



บทความออนไลน์

อ่านได้ อ่านดี เสริมสุขภาพจิตให้ดีผ่านอีบุ๊กฟรี
จาก TK Park

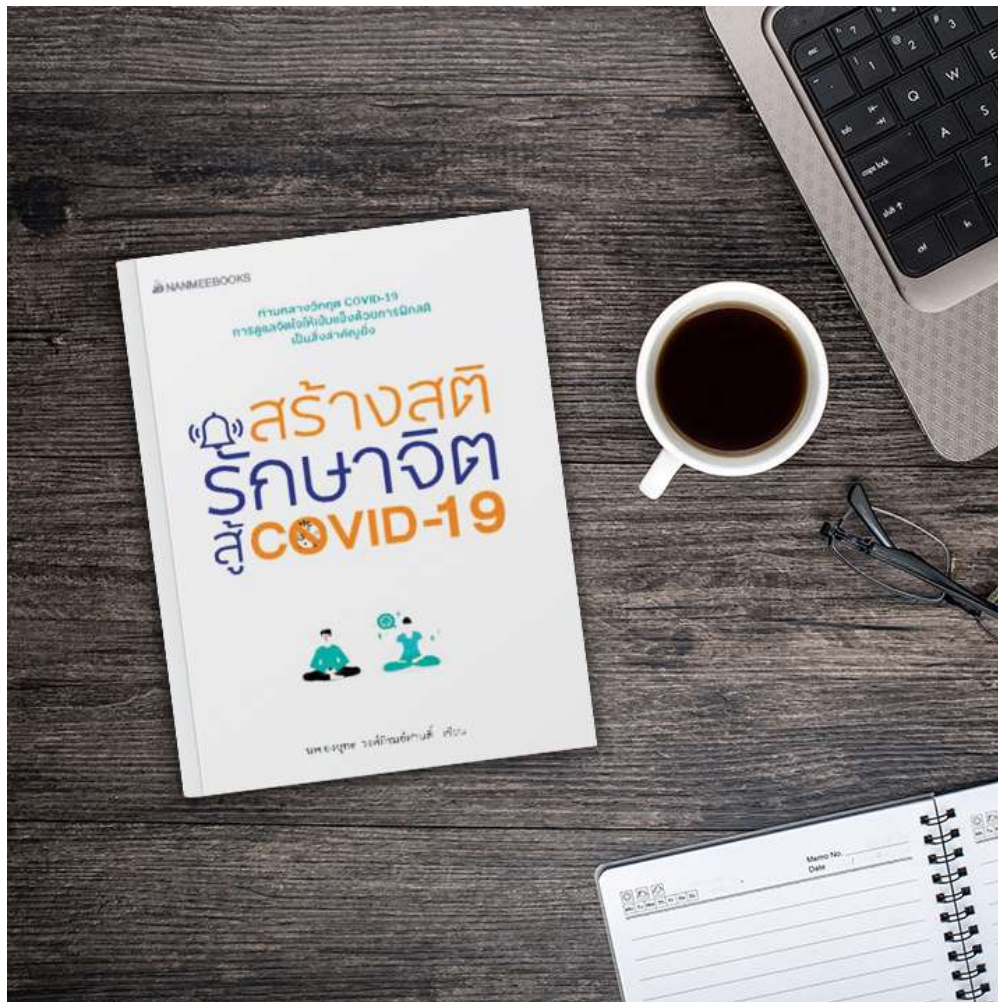


นับเป็นระยะเวลากว่า 8 เดือนแล้วที่มีการระบาดของไวรัสโควิด19 ส่งผลให้ประชาชนต้องปรับตัวปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ซึ่งหนึ่งในปัญหาที่นำเป็นห่วงคือภาวะสุขภาพใจของผู้คน ที่ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ การอ่านและการเรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อปรับตัวเองในสถานการณ์ยากลำบากเช่นนี้ เป็นหนึ่งในความตั้งใจที่สถาบันอุทยานการเรียนรู้ TK Park ส่งมอบให้ประชาชนไทย โดยเสนอแนะแนวทางการเรียนรู้ ที่ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ผ่านการอ่านและเรียนรู้บนโลกดิจิทัลบนแอปพลิเคชันห้องสมุดดีๆ ของ TK Public Online Library ล่าสุดได้เพิ่มหนังสือใหม่ด้านการเสริมสร้างกำลังใจ การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้มีพลัง พร้อมสำหรับรับมือกับการใช้ชีวิตวิถีใหม่อย่างมีความสุข



