

Book review

บทวิจารณ์หนังสือพลังศิลป์พลิกสมอง

YOUR BRAIN ON ART: HOW THE ARTS TRANSFORM US

ผู้เขียน Susan Magsamen และ Ivy Ross

ผู้แปล สกฤตรัตน์ บวรสันติสุทธิ์

วิจารณ์โดย กรวรรณ งามวรธรรม*

Khorawan Ngamvoratham*

khorawan.ng@kmitl.ac.th

*Corresponding author E-mail: khorawan.ng@kmitl.ac.th

ภาควิชาครุศาสตร์สถาปัตยกรรมและการออกแบบ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520 ประเทศไทย

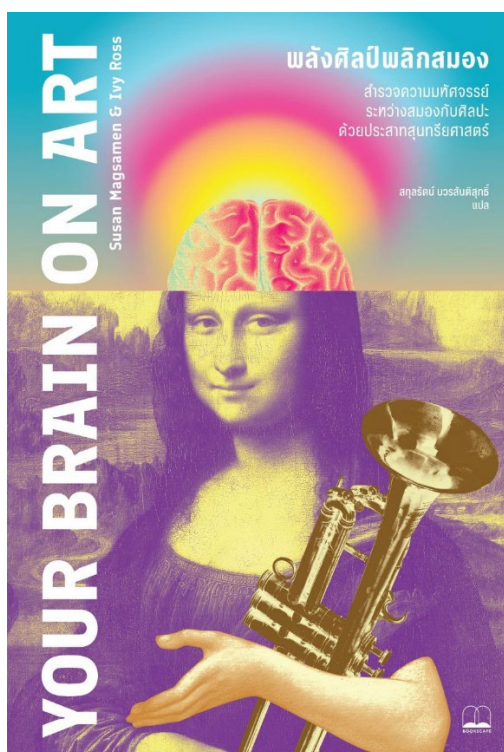
Department of Architecture Education and Design, Faculty of Industrial Education and Technology,
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang, Bangkok 10520 Thailand

Journal of Industrial Education. 2026, Vol. 25 (No. 2), <https://doi.org/10.55003/JIE. 25202>

Received: May 20, 2026 | Revised: June 8, 2026 | Accepted: June 10, 2026

Citation reference :

Ngamvoratham, K. (2026). Your brain on art: how the arts transform us. *Journal of Industrial Education*, 25(2), B1-B4.



รูปที่ 1 ปกหนังสือ “พลังศิลป์พลิกสมอง” (ปี 2568 จำนวน 383 หน้า)

ABSTRACT

This book review aims to present an analytical discussion of key concepts in aesthetics and their significant role in human life. The reviewer approached the reading process gradually, reading the book during allocated periods of time and occasionally carrying it to various places. Whenever opportunities arose, the reviewer would revisit the text alongside a personal notebook used to record spontaneous reflections and emerging thoughts throughout the reading experience. Through this process, the reviewer found that the mind continuously connected personal experiences with the narratives and issues presented in the book, leading to deeper reflection and the emergence of further questions worth exploring. In several case studies discussed in the book, the reviewer experienced moments of profound understanding, often responding with unconscious gestures of agreement and contemplation. In conclusion, this book does not provide simplistic step-by-step instructions on how art can immediately transform the human brain. Rather, its value lies in the richness of its content and the carefully narrated case studies that gradually guide readers toward an understanding of the meaning, origins, existence, and practical functions of art in human life. The book demonstrates how art can nurture human happiness, which in turn activates cognitive and creative processes within the brain. Beyond the individual level, these transformative processes are also shown to extend outward into communities and broader social contexts.

