

คุณคือพลาซีโบ : ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ*

YOU ARE THE PLACEBO : MAKING YOUR MIND MATTER

พระครูภวนาปัญญาคุณ (ศุภกร ญาณัช)

Phrakhruphawanapanyakun (Suphakon Yathanat)

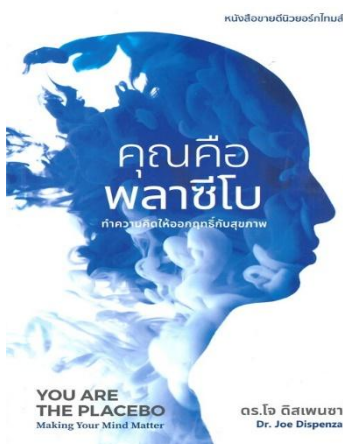
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Graduate Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, Thailand

Corresponding Author's E-mail: Watpawiangthong99@gmail.com

วันที่รับบทความ : 22 มีนาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ 27 มีนาคม 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 28 มีนาคม 2568

Received 22 March 2025; Revised 27 March 2025; Accepted 28 March 2025



แปลจากหนังสือ : คุณคือพลาซีโบ : ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ

ผู้เขียน : Dr. Joe Dispenza

ผู้แปล : ดิณณ์ อินทพิเชฏฐ์

สำนักพิมพ์ : ซีต ออฟ เลิฟ

ปีที่พิมพ์ : 2566

จำนวนหน้า : 404 หน้า

บทนำ

หนังสือ “คุณคือพลาซีโบ : ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” โดย Dr. Joe Dispenza ได้นำเสนอแนวคิดที่พลิกโฉมวงการแพทย์และจิตวิทยา ด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นว่า “ความคิด” และ “ความเชื่อ” สามารถส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพและร่างกาย

Citation:



* พระครูภวนาปัญญาคุณ (ศุภกร ญาณัช). (2568). คุณคือพลาซีโบ : ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ.

วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(2), 249-262.

Phrakhruphawanapanyakun (Suphakon Yathanat). (2025). You Are The Placebo : Making Your Mind Matter.

Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(2), 249-262.;

DOI: DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/>

ของเรา หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงงานเขียนเกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกเท่านั้น แต่ยังเป็นการผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์ การแพทย์ และจิตวิญญาณที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ในหนังสือเล่มนี้จัดว่าเป็นวรรณกรรมด้านวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการแพทย์ที่ ดร.โจ ดิสเพนซา นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ“พลาซีโบ” ในฐานะวิธีการรักษาทางการแพทย์ โดยเล่าถึงประสบการณ์ส่วนตัวของเขา เมื่อได้รับอุบัติเหตุรุนแรงจนกระดูกสันหลังหัก แต่ปฏิเสธการผ่าตัดและเชื่อมั่นในพลังการรักษาตนเอง หลังจากหายดี ใน 9 สัปดาห์ เขาเริ่มสนใจ “การหายจากโรคร้ายอย่างฉับพลัน” และเดินทางค้นคว้าทั่วโลก ศึกษาผู้ป่วยที่ฟื้นตัวอย่างน่าประหลาดใจจากโรคร้ายโดยไม่ใช้การแพทย์แผนปัจจุบัน งานวิจัยของเขาผสมผสานวิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณ และนำไปสู่การเป็นนักเขียน นักพูด และนักวิจัยผู้มีชื่อเสียงในปัจจุบัน ดังนั้นหนังสือที่นำมาวิจารณ์ในครั้งนี้ เขียนโดย Dr. Joe Dispenza แปลโดย ตินณ อินทพิเชษฐ บทวิจารณ์หนังสือนี้คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการ แก่นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้ที่สนใจ สืบไป

สำหรับหนังสือเล่มนี้ พิมพ์ครั้งที่ 7 รูปเล่มหนังสือมีขนาด 155x230x20 มม. น้ำหนัก 600 กรัม ชนิดกระดาษเป็นกระดาษถนอมสายตา จัดพิมพ์โดย โรงพิมพ์ กู๊ดเฮด พรินท์ ตั้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง ปีที่พิมพ์จำหน่าย พ.ศ. 2566 จัดจำหน่ายโดย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้มีจำนวนทั้งหมด 12 บท จำนวน 404 หน้า รูปเล่มลักษณะ ปกหน้าของหนังสือเป็นพื้นสีขาว โดยมีพื้นหลังที่ดูออกแบบเสมือนเป็นรูปศีรษะคนที่มีคว้นสีขาว สีฟ้า และน้ำเงินเข้ม โดยเน้นคำว่า“คุณคือ พลาซีโบ ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” และมีชื่อหนังสือเป็นภาษาอังกฤษอยู่ด้านซ้ายมือล่างเขียนว่า “YOU ARE THE PLACEBO MAKING YOUR MIND MATTER” ส่วนปกด้านหลังจะเป็นโทนสีน้ำเงิน มีข้อความเกี่ยวกับผู้เขียน เป็นตัวหนังสือสีขาว สำหรับข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ คือ โจ ดิสเพนซา (Joe Dispenza), (ตินณ อินทพิเชษฐ, แปล), คุณคือพลาซีโบ : ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร: ชีต ออฟ เลิฟ, 2566. ISBN : 978-616-93159-1-9

คุณคือพลาซีโบ : ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ

หนังสือ “คุณคือพลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับพลังของจิตใจที่มีผลต่อร่างกาย โดยอธิบายถึงปรากฏการณ์ “พลาซีโบ” ซึ่งเป็นกระบวนการที่ความเชื่อและความคาดหวังสามารถส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลได้ แม้ว่าจะไม่มีการใช้ยาหรือการรักษาที่มีผลทางกายภาพจริง ๆ ก็ตาม หนังสือเล่มนี้สำรวจกรณีศึกษาหลาย

