราย้อนกลับมาอ่านหลังจากผ่านไปช่วงเวลาหนึ่ง เราอาจจะแทบไม่เชื่อว่าสามารถจะเข้าใจได้ทะลุปรุโปร่ง และหนังสือบางเล่มก็ต้องใช้ระยะเวลาช่วงหนึ่งที่จะบ่มเพาะอยู่ภายในตัวเรา

"ฉันให้อ่านหนังสือที่มี ๑๐๐ หน้า และบทความที่มีไม่กี่ย่อหน้า ถ้าพวกเขาไม่ถูกใจเรื่องที่ฉันนำมาเลย ฉันก็คิดว่า โอเค หยุดอ่านแล้วลองหาเรื่องใหม่ดู" วิลคินสันบอก เธอเห็นด้วยว่าอย่าฝืนอ่านต่อกับหนังสือที่คุณไม่สนุกด้วย **"คุณ 'ได้รับอนุญาต' ที่จะหยุด และมีอิสระที่จะสำรวจหาเล่มอื่นๆ มาอ่าน"**

ทุกวันนี้งานวิจัยที่ใช้วิทยาการทางวิทยาศาสตร์ สามารถแสดงให้เราเห็นชัดเจนแล้วว่า คนที่เลือกอ่านหนังสือไปอย่างต่อเนื่อง หรือกลายเป็นนิสัย ได้รับประโยชน์จาก **"การอ่าน"** ในหลายๆ ด้าน ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มากกว่าที่เราเคยคิดว่าจะเป็นไปได้

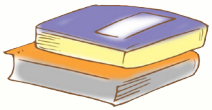
ลองดู เริ่มจากการหา "เล่มโปรด" แล้วจะพบมหัศจรรย์แห่งคุณประโยชน์ของการอ่าน ที่จะกลายมาเป็นคุณสมบัติของตัวเราที่น่าภาคภูมิใจ ที่ไม่อาจสร้างขึ้นมาได้จากกิจกรรมอย่างอื่นในชีวิต

****

ที่มา :

เรียบเรียงจาก : HOW CHANGING YOUR READING HABITS CAN TRANSFORM YOUR HEALTH. by Michael Grothaus, fastcompany.com. (27 July 2015).
http://www.fastcompany.com/3048913/how-to-be-a-success-at-everything/how-changing-your-reading-habits-can-transform-your-health?curator=MediaREDEF

ในโลกแห่งยุคดิจิทัล



แต่คนรุ่นใหม่ถูกใจหนังสือเล่มมากกว่า!

สุขภาพ สุขปัญญา พัฒนาจากหนังสือเล่มได้ดีกว่า?

ประดิษฐกรรมหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ หรือ ebooks สร้างความตื่นเต้นและวิตกแก่สังคมไปพร้อม ๆ กัน แน่นอน ตื่นเต้นที่หนังสือรูปแบบนี้เป็นนวัตกรรมล้ำสมัยของวงการหนังสือ ในโลกดิจิทัลที่อะไร ๆ สามารถเปิดดูได้ ผ่านหน้าจอเครื่องมืออิเล็คทรอนิกส์

ยิ่งเมื่อยักษ์ใหญ่ในวงการหนังสือออนไลน์อย่างอเมซอนของสหรัฐอเมริกา เปิดตัวเครื่องมืออ่านอิเล็คทรอนิกส์ (eReader) ที่เรียกว่า คินเดิล (Kindle) ผู้คนมองเห็นขุมทรัพย์อยู่ในนั้น ไม่ว่าจะเป็นตำรับตำรา นวนิยาย งานเขียนนานาชนิด รวมทั้งหนังสือการ์ตูนหรือคอมิคบุ๊ค คินเดิลผลิตขึ้นมาสำหรับการอ่านหนังสือโดยเฉพาะ ทำให้มันเพิ่มคุณสมบัติต่าง ๆ มากมาย ที่เหมาะกับการอ่านหนังสือ และตัดทอนทุกสิ่งที่ไม่จำเป็น เพื่อควบคุมต้นทุน และลดน้ำหนักของเครื่อง ไม่เปลืองพื้นที่ในการจัดเก็บ

นวัตกรรมของหนังสือยุคดิจิทัล

หลักการ **"น้อยคือมาก"** (Less is More) ที่ใช้ในการนำเสนอเครื่องมืออ่านชิ้นนี้ และการอ่านบนเครื่องมือออนไลน์อื่น ๆ ทำให้คนรัก **"หนังสือ"** ที่เติบโตมากับสื่อสิ่งพิมพ์วิตก ว่าหนังสือแบบเล่มจริงจะค่อย ๆ สูญไปในแบบเดียวกับที่หนังสือแบบสมุดไทกลายเป็นของเก่าเก็บ

เราก้าวเข้าสู่ยุคที่คนนิยมอ่านหนังสือออนไลน์กันมากขึ้น ทั้งยังมีบริการในการอ่านอีบุ๊คที่หลากหลาย และถ้าจะว่าไปก็ถือว่าถูกกว่าการซื้อหนังสือใหม่สักเล่มอยู่ไม่ใช่น้อย แต่ทว่าช่วงของความตื่นเต้นผ่านไปได้ไม่นาน ร้านหนังสือหลากหลายร้านในเครือวอเตอร์สโตนส์ ในอังกฤษ และร้านอื่น ๆ อีกหลายต่อหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาซึ่งประกาศวางขายเครื่องอ่านหนังสือ อีบุ๊ค Kindle Paperwhite ร่วมกับทางเว็บไซต์อเมซอนตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. ๒๐๑๓ ประกาศเอาเครื่อง คินเดิลออกจากชั้นวางบนร้านแล้ว และเตรียมเอาหนังสือใหม่ ๆ เข้ามาวางขายแทนหลังยอดขายเครื่องอ่านอีบุ๊คไปได้ไม่ดีเท่าที่ควร

นักวิจัยของ Enders Analysis ซึ่งเป็นองค์กรวิเคราะห์งานสื่อสารที่ได้รับความเชื่อถือใน สหราชอาณาจักรกล่าวว่า สถานการณ์นี้ไม่ใช่เรื่องที่น่าตกใจอะไร จริง ๆ แล้วเครื่องอ่านอีบุ๊คอาจถือได้ว่าเป็นหนึ่งในเทคโนโลยีตลาดผู้บริโภคที่มาไวไปเร็วที่สุดอย่างหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาด้านอุตสาหกรรมหนังสือของ บริษัท Nielsen ที่เผยว่าช่วงไตรมาสแรกของปีนี้ หนังสือแบบเป็นรูปเล่มนั้นมียอดขายเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๔.๖ จากปีก่อน หรือเป็นเงินกว่า ๑.๑๓ พันล้านเหรียญสหรัฐเลยทีเดียว ในทางกลับกันยอดขายอีบุ๊คในช่วง ๕ เดือนแรกของปีนี้ที่อเมริกาเองก็ลดลงไปถึงร้อยละ ๑๐ แล้วเช่นกัน

หนังสือแบบใดกำชัยและกำหัวใจคนอ่านรุ่นใหม่

ดูเหมือนสังคมเคยวิตกกันว่า สื่อกระดาษอาจหมดความสำคัญไปในกระแสกาลเวลา เมื่อโลกดิจิทัลขยายตัว วิวัฒนาการของการอ่านการเขียนก็จะเปลี่ยนไป พูดง่าย ๆ ก็คืออีบุ๊คจะมาแทนที่การอ่านหนังสือเป็นเล่ม ๆ แต่เอาเข้าจริง ไม่เป็นอย่างนั้น

และล่าสุดในปีนี้เอง (๘ ก.พ. ๒๕๕๙) เว็บไซต์ Digitaltrends ได้นำเสนอบทความวิจัยของศาสตราจารย์ นาโอมิ บารอน ผู้อำนวยการศูนย์การสอน การวิจัย และการเรียนรู้ภาษาและวัฒนธรรมโลกแห่งมหาวิทยาลัยอเมริกัน วอชิงตัน ดี.ซี. ที่พบว่า ***นักศึกษามากถึงร้อยละ ๙๒ ชื่นชอบการอ่านหนังสือแบบเป็นรูปเล่มจับต้องได้*** เมื่อเทียบกับการอ่านจากแล็ปท็อป มือถือ แท็บเลต หรือแม้แต่อุปกรณ์ประเภทอีรีดเดอร์ (ที่ประดิษฐ์ขึ้นเพื่อการอ่านหนังสือโดยเฉพาะอย่างเช่น คินเดิลของอเมซอน)

งานวิจัยชิ้นนี้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน ๓๐๐ คน จากทั่วโลก รวมทั้งญี่ปุ่น เยอรมัน สโลวาเกีย และสหรัฐอเมริกา

จากความเป็นจริงที่ว่าคนอเมริกันราวครึ่งหนึ่งเป็นเจ้าของแท็ปเล็ตหรืออีรีดเดอร์ และยิ่งมากขึ้นไปอีกเมื่อเป็นอัตราการถือครองสมาร์ทโฟน ถือว่ามีอุปกรณ์ที่รองรับการอ่านหนังสือแบบดิจิทัลอย่างเหลือเฟือ แต่งานวิจัยชิ้นนี้กลับพบว่า การเป็นเจ้าของเครื่องมือเหล่านั้นกับการมีประสบการณ์ร่วมในการอ่านอย่างประเทืองใจเป็นคนละเรื่องกัน

