

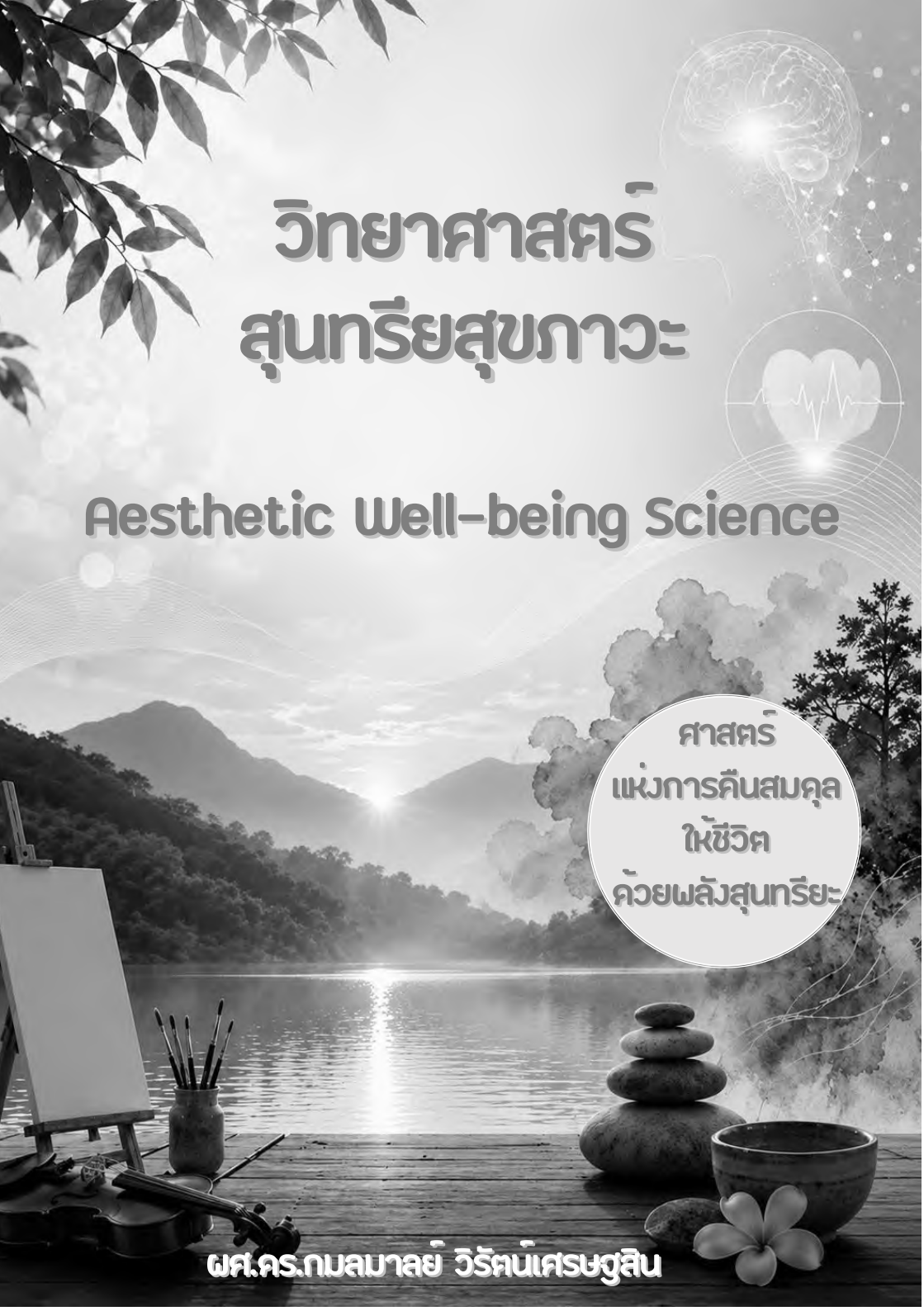


วิทยาศาสตร์ สุนทรีย์สุขภาวะ

Aesthetic Well-being Science

ศาสตร์
แห่งการคืนสมดุล
ให้ชีวิต
ด้วยพลังสุนทรีย์

ผศ.ดร.กมลมาลย์ วัชรน์เศรษฐ์สิน



วิทยาศาสตร์ สุนทรีย์สุขภาวะ

Aesthetic Well-being Science

ศาสตราจารย์
แห่งการค้นสมดุล
ให้ชีวิต
ด้วยพลังสุนทรีย์

ผศ.ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กมลมาลย์ วีรัตน์เศรษฐสิน.