กรณี que แสดงให้เห็นว่าความคิดของมนุษย์สามารถกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงในร่างกายได้ ทั้งในแง่บวกและลบ รวมถึงการเชื่อมโยงแนวคิดทางจิตวิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ และพุทธปรัชญา เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจถึงศักยภาพของจิตใจในการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของตนเอง ในบทแรก "มันเป็นไปได้หรือ" หนังสือได้ยกตัวอย่างของผู้ป่วยที่ประสบกับผลกระทบของพลาซีโบ เช่น แซม ลอนด์ ผู้ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งแต่กลับเสียชีวิตจากความเชื่อของตนเองมากกว่าตัวโรคหรือกรณีของเฟร็ด เมสัน นักศึกษาปริญญาโทที่เชื่อว่าเขากินยาเกินขนาด ทั้งที่ความจริงเป็นเพียงยาหลอก นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างการรักษาที่ใช้พลาซีโบ เช่น การผ่าตัดหลอกที่ให้ผลลัพธ์เช่นเดียวกับการผ่าตัดจริง บทถัด ๆ ไปของหนังสือจะกล่าวถึงประวัติศาสตร์ของพลาซีโบ กลไกทางสมองและร่างกายที่เกี่ยวข้องวิธีที่ความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองและร่างกายได้ และแนวทางการนำพลาซีโบมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของตนเอง ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย

บทที่ 1 “มันเป็นไปได้หรือ” นำเสนอกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับอิทธิพลของจิตใจที่มีต่อร่างกาย ผ่านเรื่องราวของผู้ป่วยและการรักษาแบบพลาซีโบ (placebo effect) รวมถึงผลกระทบของความเชื่อและทัศนคติต่อสุขภาพ แซม ลอนด์ (Sam Londe) ผู้ป่วยมะเร็งหลอดอาหารถูกวินิจฉัยว่ามีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน แต่กลับเสียชีวิตหลังคริสต์มาส แม้การชันสูตรพบว่ามะเร็งของเขาไม่รุนแรงพอที่จะคร่าชีวิต อาจเป็นไปได้ว่าเขาเสียชีวิตเพราะความเชื่อมั่นในคำวินิจฉัยของแพทย์ เฟร็ด เมสัน (Fred Mason) นักศึกษาที่พยายามฆ่าตัวตายด้วยการกินยาจำนวนมากแต่กลับไม่เป็นอะไรเลย เพราะยาเหล่านั้นเป็นเพียงยาหลอก แสดงให้เห็นว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลจากความคาดหวังของจิตใจ อีกตัวอย่าง คือ เจนิส ฉอนเฟลด์ (Janis Schonfeld) ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ได้รับผลกระทบจากวิธีการรักษาทางจิตใจ และนายไรท์ (Mr. Wright) ผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลืองที่อาการดีขึ้นจาก “ยาแห่งปาฏิหาริย์” ซึ่งภายหลังถูกเปิดเผยว่าเป็นเพียงน้ำกลั่น

นอกจากนี้ บทนี้ยังกล่าวถึงการทดลองของ ดร.บรูซ มอสลีย์ (Dr. Bruce Moseley) ที่ทำการผ่าตัดหลอกผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม และพบว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการผ่าตัดจริงยังคงมีอาการดีขึ้นเช่นเดียวกับผู้ที่ได้รับการผ่าตัดจริง เนื้อหาทั้งหมดสะท้อนว่า ทัศนคติ ความเชื่อ และจิตใจของมนุษย์ สามารถมีผลต่อสุขภาพและกระบวนการรักษามากกว่าที่เคยคาดคิด

บทที่ 2 “ประวัติของพลาซีโบโดยย่อ” เป็นเรื่องราวเริ่มตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ด้วยเหตุที่มอร์ฟีนขาดแคลน ในหลาย ๆ โรงพยาบาลสนาม ครั้งหนึ่ง นายแพทย์เฮนรี บีช

เซอร์ (Henry Beecher) กำลังผ่าตัดให้กับทหารผู้ที่ได้รับบาดเจ็บสาหัส ในขณะที่บิชเซอร์กำลังกังวลว่าผู้ป่วยจะได้รับความเจ็บปวดจากการผ่าตัด แต่พยาบาลผู้ดูแลการผ่าตัดของเขาได้ฉีดยาน้ำเกลือให้กับทหารทำให้ทหารสงบลงทันที และสามารถทำการผ่าตัดได้โดยไม่ใช้ยาสลบ ทหารคนนั้นรู้สึกเจ็บปวดเพียงเล็กน้อยและไม่เกิดภาวะช็อก เมื่อบิชเซอร์กลับมายังสหรัฐอเมริกาหลังจากที่สงครามสิ้นสุดลง เขาได้เริ่มศึกษาปรากฏการณ์อย่างจริงจัง และเป็นผู้สร้างประวัติศาสตร์เกี่ยวกับ “พลาซีโบ” โดยการสุ่มปรายงานทางการแพทย์ผ่านวารสารสมาคมการแพทย์อเมริกัน (Journal of American Medical Association) ที่นำระบบการวิจัยแบบสุ่มทดลองมาใช้

ในบทนี้ ดร.โจ ดิสเพนซา ได้เชื่อมโยงผลของพลาซีโบกับความคิด ความเชื่อ และความหวัง เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์และกลไกของจิต โดยนำเสนอผ่านบทความวิจัยในแง่มุมต่าง ๆ