นักศึกษาหลายรายให้ความเห็นว่า การอ่านแบบดิจิทัลทำให้สายตาของพวกเขาแย่ลง แถมยังทำให้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์แบตหมดเร็วขึ้นด้วย และที่สำคัญคือมันไม่ได้อารมณ์เลยแม้แต่น้อยเมื่อต้องอ่านหนังสือระดับ **"เทพ"** บนอุปกรณ์ดิจิทัล

และในความเป็นจริงแล้ว การอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์อาจจะอยู่ในช่วงขาลง ความนิยมถดถอยลง จากการสำรวจในเมื่อสี่ปีก่อน (ปี ๒๐๑๒) นักเรียนในช่วงอายุ ๖-๑๗ ปี จำนวน ร้อยละ ๖๐ มีความต้องการที่จะอ่านหนังสือที่เป็นรูปเล่มจริงๆ และในสองปีต่อมา ตัวเลขดังกล่าวเพิ่มขึ้นร้อยละ ๕ และจากการสำรวจประชากรอเมริกันในช่วงปลายปี ๒๐๑๑ และต้นปี ๒๐๑๒ พบว่า ๑ ใน ๕ ของคนอเมริกันวัย ๑๖ ปีขึ้นไปอ่านอีบุ๊ค (ร้อยละ ๒๑) ในช่วงแรกๆ ของการสำรวจ คาดคะเนกันว่าตัวเลขนี้จะสูงขึ้นในปีต่อๆ ไป แต่ข้อเท็จจริงที่ได้ไม่เป็นเช่นนั้น

หนังสือกระดาษ แตะต้องได้และดมกลิ่นก็ได้ด้วย

สำหรับคนที่ชอบอ่านหนังสือ จะรู้ดีว่ากลิ่นของกระดาษมีความหมายเป็นอย่างมาก และแน่นอนว่างานวิจัยด้านภาษาและวัฒนธรรมโลกเล่มนี้ก็มีการพูดถึงประเด็นนี้ด้วย ที่สำคัญไปกว่านั้น การอ่านหนังสือแบบเป็นเล่มจะทำให้คนอ่านเห็นความก้าวหน้าในการอ่านของตัวเอง แต่ละหน้าที่มือพลิกคือความรู้สึกที่การอ่านในรูปแบบดิจิทัลเข้ามาทดแทนไม่ได้ และถึงแม้ว่าที่ด้านล่างของหน้าจอจะมีตัวเลขบอกว่าคุณมาไกลแค่ไหน แต่มันไม่ใช่รสสัมผัสที่ **"ใช่"** ของคนรักการอ่าน

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างบางคนยังบอกว่า การอ่านหนังสือจากเล่มจริงๆ ช่วยให้จำได้มากกว่า และเมื่ออ่านหนังสือเล่มจริงๆ ได้จนจบเล่ม มันจะให้ความรู้สึกของการบรรลุเป้าหมายได้ชัดเจนกว่าการอ่านอีบุ๊ค ไปจนถึงความรู้สึกที่ **"พิเศษ"** กับการได้เห็นหนังสือเรียงอยู่บนชั้น

แน่นอนว่า อีบุ๊คก็มีจุดเด่นของมันเอง และหนังสือจริงๆ ก็เลียนแบบไม่ได้ แต่ถ้าพูดถึงรสนิยมส่วนตัวในการอ่านแล้ว หนังสือเป็นเล่มก็ยังได้กำชัยอยู่ในหัวใจผู้อ่านอย่างทิ้งห่างด้วยเหตุผลใด?

บางทีสัญชาตญาณแห่งการรับรู้ของคนเรา - หนุ่มสาวนักศึกษา รับรู้ได้ถึงคุณประโยชน์ที่แสนพิเศษของหนังสือเล่ม ทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาพปัญญา ซึ่งบัดนี้วิทยาการทางการวิจัยและความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางสมอง ได้ทยอยสำแดงความจริงออกมาให้เราได้รู้กัน

และเราก็จะไม่รู้สึกประหลาดใจเลยว่า ทำไมวัยรุ่นวัยโจ๋ (และคงรวมถึงวัยอื่นๆ ด้วย) ถึงชอบหนังสือเป็นเล่มมากกว่าอีบุ๊ค เพราะลึกๆ แล้วเขาหยั่งได้ถึงเหตุผลดังต่อไปนี้

การสัมผัสหน้ากระดาษ ช่วยให้เข้าใจเรื่องที่กำลังอ่านได้ลึกซึ้งกว่า

เมื่อพูดถึงเรื่องความจำจริงๆ ถึงสิ่งที่เรากำลังอ่าน หนังสือที่เป็นเล่มได้เปรียบกว่าประเภทอีบุ๊ค ความรู้สึกของหน้ากระดาษภายใต้นิ้วที่จับต้อง พลิก ลูบ ช่วยให้สมองจัดการกับเนื้อหาบางส่วน ซึ่งสามารถนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งกว่า และเข้าใจอย่างครอบคลุมหัวข้อที่เรากำลังอ่านได้กว้างกว่า สาระสำคัญในเรื่องนี้มีการรายงานผลการศึกษาไว้ในวารสาร *Wired* โดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยสตาแวนเจอร์ ประเทศนอร์เวย์

ดังนั้น ถ้าจะเก็บเกี่ยวประโยชน์ของการอ่านให้ได้ผลดีล่ะก็ ต้องเลือกชนิดที่เป็นรูปเล่ม มีแต่ละหน้าเป็นแผ่นกระดาษที่เราสัมผัสได้ และรู้สึกถึงกลิ่นของกระดาษอีกด้วย (และบ่อยครั้งก็ได้กลิ่นจริงๆ ที่ไม่อาจสูดดมได้จากผลผลิตของอุปกรณ์ดิจิทัล)

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งในปี ค.ศ.๒๐๑๔ จากมหาวิทยาลัยสตาวานเกอร์เช่นกัน พบว่า ผู้อ่านจะซึมซับข้อมูลจากเครื่องอ่านคินเดิลได้น้อยกว่าการอ่านจากหน้ากระดาษ ในการศึกษานี้ ได้ให้ผู้อ่าน ๕๐ ราย อ่านเรื่องสั้นเรื่องเดียวกัน ครึ่งหนึ่งอ่านเนื้อเรื่องที่มี ๒๘ หน้า จากเครื่องอ่านคินเดิล

อีกครึ่งหนึ่งอ่านจากหนังสือเล่ม ปกอ่อน จากนั้นก็ให้ผู้อ่านทั้งหมดมาทดสอบเกี่ยวกับลักษณะของเรื่อง ซึ่งประกอบด้วยวัตถุสิ่งของ ตัวละคร และฉาก

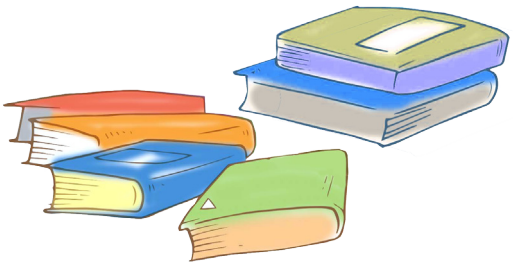
นักวิจัยพบว่า ผู้ที่ใช้เครื่องอ่านคินเดิลได้คะแนนจากการทดสอบด้านความเข้าใจในเนื้อหาของเรื่องต่ำกว่าผู้ที่อ่านจากหนังสือเล่ม ตัวอย่างเช่น เมื่อให้พวกเขาจัดวางลำดับเหตุการณ์ ๑๔ เหตุการณ์ ให้เรียงลำดับตามโครงเรื่อง เป็นต้น

หัวหน้าคณะผู้วิจัยอธิบายถึงที่มาของความลุ่มลึกกว่าจากการอ่านหนังสือเล่ม ดังนี้

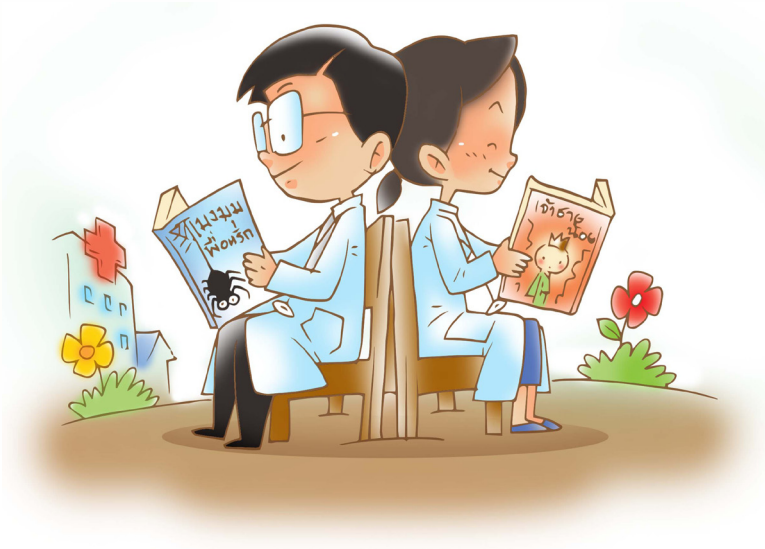
“เมื่อคุณอ่านจากหน้ากระดาษ คุณสามารถรู้สึกได้ด้วยนิ้วมือของคุณถึงหน้ากระดาษที่เพิ่มขึ้นทางด้านซ้าย และลดลงทางด้านขวา คุณมีการรับรู้โดยการสัมผัสถึงความคืบหน้า (ของเรื่องราว) ที่นอกเหนือไปจากการรับรู้ทางตา... อาจเป็นเพราะรู้สึกถึงการอยู่คงที่ของตัวอักษรบนหน้ากระดาษและการพลิกหน้ากระดาษที่ผ่านไป ๆ ทำให้ลดจำนวนที่เหลือลงไปเรื่อย ๆ นี่แสดงถึงความก้าวหน้าของเรื่อง ซึ่งเป็นรูปแบบของการถ่ายโอนทางประสาทสัมผัส (sensory ofoad) ที่มาสนับสนุนการรับรู้ทางตา ถึงความก้าวหน้าของเรื่องที่คุณกำลังอ่านอยู่”