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการวิเคราะห์แนวคิดและอภิปรายสาระสำคัญ ทางด้านสุนทรียศาสตร์ซึ่งมีบทบาทสำคัญกับมนุษย์ทุกชีวิต ผู้วิจารณ์ใช้วิธีการอ่านหนังสือเล่มนี้เป็นช่วง ๆ ตามเวลาที่จัดสรรไว้ บางครั้งก็พกติดตัวไปยังสถานที่ต่าง ๆ และเมื่อมีโอกาสก็มักหยิบขึ้นมาอ่าน พร้อมกับสมุดจดบันทึกอีกหนึ่งเล่มที่ผู้วิจารณ์จะใช้จดบันทึกความคิดที่เกิดขึ้นอย่างพรึ่บพรุบขณะที่อ่านไปด้วยทุกครั้ง คิดว่าสมองของผู้วิจารณ์คงได้เชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองในการวิเคราะห์ต่อเรื่องราวและประเด็นที่น่าสนใจอันนำไปสู่การสะท้อนคิดและเกิดคำถามที่ทำให้อยากค้นคำตอบตามมาด้วย และในบางกรณีศึกษาภายในเล่มก็ทำให้ผู้วิจารณ์รู้สึกเข้าใจอย่างลึกซึ้งจนทำให้เกิดอาการมือสั่นบ่อยครั้งไปด้วยเช่นกัน โดยสรุปแล้วหนังสือเล่มนี้ไม่ได้บอกวิธีการว่าเราต้องทำอะไรเพื่อที่จะพลิกสมองเราทันที่ด้วยศิลปะแบบแจกแจกเป็นรายข้อแบบสั้นกระชับ แต่หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าที่เนื้อหาแต่ละบทรวมถึงการเล่าเรื่องกรณีศึกษาที่สามารถค่อย ๆ พาผู้อ่านทำความเข้าใจ ความหมาย การเริ่มต้น การมีอยู่ และการใช้ประโยชน์จากศิลปะที่สามารถพุ่มพักมนุษย์ให้เกิด “ความสุข” ซึ่งจะนำไปสู่การเปิดระบบสมองเพื่อพัฒนาระบบการคิดสร้างสรรค์ เหนือกว่านั้นกระบวนการทั้งหมดยังได้เชื่อมโยงส่งผลไปสู่ระดับชุมชนและในวงกว้างอีกด้วย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณะในวงกว้าง ผู้วิจารณ์ได้เลือกหนังสือเล่มนี้มาวิจารณ์เนื่องจากผู้วิจารณ์เป็นอาจารย์สอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับศิลปะซึ่งพอจะมีประสบการณ์สามารถเข้าถึงได้ และที่สำคัญก็ต้องค้นหาหนังสือที่จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง มนุษย์ลูกศิษย์ และมนุษย์ทุกคนด้วย จึงมาสะดุดกับหนังสือเล่มนี้ที่มีขนาดเล่มกะทัดรัด (a5) ชื่อหนังสือ “พลังศิลป์พลิกสมอง” ชื่อก็บ่งบอกแล้วว่าอ่านแล้วน่าจะเกิดผลดีต่อสมองอย่างยิ่งวด ซึ่งสมองก็คือกลไกสำคัญที่สุดของมนุษย์ในการพัฒนาและขับเคลื่อนโลกใบนี้ไปข้างหน้า โดยภาพรวมของหนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาที่ต้องการขยายความรู้และทัศนคติว่าศิลปะไม่ใช่เพียงแค่ความสวยงามแต่เป็น “กลไกทางสมอง” ที่เปลี่ยนวิธีคิด ความรู้สึก สุขภาพ และการเรียนรู้ของมนุษย์ โดยเชื่อมโยงงานวิจัยด้านประสาทวิทยา (Neuroscience) เข้ากับดนตรี ทัศนศิลป์ การเคลื่อนไหว การออกแบบพื้นที่ และงานสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวัน ก่อนที่จะเข้าเนื้อหาภายในเล่มมีบทนำ “ภาษาแห่งมวลมนุษยชาติ” ที่เกริ่นถึงพลังของศิลปะและเน้นย้ำว่าข้อมูลที่มาของหนังสือว่ามีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องยืนยัน และมีแบบประเมินสุนทรียทัศนคติ 14 ข้อให้ผู้อ่านได้คำนวณระดับสุนทรียะของตนเองก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหา 7 ส่วน ประกอบด้วย 1 ภาวะวิภาคของศิลปะ 2 บ่มเพาะความสุข 3 พื้นฟูสุขภาพจิต 4 เยียวยาร่างกาย 5 ขยับขยายการเรียนรู้ 6 เจริญอกงาม และ 7 สร้างชุมชน ส่วนท้ายเป็นบทสรุป “ศิลปะแห่งอนาคต” และภาพประกอบของระบบสมองและตัวอย่างศิลปะที่มีความรู้มรรยเพื่อบ่มสมองอีก 9 รายการ ซึ่งเนื้อหาหลัก 7 บทมีรายละเอียดพอสังเขปดังต่อไปนี้

