



เติมความสุขง่ายๆ ด้วยการ Hack สมอ

ตอนที่ 1

พท.ป. ภัคกร บุณสันติกุล
sw.พริษฐ์ สุวรรณภูมิ

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่าน TPA News ที่น่ารักทุกท่าน สำหรับในคอลัมน์นี้ ผู้เขียนจะขอชวนทุกท่านมาทำความรู้จักกับเรื่องราวของ **“การ Hack สมอ”** กันค่ะ

เมื่อพูดถึงคำว่า “Hack” หลายคนอาจนึกถึง การเจาะระบบคอมพิวเตอร์ การขโมยข้อมูล หรือแม้กระทั่งการล้วงลึกเข้าสู่สิ่งที่ถูกปิดซ่อนไว้ ซึ่งฟังดูเหมือนเป็นเรื่องไกลตัวและน่ากังวลอยู่ไม่น้อยใช่ไหมคะ...

แต่ในปัจจุบัน คำว่า **“Hack”** ได้ถูกนำมาใช้ในเชิงบวกมากขึ้นเช่นคำว่า **“Life Hack”** หรือ **“Productivity Hack”** ซึ่งหมายถึง การหาวิธีลัด หรือ มุมมองใหม่ ๆ ที่ช่วยให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ลดขั้นตอน โดยไม่ต้องออกแรงหรือเสียเวลาอย่างสิ้นเปลือง

ดังนั้นผู้เขียนจึงอยากชวนทุกท่านมาลอง **“Hack”** ในอีกรูปแบบหนึ่งที่ลึกซึ้งและทรงพลังยิ่งกว่าเดิมค่ะ นั่นก็คือ **“การ Hack สมอของเราเอง”** เพื่อกระตุ้นความสุขจากภายในโดยไม่ต้องพึ่งพาวิธีที่ซับซ้อน หรือฝืนธรรมชาติมากนัก

ทำความรู้จัก: ฮอร์โมนความสุขทั้ง 4 ชนิด

ในร่างกายของเรานั้น มีฮอร์โมนอยู่กลุ่มหนึ่งที่เรียกกันว่า **“ฮอร์โมนแห่งความสุข”** ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่ออารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของเราทุกวัน ได้แก่ :

➢ **Dopamine (โดพามีน) :** ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ แรงจูงใจและความพึงพอใจในการลงมือทำ

➢ **Serotonin (เซโรโทนิน) :** ฮอร์โมนแห่งความสงบ ความมั่นคงภายในและความภูมิใจในตนเอง

➢ **Endorphins (เอนดอร์ฟิน) :** ฮอร์โมนบรรเทาความเจ็บปวด ช่วยสร้างความสุขและความรู้สึกเบาสบาย

➢ **Oxytocin (ออกซิโทซิน) :** ฮอร์โมนแห่งความรัก ความไว้วางใจและความผูกพันกับผู้อื่น

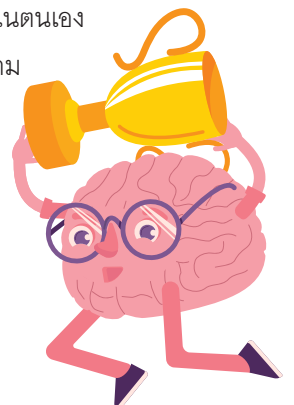
บทความนี้จะกล่าวถึง **“โดพามีน”** และ **“เซโรโทนิน”** ซึ่งมีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวันของเรา โดยเฉพาะในด้านอารมณ์ แรงบันดาลใจและสมดุลทางใจค่ะ

Dopamine – ฮอร์โมนแห่งความสำเร็จและแรงจูงใจ

โดพามีน เป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้เรารู้สึกมีแรงผลักดัน มีเป้าหมายและรู้สึกดีเมื่อเราทำสิ่งใดสำเร็จ แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ ก็ตาม สมอของเราจะหลั่งโดพามีนเมื่อเรากำลังเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หรือทำเป้าหมายบางอย่างสำเร็จ

หากร่างกายขาดโดพามีน จะเกิดอะไรขึ้น?

- เบื่อง่าย ไม่มีกำลังใจ
- รู้สึกเฉื่อยชา ขาดแรงบันดาลใจ
- เบื่อสิ่งที่เคยชอบ ไม่รู้สึกภูมิใจในตนเอง
- ไม่มีความสุข แม้จะประสบความสำเร็จ
- รู้สึกว่างเปล่า และเริ่มผลัดวันประกันพรุ่ง



วิธีกระตุ้นโดพามีนแบบง่ายๆ

- ☑ เขียน To-do List และขีดฆ่าเมื่อทำสำเร็จ
- ☑ ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ แล้วให้รางวัลกับตัวเองเมื่อบรรลุ
- ☑ จัดระเบียบโต๊ะทำงาน หรือพื้นที่รอบตัวให้สะอาด
- ☑ ฟังเพลงโปรด ออกกำลังกาย วันละ 20-30 นาที
- ☑ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ เช่น อ่านหนังสือ ดูคลิปให้