อย่างไรก็ตาม กล่าวได้ว่าการศึกษาวิจัยยังอยู่ในระยะต้น ๆ แต่ก็ชี้ให้เห็นว่าผลกระทบของการอ่านอีบุ๊คที่ทำให้ความสามารถในด้านการจดจำของสมองเรามีศักยภาพน้อยลง เมื่อเทียบกับหนังสือที่เป็นเล่ม ๆ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ หนังสือเล่มดีกว่าอีบุ๊คอย่างไร



ข้อมูลใหม่ ๆ ว่าด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพของหนังสือเล่มและอีบุ๊ค ว่ามีความต่างกันอย่างไร เป็นเรื่องใหม่ แต่ผลจากการวิจัยเท่าที่มีก็ดูเหมือนจะแสดงให้เห็นแล้วว่า ประโยชน์ต่อสุขภาพจากการอ่านหนังสือดิจิทัลลดหย่อนลง เมื่อเทียบกับหนังสือเล่ม ดังเช่นในบทความเรื่อง **“ทำไมการอ่านหนังสือเล่ม ((Physical Books) จึงดีกว่าการอ่านจากเครื่องอิเล็คทรอนิกส์ (e-readers)”** ตีพิมพ์ในเว็บไซต์ *Business Insider* (Jun. 20, 2014)

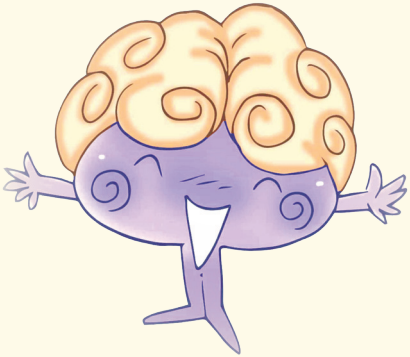


ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือมีความเกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวันของคนเรา ในบทความนี้ชี้ให้เห็นถึงผลการวิจัยในปี ค.ศ. ๒๐๑๔ ที่พบว่า การอ่านจากแท็บเล็ต หรือไอแพดก่อนนอน จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการนอน

นักวิจัยแห่งโรงพยาบาลบริกแฮมแอนด์วีเมนส์ ในบอสตัน ซึ่งเป็นโรงพยาบาลในเครือวิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยของฮาร์วาร์ด ได้ติดตามสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการนอน (การกระตุกของกล้ามเนื้อ การพลิกตัว การกรน) ของอาสาสมัคร ๑๒ ราย ทุกคืนในช่วงระยะเวลากว่าสองสัปดาห์ พบว่า ***ผู้ที่อ่านจากหน้าจอจะง่วงนอนช้ากว่า ใช้เวลาการนอนหลับในช่วง REM (Rapid Eye Movement) น้อยกว่า และมีความกระฉับกระเฉงในวันรุ่งขึ้นน้อยกว่า***

เนื่องจากเครื่องมืออ่านอิเล็กทรอนิกส์มีพลังยับยั้งการปล่อยเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้นอนหลับ การอ่านจากอุปกรณ์ดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำก่อนนอนเป็นอย่างยิ่ง หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าจะเปิดหน้าจอเพื่อจะดูจะอ่านอะไรให้ง่วงนอน จะช่วยให้หลับได้ง่าย ไม่ทันรู้ว่าที่จริงแล้วเจ้าเทคโนโลยีนี้จะทำให้พวกเขารู้สึกง่วงนอนช้าลง

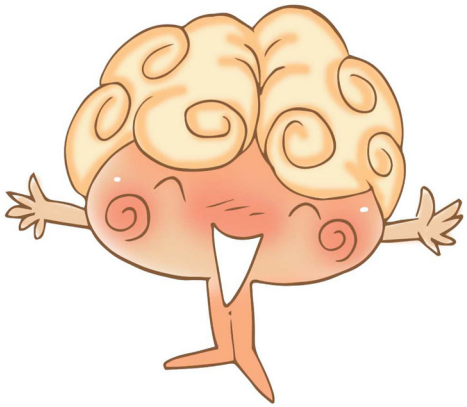
REM : ธรรมชาติและประโยชน์ของการหลับฝัน



การนอนหลับในช่วง REM (Rapid Eye Movement) เป็นช่วงที่ร่างกายหลับแต่สมองยังคงทำงานอยู่ ที่เรียกว่าช่วง REM ก็เพราะตาเราจะเคลื่อนไหวไปมาอย่างรวดเร็ว ส่วนสมองของเราจะทำงานใกล้เคียงกับตอนที่เราตื่น จึงทำให้ช่วงนี้เป็นช่วงที่คนเราจะฝันมากกว่าการนอนหลับช่วงอื่นๆ บางทีจึงเรียกว่าช่วงหลับฝัน ความฝันจะเกิดขึ้นในช่วงนี้ ซึ่งเป็นช่วงที่สมองประมวลผลและสะสมประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยสมองมีกระบวนการที่จะจัดการกับข้อมูลต่างๆ ที่เข้ามาแล้วทำการจัดระเบียบ ทำให้เกิดเป็นความจำ ความเข้าใจ และอื่นๆ ระยะของการนอนในช่วง REM มีระยะเวลาประมาณ ๒๐-๒๕% ของการนอนทั้งหมด การฝันในช่วงนี้อาจจะโลดโผนพิสดาร เห็นในสิ่งที่ปกติไม่มีอยู่

การที่ช่วง REM เป็นช่วงที่สมองจัดเรียงข้อมูลในสมองใหม่ จึงทำให้ข้อมูลต่างๆ ผสมกันไปมาจนทำให้เราสามารถฝันถึงสิ่งต่างๆ นานาที่เคยเกิดขึ้นในอดีต หรือสิ่งที่เคยจินตนาการถึง เนื่องจากสมองจัดเรียงข้อมูลชุดใหม่เข้ากับข้อมูลเดิมๆ ที่เคยมีอยู่ในสมองของเรา ซึ่งจุดนี้เราใช้ประโยชน์จากมันได้โดยคิดอะไรบางอย่างก่อนที่จะนอน และในช่วงที่หลับฝันนี้เอง สมองจะพยายามใช้ข้อมูลทั้งหมดที่มีอยู่ มาประมวลผลโดยอัตโนมัติ และทำให้เราสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ออกโดยวิธีการที่นอกกรอบ ซึ่งหลายคนเคยได้รับประโยชน์จากการทำงานของสมองในสภาวะนี้ อย่างที่เราไม่รู้ตัวก็เป็นได้

วิธีอ่านเปลี่ยนไป (คุณภาพ) สมองก็เปลี่ยนแปลง



จากการศึกษาด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) พบว่า การอ่านหนังสือบนเครื่องอ่านคินเดิล กับอ่านบนหน้ากระดาษนั้น ใช้สมองคนละส่วนกัน โดยการอ่านจากหน้ากระดาษ สมองจะอ่านตัวหนังสืออย่างสม่ำเสมอในเชิงเส้นต่อเนื่อง ไปเรื่อยๆ ซึ่งการอ่านแบบนี้จะทำให้ได้ใช้งานสมองในส่วนการอ่านในระดับที่ลึก ซึ่งจะเกิดการสร้างสมาธิและใช้สมาธิในการอ่าน

ในขณะที่การอ่านบนคินเดิล สมองจะอ่านแบบกวาดตาผ่านๆ ซึ่งเป็นการอ่านแบบไม่เป็นเส้นต่อเนื่อง ซึ่งเกิดจากการที่สมองปรับตัวกับการอ่านหนังสือบนอินเทอร์เน็ตมาและนำการปรับใช้ในขณะที่เราอ่านจากคินเดิลนั่นเอง

นักวิจัยจึงแนะนำว่า ในแต่ละวันเราควรอ่านหนังสือจริงกันบ้าง สำหรับผู้มีลูกหลานก็ควรให้เด็กได้หัดอ่านหนังสือจริง เพื่อฝึกทักษะในการอ่านอย่างช้าๆ การทำสมาธิ และการใช้สมองในส่วนของการอ่านระดับลึกไปด้วย เพื่อให้เกิดพัฒนาการที่เหมาะสม

