

บทนำ

“วิธีพักสมอง” ที่ถูกต้อง ตามหลักวิทยาศาสตร์

“งานจะยุ่งหรือไม่ยุ่งก็ยังไม่รู้สึกเพลียอยู่ดี”

“ต่อให้หยุดพักหรือนอนนานแค่ไหนก็ไม่หายเหนื่อย”

“ไม่มีสมาธิ เอาแต่คิดโน่นคิดนี่ตลอดเวลา”

คนที่มีการแบบนี้แสดงว่านอกจากร่างกายจะล้าแล้ว
สมองยังล้าด้วย

คนส่วนใหญ่เชื่อว่า “การพัก = การให้ร่างกายหยุดพัก” จึงมัก “พักผ่อน” ด้วยการนอนนาน ๆ หรือไม่ก็ไปแช่ตัวในบ่อน้ำพุร้อนที่รีสอร์ท แน่นอนว่าการทำแบบนี้ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน แต่ก็ยังมีความเหนื่อยอีกประเภทที่การพักแบบนี้ช่วยอะไรไม่ได้

นั่นคือ **ความเหนื่อยของสมอง**

ใช่แล้วครับ **สมองก็มีวิธีพักของสมอง** ซึ่งเป็นสิ่งที่ผมจะอธิบายในหนังสือเล่มนี้

ความเหนื่อยล้าของสมองต่างจากความเหนื่อยล้าของร่างกาย นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมการพักผ่อนร่างกายเพียงอย่างเดียวจึงไม่ช่วยให้สมองหายเหนื่อยได้

เมื่อสมองเหนื่อยสะสมหนักเข้าก็จะเริ่มส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย และหากเป็นหนักมาก ๆ ก็อาจถึงขั้นพัฒนาไปเป็นโรคหัวใจได้เลยทีเดียว

วิธีพักสมองที่ถูกต้อง ตามหลักวิทยาศาสตร์

ผมเป็นเจ้าของคลินิก “ทรานส์โฮป เมดิคัล” ซึ่งตั้งอยู่ที่เซาท์เบย์ในลอสแอนเจลิส ถือเป็นจิตแพทย์จากญี่ปุ่นเพียงหนึ่งเดียวที่มาเปิดคลินิกในลอสแอนเจลิส ผมเปิดคลินิกมาได้ 7 ปี ได้พบกับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตใจของแถบนี้มากมาย

ปัจจุบันการรักษาอาการป่วยทางจิตเวชในอเมริกา กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

ที่ญี่ปุ่นการรักษาด้วยยาจัดเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ แต่ที่อเมริกาจะพยายามไม่ใช้ยาถ้าเป็นไปได้ โดยมองว่าสมอง

เป็น “หนึ่งในอวัยวะของร่างกาย” แล้วพัฒนาวิธีบำบัดกับสมองโดยตรง เช่น การรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นแม่เหล็กไฟฟ้า (Transcranial Magnetic Stimulation หรือ TMS) ที่ช่วยบรรเทาอาการป่วยทางจิตเวชได้โดยไม่ต้องพึ่งยา

นอกจากนี้ ในส่วนของการบำบัดด้วยการให้คำปรึกษาเองก็มีวิธีใหม่ ๆ ที่กำลังได้รับความนิยมอย่างการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy หรือ CBT) ซึ่งให้ความสำคัญกับการจดจ่อ (Mindfulness) หรือที่คนญี่ปุ่นมักรู้จักกันในรูปแบบของการทำสมาธิ เวลาพูดถึงการทำสมาธิ คนญี่ปุ่นส่วนใหญ่มักนึกถึงเรื่องทางศาสนา แต่วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า การทำสมาธิช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายและยังส่งผลดีหลายด้านต่อสมอง

ตอนเรียนสาขาวิชาประสาทจิตวิทยาที่โรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเยล ผมทำวิจัยเกี่ยวกับเทคโนโลยีการรักษาด้านประสาทวิทยา จึงตัดสินใจนำวิธีรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นแม่เหล็กไฟฟ้ากับการจดจ่อมาใช้กับผู้ป่วยในคลินิกของผม