บทที่ 3 “ปรากฏการณ์พลาซีโบในสมอง” อธิบายแนวทางในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของตนเองในระยะเวลานานสั้น ดร.โจ ชี้ให้เห็นว่า ความคิดและพฤติกรรมเดิม ๆ ทำให้เราติดอยู่ในวัฏจักรชีวิตแบบเดิม หากต้องการเปลี่ยนแปลงเราต้องสร้างแนวคิดใหม่ หาทางเลือกใหม่ และลงมือทำพฤติกรรมใหม่ สมองและระบบประสาทสามารถปรับเปลี่ยนได้เมื่อเรากระตุ้นมันด้วยประสบการณ์และความรู้สึกใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นจาก “ความคิด” ซึ่งสะท้อนแนวคิดโบราณว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” และ “ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน” กระบวนการนี้เรียกว่า “การข้ามแม่น้ำแห่งการเปลี่ยนแปลง” โดยอุปสรรคสำคัญคือการหลีกเลี่ยงการเลือกทางเดิมซ้ำ ๆ ดร.โจ ดิสเพนซาแนะนำให้เราคิดและรู้สึกอย่างเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมภายนอก และใช้ 3 กฎแห่งสำคัญ ได้แก่ การวางเงื่อนไข การคาดหวัง และการกำหนดความหมาย เพื่อควบคุมและนำพาชีวิตไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง

บทที่ 4 “ปรากฏการณ์พลาซีโบในร่างกาย” อธิบายถึงความสามารถของร่างกายในการเปลี่ยนแปลงในระดับเซลล์ผ่าน DNA, ยีน (Gene) และ Epigenetics ซึ่งสามารถถูกกระตุ้นด้วย ความคิดใหม่ พฤติกรรมใหม่ และการกำหนดความหมายใหม่ แม้เราควบคุมสิ่งแวดล้อมไม่ได้ แต่เราสามารถจัดการองค์ประกอบภายในได้ผ่านความเชื่อและการรับรู้ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงอาจนำไปสู่ ความเครียด 3 รูปแบบ ได้แก่ กายภาพ เคมี และอารมณ์ เมื่อเผชิญกับความเครียดระบบประสาทซิมพาเทติกจะถูกกระตุ้น ทำให้เกิด Fight or Flight Response หากเกิดขึ้นบ่อย อาจนำไปสู่ “มรดกของอารมณ์เชิงลบ” เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวลและความอิจฉา ดร.โจ ดิสเพนซา เสนอแนวทางลดความเครียดโดยใช้อารมณ์

เชิงบวก ผ่าน “สมาธิ” เพื่อเข้าถึงจิตวิญญาณ เพิ่มสติสัมปชัญญะ และกระตุ้น Epigenetics ให้สามารถตั้งโปรแกรมยีนใหม่ได้ ซึ่งช่วยให้ร่างกายและจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง

บทที่ 5 “ความคิดเปลี่ยนแปลงสมองและร่างกายได้อย่างไร” ได้อธิบายว่า กุญแจสำคัญคือ การทำให้ความคิดภายในของเราเป็นจริงมากกว่าสิ่งแวดล้อมภายนอก เนื่องจากสมองของเราไม่สามารถแยกแยะความแตกต่างได้ และการกระตุ้นยีนใหม่ด้วยวิธีการใหม่จะส่งผลต่อเอพิเจเนติกส์ ราวกับว่าเหตุการณ์ในอนาคตที่จินตนาการไว้เป็นจริง จะนำไปสู่การก้าวสู่ความเป็นจิตใจใหม่และเป็นพลาศิโบ นอกจากนี้ หากความคิดใหม่สามารถสร้างจิตใจใหม่ได้ โดยการกระตุ้นโครงข่ายประสาทใหม่ สร้างนิวโรเปปไทด์ และผลิตฮอร์โมนที่ดีขึ้นจะส่งสัญญาณให้กับยีนด้วยวิธีการใหม่ และกระตุ้นยีนใหม่ให้สร้างโปรตีนชนิดใหม่ และหากการแสดงออกของโปรตีนคือการแสดงออกของชีวิต ซึ่งคือสุขภาพร่างกาย ย่อมแสดงว่า ความคิดสามารถรักษาร่างกายได้

บทที่ 6 “การคล้อยตามสิ่งชี้นำ” อธิบายถึง อิทธิพลของการสะกดจิตและการถูกชี้นำผ่านกรณีของ ไอแวน ซานติเอโก ผู้ถูกสะกดจิตให้กระทำการที่ขัดกับศีลธรรม เช่นเดียวกับ พระองค์สิมาร ที่ถูกชี้นำให้ทำผิดโดยปราศจากการใช้เหตุผล การคล้อยตามเกิดจาก 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ การยอมรับ ความเชื่อ และการยอมจำนน ซึ่งส่งผลต่อ จิตสำนึก (5%) และจิตใต้สำนึก (95%) โดย จิตใต้สำนึกเป็นแหล่งเก็บข้อมูลและพฤติกรรมอัตโนมัติของเรา สมองอารมณ์และสมองเคมี มีบทบาทสำคัญในการควบคุมการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก ในขณะที่ คอร์เทกซ์ใหม่ ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์และตัดสินใจ คนที่ใช้ โยนิโซมนัสการ หรือการคิดอย่างมีเหตุผลมาก มักจะถูกชี้นำได้ยากกว่า หากเราสามารถข้ามพ้น จิตคิดวิเคราะห์ไปได้ จะเข้าสู่ จิตใต้สำนึกผ่านคลื่นสมอง อัลฟา ธิตา เดลตา และหลับลึก ซึ่งเป็นสภาวะที่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมได้ง่าย “สมาธิ” เป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้เราหลุดพ้นจากอิทธิพลภายนอก ควบคุมจิตใต้สำนึก และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนชีวิตอย่างแท้จริง

