



Light Up Your Brain

ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2555

ปัญญาบรรเจิด

โดย : วัชรวิวรรณ ทรัพย์รุ่งเรือง

Day Dreamer



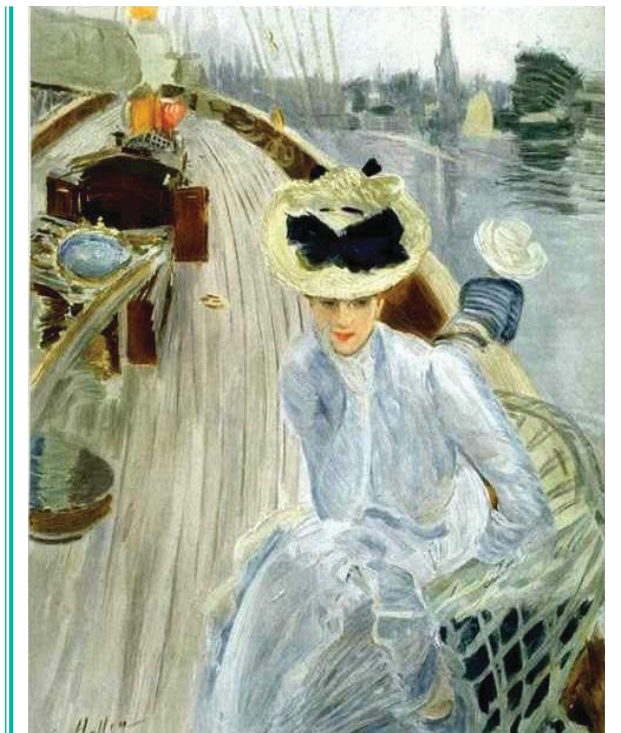
Day Dreamer แปลความหมายคือ ผู้ที่ชอบฝันกลางวัน

ทำไมเราถึงชอบที่จะได้นั่งฝันกลางวัน?
ทำไมเราถึงอยากที่จะฝันกลางวันอยู่บ่อยๆ?
ทำไมการฝันกลางวันถึงสนุก?

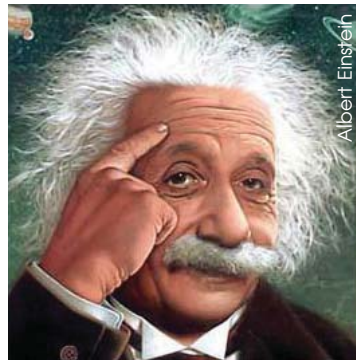
นั่นเป็นเพราะ การฝันกลางวัน เป็นการสร้างมโนภาพอย่างฟุ้งเฟ้อ หรือเพ้อฝัน เราสามารถที่จะคิดฝันถึงอะไรก็ได้เอาเอง ตามอำเภอใจ โดยเฉพาะความฝันที่เป็นความสุข ความคิดที่เราปรารถนา ที่เราสบอารมณ์ เพลิดเพลิน เบิกบานใจ สนุกและสบายมากไปกว่านี้ การฝันกลางวัน ยังสร้างความหวัง ความปรารถนาอย่างแรงกล้า มันคือจินตนาการที่ผ่านเข้ามาคือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราขณะที่เรายังคงตื่น

ฝันกลางวัน มีหลายรูปแบบ แต่ยังไม่มีความหมาย หรือคำจำกัดความที่เหมาะสมในหมู่ของนักจิตวิทยา คนต่างๆ ไป ให้ขอบเขตของฝันกลางวันว่าเป็นประสบการณ์อันหลากหลายที่กว้างใหญ่

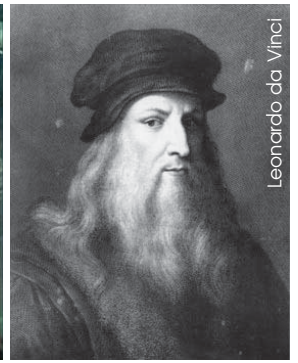
Deirdre Barrett นักจิตวิทยาของ Harvard ทำการวิจัยพบว่า คนที่มีประสบการณ์ความคิดความอ่านที่ปราดเปรื่อง แจ่มแจ้งเหมือนมีชีวิต ก็เหมือนมีจิต มีสมองสำรองที่สงวนเอาไว้ใช้ในยามต้องการ ในทางตรงกันข้าม คนอีกส่วนหนึ่ง ให้ความหมายว่าเป็นการนึกคิดที่ไม่รุนแรง สบายๆ การวางแผนในอนาคตที่เป็นจริง การกลับไปมองย้อนถึงความทรงจำในอดีต หรือเป็นเพียงแค่ ความว่างเปล่า นั่นคือ จิตของคนคนหนึ่งจะว่างเปล่าโดยสัมพันธ์กับการที่เมื่อคนคนนั้นทำการฝันกลางวัน



การฝันกลางวันถูกนำมาเรียกเย้ยหยัน ถึงพวกคนที่ใช้เกียจการใช้เวลาที่ไม่เกิดประโยชน์มาเป็นเวลานาน แต่ปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปแล้วว่า การฝันกลางวันสามารถที่จะนำมาใช้สร้างคำอธิบายให้เกิดความหมายประกอบบางอย่างบางตอนได้ ยกตัวอย่างบุคคลมากมายในวงการความคิดสร้างสรรค์ หรืออาชีพศิลปิน เช่น นักประพันธ์เพลง นักเขียนนวนิยาย และผู้สร้างภาพยนตร์ ได้พัฒนาความคิดใหม่ๆ จากการฝันกลางวัน ซึ่งคล้ายๆ กันกับนักวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ และนักฟิสิกส์ ที่ได้พัฒนาขอบข่ายงานของพวกเขาออกมาเป็นความคิดใหม่ๆ โดยผ่านการฝันกลางวัน



Albert Einstein



Leonardo da Vinci



Walt Disney



Richard Branson



Beethoven



Peter Jones

งานวิจัยอื่นๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อเร็วๆ นี้ แสดงให้เห็นว่าการฝันกลางวันนั้น ก็ค่อนข้างเหมือนกับการที่เราฝันในเวลากลางวัน มันเป็นเวลาที่เราสามารถรวบรวมกระบวนการเรียนรู้ การฝันกลางวันยังจะช่วยให้คนได้เรียงลำดับความคิดเพื่อแก้ไขปัญหา และบรรลุความสำเร็จได้ การวิจัย fMRI (Functional magnetic resonance imaging) แสดงให้เห็นถึงว่า เนื้อที่ของสมองที่สัมพันธ์กันกับการแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อน จะกลายมาเป็นแรงกระตุ้นในระหว่างที่เราฝันกลางวัน

Dan Jones นักบำบัดโรค ได้ศึกษาถึงรูปแบบความคิดของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เช่นนักธุรกิจอย่าง Richard Branson และ Peter Jones และอัจฉริยะบุคคล เช่น Albert Einstein และ Leonardo da Vinci และได้มองไปถึงรูปแบบความคิดของนักสร้างสรรค์ผู้ประสบความสำเร็จอย่าง Beethoven และ Walt Disney ด้วย เขาได้ค้นพบว่า บุคคลเหล่านั้น มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือ พวกเขาใช้เวลาฝันกลางวันเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในสาขาวิชาของเขา

ปัจจุบันจึงเป็นที่เข้าใจกันดีแล้วว่า การนึกภาพ หรือการขึ้นาคำความคิด ความฝัน ก็เป็นอารมณ์เดียวกันกับการ ฝันกลางวัน นั่นเอง 