สิ่งสำคัญที่ผมอยากถ่ายทอดในหนังสือเล่มนี้คือการจดจ่อครับ แม้การรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นแม่เหล็กไฟฟ้าจะกำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และน่าจะไปแพร่หลายที่ญี่ปุ่นในอีกไม่นาน แต่มันก็เป็นเทคโนโลยีที่ยังต้องพัฒนาต่ออีกมาก ผิดกับการจดจ่อที่เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่ามี

ประสิทธิภาพ แคมยังเรียบง่ายจนคนทั่วไปสามารถฝึกทำด้วยตัวเองได้ทันทีอีกด้วย

ถึง “ไม่ทำอะไร” สมองก็เหนื่อยได้

พอได้ยินคำว่า “การจดจ่อ” หรือ “ทำสมาธิ” คนไม่น้อยมักสงสัยว่า “ทำไมต้องทำอะไรยุ่งยากแบบนั้นด้วยแค่อยู่นิ่งๆ ไม่คิดอะไรสมองก็ได้พักแล้วไม่ใช่หรือ”

ความจริงคือต่อให้ไม่ทำอะไรหรือไม่คิดอะไรเลย สมองก็ไม่ได้พักผ่อนอยู่ดี แคมยังมีแนวโน้มจะใช้พลังงานมากขึ้นกว่าเดิมอีกต่างหาก

สมองมนุษย์หนักแค่ประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักร่างกาย แต่กลับเป็นอวัยวะที่ “ตะกตะก” มาก คือใช้พลังงานไปถึง 20 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมด¹ สมองจะใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับ **สมองส่วนเครือข่ายอัตโนมัติ** ที่ทำงานเมื่อมีการพักผ่อน (Default Mode Network) หรือที่เรียกย่อ ๆ ว่า DMN

Default Mode Network (DMN) คืออะไร

เครือข่ายที่กินพื้นที่หลายส่วนของสมอง เช่น สมองส่วนมีเดียล ฟรอนทัล คอร์เทกซ์ สมองส่วนโพสทีเรียร์ ซิงกูเลต คอร์เทกซ์ สมองส่วนพรีคิวเนียส และสมองส่วนอินฟีเรียร์ พาไรทัล



DMN เป็นเครือข่ายที่กินพื้นที่หลายส่วนของสมอง เช่น สมองส่วนมีเดียล ฟรอนทัล คอร์เทกซ์ (Medial Prefrontal Cortex) สมองส่วนโพสทีเรียร์ ซิงกูเลต คอร์เทกซ์ (Posterior Cingulate Cortex) สมองส่วนพรีคิวเนียส (Precuneus) และสมองส่วนอินฟีเรียร์ พาไรทัล (Inferior Parietal Lobe) DMN จะทำงานหนักขึ้นเวลาที่สมองไม่ได้ตั้งใจคิดอะไรเป็นพิเศษ

ผมสนใจเรื่องการทำงานของสมองมาแต่ไหนแต่ไร จึงเลือกเข้าโรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเยล และเคยมีโอกาสดูพบกับมาร์คัส เรเคิล ผู้ค้นพบ DMN ที่โรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยวอชิงตันในเซนต์หลุยส์

ว่ากันว่า DMN ใช้พลังงานมากถึง 60-80 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมดที่สมองนำมาใช้

พุดง่าย ๆ ก็คือ แม้จะแค้น้งเหม่อลอยไม่ได้คิดอะไร ก็ไม่ได้แปลว่าสมองได้พัก ที่จริงแล้วตรงข้ามเลยด้วยซ้ำ เพราะ DMN ยังคงทำงานอย่างต่อเนื่องและหนักกว่าเดิม ถ้าปล่อยให้มันทำงานหนักติดต่อกันไปเรื่อย ๆ สมองก็จะเริ่มเกิดอาการเหนื่อยขึ้นมา

ที่คนเรารู้สึก “เหนื่อยทั้งที่ไม่ได้ทำอะไรเลยทั้งวัน” ก็เพราะ DMN ทำงานมากเกินไปนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ ตราบใดที่ยังไม่สร้างโครงสร้างสมองที่ลดการทำงานของ DMN ลง คุณก็ไม่มีทางได้พักผ่อนอย่างแท้จริง