วิทยาศาสตร์สุนทรีย์สุขภาวะ. –กรุงเทพฯ : [ม.ป.พ.], 2569.
139 หน้า.

1. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN (e-book) 978-616-636-203-9

คำนำ

คนยุคใหม่จำนวนมากแม้มีได้ป่วย แต่ระบบประสาทไม่ได้อยู่ในภาวะสมดุล ไม่สามารถเข้าสู่ภาวะพักและฟื้นฟูได้อย่างสมบูรณ์ ร่างกายและสมองต้องดำรงอยู่ภายใต้การตื่นตัวอย่างต่อเนื่อง ความเร่งรีบความไม่แน่นอน สมาธิที่ถูกรบกวนจาก ข้อมูลมหาศาลในชีวิตประจำวัน การเผชิญกับความเครียดเรื้อรัง ความเหนื่อยล้า ทางอารมณ์ แต่ธรรมชาติของร่างกายต้องการความสงบ จังหวะที่ผ่อนคลาย การ เชื่อมโยงกับตนเอง และรับรู้ความหมายของชีวิต ซึ่งเทคโนโลยีไม่อาจทดแทนได้

วิทยาศาสตร์สุนทรียสุขภาวะ พื้นที่ที่วิทยาศาสตร์และความสุนทรีย์มา บรรจบกันสู่การคืนสมดุลให้ร่างกาย ได้เสนอการเปลี่ยนมุมมองสำคัญจากการ รักษาโรคไปสู่การฟื้นฟูสมดุลของระบบประสาท หัวใจเต้นสอดคล้องกับการหายใจ สมองเข้าสู่ภาวะสงบ ระบบประสาทดำรงอยู่ในสมดุลอย่างยืดหยุ่นท่ามกลางโลกที่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พร้อมกับพาผู้อ่านสำรวจสุนทรียสุขภาพในชีวิตประจำวัน ศิลปะ ดนตรี และธรรมชาติที่ส่งผลต่อสมอง ลมหายใจที่สัมพันธ์กับหัวใจและ อารมณ์ ความแปรผันของอัตราการเต้นของหัวใจ(Heart Rate Variability) ที่ สะท้อนภาวะภายใน และความงามที่เชื่อมโยงกับสุขภาพ แนวทางการปรับเปลี่ยน กระบวนทัศน์(Paradigm Shift) ด้านสุขภาพสู่ทัศนียสุขภาวะ(Aesthetic Well-being) พื้นฐานจังหวะชีวิต ระบบประสาท และประสบการณ์ทางสุนทรียะ

กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน

มิถุนายน 2569

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
รูปแบบบูรณาการสุนทรียสุขภาพ	6
พื้นฐานของสุขภาวะ	8
กลไกควบคุมของสมอง	13
สุนทรียสุขภาพในชีวิตประจำวัน	28
สุนทรียสุขภาพกับสมดุลสมอง-อารมณ์	29
ประสบการณ์สุนทรียะกับมิติสุนทรียสุขภาพ	34
แบบทดสอบ Braverman Nature Assessment	39
สุนทรียะแห่งการเคลื่อนไหวและสุขภาวะ	44
สุนทรียะการท่องเที่ยว	46
สุนทรียะการออกกำลังกาย	53
สุนทรียะจากศิลปะและความคิดสร้างสรรค์	60
การเขียนหนังสือ	62
การวาดรูปกับการกำกับสมดุลของสมอง	82
ดนตรีสร้างคุณค่าชีวิต	88
สุนทรียะอาหาร	96
สุนทรียะแห่งความสงบภายใน	104
การนอนเชิงสุนทรียสุขภาพ	106
สมาธิ สุนทรียะแห่งความสงบภายใน	120
บทส่งท้าย	127
บรรณานุกรม	133