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ห้องสมุดออนไลน์ของ TK Park ประกอบด้วยแอปพลิเคชัน อาทิ TK Park Online Library และ Libby by Overdrive ที่เหมาะสำหรับผู้ที่รักการอ่าน มีบริการทั้งหนังสือและสื่อการเรียนรู้ทั้งในไทยและต่างประเทศกว่า 26,000 รายการ ให้ประชาชนคนไทยได้เข้ามาอ่านและเสริมสร้างปัญญาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย



หนังสือเล่มล่าสุดในแอปพลิเคชัน TK Park Online Library ห้องสมุดออนไลน์ภาษาไทยของ TK Park ที่กำลังได้รับความนิยม นั่นคือ “สร้างสติ รักษาจิต สู้ COVID-19” เขียนโดยนายแพทย์ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต เนื้อหาหลักเน้นไปที่การฝึกสติ และการดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง เพื่อรับมือกับวิกฤตโควิด19 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่หลายคนมีความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ที่นอกจากจะมีผลเสียต่อจิตใจแล้ว ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพด้วย

แม้ว่าจะเป็นหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพจิต แต่เนื้อหานี้ออกแบบมาให้อ่านเข้าใจอย่างรวดเร็ว ทั้งด้วยภาษาที่



อ่านง่าย และมีภาพวาดอินโฟกราฟิกประกอบ ทำให้หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคนทุกเพศ ทุกวัย โดยผู้อ่านไม่จำเป็นต้องมีความรู้เรื่องการฝึกสติ หรือสมาธิมาก่อน



อีกเล่มที่น่าสนใจไม่แพ้กันคือ “ฝึกสมองไม่ให้ทุกข์” หนังสือแนะนำวิธีสร้างสมดุลให้สมองห่างไกลจากความวิตกกังวล โดยผู้เขียน คะโตะ โทะชิโนะริ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทจิตวิทยา ชีวจิตวิทยา และวิทยาศาสตร์พุทธิปัญญา ผู้วิเคราะห์สมองด้วยภาพเอ็มอาร์ไอชื่อดังของญี่ปุ่น โดยบอกเล่าเรื่องราวที่ช่วยให้เราเข้าใจความทุกข์ของ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ตัวเอง และจัดการได้อย่างเหมาะสม เนื้อหาในเล่มถูกนำเสนอในแบบที่เข้าใจง่าย และตรงกับปัญหาความทุกข์ใจที่เราพบเจอได้ทุกวัน เช่น ทำไมเราถึงใจร้อน เรื่องซี้หลงซี้ลืม หรือประหม่าเมื่อต้องอยู่ต่อหน้าผู้คน เป็นต้น

การควบคุมอารมณ์โกรธก็เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขเช่นกัน “จั้งให้ก็ไม่โกรธ” เขียนโดย ชุนซุเกะ อันโตะ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการจัดการความโกรธ (Anger Management) ที่จะพาเราตั้งคำถามกับตัวเองว่า ทำไมถึงโกรธเพราะเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แล้วความโกรธนั้นก็เป็นอารมณ์เดียวที่ทำให้ลายทุกอย่างในพริบตา ไม่ว่าจะเป็นชื่อเสียง การงาน ครอบครัว หรือมิตรภาพ หนังสือเล่มนี้จึงจะมาสอนให้เราเข้าใจรูปแบบของความโกรธผ่านการทำแบบทดสอบง่ายๆ แล้วหาวิธีรับมือกับความโกรธในรูปแบบต่างๆ พร้อมลองใช้โปรแกรมจัดการกับความโกรธให้อยู่หมัดใน 21 วัน