บทที่ 7 “ทัศนคติ ความเชื่อ และมุมมอง” ในบทนี้กล่าวว่า ความเชื่อเกิดจากประสบการณ์ในอดีต ส่วนทัศนคติ คือ ความคิดและความรู้สึกรวมเข้าด้วยกันจนกลายเป็นนิสัยหรือสิ่งที่ทำโดยอัตโนมัติ หากเราเกิดทัศนคติบางอย่างซ้ำ ๆ เป็นเวลานานพอ และรวมทัศนคติเหล่านั้นเข้าด้วยกันจะเกิดความเชื่อ (Belief) ขึ้นมา ความคิดและความรู้สึกซ้ำแล้วซ้ำเล่าจะฝังแน่นอยู่ในสมองโดยก่อให้เกิดสารเคมีในรูปแบบของอารมณ์ และวางเงื่อนไขทางอารมณ์ให้กับร่างกาย จึงเป็นเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ถ้าเรารวมความเชื่อที่เกี่ยวข้องเข้าด้วยกัน

จะกลายเป็นมุมมอง (Perception) การเปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมองของเราเพื่อสร้างการตอบสนองพลาซีโบ คือ การเปลี่ยนแปลงสภาวะความเป็นอยู่ เพื่อให้เห็นว่าความเชื่อเก่าที่จำกัดของเรานั้น เป็นเพียงบันทึกของอดีตและเราเต็มใจที่จะปล่อยความเชื่อเหล่านั้นไปเพื่อให้สามารถโอบรับความเชื่อใหม่เกี่ยวกับตัวเองที่จะช่วยให้เราสร้างสรรค์อนาคตใหม่ได้

บทที่ 8 “จิตควอนตัม” เป็นบทที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพลังงานในระดับควอนตัมที่เกี่ยวข้องกับสสาร ตามนิยามว่า “เป็นอนุภาค (Particle) ของแข็ง” และ สนามพลังงาน ข้อมูลวัตถุที่ถูกนิยามว่า “เป็นคลื่น (Wave)” โดยเวลาที่เราเปลี่ยนแปลงพลังงานของเราเพื่อตัดแปลงความเชื่อหรือมุมมองเกี่ยวกับตัวเรา นั้นหมายความว่า เรากำลังเพิ่มความถี่ของอะตอมและโมเลกุลของร่างกายของเราและเพิ่มความแข็งแรงของสนามพลังงาน เมื่อเราโอบรับสภาวะอารมณ์ที่เบิกบานและสร้างสรรค์ เช่น การดลใจ ความมีพลัง ความซาบซึ้ง หรือความไร้เทียมทาน เราจะทำให้อะตอมของเราหมุนเร็วขึ้น และสร้างสนามพลังงานที่แข็งแรงขึ้นรอบตัวเรา ซึ่งส่งผลต่อสสารทางกายภาพของเรา ดังนั้น จิตควอนตัมจึงเป็นคลื่นพลังงานที่จะส่งผลต่อร่างกายของเรา สอดคล้องกับการปฏิบัติสติปัญญา (กาย เวทนา จิต ธรรม) ที่ต้องตามดูในทุกอณูของชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

บทที่ 9 “สามเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงตัวเอง” ได้กล่าวถึง การนำเรื่องราวของคนที่ได้ใส่พลังงานแห่งจิตของตนเองไปในโลกแห่งวัตถุที่อยู่เหนือประสาทสัมผัส และโอบรับความเป็นไปได้ซ้ำ ๆ จนปรากฏขึ้นในชีวิตของเขา เช่น เรื่องราวของลอรี ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคกระดูกเสื่อม โพลีออสโตติไฟบรัสดีสเพลเซีย (Polyostotic Fibrous Dysplasia) เรื่องราวของแคนเดซผู้เสพติดอารมณ์ความเครียด จนส่งผลให้เป็นผู้ป่วยด้วยโรคฮาชิโมโต (Hashimoto's disease : โรคต่อไทรอยด์อักเสบแบบฮาชิโมโต หรือโรคต่อน้ำเหลืองไทรอยด์อักเสบเรื้อรัง) และเรื่องของโจแอน คุณแม่วัย 59 ปี ผู้เผชิญกับโรคปอดอักเสบชนิดที่อาการทรุดลงในภายหลัง (SPMS) ซึ่งทั้ง 3 กรณีประสบผลสำเร็จในการรักษาตนเองโดยไม่ใช้ทรัพยากรภายนอก โดยเปลี่ยนแปลงสุขภาพจากภายในที่ไม่ต้องใช้ยารักษาโรค การผ่าตัด หรือการบำบัดหรือสิ่งใด ๆ นอกเหนือจากการใช้จิตใจรักษาจนกลายเป็นพลาซีโบของตนเอง ในตอนท้ายของบทนี้ ดร.โจ ดิสเพนซา ได้นำผลการตรวจทางวิทยาศาสตร์ของสมองคนอื่น ๆ เช่น ลักษณะของการทำงานเกินไปหรือตื่นตัวเกินไป การเปลี่ยนแปลงในโรคพาร์กินสันหลังสมาธิ ประสบการณ์ปีติสุขระหว่างการทำสมาธิ เป็นต้น

บทที่ 10 “ข้อมูลการเปลี่ยนแปลง: หลักฐานที่พิสูจน์ว่าคุณคือฟลาซีโบ” เป็นบทสุดท้ายของภาคหนึ่ง ที่ ดร.โจ อธิบายผลการตรวจตามแนวทางวิทยาศาสตร์ที่นำมาใส่ไว้ท้ายบทที่ 9 โดยแยกอธิบายในแต่ละกรณีก่อนและหลังการเปลี่ยนแปลง