Everything Bad Is Good for You หนังสือว่าด้วยวัฒนธรรมประชานิยมที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง ของ Steven Johnson นักเขียนและพิธีกรรายการโทรทัศน์ ชี้ให้เราเห็นว่าคอมพิวเตอร์มีสิ่งกระตุ้นจิตใจมากมายจนเกินไป ซึ่งหนังสือเล่มไม่เป็นเช่นนั้น การอ่านหนังสือ(กระดาษ)เป็นการลดทอนสิ่งเร้าที่รายรอบ เราสามารถกลั่นกรองเอาสิ่งวอกแวกออกไป และทำให้สมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่แก้ไขปัญหาสงบลง

การอ่านหนังสือเล่มจะนำมาสู่การอ่านอย่างลึก และการอ่านอย่างลึกจะนำมาสู่การการคิดที่ลุ่มลึก

ระบบสมองหรือจิตใจของผู้ที่มีประสบการณ์การอ่านหนังสือที่สั่งสมมายาวนานจะสงบ และไม่ว่อกแว่ก ส่วนการอ่านผ่านจอคอมพิวเตอร์นั้นมักเต็มไปด้วยสิ่งเร้าที่ชวนให้ว่อกแว่ก

สื่อดิจิทัลทำให้มาตรฐานความเฉลียวฉลาดบิดผันไป

วารสาร *Science* ได้เสนอบทความของ Patricia Greenold ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลองแองเจลิส เมื่อต้นปี ค.ศ.๒๐๐๙ ซึ่งมีสาระที่บ่งบอกว่า สื่อทุกชนิดได้พัฒนาทักษะในการรับรู้ของมนุษย์ขึ้นมาด้วยต้นทุนของทักษะอย่างใดอย่างหนึ่ง หากมนุษย์คิดว่าอินเทอร์เน็ตทำให้เราฉลาดขึ้น นั่นย่อมขึ้นกับว่าเราได้ให้คำจำกัดความกับคำว่าฉลาดจากมาตรฐานของอินเทอร์เน็ต หรือมาตรฐานของอะไร หรือของใคร

จริงอยู่อินเทอร์เน็ตได้เปิดโอกาสให้มนุษย์สามารถเข้าถึงคลังข้อมูลได้อย่างไม่จำกัด แต่มันก็ลดทอนความสามารถในการรับรู้ในเชิงลึกและทำให้สมองขาดความสามารถในการเชื่อมโยงที่ก่อให้เกิดความเฉลียวฉลาด

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์ท่านหนึ่งถึงกับเย้ยหยันว่า การฝึกสมองให้แสดงความสนใจแต่กับขยะ ชีวิตที่เฉลียวฉลาดของมนุษย์จึงถึงแก่อสัญกรรมอย่างมิพักต้องสงสัย เมื่อการอ่านทางอินเทอร์เน็ตทำให้ความสามารถในการเปลี่ยนข้อมูลไปเป็นความคิดที่ลึกซึ้งเกิดขึ้นได้ยาก หนำซ้ำยังทำให้ความสามารถในการอ่านหนังสือยาวๆ ลดน้อยถอยลงไปด้วย

ด้วยเหตุฉะนี้ เพื่อส่งเสริมการอ่านให้เป็นเครื่องมือลับคมของสติปัญญา พ่อแม่ผู้ปกครองควรทำอย่างไร อย่างน้อยที่สุดก็ควรจะจำกัดเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์ให้กับเด็ก เพื่อมิให้คนรุ่นแห่งอนาคตของเราเติบโตมาเป็นคนที่ขาดสติปัญญา หรือมีความคิดตื้นเขิน ในโลกที่ท้าทายและซับซ้อนขึ้นทุกขณะ

โชคดีที่คนหนุ่มสาวนักศึกษากว่าร้อยละ ๙๐ ในหลายประเทศ ยังยืนยันว่าชอบหนังสือเล่มมากกว่าขอเพียงความชอบและการกระทำมีสหสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือชอบมากกว่าและเปิดอ่านมากกว่า ไม่ปล่อยให้สื่อการอ่านแบบดิจิทัลแปรรูประบบสายใยในสมอง ซึ่งก็คือเปลี่ยนระบบความคิดของเราให้ห่างไกลจากคำว่าสุขุมลุ่มลึก

****

รายการอ้างอิง :

Andrew Dillon (1992). ***Reading from paper versus screen: a critical review of the empirical literature. Ergonomics, 35(10), 1297-1326***

Anne Cunningham and Keith Stanovich. ***Reading Can Make You Smarter.*** (December 2003) Principal. Nov/Dec 2003, pp.34-39.

Anne Mangen, Bente R. Walgermo and Kolbjorn Bronnick. ***Reading linear texts on paper versus computer screen: Effect on reading Comprehension.*** National Journal of Education Research. 58 (2013) 61-68.

Brandon Keim. ***Why the amart reading device of the future may be... paper.*** (05.01.14)

Drake Baer. ***Why Reading Physical Books is better for you than e-readers.*** Business Insider. (Jun. 20, 2014) http://www.businessinsider.com/you-rememver-books-better-than-ebooks-2014-6

https://www.fongmun.com/t/6326

Jennifer Falbe et al. Sleep duration, Restfulness, and Screens in the Sleep Environment. Pediatrics (online). January 2015. http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2015/01/01/peds.2014-2306

Robert P. Friedland. Patients with Alzheimer's disease have reduces activities in midlife compared with healthy control-group members. PNAS. (Jan 2001) Vol.98 no.6, 3440-3445.

Robert S. Wilson et al. (2013) ***Life-span cognitive activity, neuropathologic burden, and cognitive aging.*** Neurology. July 23, 2013 vol.81 no.4 (314-321).

Stuart J. Ritchie, Timothy C. Bates and Robert Plomin. ***Does Learning to Read Improve Intelligent? A Longitudinal Multivariate Analysis in Identical Twins From Age 7 to 16.*** Child Development. Volume 86, Issue 1, pp.23-36, Jan/Feb 2015.

Susannah Lock. ***Want to fall asleep faster? Don't use an iPad before bed.*** Vox science & health (December 22, 2014) http://www.vox.com/2014/12/22/7435685/ipad-sleep

สื่อดิจิทัลทำอะไรกับสมองของมนุษย์

เราอาศัยอยู่ในโลกที่เผชิญหน้ากับจอคอมพิวเตอร์ทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการมองตรง หรือก้มหน้ามองก็ตาม จนกล่าวได้ว่าคอมพิวเตอร์ได้กลายเป็นอวัยวะใหม่ของคนรุ่นใหม่แทบทุกคน จนหลายคนคิดว่ามันทำหน้าที่แทนสมองของเราไปได้แล้ว แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่

แต่ที่แน่ๆ มันทำอะไรกับสมองของมนุษย์เรา

ระบบความจำได้หมายรู้ของสมอง

นักจิตวิทยาด้านการศึกษาชาวออสเตรีย ได้ศึกษาวิธีการที่ระบบสติปัญญาของ มนุษย์จัดการกับข้อมูลมากว่า ๓ ทศวรรษพบว่า สมองของมนุษย์มีความทรงจำ ๒ แบบ แบบสั้นกับแบบยาว มนุษย์จะจดจำความประทับใจ ความรู้สึก และความคิด เป็นความทรงจำระยะสั้นซึ่งสิ้นสุดในเวลาไม่กี่วินาที ส่วนการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกจะถูกเก็บไว้เป็นความทรงจำระยะยาว

ความทรงจำระยะสั้นส่วนหนึ่งจะกลายเป็นทั้งความทรงจำระยะยาว และสร้างเป็นความรู้ส่วนตัว ส่วนความทรงจำระยะยาวไม่เพียงเป็นความเข้าใจ ยังเป็นความจริงและความคิดที่ซับซ้อนด้วย ส่วนความเฉลียวฉลาดของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการเปลี่ยนข้อมูลจากความทรงจำที่กำลังทำงาน (Working Memory) ไปเป็นความทรงจำระยะยาว และถูกสานต่อไปเป็นแผนผังความคิด

ประดังให้รอบรู้มาก จึงยากจะรู้ลึกได้

ข้อมูลที่ไหลเวียนอยู่ในความทรงจำที่กำลังทำงานหรือดำเนินอยู่ เรียกว่ากลุ่มก้อนของความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Load) เมื่อใดที่ความรู้ความเข้าใจมีมากเกินไป มนุษย์ก็จะไม่สามารถที่จะเก็บข้อมูลหรือสร้างความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่เก็บไว้ในความทรงจำระยะยาวได้ เราก็จะไม่สามารถแปลข้อมูลไปเป็นความคิด ส่งผลให้ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง และความสามารถในการเข้าใจก็จะตื้นเขิน นอกจากนี้ความสามารถในการตั้งอกตั้งใจยังขึ้นอยู่กับสิ่งที่กำลังดำเนินหรือทำงานอยู่ ซึ่งการที่เราจะจดจำอะไรก็ตามได้นั้น เราต้องให้ความใส่ใจหรือจดจ่อสิ่งนั้น

ความรู้ที่หลากหลายมากมายประดังเข้ามามักจะทำให้เกิดความวอกแวก เมื่อมนุษย์ใช้คอมพิวเตอร์ที่เต็มไปด้วยข้อมูล สมองจะถูกใช้การมาก และพบสิ่งที่ทำให้ไขว้เขวฟุ้งไปหมด การทดลองพบว่าเมื่อมนุษย์เราไปถึงจุดสูงสุดของกระบวนการจัดการกับความจำ เราก็จะไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่เกี่ยวข้องและข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องกันได้ ส่งผลให้กลายเป็นผู้บริโภคที่ไม่สนใจกับข้อมูลอีกต่อไป

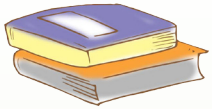
หน้าจอกับการจัดรูปแบบการใช้สมอง

ปัจจุบันนี้ แม้ว่าตัวอักษรบนหน้าจอคอมพิวเตอร์จะมีขนาดใหญ่ขึ้น แต่เวลาที่เราใช้ในการดูกลับเพิ่มขึ้นน้อยมาก เฉลี่ยเพียงแค่ ๔.๔ วินาทีต่อ ๑๐๐ อักษร เท่านั้น เราใช้เวลาบนหน้าจอ จอละเพียงแค่ ๑๙-๒๗ วินาที ซึ่งเท่ากับการกวาดตามองเท่านั้น โดยการทดลองพบว่า คนส่วนใหญ่จะอ่านแค่ ๑-๒ หน้าจอก่อนที่จะเปลี่ยนการเชื่อมต่อหรือลิงค์ไปยังเรื่องอื่น ซึ่งแตกต่างจากการอ่านหนังสือแบบดั้งเดิม รูปแบบการอ่านใหม่นี้เป็นผลจากอำนาจในการค้นหาที่เร็วขึ้น จนทำให้ผู้อ่านทำได้เพียงแค่อ่านหัวข้อเรื่อง จนเกือบจะเป็นการกวาดผ่านๆ เท่านั้น ***การหาข้อมูลจากในเว็บซึ่งใช้เวลาสั้นมากๆ จึงทำให้สมองของมนุษย์วิเคราะห์ข้อมูลได้น้อยลงและตื้นเขิน***

Ziming Liu ศาสตราจารย์ด้านบรรณารักษศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัยซานโฮเซ ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้ทำการสำรวจถึงการเปลี่ยนแปลงวิธีการอ่านของกลุ่มที่เรียกได้ว่าเป็นปัญญาชนของสังคม ได้แก่ นักวิทยาศาสตร์ วิศวกร อาจารย์ ผู้จัดการ และนักบัญชีในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา จำนวน ๑๑๓ คน พบว่า กว่าร้อยละ ๘๐ อ่านข้อมูลบนจอคอมพิวเตอร์มากขึ้น โดยใช้เวลาในการเลือกและดูข้อมูลหน้าจออย่างผิวเผิน มีเพียงร้อยละ ๒๗ เท่านั้น ที่อ่านหนังสือเล่มหรือหนังสือสิ่งพิมพ์มากขึ้น และร้อยละ ๔๕ อ่านหนังสือประเภทสิ่งพิมพ์ลดลงด้วย

สื่อดิจิทัลส่งเสริมให้ผู้คนสามารถหาหัวข้อได้หลากหลายขึ้นก็จริง แต่ในระดับที่ผิวเผินเท่านั้น คนส่วนใหญ่ยอมรับว่าความอดทนในการอ่านข้อมูลยาวๆ ของพวกเขาลดลง และต้องการที่จะกระโจนไปที่ย่อหน้าสุดท้ายของบทความให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นั่นหมายความว่า คอมพิวเตอร์ได้ทำให้พฤติกรรมการอ่านของมนุษย์เปลี่ยนไป กลายเป็นการอ่านแบบผ่านๆ และหาเฉพาะคำสำคัญเท่านั้น ความพยายามปลูกฝังความรู้ให้ลุ่มลึกของนักอ่าน ได้เปลี่ยนไปเป็นนักล่าในป่าอิเล็กทรอนิกส์

เรียบเรียงจาก "สมองที่เปลี่ยนไป จากวิธีอ่านที่เปลี่ยนแปลง" โดย Riya www.eduzones.com
(ที่มา *แนวหน้า* ๑๖ ก.พ.๒๕๕๗)



“อ่าน” ชะลอวัยชรา

ห่างไกลอัลไซเมอร์ ลดความเครียด เพิ่มความสุข

แต่ไหนแต่ไรมา ผู้คนพยายามหาวิถีทางชะลอวัยชราเอาไว้ ปรารถนาให้ความเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่กับตัวให้นานที่สุด ด้วยการแสวงหาคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยการดูแลสุขภาพเพื่อที่จะมีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีจิตใจที่แจ่มใส และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ยิ่งในยุคปัจจุบันยิ่งเห็นได้ชัดขึ้น เมื่อเฉลี่ยคนเรามีอายุยืนขึ้น เนื่องเพราะเทคโนโลยีทางการแพทย์ก้าวหน้าขึ้น ดังจะเห็นได้จากการเติบโตของธุรกิจอาหารและยาชะลอวัย การขยายตัวของเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพในสถานพยาบาล ส่วนสถาบันการศึกษาก็มีการเปิดสาขาวิชานี้ในระดับบัณฑิตศึกษากันเลยทีเดียว

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย ต้องคอยตอบคำถาม ให้คำแนะนำวิธีดูแลสุขภาพเพื่อให้ได้ผลลัพธ์นั้น ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร อาทิ ตั้งแต่เริ่มตื่นนอนควรดื่มน้ำเปล่า ๑ แก้ว เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารให้ขับถ่ายได้ดี และมีวินัยในการดื่มน้ำเป็นประจำอย่างน้อยวันละประมาณ ๘ แก้วต่อวัน อาหารในแต่ละมื้อควรมีผัก ผลไม้ที่มีเส้นใยเพื่อช่วยระบบขับถ่าย

ในด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพหัวใจและปอด ควรออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย ๓-๕ ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที ซึ่งเป็นเวลาที่ได้รับการวิจัยยืนยันแล้วว่าจะกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า Human Growth Hormone ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเยาว์วัย เป็นฮอร์โมนต่อต้านความชราตัวหลักที่สำคัญมาก ฮอร์โมนนี้จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายในช่วงเวลาที่หลับสนิท แต่หากนอนดึกหลังเที่ยงคืน ประสิทธิภาพการทำงานของฮอร์โมนเหล่านี้ก็จะลดลง

นอกจากเรื่องของการดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันผู้เชี่ยวชาญจึงแนะให้ฝึกคิดในแง่บวก ฝึกใจให้เย็น ไม่โกรธง่าย ด้วยกิจกรรมที่ผ่อนคลาย จิตใจเชิงบวกนี้จะมีผลในการต่อต้านความชราได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้ไม่แก่เร็ว ช่วยให้ห่างไกลโรคภัยอีกด้วย

และในด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูความชราของสติปัญญา ผู้เชี่ยวชาญระบุว่า สิ่งที่สามารถกระตุ้นให้สมองทำงานอย่างกระตือรือร้น นับเป็นอาหารและยาที่จะให้ผลได้อย่างน่าอัศจรรย์ นั่นคือ หนังสือ หากแต่ต้องบริโภคด้วย ***"การอ่าน"***

ก่อนหน้านี้เรามักจะพูดถึงความมหัศจรรย์จากการอ่านที่เกิดขึ้นกับเด็ก และขยายวงรวมถึงผู้ใหญ่วัยทำงานที่ต้องการทั้งหาความรู้ ผ่อนคลายจิตใจ ตลอดจนสร้างกำลังใจให้ตัวเอง แต่ในทุกวันนี้ข้อเท็จจริงที่ปรากฏยืนยันได้ด้วยงานวิจัย ด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์สมอง **หนังสือสามารถสร้าง**

ความมหัศจรรย์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุได้ หนังสือคือโอสถขนานเอกที่ช่วยกระตุ้นสมองให้ทำงานด้วยความกระปุ่มกระชวยได้ โดยเฉพาะการป้องกันและเยียวยาโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

ลองมาดูเหตุและผล จากงานวิจัยต่างๆ ที่นักประสาทวิทยาได้ดำเนินการจนได้คำตอบที่น่าสนใจ

การอ่าน - การเขียน เป็นยิ่งกว่าอาหารและยาที่มีประสิทธิภาพสูง

การทำให้สมองคงความสามารถในการคิด การจำ ซึ่งเป็นการทำให้สมองตื่นตัวอยู่เสมอ (mentally active) โดยการอ่านหนังสือหรือเขียนหนังสือ ช่วยป้องกันสมองให้มีสุขภาพดีในวัยชราได้ นี่คือข้อสรุปในงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Neurology* ในปี ค.ศ.๒๐๑๓

โดยคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัช ในชิคาโก สหรัฐอเมริกา ได้ทำการวัดความจำและการคิดของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม ๒๙๔ คน โดยใช้เวลาต่อคนประมาณคนละ ๖ ปี กระทั่งพวกเขาเสียชีวิต (อายุขัยเฉลี่ยอยู่ที่ ๘๙ ปี)

อาสาสมัครกลุ่มนี้ต้องตอบแบบสอบถามว่า พวกเขาได้***อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ หรือได้ทำกิจกรรมอื่นๆ ใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นความคิด*** (mental stimulation) ตั้งแต่ช่วงที่เด็ก วัยรุ่น วัยกลางคน และในช่วงวัยชรา

หลังจากเสียชีวิต คณะนักวิจัยทางการแพทย์ก็นำสมองของอาสาสมัครกลุ่มนี้ มาตรวจหาหลักฐานทางกายภาพของภาวะความเสื่อมของสมอง อย่างเช่น ร่องรอยที่ถูกทำลาย และเนื้อเยื่อส่วนความจำของสมองเป็นอย่างไร

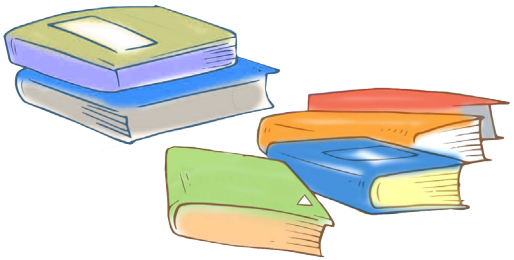
ผลที่ได้พบว่า เมื่อตัดตัวแปรอื่นๆ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออกไป ผู้ที่มีประวัติใช้สมองทำงานมาตลอด มีอัตราการเสื่อมของสมองช้ากว่าผู้ที่ไม่ทำกิจกรรม (อ่าน เขียน ฯลฯ) ประมาณร้อยละ ๑๕

การวิจัยครั้งนี้พบว่า ในช่วงบั้นปลายของคนชรา ความเสื่อมของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมการอ่านซึ่งเป็นการใช้สมองเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ ๓๒ เปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีกิจกรรมการอ่านหรือใช้สมองนานๆ ครั้ง ซึ่งคิดเป็นร้อยละ ๔๘ นั่นก็คือมีความเสื่อมของสมองมากกว่ากลุ่มที่อ่านหนังสือเป็นประจำมากถึงร้อยละ ๑๒

ผลวิจัยนี้นำไปอธิบายได้ว่า เพราะเหตุใด กิจกรรมที่มีการฝึกสมองอย่างการอ่าน จึงสามารถชะลอการเกิดโรคสมองเสื่อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอัลไซเมอร์ได้

"เราก็ไม่ควรเพิกเฉยต่อผลของกิจกรรมประจำวัน อย่างการอ่านและการเขียน ที่จะส่งผลต่อเด็กของเรา ตัวเราเอง และพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายของเรา" น.พ.โรเบิร์ต เอส. วิลสัน หัวหน้าคณะผู้วิจัยแห่งมหาวิทยาลัยรัช ชิคาโก เสนอแนะให้ใส่ใจต่อการทำกิจกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอ่านหนังสือ

อัลไซเมอร์ โรคที่กำลังขึ้นแท่น



อัลไซเมอร์ เป็นชื่อของโรคที่เกิดจากภาวะถดถอยในการทำงานของสมอง ซึ่งเกิดจากการสูญเสียเซลล์สมอง ที่เริ่มต้นจากส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วลุกลามไปยังสมองส่วนอื่นๆ มีผลทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับความจำ ความรอบรู้ มีการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและบุคลิกภาพ

สมองเสื่อมไม่ใช่เป็นภาวะที่พบได้ทั่วไปเมื่อคนเราสูงอายุ แต่เป็นโรคที่เกิดขึ้นในคนเฉพาะรายคนสูงอายุทั่วไปอาจจะมีการลืมได้บ้าง แต่ว่าลืมแล้วก็จะจำได้ แต่ในผู้ที่เป็นโรคสมองเสื่อมจะจำไม่ได้เลยว่ามีการทำกิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้น เช่น จำไม่ได้ว่ารับประทานอาหารไปหรือยัง จำไม่ได้ว่าได้ทานไปประเดี๋ยวนี้เอง นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพด้วย เช่นว่าแต่ก่อนเคยมีบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นคนแต่งตัวสวยงามดูแลตนเองอยู่เสมอ แต่เมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลงทางสมองกลายเป็นคนที่ไม่สนใจดูแลตัวเอง ไม่ยอมอาบน้ำ สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่ได้ซักซ้ำๆ ซากๆ บางรายเปลี่ยนจากคนที่เรียบร้อย คนช่างหัวเราะ กลายเป็นคนที่โกรธเกรี้ยว ก้าวร้าว หรือในทางกลับกัน บางคนหัวเราะร่วนได้ตลอดเวลาทั้งที่ไม่ใช่เรื่องขำ เป็นต้น

เรียกได้ว่ามีอาการความคิดสับสน ความจำสูญหาย บุคลิกภาพกลายกลับ

ภาวะสมองเสื่อมเกิดจากสาเหตุหลายประการ ซึ่งส่วนใหญ่แล้ว ไม่ทราบว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ไม่ทราบว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นทำให้เนื้อสมองมีการตาย โรคสมองเสื่อมที่พบบ่อยที่สุดถึงร้อยละ ๕๐-๗๐ ของโรคสมองเสื่อมต่างๆ คือ **อัลไซเมอร์** (ซึ่งเป็นอาการสมองเสื่อมที่ค้นพบเป็นครั้งแรกในปี ๑๙๐๖ โดยจิตแพทย์ชาวเยอรมัน อาลอยส์ อัลไซเมอร์ วงการแพทย์จึงได้ตั้งชื่อโรคตามชื่อของแพทย์ผู้ค้นพบ) การสูญเสียเซลล์ของสมองจะเริ่มจากส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วค่อยๆ ลุกลามไปยังสมองส่วนอื่นๆ โดยที่ความเสื่อมถอยจะดำเนินอย่างช้าๆ แบบค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งอาจใช้เวลานับ ๑๐ ปีกว่าที่ความผิดปกติจะปรากฏชัดเจนจนสังเกตได้

ทางการแพทย์ยังไม่สามารถระบุสาเหตุของโรคสมองเสื่อม แต่สถิติที่ปรากฏคือ มีผู้ป่วยด้วยอาการสมองเสื่อมพบมากขึ้นทุกปีๆ และพบในผู้สูงอายุมากกว่าคนในวัยอื่น โดยผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมีอัตราการป่วยสูงถึงร้อยละ ๑๐ และยิ่งทวีสูงขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ในผู้ที่อายุ ๘๕ ปีขึ้นไปพบอัตราการเกิดโรคนี้สูงถึงร้อยละ ๕๐

ประมาณการณ์จำนวนความเจ็บไข้ได้ป่วย ในปัจจุบันนี้ประมาณ ๒๗ ล้านคนทั่วโลกป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ และจะเพิ่มขึ้นถึง ๔ เท่าในปี ๔๐ ปีข้างหน้า คือในราว พ.ศ.๒๔๙๐ จะมีถึง ๖๐ ล้านคนเลยทีเดียว

มาดูในเมืองไทยเราบ้าง

จากสถิติโรคร้ายที่คร่าชีวิตมนุษย์ แบบไม่รู้ตัวและรู้ตัวขยายวงลุกลามมากขึ้นๆ แม้บางโรคจะเริ่มควบคุมได้ แต่ก็มีโรคใหม่ๆ เกิดขึ้นมาทดแทน ในแต่ละปีสาเหตุที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตมากที่สุดคือ อุบัติเหตุ รองลงมาคือ โรคมะเร็ง แต่ไม่อีกกี่ปีข้างหน้า โรคที่น่ากลัวพอๆ กับโรคมะเร็งจะเริ่มแสดงตัวชัดเจนขึ้นคือโรค **“สมองเสื่อม”**

นี่เป็นข้อยืนยันจาก น.พ.โยธิน ชินวลัญช์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านอายุรกรรมสมองและระบบประสาท โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า (ใน *ประชาชาติธุรกิจ* ฉบับ ๒๖ พ.ย.๒๕๕๗) ที่ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “ตอนนี้คนไทยเป็นโรคสมองเสื่อมประมาณ ๑ ล้านคน คาดว่าในอีก ๕ ปี จะเพิ่มเป็น ๒ ล้านคน”

คุณหมอบอกว่า หากพบเป็นโรคสมองเสื่อม โดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้อีก ๗-๑๐ ปี

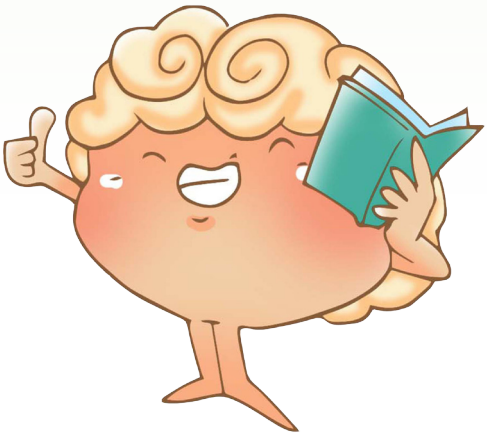
“ตอน นี้ยังไม่มียารักษาโรคสมองเสื่อม มีเพียงแค่ยาชะลอเท่านั้น สำหรับคนที่ใช้สมองอยู่เรื่อยๆ จะสมองเสื่อมช้ากว่าคนที่ไม่ได้ใช้สมองคิดอะไรเลย เราสามารถชะลอความเสื่อมของสมองโดยการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการทำงาน

“เราต้องรู้เท่าทันโรคสมองเสื่อม เพราะคนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นโรคสมองเสื่อม เพราะกว่าจะรู้ตัวก็จำอะไรไม่ค่อยได้แล้ว เพราะโรคสมองเสื่อมมีหลายแบบ บางคนมีภาวะสมองถดถอยแบบ

ไม่รู้ตัว พอเกษียณหรือหยุดทำงาน มีชีวิตได้อีก ๑-๒ ปีก็ตาย หรือบางคนอยู่บ้านปลูกต้นไม้อย่างเดียวก็อาจจะทำให้สมองเสื่อมได้

"ดังนั้น คนสูงวัยจึงต้องหากิจกรรมทำหรือให้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมอง เช่น การอ่านหนังสือ การออกกำลังกาย และการฟังเพลง จะช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้"

หนังสือช่วยให้ห่างไกลจากอัลไซเมอร์



คุณหมอหัวหน้าแผนกประสาทวิทยา แห่งโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า อธิบายถึงเหตุผลที่แนะนำอย่างจริงจังให้ ***อ่านหนังสือ*** เพื่อบำบัดโรคสมองเสื่อม

"อย่างที่รู้กันว่า สมองสามารถงอกใหม่ได้ การอ่านหนังสือก็ช่วยทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น คนที่เป็นโรคสมองเสื่อมนั้น สิ่งที่คนไข้ต้องทำคือ การอ่าน เพราะทำให้เกิดความจำ และสมองได้ทำงาน เมื่อใดสมองได้ทำงาน กลไกต่าง ๆ ในสมองจะทำงานดีขึ้น ผู้ที่ยังไม่ป่วยก็จะช่วยป้องกันได้ ส่วนผู้ป่วยการอ่านจะช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็ว"

ต้องเป็นหนังสือประเภทใด

"หนังสือที่ใช้สำหรับอ่านไม่จำเป็นต้องระบุว่าเป็นหนังสืออะไร ขอเพียงแต่เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาไม่เลวร้าย เป็นหนังสือที่เราชอบและมีคุณค่าก็พอ"

ต้องอ่านมากน้อยแค่ไหน

"ยิ่งอ่านมาก เซลล์สมองได้ทำงานมาก เปรียบเทียบกับกล้ามเนื้อยิ่งใช้งานมาก ก็ยิ่งแข็งแรง แต่ถ้าไม่ใช้งาน ไม่อ่านไม่คิดตาม มันจะฝ่อ แต่ถ้าใช้บ่อย ๆ ก็จะแข็งแรง และจะมีบางส่วนที่งอกออกมาเกิดวงจรใหม่ ๆ ขึ้นมา"

การวิจัยในต่างประเทศก็ยืนยันคุณประโยชน์ของหนังสือที่จะช่วยเยียวยาโรคอัลไซเมอร์

ดังงานวิจัยของ โรเบิร์ต พี. ฟรีดแลนด์ แพทย์ด้านประสาทวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยหลุยส์วิลล์ รัฐเคนทักกี สหรัฐอเมริกา ได้เขียนบทความวิจัยลงในวารสารวิชาการด้านวิทยาศาสตร์ระดับชาติ

PNAS (Jan 2001 Vol.98 no.6) ชี้ให้เห็นว่า การอ่านทำให้สมองของเราได้ทำงาน และนี่ย่อมเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพสมอง ผู้ที่ให้สมองได้ทำงานผ่านกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การอ่าน เล่นหมากรุก หรือเล่นเกมต่อคำ สามารถที่จะลดแนวโน้มที่จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ถึง ๒.๕ เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ปล่อยให้สมองว่างหรือมีกิจกรรมที่ไปกระตุ้นสมองน้อย รายงานการวิจัยนี้แนะนำว่า การออกกำลังสมองเช่นนี้อาจจะช่วยได้ เพราะการอยู่เฉยๆ หรือไม่ทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมอง จะเพิ่มความเสี่ยงซึ่งจะพัฒนาไปสู่อัลไซเมอร์ การไม่ทำอะไร (inactivity) เป็นดัชนีชี้วัดตัวหนึ่งของโรคนี้ในระยะเริ่มแรกได้

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ เราก็ควรจะได้วางแผนการใช้ชีวิต และการป้องกันโรคนี้ได้ดีที่สุดคือ การออกกำลังสมองด้วย **“การอ่าน”** ซึ่งก็คือการชะลอวัยชราด้วยการเพิ่มความคล่องตัวในการคิด (mental agility) โดยมีอาหารและยาที่หยิบฉวยมาใช้ได้ทุกเมื่อยามต้องการ นั่นคือ **“หนังสือ”**

เครียด รถด่วนนำขบวน สู่ถนนสายชราภาพ

อายุร่างกายเราเป็นผลจากสภาวะองค์ประกอบของร่างกายและพฤติกรรมการกิน-อยู่-เป็น โดยค่าที่เหมาะสมเท่ากับหรือน้อยกว่าอายุจริง หากอายุร่างกายมากกว่าอายุจริงแสดงว่าระบบเผาผลาญของร่างกายเสื่อมสภาพและเซลล์ต่างๆ แก่เกินวัย อันเป็นผลมาจากองค์ประกอบร่างกายและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และอาจนำไปสู่ความเสี่ยงในการเกิดโรคชราต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอัลไซเมอร์

การดูแลสุขภาพที่ผู้รู้ได้บอกเป็นสูตรย่นย่อที่สุด คือ ต้องดูแล **“๓ อ.”** ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ ทั้ง ๓ อ. นี้ หากเราเข้าใจและปฏิบัติในแนวทางที่เหมาะสม จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสดชื่น ชะลอวัยไม่ให้ชรา

อารมณ์ เป็นที่มาของสุขภาพใจ ซึ่งมีความสำคัญมาก ถึงกับมีคำพูดที่ว่า **“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”** กูรูจึงแนะให้ฝึกคิดในแง่บวก ฝึกใจให้เย็น ไม่โกรธง่าย ด้วยกิจกรรมที่ผ่อนคลาย

อารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและชะลอความชราได้เป็นอย่างดี ด้วยการป้องกันความเครียดไม่ให้เข้ามาจู่โจม ความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตของทุกคน ซึ่งมีผลทำให้สภาพร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม นอนไม่หลับ ฉะนั้นหากใครสามารถรับมือกับความเครียดได้ นับว่าได้ชัยชนะ ทำให้มีสุขภาพจิตดี และยังเป็นเกราะกำบังไม่ให้ความเสื่อมโทรมมารุกรานร่างกาย

ความเครียดทำให้เกิดชราภาพได้อย่างไร เมื่อเราเครียด จะส่งผลให้กล้ามเนื้อหดเกร็งตัว หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบเล็กลง ส่งผลต่อเนื่องให้ความดันเลือดสูงขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันจะทำงานได้น้อยลง ส่งผลให้ความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ลดลง ที่สำคัญคือ ความเครียดสัมพันธ์กับโรคต่างๆ แทบทุกโรค ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด แผลในกระเพาะอาหาร และอัลไซเมอร์ ฯลฯ

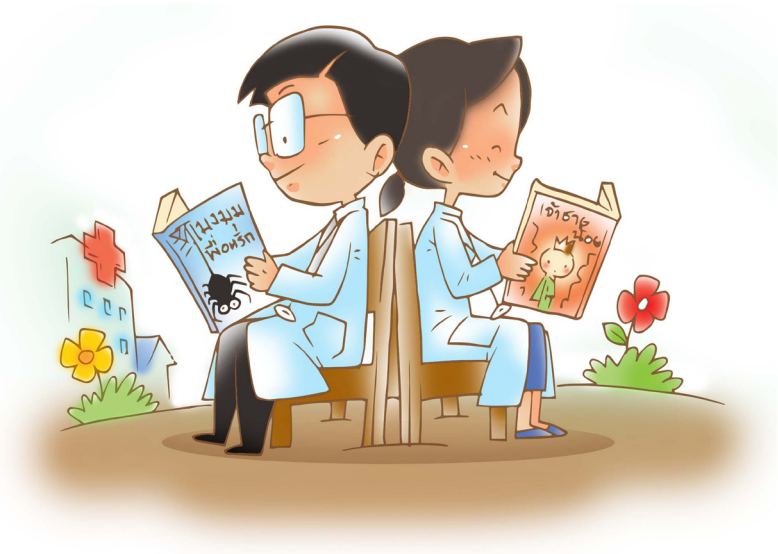
ดังนั้นเมื่อรู้ตัวว่าเครียด ก็ต้องรู้จักผ่อนคลาย ถอยตัวเองออกจากปัญหาที่กำลังประสบอยู่ชั่วคราว มีทักษะผ่อนคลายเพื่อช่วยพักความคิดและร่างกาย เทคนิคง่ายๆ อย่าง เช่น การออกกำลังกายเบาๆ และ/หรือ การอ่านหนังสือ ซึ่งนักวิจัยพบแล้วว่าเป็นกิจกรรมที่ลดความเครียดได้ดีที่สุด!