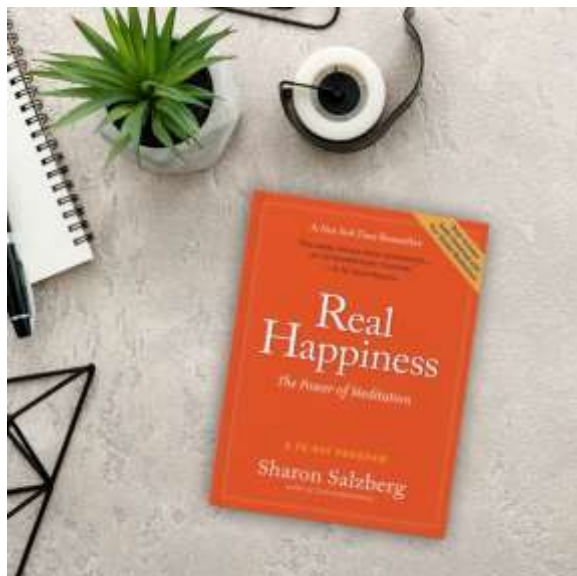


สภาพแวดล้อมก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการสร้างสุขภาพจิตที่ดีเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อบ้านของเราเต็มไปด้วยของใช้ที่เกินความจำเป็น แต่ก็ไม่ว่าควรทิ้งอันไหนดี “ยังทั้งยังได้” หนังสือที่จะช่วยให้คุณเพิ่มพื้นที่ในบ้าน และเพิ่มพื้นที่ความสุขในใจ ด้วยการฝึกทิ้งของที่ไม่จำเป็นอย่างมีหลักการ โดยมีจุดประสงค์หลักให้เราใส่ใจบ้าน เลิกใช้ของไม่จำเป็น ไม่ต้องใช้เวลาหาของนานๆ สุดท้ายก็จะส่งผลให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น และนำมาซึ่งความสุขของคนในบ้าน



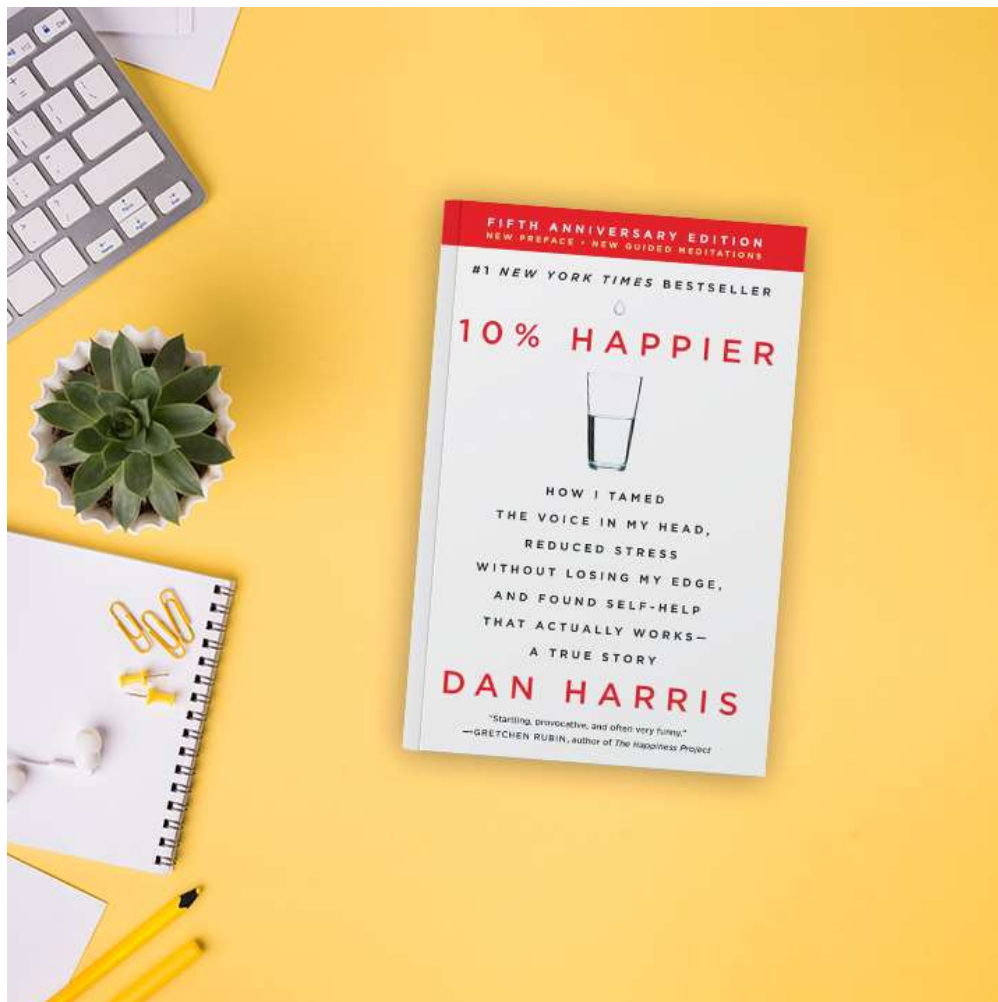
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

นอกจากนี้ยังมีหนังสือภาษาอังกฤษให้บริการบนแอปพลิเคชัน Libby by Overdrive และหนังสือประเภทที่พาเราไปแสวงหาความสุขในจิตใจ การฝึกสติและสมาธิ ก็มีให้เลือกอ่านเป็นจำนวนมาก อาทิ