ความเหนื่อยเป็นสิ่งที่เรารู้ผ่านสมอง ภาวะ “สมองเหนื่อย” จึงทำให้รู้สึกเหนื่อยยิ่งกว่าเวลาร่างกายเหนื่อย แต่ถ้ารู้วิธีพักสมองที่ถูกต้อง นอกจากจะหายเหนื่อยแล้วมันยังช่วยให้คุณแสดงศักยภาพออกมาได้เต็มที่อีกด้วย

คนเก่งระดับโลกพักผ่อนกันอย่างไร

คุณคงเคยได้ยินคำว่า**การจดจ่อ**ใช่ไหมครับ ช่วงหลัง ๆ ญี่ปุ่นเริ่มมีหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้ตีพิมพ์ออกมามากมาย แต่ในอเมริกาเรื่องนี้ได้รับความนิยมมาหลายปีแล้ว

โดยเนื้อแท้แล้วการจดจ่อคืออะไรกันแน่ คุณสามารถหาคำตอบได้จากหนังสือเล่มนี้ แต่ถ้าจะให้สรุปสั้น ๆ ผมขอบอกว่าการจดจ่อก็คือ “**วิธีพักผ่อนด้วยการทำสมาธิ**” นั่นเอง

เจ้าของธุรกิจหรือผู้บริหารชื่อดังที่ทำสมาธิเป็นประจำมีให้เห็นเป็นตัวอย่างอยู่หลายคน เช่น สตีฟ จ๊อบส์ ผู้ก่อตั้งแอปเปิล มาร์ค เบนนิออฟ ซีอีโอของเซลส์ฟอร์ซ เจฟฟ์ ไวเนอร์ ซีอีโอของลิงด์อิน จอห์น แมคคีย์ ซีอีโอของไฮลนด์ส์มาร์เกต อีแวน วิลเลียมส์ ผู้ก่อตั้งทวิตเตอร์ และ มาร์ค เบอร์โตลินี ซีอีโอของเอีทน่า

บริษัทักษ์ใหญ่อย่างกูเกิลเองก็ใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถด้วยการทำสมาธิที่ชื่อว่า **SIY (Search Inside Yourself)** ซึ่งให้ผลลัพธ์ที่ดีออกมาอย่างต่อเนื่อง? นอกจากกูเกิลแล้ว บริษัทระดับโลกอื่น ๆ ก็นำโปรแกรมนี้ไปใช้ด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก ชิสโก้ ชิสเต็มส์ ปาตาโกเนีย หรือเอีทน่า

ทำไมผู้บริหารชาวอเมริกันที่เน้นเรื่องกำไร กับคนเก่งระดับโลกที่ใส่ใจแต่เรื่องที่มีประโยชน์จริง ๆ ถึงให้ความสำคัญกับการจัดจ่อหรือการทำสมาธิ เหตุผลนั้นง่ายมาก เพราะพวกเขาารู้ถึงความสำคัญของการ “พักสมอง” และรู้ว่าการจัดจ่อเป็น “วิธีพักสมองชั้นยอด” นั่นเอง

ในแวดวงวิชาการเองก็ค้นพบหลักฐานทางประสาทวิทยาที่ชี้ให้เห็นว่า การจัดจ่อมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตมาอย่างต่อเนื่อง

ผู้เชี่ยวชาญที่ผมจะอ้างถึงบ่อย ๆ ในหนังสือเล่มนี้คือ จัดสัน บรูเวอร์ รองศาสตราจารย์แห่งสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ เมื่อก่อนเขาเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ของโรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเยล บรูเวอร์เคยกล่าวไว้ว่า “การจัดจ่อช่วยลดการทำงานของ DMN ซึ่งเป็นระบบที่กินพลังงานส่วนใหญ่ของสมองได้” จึงพูดได้ว่าการจัดจ่อเป็น “วิธีพักสมองที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์”