บทที่ 11 “การเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ” ได้กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิในช่วงเวลาก่อนเข้านอนในตอนกลางคืน และทันทีที่คุณตื่นนอนในตอนเช้า โดยให้เหตุผลว่า สองช่วงเวลานี้จะง่ายกว่าที่จะเข้าสู่คลื่นสมองอัลฟาหรืออีตา (รายละเอียดอยู่ในบทที่ 6) ซึ่งมีความพร้อมสำหรับการเข้าสู่สภาวะผันแปร ทั้งนี้ควรเลือกปฏิบัติในสถานที่ที่จะไม่ถูกรบกวน (สัปปายะ) โดยผู้ปฏิบัติต้องทำร่างกายให้สบาย (ตัดปิลิโพธิ) และปฏิบัติประมาณ 46 - 60 นาที หรือมากกว่า ในบทนี้ ดร.โจ ได้อ้างถึงวิธีการทำสมาธิตามแนวพุทธในทิเบต เรียกว่า “การทำสมาธิแบบเปิดการรับรู้ (Open focus)” โดยหลับตาลง เพื่อนำเรื่องภายนอกออกจากใจ แล้วเปิดการรับรู้ของเราไปอยู่กับปริภูมิ (Space) เพื่อระงับความวุ่นวาย ขจัดเคลื่อนรบกวน และค้นหาปัจจุบันขณะ ซึ่งทำให้เราสามารถเข้าถึงความเป็นไปได้ในระดับควอนตัมที่เราไม่เคยเข้าถึงมาก่อน (อาจจะหมายถึง ฌาน) นอกจากวิธีการเตรียมตัวเข้าสู่สมาธิแล้ว ดร.โจ ยังมีคำเตือนว่า “เวลาที่คุณเริ่มต้นการฝึกสมาธิ หากคุณเพียงใส่การทำสมาธิเข้าไปเป็นอีกเหตุการณ์ในกิจวัตรของคุณ มันก็อาจจะกลายเป็นเพียงอีกรายการที่คุณต้องทำ คุณจะไม่สามารถค้นหาปัจจุบันขณะเจอ” ซึ่งถ้าเรามองตามแนวทางของพุทธธรรมหมายถึงเราควรปฏิบัติอย่างจริงจัง มิใช่เพียงรูปแบบการปฏิบัติเพื่อเรียกศรัทธาหรือภาพลักษณ์

บทที่ 12 “การทำสมาธิเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมอง” บทสุดท้าย ดร. โจ ดิสเพนซา กล่าวถึงการปฏิบัติ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การขึ้นนำ ส่วนที่ 2 การค้นหาปัจจุบันขณะ และส่วนที่ 3 การเปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมอง ซึ่งวิธีการปฏิบัติในบทนี้ มีเนื้อหาที่ให้ผู้ปฏิบัติท่องจำหรือบันทึกเสียงเพื่อฟังไปพร้อม ๆ กับการปฏิบัติ หรือจะใช้เสียงของ ดร.โจ ดิสเพนซา ที่ได้อัดเสียงไว้แล้ว และมีแบบละเอียดในภาคผนวกของเล่ม

บทวิจารณ์

จุดเด่น

หนังสือ “คุณคือฟลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” เป็นงานเขียนที่ผสมผสานแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และการแพทย์แบบองค์รวม เพื่อนำเสนอพลังของความคิดที่ส่งผลต่อสุขภาพ จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้อยู่ที่ รูปแบบวรรณกรรมที่ชัดเจน มีการเล่าเรื่องผ่าน

กรณีศึกษาที่น่าสนใจ ภาษาและการนำเสนอที่เข้าใจง่าย แม้เป็นเนื้อหาทางวิทยาศาสตร์ การออกแบบเนื้อหาที่เป็นระบบ แบ่งเป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างชัดเจน ความทันสมัยของแนวคิด ที่อ้างอิงงานวิจัยด้านสมองและพฤติกรรม หนังสือเล่มนี้จึงเป็นแหล่งความรู้ที่ช่วยเปิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับศักยภาพของจิตใจในการเฝ้ายาร่างกาย การวิจารณ์หนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ รูปแบบทางวรรณกรรม ภาษาและการนำเสนอ การออกแบบเนื้อหา และความทันสมัย ประกอบด้วย

1. รูปแบบทางวรรณกรรม หนังสือเล่มนี้มีรูปแบบทางวรรณกรรมที่โดดเด่นด้วยการใช้ภาษาเชิงวิทยาศาสตร์ ผสมผสานกับการเล่าเรื่องเชิงจิตวิทยาและปรัชญา ผู้เขียนใช้การเล่าเรื่องผ่านกรณีศึกษา ทำให้เนื้อหาดูน่าสนใจและเข้าถึงง่าย แม้เป็นเนื้อหาทางวิทยาศาสตร์ หนังสือแบ่งเป็น 2 ภาค คือ ภาคทฤษฎีที่อธิบายหลักการของพลาซีโบและภาคปฏิบัติที่เน้นการฝึกจิต การแบ่งส่วนนี้ ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจโครงสร้างของเนื้อหาได้เป็นอย่างดี

2. ภาษาและการนำเสนอ ภาษาที่ใช้ในหนังสือ “คุณคือพลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” มีความชัดเจนและแฝงด้วยปรัชญาลึกซึ้ง ผู้เขียนนำเสนอแนวคิดวิทยาศาสตร์การแพทย์ร่วมกับจิตวิทยา โดยใช้ภาษาที่ไม่ซับซ้อนจนเกินไป หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงงานวิชาการหนัก ๆ แต่มีส่วนที่สร้างแรงบันดาลใจและกระตุ้นให้ผู้อ่านตั้งคำถามกับความเชื่อเดิมของตนเอง นอกจากนี้ยังมีการใช้กรณีศึกษาจริงเพื่อสนับสนุนแนวคิด

3. การออกแบบเนื้อหา การออกแบบเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มีความเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยแบ่งออกเป็น 12 บท ซึ่งช่วยให้ผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับพลาซีโบทีละขั้นตอน ภาคแรกมุ่งเน้นให้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และทฤษฎี ส่วนภาคที่สองเป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้อ่านนำไปใช้จริง มีการใช้กรณีศึกษาที่หลากหลาย และอ้างอิงงานวิจัยที่น่าเชื่อถือ ทำให้เนื้อหาดูมีน้ำหนักมากขึ้น

4. ความทันสมัย หนังสือ “คุณคือพลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” มีความทันสมัยในการหยิบยกศาสตร์ด้านสมอง ประสาทวิทยา และการแพทย์แบบองค์รวมมาอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและร่างกาย มีการกล่าวถึงแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ล่าสุด เช่น เอพิเจเนติกส์ (Epigenetics) และการเปลี่ยนแปลงของสมองผ่านการฝึกสมาธิ หนังสือสะท้อนให้เห็นว่าความคิดของมนุษย์มีอิทธิพลต่อสุขภาพได้อย่างไร ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับมากขึ้นในวงการแพทย์ทางเลือกและจิตวิทยาสมัยใหม่

จุดด้อย

ในการวิจารณ์หนังสือ “คุณคือพลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” จะเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาที่น่าสนใจและสร้างแรงบันดาลใจเกี่ยวกับพลังของจิตใจในการเยียวยาร่างกาย แต่ก็ยังมีจุดด้อยบางประการที่ควรพิจารณา หนังสือเล่มนี้ใช้ศัพท์เทคนิคทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์จำนวนมาก ทำให้ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานอาจเข้าใจได้ยาก นอกจากนี้ เนื้อหาบางส่วนมีความซับซ้อน ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ และยังขาดข้อโต้แย้งจากมุมมองทางการแพทย์กระแสหลัก หนังสือมุ่งเน้นเสนอแนวคิดด้านบวกของพลาซีโบ แต่ไม่ได้กล่าวถึงข้อจำกัดของแนวคิดนี้อย่างเพียงพอ ประกอบด้วย

1. ศัพท์เทคนิคเฉพาะทางจำนวนมาก หนังสือเล่มนี้เต็มไปด้วยศัพท์ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ และจิตวิทยา ซึ่งอาจทำให้ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานด้านนี้รู้สึกสับสนและเข้าใจยาก แม้จะมีการอธิบายประกอบ แต่บางแนวคิด เช่น เอพิเจเนติกส์ (Epigenetics) หรือกระบวนการทำงานของสมองและระบบประสาท อาจต้องใช้ความรู้พื้นฐานด้านชีววิทยาและประสาทวิทยาในการทำความเข้าใจ

2. เนื้อหาซับซ้อนและต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงหนังสือแนวพัฒนาตนเองทั่วไป แต่เป็นการอธิบายแนวคิดที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับสมอง จิตใจ และสุขภาพ จึงต้องใช้เวลาพอสมควรในการทำความเข้าใจแนวคิดแต่ละประเด็น โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการอ่านงานลักษณะนี้อาจรู้สึกวุ่นวายหรือมีความเครียดและซับซ้อน

3. มีการอ้างอิงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ แต่ยังขาดข้อโต้แย้ง แม้ว่าผู้เขียนจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยและกรณีศึกษาต่าง ๆ แต่หนังสือมุ่งเน้นการนำเสนอด้านบวกของแนวคิดพลาซีโบเป็นหลัก โดยขาดการกล่าวถึงข้อโต้แย้งจากนักวิทยาศาสตร์หรือแพทย์ที่อาจมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดคำถามเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือของข้อสรุปที่นำเสนอ

4. แนวคิดบางอย่างอาจขัดแย้งกับความเชื่อทางการแพทย์กระแสหลัก หนังสือให้ความสำคัญกับพลังของจิตใจในการรักษาสุขภาพ แต่ในบางจุดอาจดูเหมือนลดทอนบทบาทของวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน ผู้ที่ยึดหลักการแพทย์ดั้งเดิมอาจรู้สึกวุ่นวายกับวิธีการที่นำเสนอในหนังสือยังขาดหลักฐานทางคลินิกที่เพียงพอ และอาจทำให้เกิดข้อถกเถียงเกี่ยวกับการใช้จิตบำบัดแทนการรักษาทางการแพทย์ทั่วไป

วิเคราะห์ประเด็นของคุณค่าของหนังสือ

หนังสือ “คุณคือพลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” เป็นผลงานที่มีคุณค่าในหลายมิติ ทั้งด้านสังคม การศึกษา เศรษฐกิจ ศาสนา และการพัฒนาตนเอง เนื้อหาในหนังสือช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจพลังของจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพและชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ยังเป็นแหล่งความรู้ที่ผสมผสานระหว่างหลักวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และปรัชญา เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น การนำเสนอแนวคิดเรื่องพลาซีโบในหนังสือเล่มนี้ช่วยส่งเสริมแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ลดการพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ที่ไม่จำเป็น และสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การวิเคราะห์คุณค่าของหนังสือเล่มนี้ สามารถแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่

1. คุณค่าด้านสังคม หนังสือเล่มนี้ช่วยให้สังคมเข้าใจเรื่องพลังของจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ของมนุษย์ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องพลาซีโบที่สะท้อนถึงอิทธิพลของความเชื่อและจิตใต้สำนึก หนังสือช่วยส่งเสริมให้ผู้คนตระหนักถึงศักยภาพของตนเองในการสร้างสุขภาพที่ดี ลดการพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ที่เกินความจำเป็น นอกจากนี้ยังสนับสนุนแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกระแสสังคมที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตมากขึ้น

2. คุณค่าด้านการศึกษา หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าเชิงการศึกษาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในแง่ของการบูรณาการความรู้ด้านจิตวิทยา ประสาทวิทยา และการแพทย์ หนังสือให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการทำงานของสมองและจิตใจในรูปแบบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง โดยเหมาะสำหรับนักศึกษา นักวิจัย และบุคคลทั่วไปที่สนใจด้านสุขภาพและจิตวิทยา นอกจากนี้ หนังสือยังส่งเสริมให้ผู้อ่านฝึกคิดเชิงวิเคราะห์และทดลองปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

3. คุณค่าด้านเศรษฐกิจ หนังสือเล่มนี้ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของบุคคลและสังคม โดยนำเสนอแนวคิดที่ช่วยให้ผู้คนดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม การลดการพึ่งพาและการรักษาที่ไม่จำเป็นสามารถลดค่าใช้จ่ายด้านการแพทย์และส่งเสริมการใช้ทรัพยากรด้านสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ แนวคิดในหนังสืออาจช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดธุรกิจเกี่ยวกับสุขภาพเชิงบวก เช่น การทำสมาธิ การบำบัดทางจิตและการพัฒนาตัวเอง

4. คุณค่าด้านศาสนาและวัฒนธรรม หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับพลังของจิตใจ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับหลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องสมาธิและการควบคุมจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ ยังสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เป็นที่นิยมในหลายประเทศ โดยเฉพาะแนวคิดการรักษาแบบธรรมชาติและสมาธิบำบัด ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแนวคิดตะวันออก

5. คุณค่าด้านการพัฒนาตนเอง หนังสือเล่มนี้ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในศักยภาพของตนเอง และกระตุ้นให้ผู้อ่านสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ผ่านการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้คนมีความมั่นใจในการกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง ลดความเครียด และสร้างพลังบวกให้กับชีวิต นอกจากนี้ ยังช่วยให้อ่านสามารถพัฒนานิสัยที่ดี เช่น การฝึกสมาธิ การตั้งเป้าหมาย และการสร้างความเชื่อที่ส่งเสริมสุขภาพและความสำเร็จ

หลักการที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้

หนังสือ "คุณคือพลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ" มีเนื้อหาที่สามารถเชื่อมโยงกับหลักการทางพระพุทธศาสนาได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะแนวคิดเกี่ยวกับ อำนาจของจิตใจ และ การฝึกสมาธิ เพื่อเปลี่ยนแปลงสุขภาพและชีวิต หลักธรรมที่ปรากฏในหนังสือสอดคล้องกับ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งเน้นการควบคุมตนเองผ่านการฝึกจิตให้เกิดปัญญาและการตระหนักรู้ นอกจากนี้ แนวคิดเรื่องการเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อสร้างสุขภาวะยังสะท้อนถึงหลัก โยนิโสมนสิการ (การใช้ปัญญาพิจารณาอย่างแยบคาย) และ หลักแห่งกฎแห่งกรรม ที่อธิบายว่าความคิดและการกระทำของเราเป็นตัวกำหนดผลลัพธ์ในชีวิต โดยหลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ได้แก่

1. หลักแห่งอิทธิบาท 4 (คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย) ได้แก่ 1. ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้น อยู่เสมอและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป 2. วิริยะ ความเพียร คือ ความขยันประกอบสิ่งนั้น ด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง 3. จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ 4. วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา

ใคร่ครวญตรวจตรา หาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ วิธีแก้ไขปรับปรุงเป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ., 2551 : 160)

2. หลักกรรม (เหตุและผล) และกฎแห่งเหตุปัจจัย กรรม แปลว่า การกระทำ การกระทำที่แสดงออกทางกายเรียกว่า “กายกรรม” การกระทำทางวาจาเรียกว่า “วจีกรรม” การกระทำทางใจ คือ ความคิดนึกเรียกว่า “มโนกรรม” การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความตั้งใจ จงใจ จึงจะเป็นกรรม (อง.ฉก. (บาลี) 22/63/395) ในนิพเพธิกสูตร กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า เรากล่าวว่าเจตนาเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำด้วยกาย วาจา และใจ” (อง.ฉก. (ไทย) 22/63/577) ในทางพระพุทธศาสนาอธิบายว่า “เหตุ” นำไปสู่ “ผล” ซึ่งหมายความว่า การกระทำทุกอย่าง ทั้งทางกาย วาจา และใจ ย่อมส่งผลกลับมาในรูปแบบที่สอดคล้องกัน เช่นเดียวกับแนวคิดของพลาซีโบที่แสดงให้เห็นว่า ความคิด (เหตุ) สามารถส่งผลต่อสุขภาพของร่างกาย (ผล) ได้โดยตรง หากเรามีความเชื่อและความคาดหวังในทางบวก สมองและร่างกายจะตอบสนองต่อสิ่งนั้น ทำให้เกิดการฟื้นฟูและเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งตรงกับหลักที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”