ความรู้

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

☒ การเลื่อนโซเชี่ยลแบบไม่หยุด – ทำให้สมองคุ้นชินกับการได้รับสิ่งเร้าอย่างรวดเร็ว จนรู้สึกเบื่อกับสิ่งที่ต้องใช้ความพยายาม

☒ การบริโภคอาหารที่หวานจัด หรือไขมันสูง – จะทำให้กระตุ้นโดพามีนแบบฉับพลัน ทำให้เสพติดได้ง่าย

☒ การชอปปิงออนไลน์เพื่อระบายความรู้สึก – อาจสร้างความสุขเพียงชั่วคราว แต่ไม่ยั่งยืนและอาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจในระยะยาว

🔧 Hack for Dopamine : ลองฝึกทำ “Dopamine Detox”

โดยงดโซเชี่ยล 1 วันต่อสัปดาห์ เขียน Gratitude Journal (บันทึกขอบคุณสิ่งเล็กๆ ที่ทำให้รู้สึกใจฟู) เขียน Diary ก่อนนอนและจำกัดการใช้งานมือถือให้เหมาะสมค่ะ

Serotonin – ฮอร์โมนแห่งความสงบและความมั่นคงทางใจ

เซโรโทนิน เป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย มันคงและภูมิใจในตัวเอง อีกทั้งมีส่วนสำคัญในการควบคุมการนอนหลับ ปรับสภาพอารมณ์ และช่วยให้มีสมาธิค่ะ

หากร่างกายขาดเซโรโทนิน จะเป็นอย่างไร?

- วิดกกังวล หดหู่ใจ
- นอนไม่หลับ รู้สึกกระวนกระวาย
- ขาดความมั่นใจในตัวเอง
- รู้สึกเหงา แม้อยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย
- รู้สึกไร้ค่าและหวั่นไหวต่อคำพูดคนอื่นได้ง่าย



วิธีเพิ่มเซโรโทนินแบบธรรมชาติ

☺ ออกไปเดินเล่นกลางแจ้งตอนเช้า ช่วง 07:00 - 09:30 น. 15-30 นาที

☺ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง หรือเดินเร็ว

☺ ฝึกสมาธิ หรือเขียน “สิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณ” อย่างน้อย 3 เรื่อง ในบันทึกประจำวัน

☺ ทำกิจกรรมที่สร้างคุณค่าในตนเอง เช่น การเป็นอาสาสมัคร การแบ่งปันความรู้ หรือช่วยเหลือผู้อื่น

☺ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว เช่น ทักทายและยิ้มให้กับคนสนิทบ่อย ๆ

☺ ฟังเพลงบรรเลงเปียโนเบา ๆ หรือเพลงที่มีเสียงธรรมชาติ (เสียงน้ำตก, เสียงนกร้อง) ขณะนั่งทำงานเพลิน ๆ

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

☒ อยู่ในที่มืด หรือจมอยู่กับความคิดลบซ้ำ ๆ - แสงแดดมีบทบาทต่อการกระตุ้นเซโรโทนิน หากไม่ออกไปรับแสงเลย สมองจะหลั่งสารแห่งความสุขได้น้อยลง

☒ ดื่มชา หรือกาแฟมากเกินไป / ดื่มผิดเวลา - คาเฟอีนอาจรบกวนการหลั่งเซโรโทนินและส่งผลต่อการนอนหลับ

🔧 Hack for Serotonin : ดื่มชา-กาแฟก่อน 11.00 น.

เปลี่ยนเป็นดื่มชาเขียวอุ่น ๆ ที่มีสารคาเฟอีนในปริมาณน้อยกว่า และมีสาร L-Theanine ช่วยทำให้สมองสงบ และอย่าลืมหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ เวลาารู้สึกเครียดนะคะ

บทส่งท้าย

เราได้ทำความรู้จักกับฮอร์โมนแห่งความสุข 2 ชนิด คือ **โดพามีน** และ **เซโรโทนิน** ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่ออารมณ์และแรงจูงใจของเรากันไปแล้วนะคะ ในบางครั้งเราอาจเผชิญกับความทุกข์ที่ “หมดไฟ” หรือ “ไม่ไหวแล้ว” ซึ่งอาจไม่ได้เกิดขึ้นจากความอ่อนแอ แต่เกิดจากสมองที่กำลังขาดสารเคมีแห่งความสุขเหล่านี้ การดูแลตัวเองด้วยวิธีง่ายๆ อย่างการเดินเล่นออกกำลังกาย ฟังเพลง หรือจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมรอบตัว จึงเป็นสิ่งที่เล็ก ๆ ที่ส่งผลใหญ่ต่อความสุขของเราได้จริงๆ ค่ะ

ในบทความตอนถัดไป เราจะมาทำความรู้จักกับฮอร์โมนแห่งความสุขอีก 2 ตัว คือ **เอนดอร์ฟิน** และ **ออกซิโทซิน** ซึ่งจะมาช่วยเติมเต็มใจให้อบอุ่นขึ้น พร้อมสร้างความผูกพันกับคนรอบข้างให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น