การพักที่แท้จริงไม่ได้ทำเพื่อ “เพิ่มพลังงาน” เพียงอย่างเดียว

หนังสือเล่มนี้จะพูดถึงการทำสมาธิหรือการ “จดจ่อ” ซึ่งเป็นวิธีพักสมองชั้นยอดผ่านตัวละครและการดำเนินเรื่องแบบนิยาย โดยสอดแทรกข้อมูลด้านประสาทวิทยาลงไปเป็นระยะ ฉากหลังของเรื่องคือโรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเยลที่ผมเคยเรียนมา ตัวละครทุกตัวล้วนถูกสมมุติขึ้น แต่งานวิจัยและข้อมูลต่าง ๆ ที่กล่าวถึงล้วนเป็นข้อเท็จจริงทั้งหมด หากสนใจอยากศึกษาเพิ่มเติมก็สามารถเปิดดูที่มาของข้อมูลได้ในเชิงอรรถท้ายเล่มเลยครับ

ก่อนจะเข้าสู่เนื้อหา ผมขอถามคำถามหนึ่งก่อนนะครับ พอได้ยินคำว่า การ “พัก” แล้วสิ่งที่คุณนึกถึงคืออะไร คุณน่าจะมองว่าเป็นการเพิ่มพลังหรือ “ชาร์จแบตเตอรี่” ให้ตัวเองใช่ไหมครับ

แต่การพักที่หนังสือเล่มนี้นำเสนอไม่ได้ช่วยแค่ “ชาร์จแบตเตอรี่” เท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับ **สมอง** ด้วย การฝึกจดจ่ออย่างต่อเนื่องจะทำให้สมองของคุณไม่เหน็ดเหนื่อย ร่างกายจึงพลอยไม่รู้สึกรู้หายเหนื่อยล้าไปด้วย คุณจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีพลัง และมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่คุณ

ทำมากขึ้นแบบสัมผัสได้ นี่คือเป้าหมายที่แท้จริงของ “วิธีพัก
สมองขั้นยอด” ครับ

เอาละ มาเริ่มกันเลยดีกว่า

คุณยะ อากิระ

SAMPLE

สารบัญ

บทนำ “วิธีพักสมอง” ที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

- วิธีพักสมองที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ 6
- ถึง “ไม่ทำอะไร” สมองก็เหนื่อยได้ 8
- คนเก่งระดับโลกพักสมองกันอย่างไร 11
- การพักที่แท้จริงไม่ได้ทำเพื่อ “เพิ่มพลังงาน” เพียงอย่างเดียว 13

7 วิธีพักสมองที่ช่วยจัด ความเหนื่อยล้าได้เป็นปลิดทิ้ง

- 1 สิ่งที่ต้องทำไว้ก่อนเวลาที่สมองเหนื่อย
 - ★ ใช้วิธีหายใจแบบจตุรัส 24
- 2 วิธีปฏิบัติเมื่อรู้ตัวว่ากำลังคิดฟุ้งซ่าน
 - ★ เทคนิคจดจ่อขณะเคลื่อนไหว 26
- 3 วิธีปฏิบัติเมื่อเครียดจนส่งผลเสียต่อสุขภาพ
 - ★ เทคนิคพักหายใจหายใจ 28

4	เวลาที่อยากเลิกคิดอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ	
	★ วิธีจัดการกับสิ่งในสมอง	30
5	เวลารู้สึกโกรธ	
	★ เทคนิค RAIN	32
6	เวลาที่คิดลบกับคนอื่น	
	★ ใช้วิธีแผ่เมตตา	34
7	เวลาร่างกายอ่อนเพลียหรือมีอาการเจ็บปวด	
	★ วิธีสแกนร่างกาย	36

ช่วงขณะแห่งการจดจ่อ

เรื่องราวของ “วิธีพักสมองขั้นยอด”

Prologue	ฤๅษีแห่งเมืองนิวเฮเวน	41
-----------------	-----------------------	----

บทเรียนที่ 0 “วิธีพักสมอง” ที่ถูกต้อง ตามหลักวิทยาศาสตร์

- ฟุ้งฟุ้งใจด้วยเทคนิคล่าสุดของประสาทวิทยา 47
- “ยุคแห่งการสร้างสมอง” มาถึงแล้ว 50
- ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ไม่มีกะจิตกะใจทำอะไร...
ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเพราะ “สมองเหนื่อย” 53
- “วิธีพักสมองขั้นยอด” ที่บริษัทระดับโลกเลือกใช้ 60