บทนำ

ในชีวิตประจำวันของคนยุคใหม่ เทคโนโลยีก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เพิ่มความสะดวกและประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต อุปกรณ์ดิจิทัลสามารถติดตามชีพจร การนอนหลับ และระดับความเครียดได้ตลอดเวลา แต่ในอีกด้านหนึ่ง เสียงแจ้งเตือน(Alert tone) ภาวะข้อมูลล้น(Information Overload) ความเร่งรีบและการแข่งขัน(Competition) การเชื่อมต่อดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง(Always-on) ระบบประสาท Sympathetic ถูกกระตุ้นตลอดเวลา อยู่ในภาวะตื่นตัวเรื้อรัง(chronic sympathetic activation) การเผชิญความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ภาวะวิตกกังวล การนอนไม่หลับ ภาวะหมดไฟ และความรู้สึกขาดความเชื่อมโยงภายในมากขึ้น

วิทยาศาสตร์แห่งสุขภาวะทางสุนทรียภาพ(The Science of Aesthetic Well-Being) คือ ศาสตร์ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ทางสุนทรียะกับสุขภาวะของระบบประสาท ร่างกาย จิตใจ สุนทรียภาพเป็นกลไกทางชีววิทยา และประสาทวิทยาที่ควบคุมกำกับสมดุลภายในร่างกาย ผ่านการทำงานร่วมกันของระบบประสาทส่วนปลาย(Peripheral Nervous System) ระหว่างระบบประสาทโซมาติก(Somatic Nervous System) ควบคุมกล้ามเนื้อลายภายใต้อำนาจจิตใจ(Voluntary/ Conscious) และระบบประสาทอัตโนมัติ(Autonomic Nervous System) ควบคุมอวัยวะภายในและกระบวนการสรีรวิทยาอัตโนมัติ นอกเหนืออำนาจจิตใจ(Involuntary/ Unconscious)

แนวทางสุนทรียะ(Aesthetic Regulation) เริ่มต้นจากกระบวนการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส(Sensory Experience; Somatic) ข้อมูลจะถูกส่งไปยังสมองส่วนต่างๆและตีความ ส่งต่อระบบประสาทอัตโนมัติ(Autonomic Nervous System) 2 ระบบหลัก ระบบประสาทอัตโนมัติจะเริ่มปรับสภาวะภายในร่างกายทันทีตาม

สถานการณ์ คือ Sympathetic Nervous System ระบบตื่นตัว-ป้องกันตัว (survival mode) และ Parasympathetic Nervous System ระบบพักผ่อน-ฟื้นฟู(restorative mode) หัวใจสำคัญของการกำกับสมดุลภายในผ่านประสบการณ์ทางสุนทรียะ(Aesthetic Regulation)

ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตนั้นตอบสนองต่อความงาม เกิดความรู้สึกสงบเมื่อมองเห็นศิลปะ รู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้ยินเสียงฝนและกลิ่นฝนหลังฝนตก รู้สึกอบอุ่นเมื่อฟังดนตรี เกิดความปิติเมื่อมองแสงแดดยามเช้า

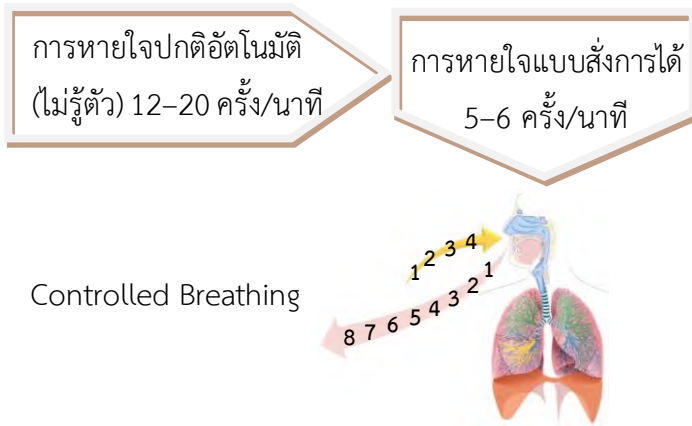
ประสบการณ์ทางสุนทรียะ(Aesthetic Experience) เป็นกลไกกำกับสมดุลชีวภาพ(Bioregulation) ที่สามารถเปลี่ยนสภาวะภายในร่างกายในการฟื้นฟูสมดุลทางสรีรวิทยา การหายใจ หัวใจ และระบบประสาทสามารถทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้อง ประสาน ยืดหยุ่น และกลมกลืน ช่วยให้สมองเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายในเชิงสุนทรียสุขภาพ

➔ การหายใจถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ(Autonomic Nervous System) ผ่านก้านสมอง(Medulla Oblongata & Pons) ปรับจังหวะการหายใจตามระดับ CO₂ และความเป็นกรด-ด่างในเลือด ปกติ 12-20 ครั้ง/นาที อย่างไรก็ตามร่างกายสามารถใช้ระบบสั่งการภายใต้จิตสำนึก(Cerebral Cortex) ควบคุมจังหวะ ความลึก และความเร็วของการหายใจได้(Voluntary Control) เหนื่อยหน่าย การหายใจแบบผ่อนคลาย ชะลอจังหวะการหายใจ หายใจช้าและลึก(Slow Breathing)

การหายใจช้าอย่างเป็นจังหวะประมาณ 5-6 ครั้ง/นาที เป็นการปรับสมดุลทางสรีรวิทยาของระบบประสาทอัตโนมัติผ่านลมหายใจโดยตรง ส่งผลให้ระบบการหายใจ หัวใจ และระบบประสาทอัตโนมัติเกิดการประสานสอดคล้องกัน

มากที่สุด(Resonance breathing) โดยเฉพาะช่วงหายใจออกจะช่วยกระตุ้น Parasympathetic มากขึ้น

การหายใจออก(Parasympathetic) ยาวกว่าหายใจเข้า(Sympathetic) ส่งผลให้จังหวะการแกว่งของอัตราการเต้นหัวใจตามรอบการหายใจ(heart rate oscillation) สม่่าเสมอมากขึ้น จังหวะภายใน(inner rhythm) กลับเข้าสู่สมดุลอย่างกลมกลืน

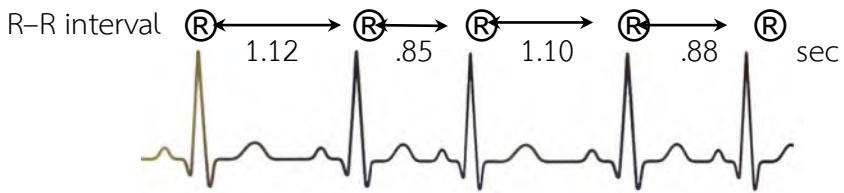


➔ ระบบประสาทอัตโนมัติเปลี่ยนสมดุลจากภาวะตื่นตัว-เครียด-ระวังภัย ตลอดเวลา(Sympathetic dominance) เข้าสู่ภาวะผ่อนคลาย-พักฟื้นฟูตามธรรมชาติ(Parasympathetic dominance) ผ่านเส้นประสาท Vagus



➔ ปรับจังหวะการเต้นของหัวใจตามการหายใจ ตอบสนองต่อระบบประสาทได้อย่างยืดหยุ่น ซึ่งสะท้อนผ่านความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (Heart Rate Variability; R-R interval) นำร่างกายออกจากภาวะความเครียด

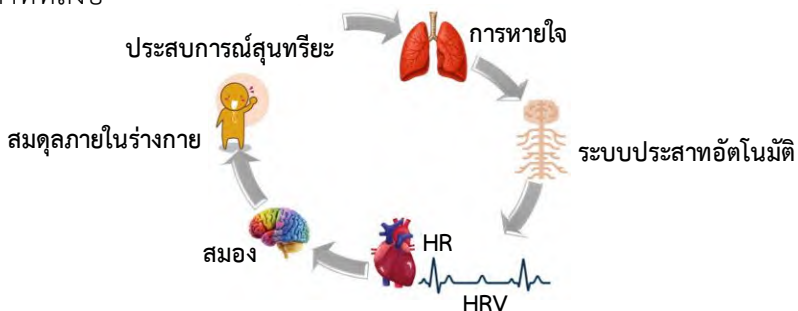
สะสม(Chronic Stress Activated) กลับคืนสู่ภาวะสมดุล



→ สมองเข้าสู่ภาวะสงบ คลื่นสมองเปลี่ยนจาก Beta เป็น Alpha/Theta มากขึ้น ส่งผลต่อการฟื้นฟูทางสรีรโดยรวม



→ สมดุลภายในร่างกาย การทำงานอย่างสอดคล้องประสานกันของระบบต่างๆในร่างกาย เพื่อฟื้นฟูสรีระให้กลับคืนสู่สมดุลภายใน(Homeostasis) ภาวะที่หัวใจเต้นสอคล้องกับการหายใจ สมองเข้าสู่ภาวะสงบ ระบบประสาทดำรงอยู่ในสมดุลอย่างยืดหยุ่นท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาด้วยประสบการณ์ทางสุนทรีย์ กระบวนการฟื้นฟูสมดุลของระบบประสาทผ่านการฟังดนตรีช้าๆ วาดภาพ เดินในธรรมชาติ หายใจเข้าและลึก สวดมนต์ ภาวะสมาธิ พื้นฐานของระบบประสาทที่สงบ

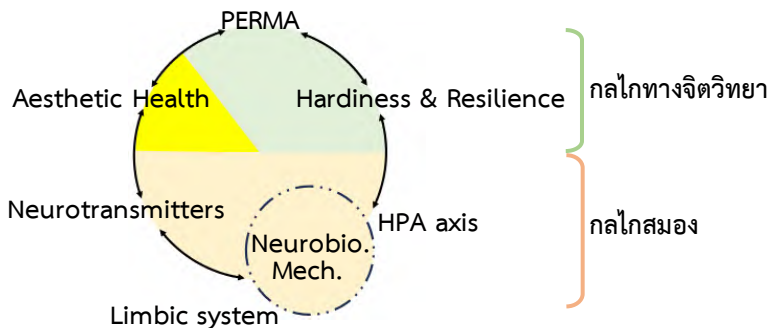


ดังนั้น วิทยาศาสตร์แห่งสุขภาวะทางสุนทรีภาพ จึงเป็นการเปลี่ยนมุมมอง สุขภาพจากการรักษาโรค ไปสู่การสร้างภาวะแห่งความสมดุลภายใน ช่วยให้ สามารถดำรงชีวิตอย่างสงบ มีความหมาย และรับรู้สมดุลภายในร่างกายได้อีกครั้ง

รูปแบบบูรณาการสุนทรียสุขภาพ The Aesthetic Health Integration Model

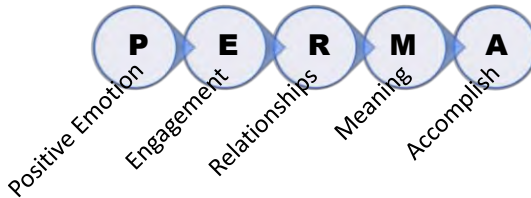
สุนทรียสุขภาพ(Aesthetic Health) หมายถึง สุขภาวะเชิงประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย(Meaning) มีความกลมกลืนและจังหวะสมดุลของอารมณ์และการดำเนินชีวิต(Harmony) การยอมรับความจริงของการดำรงอยู่(Existential well-being) และความสามารถในการปรับตัวต่อความยากลำบากของชีวิต(Life's difficulties) ได้อย่างสงบ สมดุล มีความหมาย และมีคุณค่า

แนวคิดสุนทรียสุขภาพสะท้อนมิติของสุขภาวะ เป็นผลลัพธ์ของการเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์เชิงจิตวิทยาตามแนวคิด PERMA และความเข้มแข็งด้านสุขภาพ(Health-Related Hardiness) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ(Resilience) ที่ส่งผลต่อกลไกทางประสาทชีววิทยาของสมอง สมดุลของ HPA axis และ limbic system เมื่อระบบประสาทและสารสื่อประสาท(neurotransmitters) อยู่ในภาวะสมดุลจะนำไปสู่สถานะสุนทรียสุขภาพ ประสบการณ์การมีชีวิตที่สมดุล มีความหมาย และมีคุณค่าในเชิงสุนทรีย์ะ ดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ความสงบภายในและมีพลัง สุนทรียสุขภาพสามารถสร้างความหมายจากประสบการณ์ทั้งที่เป็นความสุขและความทุกข์ได้อย่างสมดุล ก้าวผ่านไปได้เพื่อดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

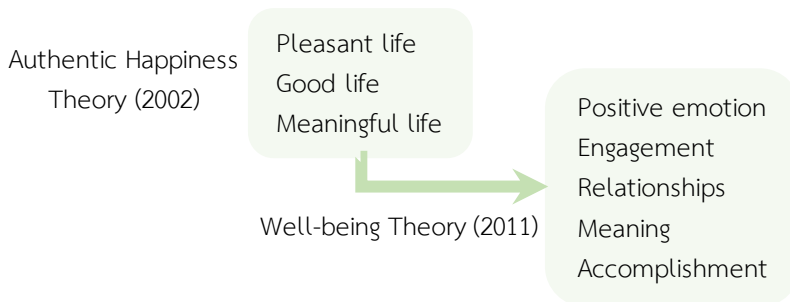


ในมิติของวิทยาศาสตร์สุนทรียสุขภาพะ รูปแบบบูรณาการสุนทรียสุขภาพ (The Aesthetic Health Integration Model) การบูรณาการระหว่างจิตวิทยาเชิงบวก บุคลิกภาพที่ยืดหยุ่น พื้นฐานสุขภาพ(Psychological Strength) กลไกควบคุมของสมอง(Brain Regulation) และกระบวนการทางชีวเคมีของร่างกาย ซึ่งทำงานเชื่อมโยงกันเป็นระบบเดียว ผ่านประสบการณ์เชิงสุนทรียะที่เชื่อมโยง ศิลปะ ธรรมชาติ อารมณ์ สมาธิ และชีวสรีรวิทยา เป็นพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional Safe Space) ช่วยในการถ่ายทอดความรู้สึก ความทรงจำ ความเครียดออกมาในรูปแบบที่ไม่ต้องใช้ภาษาโดยตรง สมองจะเปลี่ยนจากโหมดเอาตัวรอด(Survival Mode) ไปสู่โหมดปลอดภัยและฟื้นฟู(Safety& Restoration) ส่งผลให้สมองส่วนอารมณ์เกิดการผ่อนคลาย ลดภาวะตึงเครียดภายใน และปรับสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติของร่างกาย

พื้นฐานของสุขภาวะ(Psychological Strength)



ภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความสมดุลของมิติต่างๆของชีวิต Martin Seligman นักจิตวิทยาเชิงบวก(Positive Psychology) ได้พัฒนาทฤษฎีความสุขที่แท้จริง(Authentic Happiness Theory) 3 ลักษณะ คือ ชีวิตที่หรรษา (pleasant Life) ชีวิตที่ดีงาม(Good life/Engaged life) และชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful life)(Seligman, 2002) และปรับขยายเป็นทฤษฎีสุขภาวะ(Well-being Theory) 5 องค์ประกอบของความผาสุก ‘PERMA’ (Seligman, 2011) พื้นฐานของประสบการณ์สุขภาวะที่เน้นการเติมเต็มชีวิตให้สมบูรณ์(Flourishing)



Positive Emotion(อารมณ์เชิงบวก)ความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต มองโลกในแง่ดี เปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีพลังในการดำเนินชีวิต

Engagement(ความผูกพัน) มีสมาธิและจดจ่อกับสิ่งที่ทำอย่างเต็มที่ จนรู้สึกเพลิดเพลินกับสิ่งที่กำลังทำ ทำให้พัฒนาศักยภาพ เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

Relationship(สัมพันธภาพ) ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น/เกื้อกูล/ไว้วางใจกับเพื่อน/บุคคลที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่มีสัมพันธภาพที่ดีคือบุคคลที่มีความสุขพื้นฐานของชีวิต

Meaning(ความหมายในชีวิต) ตระหนักรู้ถึงคุณค่าและจุดหมายของการมีชีวิตอยู่ เชื่อมโยงกับโลกภายนอกได้อย่างมีความหมาย

Accomplishment(ความสำเร็จ) การเติมเต็มชีวิตให้สมบูรณ์(Flourishing) เสริมสร้างพลังทางจิตใจ ความสามารถในการปรับตัวและความยืดหยุ่นต่อความเครียด

Health-Related Hardiness

ประสบการณ์เชิงบวกจาก PERMA เอื้อต่อการพัฒนาคุณลักษณะภายใน (Psychological Strength) บนพื้นฐานแนวคิดความเข้มแข็ง(Kobasa, 1979) บุคคลที่มีระดับ Hardiness สูงจะมองสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นความท้าทาย และโอกาสในการพัฒนา สามารถเผชิญและปรับตัวต่อความเครียดได้ดีและมีความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น