1) กายวิภาคของศิลปะ ข้อมูลพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ทำความรู้จักประสาทสัมผัสในส่วนหน้าที่การทำงานของสมองแต่ละส่วนโดยสามารถดูรูปภาพประกอบจากท้ายเล่มได้อย่างชัดเจน การรับรู้สิ่งเร้าต่าง ๆ โดยเฉพาะสุนทรียภาพแวดล้อมรอบตัวเราจากการรับรู้ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เกิดขึ้นตลอดในชีวิตประจำวันและรวมถึงช่วงเวลาอื่น ๆ ทั้งหมดของชีวิตมนุษย์เราสมองได้บันทึกประสบการณ์และความทรงจำต่าง ๆ ไว้มากมายโดยมีทั้งความรื่นรมย์และไม่รื่นรมย์ การประมวลผลและปฏิกิริยาโต้ตอบทางจิตและกายที่สัมพันธ์กัน ไฮไลต์สำคัญคือ เรากำลังจะได้เข้าถึงการรับรู้ความมหัศจรรย์ของระบบโครงข่ายเซลล์ประสาทที่สามารถเจริญงอกงามและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเราให้ดีขึ้นได้ด้วยการหล่อเลี้ยงสมองของเราด้วยงานศิลปะและสุนทรียภาพ (เพื่อให้สมองหลั่งสารความสุข)

2) บ่มเพาะความสุข กล่าวถึงงานวิจัยการบำบัดสุขภาพจิตด้วยการใช้เวลาบางส่วนในชีวิตประจำวันกับงานศิลปะเพื่อลดความวิตกกังวลหรือสภาพจิตใจที่หมดไฟและผลวิจัยมากมายชี้ชัดว่าศิลปะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเหล่านั้นมีความสุขขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญ นำมาซึ่งความเข้าใจในวิธีการรับมือกับสภาพอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยศิลปะแขนงต่าง ๆ เพราะศิลปะเป็นข้อมูลเชิงผัสสะเข้าที่เข้มข้นสำหรับระบบประสาทที่ทำงานเชื่อมโยงกันหลากหลายระบบ ในบทนี้จึงเป็นการขยายให้รู้ถึงวิถีคลายเครียดและส่งเสริมตนเองให้มีความสุขจากกรณีศึกษาที่เชื่อมโยงวิธีการบำบัดคลายเครียดที่ใช้ได้ผลและยังผานรายละเอียดเรื่องราวชีวิตของผู้คนต่าง ๆ ที่ผู้เขียนได้มีประสบการณ์ร่วมด้วย ซึ่งมีการใช้เสียง การวาดภาพระบายสี การใช้รูปภาพ การใช้สภาพแวดล้อมทั้งธรรมชาติและสถาปัตยกรรม ซึ่งล้วนแล้วคือการค้นหา การสร้าง และการฝึกประสบการณ์สุนทรียภาพให้แก่บุคคล

3) พื้นฟูสุขภาพจิต เป็นการลงลึกประเด็นบาดแผลในจิตใจที่ฝังรากลึกมาอย่างยาวนานจนก่อเกิดภาวะสูญเสียการควบคุมอารมณ์ สติสัมปชัญญะ เช่นโรค PTSD (Post-traumatic stress disorder) และที่สำคัญมันคืออดีตที่คอยกัดกร่อนทำลายความสงบสุขของชีวิตปัจจุบันให้สูญสิ้นไป ในบทนี้ได้แสดงหลายกรณีศึกษาของบรรดาผู้ที่เคยเผชิญเหตุการณ์ที่เลวร้ายซึ่งยังคงส่งผลต่อจิตใจอย่างรุนแรงจนเกิดปัญหากับสภาพร่างกายและยังเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต การพบวิธีการจัดการกับปมปัญหานี้ด้วยกิจกรรมทางศิลปะที่หลากหลายสามารถปลดปล่อยพวกเขาจากอดีต หลักฐานจากงานวิจัยหลายชิ้นบ่งชี้วิธีบำบัดนี้ลดจำนวนผู้ป่วยส่วนใหญ่ได้จริงและมีหลักฐานเพิ่มขึ้นเรื่อยมาว่าศิลปะส่งเสริมการทำงานของสมอง นำมาซึ่งการเห็นความสำคัญในแนวทางนี้จนเกิดโครงการช่วยเหลือมากมายที่น่ากิจกรรมศิลปะเข้ามาบำบัดจิตใจเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตและกายให้ดีขึ้น

