

คุณรู้หรือไม่ สมอองปรนเปรอความสุข
ให้คุณได้ถึง 4 รูปแบบ ทุกขได้ ก็ "สุข" ได้ ชวนคุณมาทำความรู้จัก
กับสมออง ที่จะช่วยกระตุ้นชีวิตของคุณให้มีความสุข
เปลี่ยนตัวเองและคนรอบข้างจากมนุษย์คิดลบ
กลายเป็นมนุษย์คิดบวกได้ทั้งความสุขและความสำเร็จ

Publisher

MD

THE
SECRET
OF
HAPPY
BRAIN
HAPPY LIFE

ความลับ
แห่งสารสมออง
สร้างสุข
เพื่อชีวิต
+
คิดบวก



นพ.มนตรี แสงภัทรชัย
Brain-Based Coach

THE
SECRET



F
HAPPY
BRAIN
HAPPY
LIFE



ความลับ
แห่งสารสมอง
สร้างสุข
เพื่อชีวิต
คิดบวก

นพ.มนตรี แสงภัทรราชัย

THE SECRET OF HAPPY BRAIN HAPPY LIFE

ความลับแห่งสารสมองสร้างสุขเพื่อชีวิตคิดบวก

นพ.มนตรี แสงภัทราชัย

ราคา 245 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

นพ.มนตรี แสงภัทราชัย.

THE SECRET OF HAPPY BRAIN HAPPY LIFE

ความลับแห่งสารสมองสร้างสุขเพื่อชีวิตคิดบวก.-- กรุงเทพฯ : MD, 2566.

192 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. สมอง. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-578-809-0

ที่ปรึกษากฎหมาย	: อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	: วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	: อณูคุณ เชื้อไทย
ผู้เขียน	: นพ.มนตรี แสงภัทราชัย
บรรณาธิการ	: ราชวรมัญญ
กองบรรณาธิการ	: นิสานารถ โชติมากรณ์ มนตรา อับสราเลิศศรีศรี มาริสสา ไกรถาวร พัทธธีรา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร	: พลอยไพลิน เขียวทอง
ออกแบบปก	: มะจิง
ศิลปกรรม	: จิรนนท์ สุดโต

จัดพิมพ์โดย :  สำนักพิมพ์ MD
ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด
เลขที่ 81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

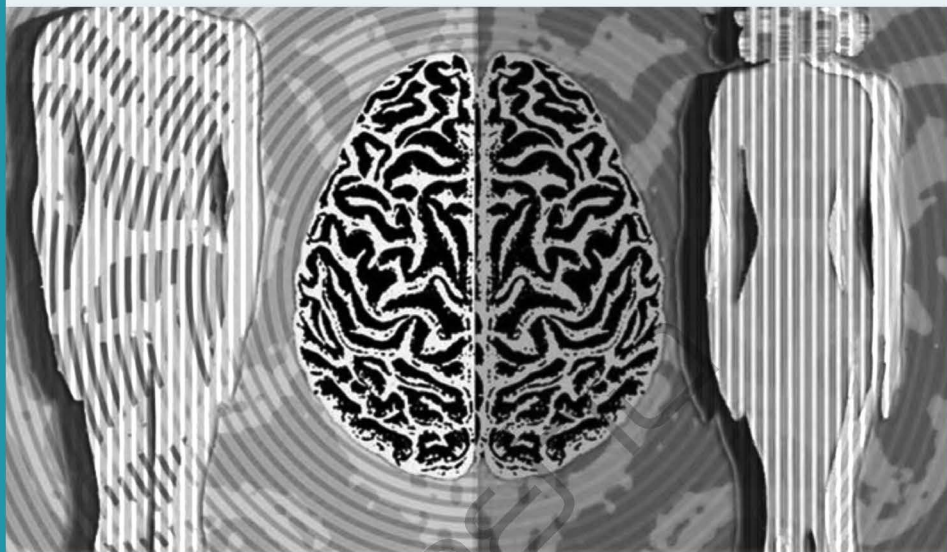
พิมพ์ที่ : บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรินตติ้ง จำกัด
เลขที่ 5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 1858/87-90 ถนนเพชรตัน
แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0 2826 8000 โทรสาร 0 2826 8356-9
Homepage : <http://www.se-ed.com>

เคล็ดลับสมอง
ข้อที่ 2:

สมองหญิงนักช้อป
สมองชายนักรัก

THE
SECRET
OF
HAPPY
BRAIN
HAPPY
LIFE

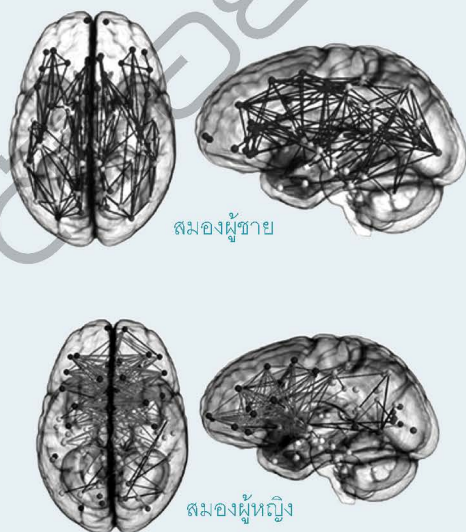


สมองของผู้หญิงและผู้ชาย
มีความแตกต่างกันทั้งขนาด จำนวน
และการเชื่อมต่อ (Connection)
ของเซลล์ประสาทหรือนิวรอน (Neuron)
ภายในสมองสองซีก

ผลงานวิจัยขนาดของสมองโดยใช้การถ่ายภาพสมองด้วยคลื่นแม่เหล็ก
หรือที่เรียกว่า **เอ็มอาร์ไอ** (MRI - Magnetic Resonance Imaging) พบว่า
สมองผู้ชายมีขนาดใหญ่กว่าสมองผู้หญิงประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์

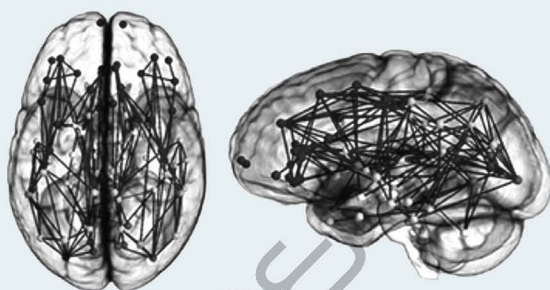
ในขณะที่สมองส่วนอารมณ์ที่เรียกว่า **สมองระบบลิมบิก (Limbic System)** ของผู้หญิงมีขนาดใหญ่กว่าของผู้ชายอย่างชัดเจน ซึ่งสมองส่วนอารมณ์นี้เองที่ทำให้ผู้หญิงมีความสามารถในการรับรู้และเชื่อมต่อความรู้สึกกับผู้อื่นได้ดีกว่าผู้ชาย

นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ยังพบอีกว่าจำนวนเซลล์ประสาท (นิวรอน) ในสมองของผู้หญิงมีปริมาณมากกว่าสมองของผู้ชาย ทำให้ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะฉลาดกว่าผู้ชาย อย่างไรก็ตาม ความฉลาดนั้นอาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณเซลล์ประสาท แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพของเซลล์ประสาทต่างหาก นั่นก็คือหากสามารถฝึกนิวรอนเหล่านี้ให้เป็นนิวรอนที่มีประสิทธิภาพ แม้สมองที่มีปริมาณเซลล์ประสาทน้อยก็มีโอกาสฉลาดกว่าสมองที่มีปริมาณเซลล์ประสาทมากก็ได้



ภาพจาก National Academy of Sciences

ในปี ค.ศ.2013 นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย (University of Pennsylvania) ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาท (Neuronal Connection) ด้วยเทคนิคพิเศษที่ใช้ถ่ายภาพเส้นใยประสาทภายในสมองที่เรียกว่า Diffusion Tensor Imaging (DTI) พบว่า

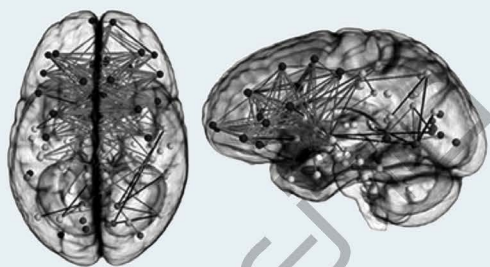


เส้นใยประสาทภายในสมองของผู้ชายมีการเชื่อมต่อกันจากสมองส่วนหน้าไปยังสมองส่วนหลังมากกว่าผู้หญิง แต่ไม่ค่อยเชื่อมต่อกันระหว่างสมองซีกซ้ายและซีกขวา