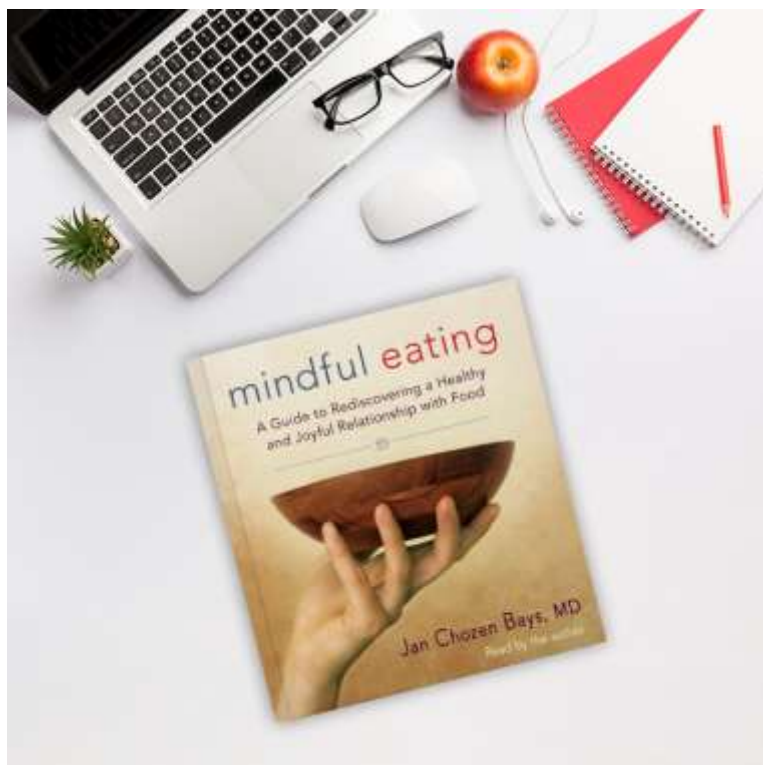
“Real Happiness” ที่จะพาคุณสัมผัสความสุขที่แท้ผ่านการทำสมาธิจากศาสตร์ของชาวตะวันตก ที่พิสูจน์แล้วว่าสามารถช่วยลดความดันโลหิต ลดความเครียด บรรเทาความเจ็บปวด ตั้งแต่วิธีการจัดทำนั่ง กำหนดลมหายใจ การสร้างกิจวัตรประจำวันที่เป็นมิตรต่อจิต ตลอดจนจัดการกับปัญหาเฉพาะจุดอย่างการนอนไม่หลับ อาการปวดตามเนื้อตามตัว เพื่อสร้างความสุข และความสงบให้เกิดขึ้นในจิตใจ





“10% HAPPIER” หนังสือขายดีระดับ New York Time Best Seller จากประสบการณ์ตรงของ แดน แฮร์ริส ผู้ประกาศข่าวช่องเอบีซีนิวส์ที่เผชิญอาการตื่นตระหนก หรือ Panic Attack ขณะออกอากาศจนกลายเป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงอย่างกว้างขวางในสหรัฐฯ จนกระทั่งเมื่อเขาเอาชนะมันได้ จึงเปิดเผยเทคนิคการควบคุมตนเองผ่านวิธีต่างๆ ที่เขาได้ทดลองกับตัวเองจนหายเป็นปกติ





แม้แต่เรื่องการกินการสร้างความสุขที่จิตที่ดีได้ “Mindful Eating” เขียนโดย Jan Chozen Bays คุณหมอที่บอกเล่าเรื่องราวสร้างความสุขผ่านนิสัยการกินที่เป็นมิตรต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ไล่ตั้งแต่การการวิเคราะห์พฤติกรรมกรกินของตนเองอย่างละเอียด ทำความเข้าใจกับภาพรวมการกินตั้งแต่รสชาติ กลิ่น รูป ที่สร้างอารมณ์ความรู้สึกระหว่างการรับประทาน ตลอดจนเทคนิคการปรับปริมาณให้เหมาะสมต่อร่างกายที่แม้ว่าจะกินน้อยลงแต่กลับมีความพอใจทางจิตใจมาก

หนังสือที่รวบรวมมาให้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น สมาชิกของ TK Park สามารถเข้าใช้บริการ TK Park Online Library และ Overdrive โดยนำรหัสสมาชิกเข้าใช้เพื่ออ่าน ชม ฟัง สื่อต่าง ๆ ได้ฟรีทั้งในระบบ iOS และ Android รวมทั้งเปิดบนจอคอมพิวเตอร์ได้ด้วย ทั้งนี้ผู้อ่านที่สนใจสามารถสมัครสมาชิกออนไลน์ฟรีที่ www.tkpark.or.th/tha/register

ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/home>