3. หลักมโนมยิทธิ (อำนาจแห่งจิต) หลักมโนมยิทธิ (อำนาจแห่งจิต) เป็นการที่จิตสามารถสร้างผลทางกายและใจได้ตามความตั้งใจของมัน โดยพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “มโนปุพพังคมา ธัมมา” ซึ่งแปลว่า “จิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน” คือ จิตมีอำนาจในการกำหนดและควบคุมความคิด การกระทำ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อจิตสงบและมีสมาธิอย่างมั่นคงจะสามารถบรรลุธรรมและพัฒนาวิปัสสนาได้ ส่งผลให้เกิดการเจริญรู้แจ้งในสภาพการณ์ต่าง ๆ การฝึกมโนมยิทธิ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น มโนมยิทธิ เป็นฤทธิ์ทางใจ คือ นิमितกายอื่น ออกจากกายนี้ได้เหมือนชักดาบออกจากฝักหรืองูออกจากคราบ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561 : 325)

4. หลักสติ สติ (ความรู้ตัวในปัจจุบันขณะ) การใช้สติในการควบคุมความคิดให้ส่งผลดีต่อสุขภาพ สติเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะช่วยให้เราระลึกถึงและตระหนักถึงสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการคิด การพูด หรือการกระทำ การมีสติช่วยให้เราสามารถแยกแยะสิ่งที่ควรทำ และควบคุมตนเองให้อยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง เมื่อปราศจากสติ อารมณ์และปัจจัยภายนอก อาจครอบงำทำให้ตัดสินใจผิดพลาดและส่งผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ในทางธรรม สติเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฝึกสมาธิ ช่วยให้จิตใจสงบและนำไปสู่ปัญญาที่แท้จริง นอกจากนี้ สติยังมีบทบาทในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เราทำงาน เรียนรู้ และตัดสินใจ

อย่างมีประสิทธิภาพ สติจึงเป็นคุณธรรมสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าและสงบสุขดังที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสกับพราหมณ์ชื่อ ชาณสโสณิ ถึงความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ ว่าด้วยความมี “สติและสัมปชัญญะ” และความ “ขาดสติและสัมปชัญญะ” (ม.มู. (ไทย) 12/46/39)

5. หลักไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง หมายถึงสามัญลักษณ์หรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นแนวคิดที่สำคัญในพุทธธรรม ที่กล่าวถึงลักษณะของสรรพสิ่งในโลก 3 อย่าง ได้แก่ 1. อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม และสลายไป สรรพสิ่งทั้งหลายไม่คงอยู่ในสภาพเดิม แต่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา 2. ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ เป็นภาวะที่ถูกบีบคั้นเนื่องจากการเกิดและการดับสลายของสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สรรพสิ่งไม่สามารถให้ความสุขที่ยั่งยืนได้ เพราะทุกอย่างอยู่ในสภาวะของการเปลี่ยนแปลงเสมอ 3. อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนจริงแท้ ทุกสิ่งไม่มีตัวตนถาวร สิ่งที่เราคิดว่าเป็น “ตัวเรา” หรือ “ของเรา” แท้จริงแล้วไม่มีตัวตนที่แท้จริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561 : 63)

6. หลักของการเจริญเมตตาภาวนา การเจริญเมตตาภาวนาเน้นที่การฝึกฝนจิตใจให้เกิดความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน การฝึกเริ่มจากการให้เมตตา กับตัวเอง ก่อนขยายไปยังผู้อื่นทุกซ์และยินดีต่อมาขยายความเมตตาไปถึงผู้ที่ไม่คุ้นเคยหรือ แม้แต่ผู้ที่มีความขัดแย้งกับเรา เป้าหมายคือการพัฒนาใจให้มีความกรุณา ไม่ยึดติดหรือมีอคติ และการเจริญเมตตาภาวนาจะช่วยให้จิตใจสงบและเต็มไปด้วยความรักที่บริสุทธิ์

สรุป

หนังสือ “คุณคือพลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ” โดย Dr. Joe Dispenza นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ พลังของจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยอธิบายปรากฏการณ์พลาซีโบ ซึ่งคือความสามารถของร่างกายในการรักษาตัวเองจากความเชื่อและความคาดหวัง หนังสือเล่มนี้ใช้ หลักฐานทางวิทยาศาสตร์และกรณีศึกษา เช่น ผู้ป่วยที่หายจากโรคเพราะเชื่อในยาหลอก หรือการผ่าตัดหลอกที่ให้ผลเช่นเดียวกับการผ่าตัดจริง นอกจากนี้ยังอธิบายการทำงานของ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมและสุขภาพ ดร.โจ ดิสเพนซา อธิบายว่า สมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Neuroplasticity) หากเราปรับความคิดและความ

เชื่อ โดยแนะนำให้ใช้ สมาธิและการฝึกจิตเพื่อปรับโปรแกรมจิตใต้สำนึกและกระตุ้นการรักษาภายในร่างกาย หนังสือยังกล่าวถึง Epigenetics หรือ วิทยาการที่อธิบายว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงการแสดงออกของยีน ผ่านการควบคุมอารมณ์และสภาพจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง สรุปแล้ว หนังสือเล่มนี้ผสมผสาน วิทยาศาสตร์ จิตวิทยา และจิตวิญญาณ เพื่อแสดงให้เห็นว่า ความคิดมีพลังมากพอที่จะเปลี่ยนแปลงสุขภาพและชีวิตของเราได้

เอกสารอ้างอิง

- โจ ดิสเพนซา (Joe Dispenza). (2566). (ตีพิมพ์ อินทพิเชษฐ์, แปล). *คุณคือปลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ซีต ออฟ เลิฟ.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 33). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.