จึงเป็นสาเหตุให้สมองของผู้ชายสามารถคิดเชิงระบบแบบตรงไปตรงมา เหตุผลก็เหตุผล ไม่นำอารมณ์ความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้องกับสักเท่าไร หรือถ้าจะยึดเกณฑ์อารมณ์ก็ไม่จำเป็นต้องหาเหตุผลมาประกอบ ตorroกับอารมณ์แยกออกจากกันอย่างชัดเจน ไม่ปนกัน

สมองของผู้ชายจึงชำนาญในการคิดเหตุผลและวิเคราะห์ข้อมูลที่ซับซ้อน รวมถึงการเลือกเส้นทางขับรถหรือการบอกทิศทางได้เป๊ะกว่า

อย่างไรก็ตาม การเชื่อมโยงเฉพาะภายในสมองซีกเดียวกันแต่ไม่ค่อยเชื่อมต่อกันระหว่างซีกขวา ทำให้ผู้ชายมีความยากลำบากในการทำสองสิ่งพร้อมกันหรือในการจัดการปัญหาหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ซึ่งอาจต้องให้เวลาคุณผู้ชายได้วางแผนและจัดระเบียบความคิดพอสมควร หรือบางครั้งอาจทำไม่ได้เลยด้วยซ้ำ



สำหรับคุณสุภาพสตรีนั้น พบว่าเส้นใยประสาทมีการเชื่อมประสานกันระหว่างสมองสองซีก คือทั้งซ้ายและขวามากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะการเชื่อมโยงระหว่างกลีบสมองส่วนหน้า (Frontal Lobe) ทั้งข้างซ้ายที่ถนัดด้านหลักการเหตุผล และข้างขวาที่ชำนาญด้านอารมณ์ความรู้สึกและจินตนาการ

ซึ่งรูปแบบการเชื่อมโยงที่ต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิงนี้จะเห็นได้ชัดเจนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และจากรูปแบบการเชื่อมโยงเส้นใยประสาทลักษณะเช่นนี้ จึงทำให้ผู้หญิงมีความสามารถในการจดจำข้อมูลและเก็บรายละเอียดได้ดีกว่า

อีกทั้งสามารถเชื่อมโยงข้อมูลเหล่านั้นด้วยจินตนาการที่ไร้ขีดจำกัด รวมถึงมีความสามารถในการวิเคราะห์หลักการ เหตุผล โดยดึงอารมณ์ความรู้สึกเข้ามามีส่วนด้วยได้คล่องกว่า นอกจากนี้ผู้หญิงยังมีความสามารถในการจัดการหลายสิ่งอย่างพร้อมกัน (Multi-Task) ได้ดีกว่าผู้ชาย

ผลงานวิจัยล่าสุดเมื่อปี ค.ศ.2018 จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ (University of Cambridge) โดยศึกษาความโดดเด่นในการทำงานของสมองระหว่างเพศชายและเพศหญิงจากกลุ่มตัวอย่างจำนวนกว่า 6 แสนคน ยืนยันว่า สมองของผู้ชายมีความชำนาญด้านการวิเคราะห์ข้อมูลและการจัดการเชิงระบบ ในขณะที่สมองของผู้หญิงมีความชำนาญด้านการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึก การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) มากกว่าอย่างชัดเจน

ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง “สมองหญิงนักช้อป สมองชายนักรัก”

ข้อมูลเปรียบเทียบ	ผู้ชาย ♂	ผู้หญิง ♀
ขนาดสมองโดยรวม	ปริมาตรสมองของผู้ชายมีมากกว่าผู้หญิงประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์	

ข้อมูลเปรียบเทียบ	ผู้ชาย ♂	ผู้หญิง ♀
ขนาดสมอง ส่วนอารมณ์ (Limbic System)	สมองส่วนอารมณ์ของผู้หญิงมีขนาดใหญ่กว่า	
จำนวนเซลล์ ประสาท (นิวรอน)	สมองผู้หญิงมีจำนวนนิวรอนมากกว่า	
การเชื่อมต่อของ นิวรอนระหว่าง สมองสองซีก	เชื่อมโยงภายใน สมองซีกเดียวกัน มากกว่าเชื่อมโยง ระหว่างสมอง 2 ซีก ซ้ายขวา	เชื่อมโยงระหว่าง สมอง 2 ซีกซ้ายขวา มากกว่าผู้ชาย โดย เฉพาะบริเวณสมอง ส่วนหน้า
ฟังก์ชันการทำงาน ที่โดดเด่นของ สมอง	▫ การคิดวิเคราะห์ ▫ ข้อมูล ▫ การบริหารจัดการ เชิงระบบ ▫ จัดจำประเด็นหลัก ▫ เชื่อมโยงระบบ ความคิดได้ทีละ เรื่อง ▫ หมกมุ่นเรื่องทาง เพศ	▫ การเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ▫ การบริหารจัดการ รายละเอียด ▫ จัดจำรายละเอียด ▫ เชื่อมโยงระบบ ความคิดหลายเรื่อง ได้รวดเร็วขึ้นไหล ▫ หมกมุ่นเรื่อง ข้อปึง



ผู้ชายและผู้หญิง
ใช้สมองไม่เหมือนกัน
ในการทำงานแบบเดียวกัน!!

19 เรื่องจริง สมองชายหญิงที่ควรรู้

1. สมองของผู้ชายมีขนาดใหญ่กว่าผู้หญิง 10 เปอร์เซ็นต์ สิ่งนี้ไม่มีผลต่อระดับความเฉลียวฉลาดแต่อย่างใด ขึ้นอยู่กับว่าใครฝึกเซลล์สมองของตนเองได้เก่งกว่ากัน (ขนาดไม่สำคัญเท่าคุณภาพ)
2. เมื่ออายุมากขึ้น สมองของผู้ชายจะเหี่ยวเร็วกว่าสมองของผู้หญิง
3. ผู้หญิงมีความสามารถในการบริหารจัดการหลายเรื่องพร้อมกัน (Multi-Task) ได้ดีกว่าผู้ชาย ในขณะที่ผู้ชายจะรู้สึกกระคายเคืองเมื่อต้องทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน นักวิทยาศาสตร์พบว่าสิ่งนี้เกิดจากผู้หญิงมีเนื้อสมองส่วนที่เรียกว่า White Matter (บริเวณที่เส้นใยประสาทวิ่งผ่าน) มากกว่าผู้ชาย ทำให้เกิดความเชื่อมโยงระบบความคิดได้รวดเร็วและสิ้นเปลืองกว่า
4. แต่สมองผู้ชายมีความสามารถในการดูข้อมูลที่ซับซ้อน และตอบสนองกับข้อมูลได้รวดเร็วเร็วกว่าผู้หญิง
5. สมองผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะจดจำรายละเอียดทุกเรื่องได้ดีกว่า ในขณะที่สมองผู้ชายจะเก็บเฉพาะประเด็นหลัก ไม่ค่อยหยุมหยิมกับรายละเอียด

6. เมื่อผู้ขายหลงทาง เขาจะจำเส้นทางและระยะทางได้แม่นยำกว่า ในขณะที่ผู้หญิงจะจำเฉพาะจุดอ้างอิง/จุดสังเกตบนท้องถนน (Reference Points) เช่น กระจกต้นไม้ลายกระจต่ายข้างทาง ร้านสะดวกซื้อ ร้านกาแฟที่มีป้ายสีชมพู ฯลฯ
7. เช่นเดียวกับคนขับรถที่เป็นผู้ชายก็จะจดจำค่าตัวเลขระยะทางได้ดีกว่า ในขณะที่คนขับรถที่เป็นผู้หญิงส่วนใหญ่จะจดจำเฉพาะป้ายสัญลักษณ์บนถนนและหน้าต่างร้านค้า ถ้าป้ายหรือหน้าต่างร้านเปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิมที่เคยเห็นละก็ ยากเลยงานนี้
8. อันแน่!! หลายคนกำลังรอบประเด็นนี้อยู่แน่ ๆ เลย สมมติผู้ชายจะคิดถึงเรื่องเช็ทซ์บ่อยกว่าสมองของผู้หญิง มีงานวิจัยหนึ่งพบว่า ในหนึ่งสัปดาห์ ผู้ชายจะคิดเรื่องเช็ทซ์เฉลี่ยประมาณ 18.6 ครั้ง ในขณะที่ผู้หญิงคิดเรื่องนี้เฉลี่ยสัปดาห์ละ 9.9 ครั้ง
9. สมองผู้ชายจะเก่งเรื่องวิทยาศาสตร์แท้ ๆ (Exact Sciences) ส่วนสมองผู้หญิงจะเก่งเรื่องสังคมศาสตร์ (Social Sciences)
10. ผู้ชายและผู้หญิงตอบสนองต่อเสียงที่รุนแรงและน่ารำคาญต่างกัน ผู้ชายมักจะเอาตัวเองออกจากเสียงที่ดังหรือเสียงบ่น ในขณะที่ผู้หญิงจะคอยสังเกต เข้าไปเผชิญหน้า และหาวิธีจัดการกับเสียงเหล่านั้น

11. ผู้หญิงมีแนวโน้มจะเป็นคนช่างเจรจา (Talkative) เนื่องจากศูนย์แห่งความรื่นรมย์ (Pleasure Center) ในสมองผู้หญิงจะทำงานได้ดีเมื่อมีการเข้าสังคม ดังนั้นการเจรจาจึงนำมาซึ่งความรื่นรมย์ของผู้หญิง ในแต่ละวันผู้หญิงใช้คำในการพูดมากกว่าผู้ชายเกือบ 3 เท่า
12. โดยธรรมชาติแล้วสมองผู้หญิงจะชื่นชอบการเข้าสังคม ในขณะที่สมองผู้ชายชื่นชอบการแข่งขันที่รุนแรงก้าวร้าวกว่า และนี่คือเหตุผลว่าทำไมผู้ชายจึงชอบดูการต่อสู้ และผู้หญิงมักโกรธหากผู้ชายไม่ใช้เวลาในการคุยกับเธอมากพอ
13. ผู้ชายและผู้หญิงมีการรับรู้อารมณ์ขั้นที่แตกต่างกัน สมองผู้ชายจะโฟกัสกับผลสำเร็จที่งดงามของเรื่องราวหรือการแสดง ในขณะที่สมองผู้หญิงจะเพลิดเพลินไปกับรายละเอียดของอารมณ์ขั้นทั่วๆ ไป และภาษาที่ใช้ในการนำเสนอ
14. การกอดผู้หญิงเป็นเวลา 20 วินาทีจะช่วยทำให้พวกเธอมีความสุขและมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น
15. สมองรับรู้การได้ยินเสียงของผู้ชายมีประสิทธิภาพด้อยกว่าของผู้หญิง ดังนั้นผู้หญิงจะเก็บรายละเอียดของเสียงเล็กเสียงน้อยรวมถึงเก็บรายละเอียดของน้ำเสียงได้ดีกว่าผู้ชาย สมองผู้ชายตีความคำที่ได้ยินเป็นตรรกะ ได้ยินคำไหนก็ตีความตามความหมายของคำนั้น ในขณะที่สมองผู้หญิงตีความคำที่ได้ยินเป็นสัญชาตญาณและอารมณ์ ทำให้ผู้หญิงจับพริ้วและความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำเหล่านั้นได้ตลอดเวลา

16. เมื่อถูกสัมภาษณ์ทางผิวหน้า ผู้ชายรับรู้และตีความผู้สมองผู้หญิงไม่ได้
17. สมองผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะพัฒนาทักษะในองค์กร (Organizational Skills) ได้ดีกว่าสมองผู้ชาย
18. สมองผู้หญิงใช้พลังงานสูงกว่า จึงต้องการน้ำตาลมากกว่า
19. ถ้าผู้ชายมองเห็นลูกบอลบนถนน เขาจะเตะหรือเหยียบมัน ในขณะที่ผู้หญิงจะเก็บมันขึ้นมา

ตัวอย่าง



รู้ความลับสมอง
ความสุขย่อมปรากฏทันที

ตัวอักษร



THE SECRET
OF
HAPPY BRAIN HAPPY LIFE



คุณเคยรู้สิ่งเหล่านี้หรือไม่

- ทำไมผู้หญิงบอกทางได้เก่งกว่าผู้ชาย
- ผู้หญิงมีแนวโน้มจะฉลาดกว่าผู้ชายจริงหรือ
- ในหัวของผู้ชายหมกมุ่นเรื่องเซ็กส์มากกว่าผู้หญิงเกือบ 2 เท่า
- เคล็ดลับการชม และการชม 3 เลเวล เพื่อสร้าง Growth Mindset
- กอดกันอย่างน้อย 20 วินาที ช่วยกระตุ้นเลิฟฮอร์โมน
- เวลาจอแฟนต้องจ้องอย่างน้อยที่ครึ่งถึงจะเวิร์ก
- กดไลก์ กดเลิฟ มีผลต่อสมองได้อย่างไร

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของความลับอีกมากมาย
ที่จะช่วยเติมเต็มความสำเร็จ
และความสุขในทุกย่างก้าวของชีวิตคุณ



ISBN 978-616-578-809-0



ราคา 245 บาท