4) เยียวยาร่างกาย บทนี้ชี้หลักฐานและอธิบายการเจ็บป่วยทางกายเช่น อาการปวด และการบำบัดด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย (การเต้น การรำรำ) และวงการแพทย์ที่มีการทดลองใช้เทคโนโลยี VR จำลองสภาพแวดล้อมที่รื่นรมย์ช่วยลดความรู้สึกเจ็บปวดได้ ซึ่งกระบวนการต่าง ๆ เป็นการสร้างสุนทรียภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบเชิงบวกต่อตัวแปรของระบบประสาทในการรับรู้ และลดวิถีประสาทที่ส่งสัญญาณความเจ็บปวด

5) ขยายขยายการเรียนรู้ เป็นการทำความเข้าใจกระบวนการเรียนรู้ของระบบประสาทที่นาทั้งว่าอันที่จริงแล้วสมองจะมีการจดจำและเรียนรู้จากสิ่งเร้าที่โดดเด่น ผู้เขียนได้เล่าเรื่องราวที่น่าสนใจจากหลายกรณีศึกษาในงานวิจัยที่ได้นำมาอธิบายและแสดงให้เห็นว่าศิลปะหลากหลายสามารถสร้างประสบการณ์ที่โดดเด่นเพื่อกระตุ้นการจดจำได้มีมนุษย์จึงสามารถเรียนรู้และมีประสบการณ์ทางสุนทรียะได้ดีมากกว่า ลักษณะระบบเหล่านี้คือการกระตุ้นความยืดหยุ่นและการเชื่อมต่อไซแนปส์ใหม่ในสมอง (Synapse) ดังนั้นเราก็สามารถนำศิลปะและสุนทรียศาสตร์มาผนวกเข้ากับการศึกษา การทำงาน และชีวิต เพื่อยกระดับความสามารถของเราให้ดีขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์

6) เจริญงอกงาม หลังจาก 5 บทที่ผ่านมาแล้ว ซึ่งทำให้เชื่อได้ว่าพลังของศิลปะนั้นช่วยพัฒนาระบบสมองได้จริง มาถึงในบทนี้ เนื้อหาและงานวิจัยมากมายจะพาผู้อ่านปลดล็อกความคิดเก่า ๆ ที่ทำให้มนุษย์กักขังตนเองอยู่กับสภาพแวดล้อมเดิมสู่ความเชื่อใหม่ว่าเมื่อทุกคนมีสุนทรียทัศนคติและเปิดรับแนวคิดที่เชื่อว่าเราสามารถเจริญงอกงามได้ เราจะค้นพบความสามารถในการบ่มเพาะตนเองเพื่อระเบิดศักยภาพของเราด้วยการส่งเสริมพฤติกรรมเราในการแสวงหาสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดสภาวะแห่งความอัศจรรย์ใจ ความสงสัยใคร่รู้ ความแปลกใหม่ และความประหลาดใจอยู่เสมอ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้สมองเข้าสู่โหมดออฟไลน์ ชั่วขณะ และในขณะนั้นเองระบบสมองก็เริ่มเข้าสู่กระบวนการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ได้ง่ายขึ้น การสร้างทักษะทางระบบประสาทเช่นนี้จะทำให้กลไกในสมองพบทางออกของปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