บทเรียนที่ 1 วิธีสร้าง “จิตใจที่ไม่เหนื่อย” ด้วยหลักวิทยาศาสตร์

ความเกี่ยวข้องระหว่างประสาทวิทยากับการจดจ่อ

- “เทคนิคพักสมอง” ที่โลกต้องการ 67
- ที่เหนื่อยไม่ใช่ “ร่างกาย” แต่เป็น “สมอง!” 69
- “หลักฐานทางวิทยาศาสตร์” ที่แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการจดจ่อยังคงมีอยู่เรื่อย ๆ 71
- สมองเหนื่อยเพราะ DMN ใช้พลังงานมากเกินไป 73
- โครงสร้างสมองที่ไม่เหนื่อยเป็นสิ่งที่สร้างได้ด้วยตัวเอง 78
- เมื่อมีสมาธิจดจ่อมากขึ้นก็จะควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น 82

บทเรียนที่ 2 นิสัยของสมองของ “คนเหนื่อยง่าย” อย่าละสายตาจาก “กัณฑ์ตอนนี้”

- พื้นฐานของการพักผ่อน : ฝึก “ไม่ทำอะไร” 87
- ตระหนักถึง “สาเหตุที่ทำให้สมองเหนื่อย” ด้วยการหายใจแบบจดจ่อ 90
- สาเหตุที่สมองเหนื่อยมักมาจาก “เรื่องในอดีตและอนาคต” : ฝึกยืดหยุ่นจิตใจ 93
- จะเปลี่ยนแปลงสมองได้ก็ต้องฝึกให้เป็น “นิสัย” 96
- วิธีพักสมองที่ทำให้ได้ออนพักเที่ยง : จดจ่อขณะกิน 100

บทเรียนที่ 3 พฤติกรรม “ขยับอัตโนมัติ”
เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้สมองเหนื่อย
วิธีเพิ่มความจดจ่อ

- ความคิดฟุ้งซ่านจะแทรกซึมเข้ามา
เวลาที่ “ขยับอัตโนมัติ” 107
- การทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน
ทำให้สมองเสียสมาธิ 109
- เกิดอะไรขึ้นในสมองที่ “มีสมาธิ” 110
- วิธีแก้พฤติกรรมขยับอัตโนมัติ :
นับตัวเลขกับจดจ่อขณะเดิน 112

บทเรียนที่ 4 “การนอน” × “การจดจ่อ”
ช่วยทำความเข้าใจสมองได้
การแผ่เมตตาที่ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น

- คนญี่ปุ่นรู้จัก “วิธีพักสมองขั้นยอด”
มาตั้งนานแล้ว! 121
- ยาไม่อาจรักษา “ความเหนื่อยของสมอง” ได้ 124
- “น้ำยาทำความสะอาด”
ที่ช่วยกำจัดสารที่ทำให้สมองเหนื่อย 127
- 3 ขั้นตอนของวิธีแผ่เมตตา
ที่ช่วยสร้างความรู้สึกเชิงบวก 130

บทเรียนที่ 5 อย่างกดดันอภิกตالا!

“วิธีคลายความกังวล” ที่กำจัดความเหน้อยสะสม

- ความไม่สมดุลระหว่าง “สมองส่วนหน้า” กับ “อภิกตالا” คือตัวการที่ทำให้เครียด 139
- คลายเครียดด้วยเทคนิค “พักหายใจหายใจ” 143
- ถ้า “โครงสร้างสมอง” เปลี่ยนไป “วิธีจัดการกับความเครียด” ก็จะเปลี่ยนตาม 146
- ที่เหน้อยเพราะสมอง “รู้สึกเหน้อย” 148
- การกินที่ถูกต้องช่วยป้องกันไม่ให้สมองเหน้อยได้ 150
- 5 นิสัยช่วยฟื้นฟูสมอง 154

บทเรียนที่ 6 ลาก่อนลิ้งในสมอง

ถ้าแบบนี้แล้วความคิดพุ่งซ่าจะหายไป

- กำหนดให้มี “วันซีเกียจ” เดือนละ 1 วัน 161
- ความคิดพุ่งซ่าทำให้สมองเหน้อย : วิธีจัดการกับลิงในสมอง 163
- การจดจ่อคือหนึ่งในการบำบัดแบบ CBT “ยุคที่ 3” 165
- ทำไมถึงคิดแต่ “เรื่องเดิม ๆ” 168
- “การตัดลิ้ง” ที่ทำให้สมองเหน้อยคืออะไร 172

บทเรียนที่ 7 “ความโกรธ” กับ “ความเหน้อย”
เกี่ยวข้องกันอย่างไร
“ภาวะถูกเงิน” ในทางประสาทวิทยา

- ป้องกันสมอง “ไม่ให้ถูกปล้น” 177
- รับมือกับความโกรธด้วยเทคนิค RAIN 180
- ยิ่งเป็นคนที่จดจ่ออยู่กับเป้าหมายมากเท่าไร
ก็ยิ่งต้องระวัง “ความโกรธ” ไว้ให้ดี 182

บทเรียนที่ 8 ประสาทวิทยาว่าด้วยความยืดหยุ่น
การจ่อช่วยสร้าง “จิตใจที่แข็งแกร่ง”

- การจ่อช่วยสร้างทีมที่แข็งแกร่ง 189
- “สมองที่มีพลังฟื้นฟู” สามารถสร้างได้หรือไม่ 193
- เมื่อนำความยืดหยุ่นทางจิตใจกับ
ประสาทวิทยามารวมกันก็จะได้
“การจ่อ!” 198
- วิธีทำจิตใจให้มั่นคงแม้ต้องเผชิญกับ
สถานการณ์ยากลำบาก 200

บทเรียนที่ 9 เยียวร่างกายโดยเริ่มจากสมอง
ฝึกระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

- “การแข่งขัน” คือสิ่งที่ทำให้สมองเหนื่อยมากที่สุด 207
- ทำไมถึงควรเชื่อมสัมพันธ์กับ
“คนที่ห่างหายกันไปนาน” 210
- การจดจ่อเป็นวิธีรักษาอาการ “เจ็บ”
ที่ได้รับการยอมรับในทางประสาทวิทยา 212
- วิธี “สแกนร่างกาย” 214

บทเรียนที่ 10 สมองก็มีวิธีพักของสมอง
“ความอ่อนโยน” จำเป็นต่อคนและองค์กร

- เหตุผลที่การพักผ่อนไม่ใช่การ “พักสมอง” เสมอไป 223
- ความสุขเป็นเรื่องของพันธุกรรม 48 เปอร์เซ็นต์
เราจึงต้องหัด “รู้สึกขอบคุณ” 227
- นิวโรมาร์เกตติ้งกับ “เบเกิลที่อ่อนโยนกับมนุษย์” 232
- “วิธีพักขั้นยอด” ที่ช่วยเยียวยาองค์กรและสังคม 239

Epilogue ความเมตตาที่เสริมสร้าง
ความเห็นอกเห็นใจ 245

สุดท้ายนี้ เปลี่ยนจาก Doing มาสู่ Being 249

ภาคผนวกพิเศษ

วิธีพักแบบง่าย ๆ ใน 5 วัน ที่จิตแพทย์ในอเมริกาอยากแนะนำ

หลักพื้นฐาน	255
เตรียมตัวก่อนถึงวันจริง : เปลี่ยนสมอง ให้อยู่ในโหมดพักด่วน	256
วันที่ 1 ปลอ่ยให้ร่างกายได้พักด่วน ในวันซี้เกีย	258
วันที่ 2 ไปที่ใกล้ ๆ ที่ยังไม่เคยไปมาก่อน	259
วันที่ 3 สำรควำมสัมพันธ์	260
วันที่ 4 วันปลอ่ยดี	261
วันที่ 5 วันสำรควำมเตรียมพร้อมให้ “การพักครั้งถัดไป” ตั้ขึ้นไปอีก	262
บรรณำนุกรม	265
ประวัติผู้เขียน	277