อ่านหนังสือ คือโอสถลดความเครียดที่ดีที่สุด

หนังสือไม่เพียงทำให้เราได้พักใจ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้เท่านั้น ความสุขจากหนังสือยังมีผลช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินชีวิต เพิ่มพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้อีกด้วย ดังนั้นหากอยากห่างไกลความเครียด ก็ต้องเข้าใกล้หนังสือ และทำอารมณ์ให้แจ่มใสในทุกๆ วัน ด้วยหนังสือเล่มใหม่ๆ ที่ชวนให้เพลิดเพลินจำเริญใจ

งานวิจัยใดบ้างที่ทำให้ได้รู้กันว่า ***วิธีที่ดีที่สุดในการลดความเครียด คือการอ่านหนังสือ***

ทำให้เหตุผลที่เราพร้อมจะยอมนั่งดื่มด่ำอยู่กับหนังสือดีๆ สักเล่ม หรืออ่านไปพร้อมกับจิบเครื่องดื่มเย็นๆ สักแก้ว เปิดเพลงเบาๆ คลอไปด้วยก็ยังได้ เพื่อความผ่อนคลายสบายใจ ด้วยงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า การอ่านสามารถทำหน้าที่เป็นมือปราบความเครียด (stress-buster) ที่ทำงานได้ผลหนึ่งในการศึกษาเรื่องนี้ดำเนินโดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยซัสเซกซ์ ประเทศอังกฤษ ในปี ค.ศ.๒๐๐๙ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า **การอ่านช่วยลดระดับความเครียดลงได้มากที่สุด ถึงร้อยละ ๖๘**



มาดูสถิติการลดความเครียดเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ ที่งานวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการ พบว่ากิจกรรมต่างๆ ลดความเครียดได้ดังนี้ การฟังดนตรีลดได้ร้อยละ ๖๑ การนั่งจิบน้ำชา ลดลงได้ร้อยละ ๕๔ การเดินเล่น ลดลงได้ร้อยละ ๔๒ และการเล่นวิดีโอเกม ลดลงได้ร้อยละ ๒๑

ต้องอ่านหนังสืออะไรเป็นพิเศษหรืออย่างไร เดวิด เลวิส นักประสาทวิทยาทางสมองบอกว่า ***"ไม่สำคัญว่าคุณจะอ่านหนังสืออะไร แต่การปล่อยตัวเองเข้าไปสนใจเรื่องราวในหนังสืออย่างดื่มด่ำสามารถช่วยให้คุณหลบหนีจากความกังวลและความเครียดในชีวิตประจำวันได้แล้ว และใช้ช่วงเวลาขั่วขณะนั้นสำรวจสิ่งที่เป็นจินตนาการของผู้เขียน"***

คำบอกกล่าวและผลการวิจัยในครั้งนี้ได้เผยแพร่ในวงกว้าง ในหนังสือพิมพ์ *The Telegraph* เรื่อง ***"การอ่านลดความเครียดได้"*** ฉบับวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๐๐๙

ย้ำกันอีกครั้งหนึ่ง อ่านหนังสือเพียง ๖ นาที สามารถลดระดับความเครียดลงได้ถึงร้อยละ ๖๘ ตามงานวิจัยของมหาวิทยาลัยซัสเซ็กซ์ ที่ได้รับการขยายผลอย่างต่อเนื่องจากภาคส่วนต่างๆ

นักวิจัยพบว่า การอ่านหนังสืออยู่เงียบๆ คนเดียว ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลงและบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ การอ่านยังมีประสิทธิผลมากกว่ากิจกรรม **"ผ่อนคลาย"** แบบอื่นๆ ที่นิยมกัน เช่น การฟังดนตรี หรือการนั่งดื่มชา

อย่าลืม การอ่านจะพาเราเข้าไปสนใจเรื่องราวในหนังสือ เมื่อจดจ่ออยู่ในนั้น คุณก็สามารถจะหนีไปจากความกังวลและความเครียดได้ มากไปกว่านั้น คุณก็จะได้ท่องไปกับสิ่งที่เป็นจินตนาการที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนั้น ความเพลิดเพลินที่ได้พลิกพลิ้วไปกับอารมณ์ต่างๆ ในเรื่อง จะนำพาอะไรๆ มาให้ผู้อ่านได้อีกไม่น้อย

หัวหน้าคณะผู้วิจัยอธิบายว่า

"นี่ไม่ใช่แค่การเบนความสนใจเท่านั้น แต่การเข้าไปในจินตนาการของถ้อยคำที่พิมพ์อยู่บนหน้ากระดาษ จะช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของคุณ และช่วยให้จิตสำนึกของคุณสร้างทางเลือกใหม่ขึ้นมา"

การพักใจด้วยหนังสือ ที่ผู้อ่านคิดว่าเมื่อพักได้ดีพอควรแล้ว ก็ถึงเวลาที่จะหันกลับมาพิจารณาปัญหาที่ทำให้เครียด กลายเป็นว่าอาจพบหนทางแก้ปัญหาที่คาดไม่ถึง เกิดปิ๊งแว้บทางออกที่สร้างสรรค์ขึ้นมาก็เป็นได้

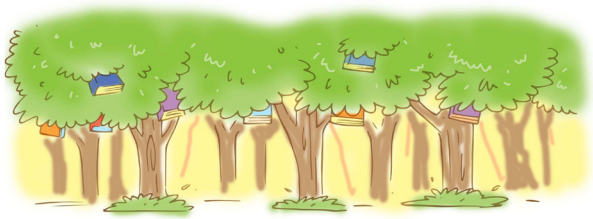
สิ่งที่ได้แถมพกเข้ามาคือการชะลอวัยชรา เมื่อเราสามารถใช้การอ่านหนังสือเป็น เพชฌฆาตความเครียด เป็นมือปราบขมองอิ่ม เท่ากับได้กำจัดศัตรูที่จะกรูเข้าไปจู่โจมระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่ส่งผลให้ร่างกายมีภูมิต้านทานต่ำ เปิดประตูให้โรคภัยถามหา หน้าโทรม สมองเสื่อม สุขภาพชำรุดทรุดถอยไปหมด ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขภาพปัญญา

สังคมไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่การเป็น สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ นั่นคือใน ๕ ปีข้างหน้านี้ เราจะมีประชากรสูงอายุถึง ๑ ใน ๕ นักยุทธศาสตร์จากหลายสำนักพยายามกระตุ้นรัฐบาลให้ตระหนักถึงการวางแผนรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ แต่ยังไม่เห็นการชูประเด็นเรื่องการอ่าน-หนังสือสำหรับประชากรสำหรับช่วงวัยนี้

ยังไม่ได้คิด มิได้หมายความว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญ ใครที่ขบคิดเรื่องการดูแลผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ ตลอดจนในมิติของเวชศาสตร์ฟื้นฟูและชะลอวัย นำเรื่องหนังสือและการอ่านเข้าไปด้วยก็จะดีไม่น้อย เชื่อว่า ผลงานด้านการฟื้นฟูและชะลอวัยจะได้ผลเกินคาดหมาย!

ในแง่ของบุคคล เราลงมือได้แต่บัดนี้ เริ่มก่อนสูงวัย หรือสูงวัยแล้วก็ยังไม่สายเกินไป

****



ค้นคว้าเพิ่มเติมได้จาก :

Alzheimer's Disease prevention (2012 National Academy of Sciences, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3747737/)

Decrease in Stress (2009, Univ of Sussex, http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html)

Perceived Health (2014 Dufferin Research, https://www.dufferinresearch.com/index.php/news/153-more-scientic-evidence-that-reading-is-good-for-you

Reading 'can help reduce stress'. The Telegraph. (30 Mar 2009)

Reading connects neural pathways to the brain (2013 Emory Univ, http://www.slj.com/2013/12/research/reading-a-novel-changes-the-brain-study-shows/)

Reading Slows Mental Decline (2013, Rush Univ Medical Center, http://www.neurology.org/content/81/4/314)

Sleep Benets (2013, Mayo Clinic, http://www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130603163610.htm and National Sleep Foundation, http://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips)

Sleep tips: 7 steps to better sleep. Mayo Clinic. Adult Health (June 09, 2014).

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีบทบาทหน้าที่ในการประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงหนังสือและกลุ่มที่มีความต้องการพิเศษ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม
เพื่อสร้างเสริมให้เกิดพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสังคมสุขภาวะกับเราได้ที่

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์
แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖-๗ โทรสาร : ๐-๒๘๘๑-๑๘๗๗
E-mail : info@happyreading.in.th
Website : www.happyreading.in.th
Facebook : http://www.facebook.com/Happyreading

ร่วมคิด ร่วมเรียนรู้ ร่วมสร้างวัฒนธรรมการอ่าน

สามารถอ่านและดาวน์โหลด อ่านสร้างสุข ทุกเล่ม
ได้ที่ www.happyreading.in.th

สามารถอ่านและดาวน์โหลด อ่านสร้างสุข ทุกเล่ม
ได้ที่ www.happyreading.in.th

การอ่าน
เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังมหาศาลแก่คนทุกวัย
ในการสร้างเสริมสุขภาพ คุณภาพชีวิต ทักษะชีวิต
ทั้งในระดับปุจเจกและคุณภาพของสังคม

มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ

วัฒนธรรมการอ่าน
แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
Reading Culture Promotion Program

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

พิมพ์ด้วย Soy Ink หมึกปลอดสารพิษ
ไม่ใช้ระบบเคลือบปกเพื่อร่วมกันดูแลโลก