7) สร้างชุมชน บทสุดท้ายนี้เป็นเรื่องราวความเกี่ยวพันระหว่างศิลปะกับสมองส่วนสังคม ซึ่งมีงานวิจัยบันทึกไว้ว่า “ศิลปะ” เป็นสิ่งประกอบสร้างทางสังคม การมีส่วนร่วมทางศิลปะจึงกระตุ้นการทำงานของโครงข่ายสมองเช่นเดียวกับพฤติกรรมทางสังคมที่ซับซ้อนไปด้วย และบทนี้ก็ได้รวบรวมกรณีศึกษาวิถีทางสังคมที่ศิลปะเข้ามามีบทบาท การก่อตั้งองค์กรเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟู การสร้างสายสัมพันธ์ทางสังคม และการแผ่ขยายอิทธิพลของพลังความคิดสร้างสรรค์เข้าไปในทุกภาคส่วน เริ่มตั้งแต่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงาน และย่านชุมชน

จากการวิเคราะห์เนื้อหาทั้งหมดผู้วิจารณ์เห็นว่าหนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาสาระที่มีจุดยืน “ศิลปะกับสมอง” ที่เด่นชัดตลอดเล่ม การไล่เรียงเนื้อหาจากบทนำให้ผู้อ่านได้สำรวจตนเอง แล้วจึงเริ่มต้นปูพื้นเรื่องระบบประสาทวิทยาในภาพรวมที่ไม่ลึกเกินไปซึ่งอาจทำให้เข้าใจยาก และการไล่ระดับความสำคัญในระดับปัจเจกก่อนจนค่อยๆ ขยับเข้าบทสุดท้ายในระดับสังคมทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจและเห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาที่ระดับบุคคลเสียก่อนซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือการผสมผสานระหว่างข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ กรณีศึกษาจริง และการเล่าเรื่องที่เข้าใจง่าย ผู้เขียนสามารถถ่ายทอดเนื้อหาที่มีความซับซ้อนให้ผู้อ่านทั่วไปเข้าถึงได้โดยไม่ลดทอนความน่าเชื่อถือทางวิชาการ นอกจากนี้การนำเสนอกรณีศึกษาจากโรงเรียน โรงพยาบาล และพื้นที่ทำงานยังช่วยให้ผู้อ่านเห็นภาพการประยุกต์ใช้ศิลปะในชีวิตจริงได้อย่างชัดเจน อีกทั้งมีภาพประกอบซึ่งผู้เขียนจะระบุรหัสสารบัญแทรกไว้ให้เข้าไปคลิกดูประกอบตามไปด้วย อีกประเด็นหนึ่งที่โดดเด่นคือการให้ความสำคัญกับ “พื้นที่” (Space) ในฐานะองค์ประกอบทางศิลปะที่มีผลต่อสมอง ไม่ว่าจะเป็นแสง สี เสียง หรือรูปทรง ซึ่งสะท้อนมุมมองแบบสหวิทยาการที่เชื่อมโยงศิลปะ การออกแบบ และสุขภาวะของมนุษย์เข้าด้วยกัน แม้ว่าหนังสือจะมีจุดแข็งด้านการนำเสนอและแรงบันดาลใจแต่ในบางส่วนยังเน้นกรณีศึกษาจากบริบทตะวันตกเป็นหลัก ทำให้ผู้อ่านในบริบทสังคมอื่นอาจต้องตีความและปรับใช้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามพลังศิลป์พลิกสมองเป็นหนังสือที่มีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับครู นักการศึกษา นักออกแบบ นักดนตรี และผู้ทำงานด้านการพัฒนามนุษย์ หนังสือเล่มนี้ช่วยขยายกรอบความคิดเกี่ยวกับบทบาทของศิลปะ จากสิ่งที่เคยถูกมองว่าเป็น “กิจกรรมเสริม” ไปสู่การเป็น “องค์ประกอบหลัก” ของการเรียนรู้ สุขภาพ และการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

เอกสารอ้างอิง

Magsamen, S., & Ross, I. (2025). *พลังศิลป์พลิกสมอง: Your brain on art: How the arts transform us* (สกุลรัตน์ บวรสันติสุทธิ, ผู้แปล). Bookscape.

“ข้อคิดเห็น เนื้อหา รวมทั้งการใช้ภาษาในบทความถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียน”