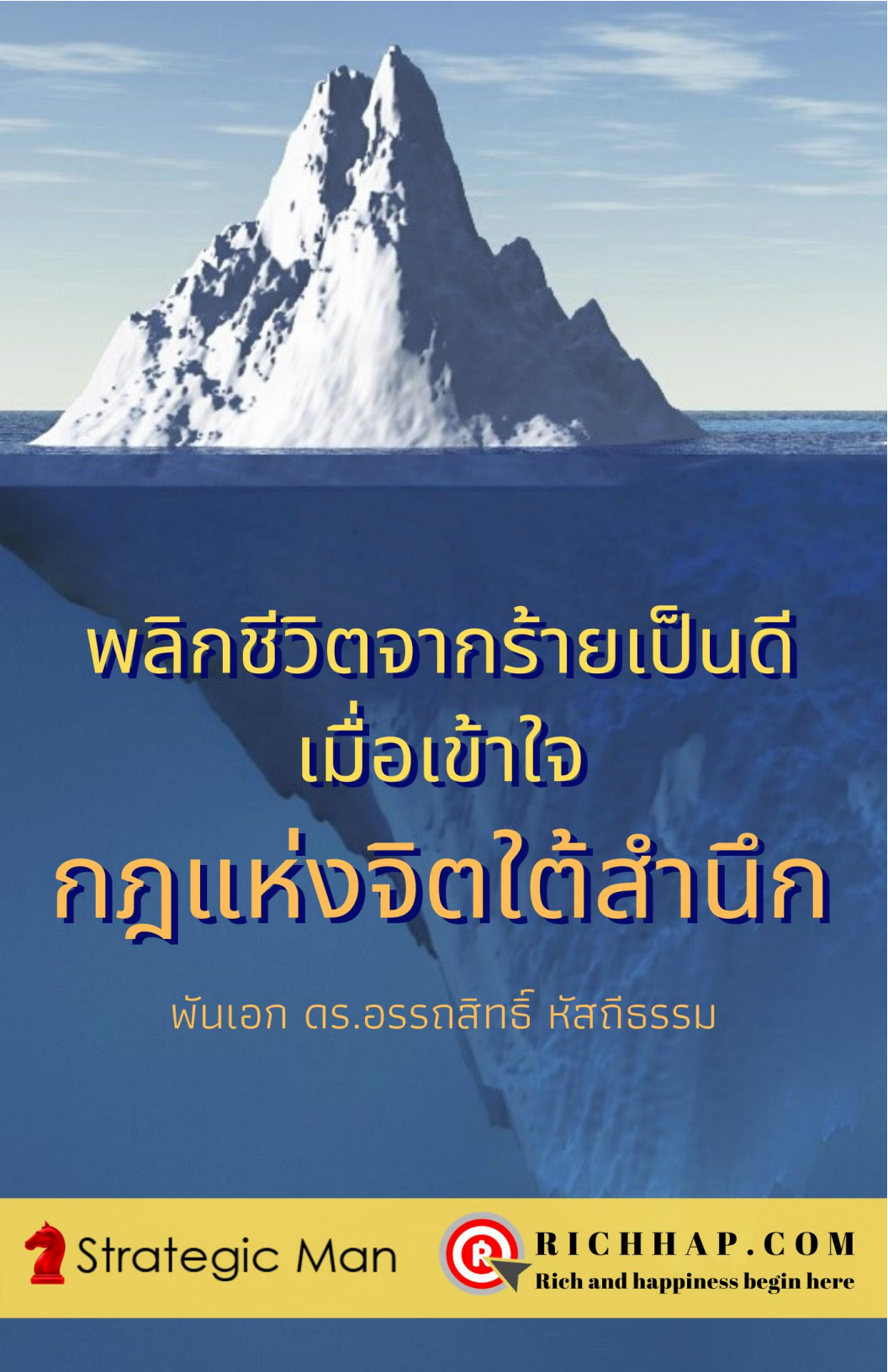




พลิกชีวิตจากร้ายเป็นดี เมื่อเข้าใจ กฎแห่งจิตใต้สำนึก

พันเอก ดร.อรรถสิทธิ์ หัสถิธรรม

 Strategic Man



RICH HAP . COM
Rich and happiness begin here

พลิกชีวิต

จาก ร้าย เป็น ดี เมื่อเข้าใจ

กฎแห่งจิตใต้สำนึก



RICH HAP . COM

Rich and happiness begin here

กฎของจิตใต้สำนึก

กฎของจิตใต้สำนึก

หากเราต้องการจะเป็นเจ้านายที่ชาญฉลาด และสามารถสั่งการจิตใต้สำนึก ให้รับใช้เราได้อย่างเหนือชั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมาทำความเข้าใจกับเรื่องสำคัญ ได้แก่ กฎของจิตใต้สำนึก กฎที่สุดแสนจะง่าย และ ธรรมดา แต่ภายใต้ความธรรมดา และ ความง่าย คือ ความทรงอำนาจ ที่ทำให้เราสามารถนำพาชีวิตไปสู่เป้าหมายได้อย่างมหัศจรรย์ กฎของจิตใต้สำนึกมีด้วยกันทั้งหมด 7 ข้อดังนี้

กฎข้อที่ 1 ทำซ้ำ ทำซ้ำ และ ทำซ้ำ

กฎข้อที่ 2 ต้องใส่อารมณ์ความรู้สึกเหมือนกับ มันเกิดขึ้นจริง

กฎข้อที่ 3 อยู่ในรูปปัจจุบัน

กฎข้อที่ 4 ความคิดเดียวเป็นใหญ่เหนือใคร

กฎข้อที่ 5 ความคาดหวัง และการ ตั้งเป้าหมาย

กฎข้อที่ 6 ยิ่งพยายาม ยิ่งยาก

กฎข้อที่ 7 การแสดงออกของ จิตกับกาย เชื่อมโยงเป็นหนึ่ง

กฎข้อที่ 1 กำช้า กำช้า และ กำช้า

เคยสงสัยหรือไม่ครับว่า นิสัยของคนเราเกิดขึ้นมาได้
อย่างไร คำตอบก็คือ นิสัยเกิดมาจากการกระทำซ้ำๆ หรือ
การโปรแกรมพฤติกรรมดังกล่าวซ้ำๆ จนปลูกฝังลงไปในจิต
ใต้สำนึก เหมือนกับเป็นโปรแกรม Auto Pilot

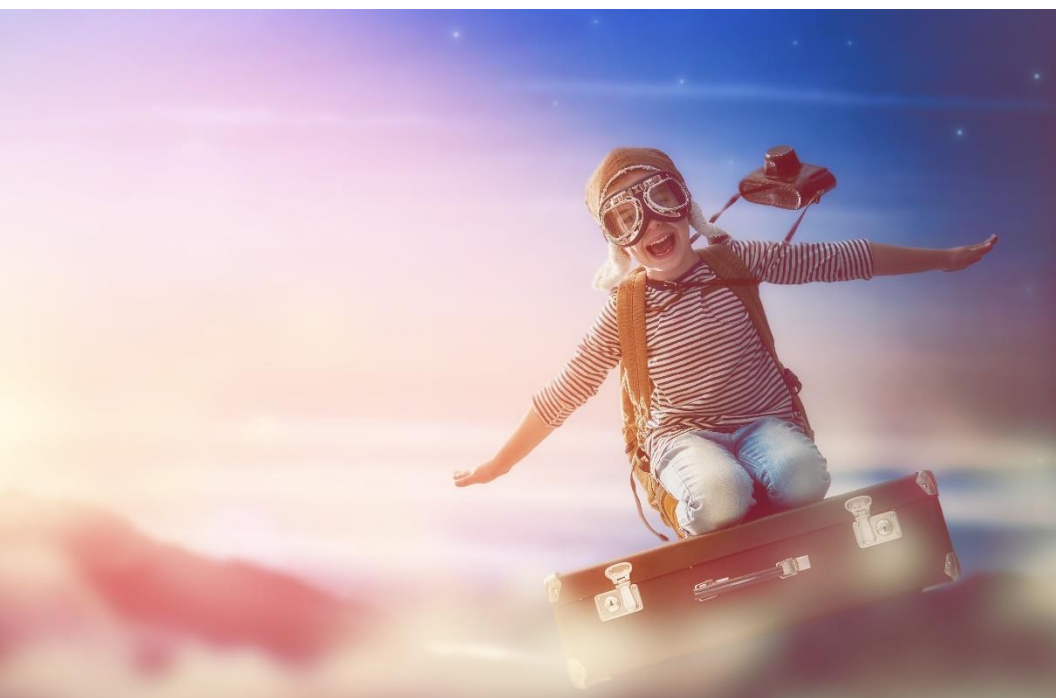
ยกตัวอย่าง คนที่ติดบุหรี่ อาจเกิดจากหลายสาเหตุ
เมื่อรู้สึกเซ็ง เบื่อ เครียด ก็จะหยิบบุหรี่ยี่มาจูดสูบ พอทำบ่อยๆ
เข้า เมื่อใดที่รู้สึกเซ็ง เบื่อ เครียด ก็จะหยิบบุหรี่ยี่ขึ้นมาสูบโดย
ไม่ต้องคิดเป็นอัตโนมัติ หรือคนที่ชอบวิ่งออกกำลังกายตอน
เย็นทุกๆ วัน ตกเย็นมาคนๆ นั้นก็จะคว่ำรองเท้ามาสวมแล้ว
ออกวิ่งโดยอัตโนมัติ

BUILD GOOD HABITS!

HABIT	HABIT	HABIT	HABIT	HABIT
HABIT	HABIT	HABIT	HABIT	HABIT
GOOD HABIT!	GOOD HABIT!		GOOD HABIT!	GOOD HABIT!
HABIT	HABIT	HABIT	HABIT	HABIT

ดังนั้น หากเราต้องการเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับชุดความคิด หรือ นิสัยเชิงบวกที่มีอยู่แล้วในตัวเรา ให้มันแข็งแกร่งยิ่งขึ้น หรือ การโปรแกรมเพื่อให้ความหมายใหม่กับชุดความคิด หรือ ว่านิสัยแย่ๆ หรือ นิสัยเชิงลบที่มีอยู่เดิม ให้กลายเป็นมีความลบน้อยลง หรือให้เป็นบวกมากขึ้น เราอาจจะต้องทำสิ่งนั้น ซ้ำๆ จนจิตได้สำนึกยอมรับชุดความคิด หรือว่านิสัยนั้น

การสร้างนิสัยต่างๆ หรือว่าโปรแกรมชุดความคิดในชีวิตของคนเรา ทั้งที่ดี ที่เป็นประโยชน์กับตัวเรา หรือว่าไม่ดี ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นจากกฎข้อที่ 1 ของจิตใต้สำนึก นั่นก็คือ การทำซ้ำ ทำซ้ำ และทำซ้ำ



กฎข้อที่ 2 ต้องใส่อารมณ์ความรู้สึก เหมือนกับมันเกิดขึ้นจริง

หากต้องการจะโปรแกรมชุดความคิดให้ถูกฝังลงไป
จิตใต้สำนึกได้อย่างรวดเร็ว เราจะต้องใส่อารมณ์ และ
ความรู้สึกอย่างแรงกล้า ลงไปในการโปรแกรมชุดความคิดนั้น
เนื่องจากว่า **อารมณ์ คือ พลังของจิตใต้สำนึก**

หากอารมณ์ที่ใส่ไปในจินตนาการ ในระหว่างที่เรา
ต้องการปลูกฝังชุดความคิดนั้น ลงไปในจิตใต้สำนึก ไม่แข็งแกร่ง
แรงกล้าเพียงพอ จิตใต้สำนึกอาจจะไม่รับชุดความคิดนั้น นั่น
หมายความว่าเราไม่สามารถสร้างนิสัยที่เราต้องการให้เกิด
ขึ้นกับเราในลักษณะอัตโนมัติ หรือว่า Auto Pilot ได้



กฎข้อที่ 3 อยู่ในรูปปัจจุบัน

การทำให้จิตใต้สำนึกยอมรับชุดความคิดใหม่ที่จะกลายเป็นนิสัย นอกจากจะต้องทำซ้ำๆ ใส่อารมณ์ความรู้สึกที่แรงกล้าลงไปด้วย และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญยิ่ง ในการที่จะใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึกในการโปรแกรมจิตใต้สำนึก ก็คือ **ต้องคิดให้เป็นปัจจุบัน**

เวลาที่จิตสำนึกสื่อสาร กับ จิตใต้สำนึก จะสื่อสารเป็น **ภาพ อารมณ์ และ ความรู้สึก** ผ่านกลไกของสมอง สิ่งสำคัญที่สุด คือ ภาพ อารมณ์ และ ความรู้สึก เหล่านั้น เป็นจริงเสมอสำหรับจิตใต้สำนึก

หากเราพูดกับตัวเองว่า **“ฉันจะมีความสุข”** จิตใต้สำนึกจะอนุมานว่า ตอนนี้เราไม่มีความสุข จิตใต้สำนึกซึ่งเปรียบเสมือนเด็กน้อย ก็จะจัดชุดความรู้สึกไม่มีความสุขให้กับเรา เพราะจิตสำนึกสื่อสาร กับ จิตใต้สำนึกด้วยภาพ และ เสียงแห่งการไม่มีความสุข

ดังนั้น เวลาเราขอ หรือ สื่อสารอะไรกับจิตใต้สำนึก ให้จินตนาการว่า **สิ่งที่ต้องการ เกิดขึ้นแล้ว** อย่าขอในลักษณะที่เป็นเรื่องในอนาคต เช่น ถ้าเราโปรแกรมว่าเรา **“จะ”** มีความสุข จิตสำนึกจะทำให้เราไม่มีความสุข

การโปรแกรมจิตใต้สำนึก เราต้องพูดกับตนเองว่า **“ฉันมีความสุข”** ถึงแม้ว่าในขณะนั้นเราอาจจะไม่มีความสุข แต่ว่าเราต้องหลอกจิตใต้สำนึก สร้างอารมณ์ความรู้สึก ฉันมีความสุขขึ้นมา ด้วยการสร้างจินตภาพแห่งความรู้สึกมีความสุข เพื่อให้จิตใต้สำนึกได้ใช้พลังอำนาจของจิตใต้สำนึก นำพาเราไปสู่ความสุข

จิตกับกายนั้น มีความเชื่อมโยงกัน มีการสื่อสารสองทาง หากเราสร้างความรู้สึกเชิงบวกขึ้นในจิตใจ ความรู้สึกนี้จะส่งความสุขไปสู่กาย สู่เซลล์นับพันล้านเซลล์ในทันทีทันใด แล้วท่านจะรู้สึกมีความสุขทันทีไม่มากก็น้อย แม้กระทั่งก่อนหน้านี้อท่านกำลังรู้สึกทุกข์



จิม แครี นักแสดงคอมมอดี ได้เคยให้สัมภาษณ์ ในรายการ Oprah Winfrey Show เกี่ยวกับเรื่องการคิดเป็นภาพให้เป็นปัจจุบัน หรือ Visualization ซึ่งเป็นเทคนิคที่ทำให้อดีตนักแสดงตลกต้อยอย่างเขา กลายเป็น Super Star ค่าตัวนับสิบล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐ ภายในเวลาไม่กี่ปี

ในปี ค.ศ. 1987 เป็นช่วงเวลาที่จิม แครี ตกต่ำที่สุด อย่างไรก็ตาม เขาจินตนาการให้เห็นภาพตัวเองในทุกๆ วันว่าเขาเป็นคนที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต เป็นดารานักแสดงที่ผู้กำกับดั่งๆ วังมาหาเขา สิ่งแรกที่จิม แครี ได้จากการจินตนาการแบบสมจริง หรือ คิดให้เป็นปัจจุบัน ด้วยความรู้สึกที่แรงกล้า คือ เขาเกิดความรู้สึกดีๆ กับตนเอง และมีพลังที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น

ที่เด็ดที่สุดคือ จิม แครีได้เขียนเช็คขึ้นมา 1 ใบ แล้วเขียนจำนวนเงิน 10 ล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐ ลงไปในเช็ค และเขียนชื่อผู้รับเช็คเป็นชื่อตนเอง รวมไปถึงเขียนกำหนดการรับเช็คว่า จะต้องรับในปี ค.ศ. 1995 และใส่เช็คใบนี้ในกระเป๋าเขาตลอดเวลา เพื่อเตรียมใจเขาให้มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย

THE BANK OF UNIVERSE
FEEL GOOD REMITTANCE ADVICE

Date

PAY

DOLLARS

MEMO

OR BEARER

\$

NON-NEGOTIABLE: THE POWER OF BELIEF

The Universe
SIGNATURE

DRAWN ON THE UNIVERSAL ACCOUNT:
UNLIMITED ABUNDANCE

CHECK NUMBER: 000 333 444 11111

ต่อมาในปี ค.ศ. 1995 เป้าหมายของจิม แครี ก็ บรรลุผล เขาได้เป็นดาราแสดงนำในภาพยนตร์เรื่อง Dumb and Dumber และ ได้ค่าตัว 10 ล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐ ตามที่เขาเขียนมาในเช็คจริงๆ

โอปรา วินฟรีย์ กล่าวภายหลังว่า เธอได้รับแรงบันดาลใจจากการสัมภาษณ์จิม แครี ในครั้งนั้นเป็นอย่างมาก เธอสรุปว่า การเห็นแบบ Visualization อย่างสมจริง และ เชื่อว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นจริง คือ เทคนิคง่ายๆ แต่จะทำให้ ประสบผลสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ด้วยการลงมือทำอย่างอดทน และ ต่อเนื่อง



กฎข้อที่ 4

ความคิดเดียวเป็นใหญ่เหนือใคร

จิตใต้สำนึก จะยอมรับชุดความคิดเพียงหนึ่งเดียว เท่านั้นว่าเป็นจริง ชุดความคิดจะถูกฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึก หากจะลบล้างชุดความคิด เช่น ชุดความคิดที่คิดว่า เราเป็นคนห่วยแตก เราก็ต้องมีชุดความคิดที่ทรงพลัง เช่น เราคือคนที่สุดยอด มาหักล้างชุดความคิดเดิมที่มีอยู่

หากคนๆ หนึ่ง ถูกเลี้ยงดูในครอบครัวที่ปลูกฝังในทางบวกอยู่ตลอดเวลา เช่น พ่อ และ แม่ชื่นชมลูกตัวเองเสมอ เยี่ยมมากลูก เก่งมากลูก เมื่อเด็กโตขึ้นมาก็จะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง หากในอนาคตมีใครมาพูดว่าคนๆ นี้ ว่าจะไม่เก่งหรือไม่ดี ก็อาจจะไม่ผลไม่มากนัก เนื่องจากว่าชุดความคิด เยี่ยมมากลูก เก่งมากลูก มีพลังอำนาจเหนือกว่า

อย่างไรก็ตาม หากมีคนอื่นนอกเหนือจากพ่อ และ แม่มาตอกย้ำทุก ๆ วัน เป็นเดือน เป็นปี ว่าเธอไม่เก่งเลย ชุดความคิดไม่เก่งเลยนี้ อาจจะทำให้เด็กคนนั้นเริ่มเชื่อว่าตนเอง ไม่ได้เก่ง ความคิดก็อาจจะเปลี่ยนไป อาจจะเริ่มสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง

ในทางตรงกันข้าม หากเด็กคนหนึ่งถูกลี้นมาใน
ครอบครัวที่ไม่ดีนัก ถูกพ่อแม่ปลุกฝังทางลบอยู่ตลอดเวลา
เช่น พ่อ และ แม่ตำลูกทุกวันว่า แกมันแย่มาก แกมันไม่ได้
เรื่อง เมื่อเด็กเติบโตขึ้นมาก็จะกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจ
ในตัวเอง

หากในอนาคต มีใครสักคนหนึ่งมาเห็นข้อดีในตัวเขา
และ ให้ความชื่นชม ว่าเป็นคนเก่ง เป็นคนดี ในทำนอง
เดียวกันกับเหตุผลข้างต้น ก็อาจจะไม่มีผลมากนัก เพราะว่า
ชุดความคิด แกมันแย่มาก แกมันไม่ได้เรื่อง ที่ถูกปลูกฝังมา
ตั้งแต่เด็กมันมีอิทธิพลมากกว่าการมาพูดชื่นชมในภายหลัง

อย่างไรก็ตาม ถ้าหากมีคนอื่นมาตอกย้ำอยู่เรื่อยๆ ว่า
เธอยอดเยี่ยม เธอเก่งจริง พูดตอกย้ำไปเรื่อยๆ อาจจะทำให้
เด็กนั้นเชื่อมั่นในตัวเองว่าเป็นคนเก่ง และความเชื่อที่เกิดขึ้น
ใหม่ ถูกตอกย้ำบ่อยๆ มันก็จะมีอิทธิพลเหนือกว่าความคิด
ลบๆ ที่ถูกปลูกฝังมาในสมัยเด็กๆ ได้

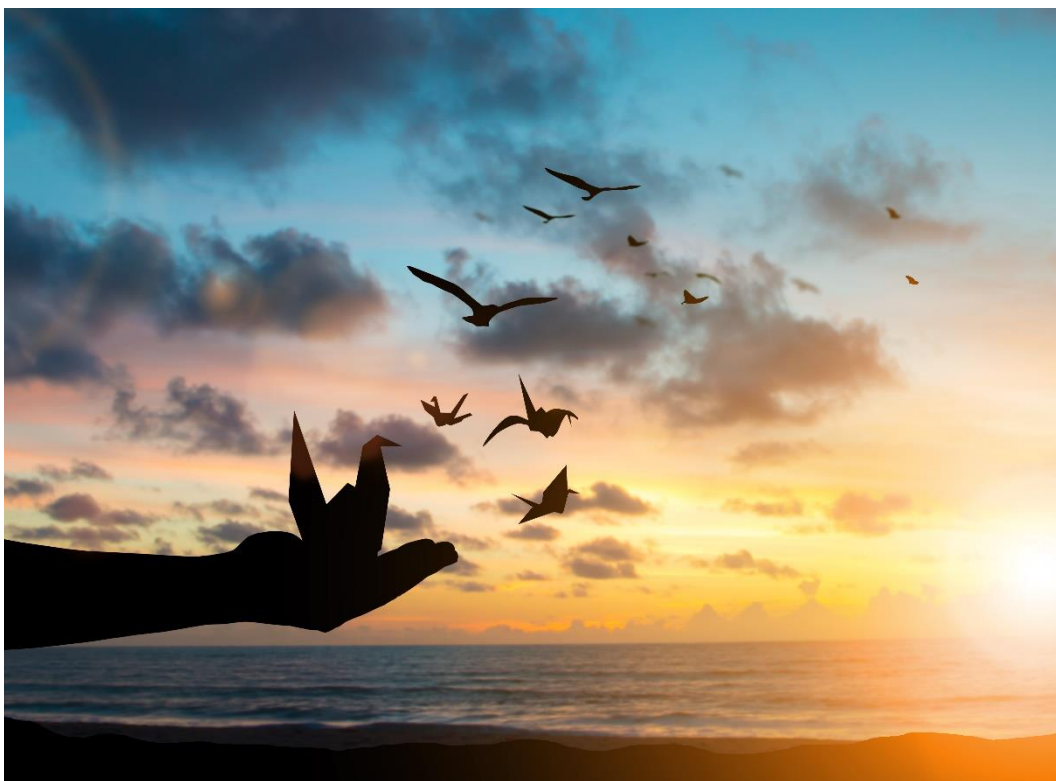


กฎข้อที่ 5

ความคาดหวัง และการตั้งเป้าหมาย

จิตใต้สำนึก เป็น เหมือนซูเปอร์คอมพิวเตอร์ ซึ่งมีพลังอำนาจอันยิ่งใหญ่ มันจะทำงานรับใช้จิตสำนึกทันที เมื่อมันได้รับการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมาย ความคาดหวัง โดยวิธีการสร้างภาพในจินตนาการ เป็นภาพแห่งความสำเร็จ

ยิ่งเรามีความคาดหวัง หรือ การตั้งเป้าหมาย มีภาพแห่งความสำเร็จที่ชัดเจน ว่าต้องการอะไร เมื่อไหร่ เท่าไร และตัวแปรอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดจินตนาการที่ชัดเจน ภายใต้อารมณ์ความรู้สึกที่แรงกล้า จิตใต้สำนึกก็จะใช้สมองเป็นกลไกในการทำงาน เพื่อพาเราไปสู่เป้าหมาย ไปสู่ภาพแห่งความสำเร็จที่เราสร้างขึ้นมาสมอง โดยที่เราไม่จำเป็นจะต้องคิดว่า จะต้องทำอะไรเลย เพราะว่าจิตใต้สำนึก เป็นซูเปอร์คอมพิวเตอร์ในตัวเรา และ มันจะทำงานแทนเรา



กฎข้อที่ 6 ยิ่งพยายาม ยิ่งยาก

ผมคิดว่าท่านอาจเคยพบกับสถานการณ์เช่นนี้ครับ เวลาท่านได้โจทย์ หรือว่า คำถามอะไรสักอย่างหนึ่ง และท่านต้องตอบโจทย์คำถามนั้น แต่จะพยายามอย่างไร จนแล้วจนรอด ก็คิดไม่ออก หรือยังคิดยังไม่

แต่หากว่า ถ้าหลังจากได้รับโจทย์ แล้วท่านปล่อยเวลาให้ผ่านไปสักระยะหนึ่ง คำตอบจะค่อย ๆ ผุดออกมาจากสมองของท่าน นั่นคือ หลังจากที่ท่านได้รับโจทย์ให้ท่านทำใจสบายๆ และปล่อยเวลาไปสักพักหนึ่ง แล้วกลับมาตอบคำถามใหม่ ท่านจะประหลาดใจว่าการหาคำตอบมันจะไม่ยากเหมือนกับครั้งแรก นี่คือกระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก หรือ ซุปเปอร์คอมพิวเตอร์ในตัวเรา

เช่นเดียวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต เมื่อเราสามารถตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน ความต้องการที่ตามมา คือเราจะทำอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายนั้น แต่เป็นเรื่องที่น่าแปลกเป็นอย่างยิ่งว่า หากเราพยายามคิดให้ออกกว่าเราจะทำอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายนั้น เรามักจะคิดไม่ออกในเวลาอันสั้น หรือยิ่งพยายามยิ่งยาก

เพราะอะไรนั่นหรือ คำตอบ ก็คือ เราพยายามใช้จิตสำนึก หรือ ใช้สมองซีกซ้ายซีกขวามากเกินไป หรือ ปล่อยให้ **จิตสำนึก** ไปทำหน้าที่แทน **จิตใต้สำนึก** นั้นเอง

ดร.เอมิล คูเอ้ นายแพทย์ และ นักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศส ผู้นำเสนอแนวทางจิตบำบัด (Psychotherapy) และการปรับปรุงตัวเองด้วยเทคนิคที่เรียกว่า **การใช้คำพูดด้านบวกกับตัวเอง** เขาได้กล่าวไว้ว่า เมื่อไหร่ที่ความตั้งใจ ซึ่งก็คือจิตสำนึก และ จินตนาการ ซึ่งก็คือ จิตใต้สำนึก นั้นขัดแย้งกัน จินตนาการมักจะชนะเสมอ โดยคุณหมอคูเอ้ ได้เขียนเป็นสมการไว้ดังนี้

$$\text{พลังจินตนาการ} = \text{พลังความตั้งใจ}^2$$

(จิตใต้สำนึก) (จิตสำนึก)

สาระสำคัญของสมการนี้ ก็คือ พลังของจิตใต้สำนึกมีพลังอำนาจมากกว่าพลังของจิตสำนึกอย่างเทียบกันไม่ได้ ดังนั้นจึงใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึกให้เป็นประโยชน์กับตนเอง



กฎข้อที่ 7 การแสดงออกของจิต กับกาย เชื่อมโยงเป็นหนึ่ง

จิตกับกาย เชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเสมอ เนื่องจากทุกความคิดไม่ว่าจะเป็นความคิดที่เกิดขึ้นจากจิตสำนึก หรือจากจิตใต้สำนึก ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาในร่างกายที่สัมผัสได้ ในทางตรงกันข้ามทุกความเคลื่อนไหว หรือ ที่ทำของร่างกายส่งผลต่อความคิด ทั้งในส่วนของจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกเสมอ

ท่านลองจินตนาการว่า กำลังบีบมะนาวสดเข้าไปในปาก สิ่งที่ท่านจะรู้สึก คือ เปรี้ยวปาก หรือรู้สึกน้ำตาจะไหล หรือ เมื่อดูภาพยนตร์ที่สะเทือนใจ หรือ คนที่กำลังมีความรัก ดวงตาจะเป็นประกาย หรือ ถ้าเราเก็บกดความรู้สึก มันก็จะไปแสดงออกทางใดทางหนึ่ง เช่น เครียดมาก จนอาจจะทำให้เราเป็นโรคกระเพาะไปเลย

เวลาเราคิดลบ เราก็จะแสดงออกเป็นลบ เวลาเราคิดบวกก็จะแสดงออกเป็นบวก นี่คือ ความเชื่อมโยงระหว่างจิตกับกาย ที่เป็นหนึ่งเดียวกัน ดังนั้น เวลาเรามีความทุกข์ เราต้องเปลี่ยนความคิดด้วยการจินตนาการว่าเรากำลังมีความสุขทันที เพราะว่าจิตคิด ร่างกายก็คิด มันเชื่อมโยงกัน

หากท่านลองนั่งด้วยท่าทางที่หดหู่ ก็จะทำให้จิตใจของท่านหดหู่ไปด้วย ถ้าเกิดเปลี่ยนจากท่านั่งหดหู่ มาเป็นลุกขึ้นเดิน แม้จะหลังค่อมเล็กน้อย อาจจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อเทียบกับการนั่งแบบหดหู่ แต่หากเราเปลี่ยนจากการเดินแบบหลังค่อมไปเป็นการเดินแบบอกผายไหล่ผึ่ง กระฉับกระเฉง แบบเท่าๆ จิตใจเราจะรู้สึกดีขึ้นทันที

ในสถานการณ์ความเป็นจริง หากท่านรู้สึกหงุดหงิดหรือหดหู่ในชีวิต แล้วท่านลองนั่งแบบไม่หดหู่ ทำท่าทางให้ออกอาจผึ่งผาย หรือไม่ก็ลุกขึ้นเดินแบบอกผายไหล่ผึ่ง ความรู้สึกหดหู่จะลดลงไปมากเลย หรือ อาจจะหายไปเลยก็ได้

การทดลองที่โลกตะลึง

ทำให้คนแก่กลับมาหนุ่มสาวอีกครั้ง

Dr. Ellen J. Langer¹ นักจิตวิทยาด้านสังคม แห่งคณะจิตวิทยาแห่ง Harvard University ซึ่งเป็นนักเขียนชื่อดัง เจ้าของผลงานหนังสือทางด้านจิตวิทยากว่า 7 เล่ม และผลงานทางด้านจิตวิทยากว่า 200 งานวิจัย ผลงานวิจัยที่โด่งดังมากของ ดร.อัลเลน คือ งานวิจัย “ทำให้คนแก่กลับมาหนุ่มสาวอีกครั้ง” เมื่อปี ค.ศ. 1979

โดยทั่วไปแล้วเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ร่างกายก็จะอ่อนแอ และ ชี้อ่อนซี้ด ดร.อัลเลน ต้องการท้าทายความคิดดังกล่าว โดยการตั้งสมมติฐาน 2 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 สภาวะแวดล้อมที่คน ๆ หนึ่งใช้ชีวิตอยู่ มีผลต่อความหนุ่มสาวของคนๆ นั้น

สมมติฐานข้อที่ 2 ร่างกาย และ จิตใจมีความเชื่อมโยงกัน

¹ <https://psychology.fas.harvard.edu/people/ellen-langer>



Dr.Ellen J.Lanker

รูปจาก the Harvard Gasett

จากสมมติฐานดังกล่าวจึงเป็นที่มาของงานวิจัย ทำให้คนแก่กลับมาหนุ่มสาวอีกครั้ง ซึ่งมีชื่อภาษาอังกฤษว่า **Counter clockwise study**² เมื่อการวิจัยเสร็จสิ้นก็ได้เปิดเผยให้เห็นถึงความอัศจรรย์ในความคิดของคนที่มีผลต่อการทำให้คนแก่กลับมาหนุ่มสาวอีกครั้ง

รูปแบบการวิจัยของ ดร.อัลเลน ดำเนินการโดยการนำคนที่มีอายุ 70 ปีจำนวนหนึ่งเข้าพักในรีสอร์ทแห่งหนึ่งในนิวแฮมป์เชียร์ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยรีสอร์ทแห่งนี้ได้ตกแต่งย้อนยุค ไปในปี ค.ศ. 1959 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่กลุ่มเป้าหมายยังเป็นคนหนุ่มสาวอยู่

ก่อนที่จะนำกลุ่มเป้าหมายเข้าสู่การทดลอง ทางคณะผู้วิจัยได้ตรวจร่างกายของกลุ่มเป้าหมายว่ามีสภาพร่างกายเป็นอย่างไร กลุ่มเป้าหมายถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง ถูกขอให้จินตนาการว่าตนเองกำลังอยู่ในปี ค.ศ. 1959 ส่วนกลุ่มที่ 2 ไม่ได้ถูกร้องขอให้จินตนาการว่าตนเองอยู่ในช่วงปีดังกล่าว

² <http://langermindfulnessinstitute.com/counterclockwise-research/>



เมื่อเวลาผ่านไป 1 สัปดาห์ คณะผู้วิจัยก็ทำการตรวจร่างกายของทั้งสองกลุ่มเป้าหมาย พบผลที่น่าอัศจรรย์เป็นอย่างยิ่ง

ผลการตรวจแสดงให้เห็นถึงการมีสภาพร่างกาย และจิตใจที่ดีขึ้นกว่าแต่ก่อนที่จะเข้าสู่การทดลอง ไม่ว่าจะเป็นความคล่องแคล่ว ท่าทางที่กระฉับกระเฉงมากขึ้น ความคิดอ่าน การรับรู้รสชาติ การได้ยิน และ การมองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญของผลการตรวจร่างกายในกลุ่มเป้าหมายที่ถูกร้องขอให้จินตนาการว่ามีชีวิตอยู่ในสมัยที่กลุ่มเป้าหมายยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่

63 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มนี้ มีผลการทดสอบในเรื่องความเฉื่อยฉลาดที่ดีขึ้น ส่วนในอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ได้ถูกร้องขอให้จินตนาการ มีเพียง 44 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่มีผลการทดสอบในเรื่องความเฉื่อยฉลาดที่ดีขึ้น สภาวะแวดล้อมที่ย้อนยุคไปมีผลต่อการรับรู้ ความคิด การสื่อสารกับจิตใต้สำนึก ส่งผลให้คนเหล่านี้หนุ่มสาวขึ้นมาทันใด ทั้งร่างกายและจิตใจ

สถิติแรก ของ Roger Bannister

Sir Roger Bannister เป็นนักวิ่งชาวอังกฤษและเป็นนักวิ่งคนแรกของโลกที่สามารถวิ่งในระยะ 1 ไมล์โดยใช้เวลาน้อยกว่า 4 นาที โดยก่อนหน้านี้วิ่งการนักวิ่งมองว่าการวิ่งในละ 1 ไมล์ โดยใช้เวลาน้อยกว่า 4 นาที เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เพราะเกินขีดจำกัดของร่างกายมนุษย์ที่จะทำได้ แต่ว่า Sir Roger Bannister สามารถทำลายสถิติ และ ทำลายคำสบประมาทเหล่านี้

หลังจากที่เขาสามารถทำลายสถิตินี้ ความเชื่อเดิมๆ ก็ถูกทำลายลง และ หลังจากนั้นเพียง 46 วันก็มีนักวิ่งคนอื่นที่สามารถวิ่งโดยใช้เวลาน้อยกว่า Sir Roger Bannister

เราจะเห็นได้ว่า จุดเริ่มต้นของการที่มนุษย์จะทำอะไรได้ ก็คือความเชื่อว่า ทำสิ่งนั้นได้ หรือ ความเชื่อว่าทำสิ่งนั้นไม่ได้



Sir Roger Bannister ปี 1954 (ภาพโดยสำนักข่าว AP)

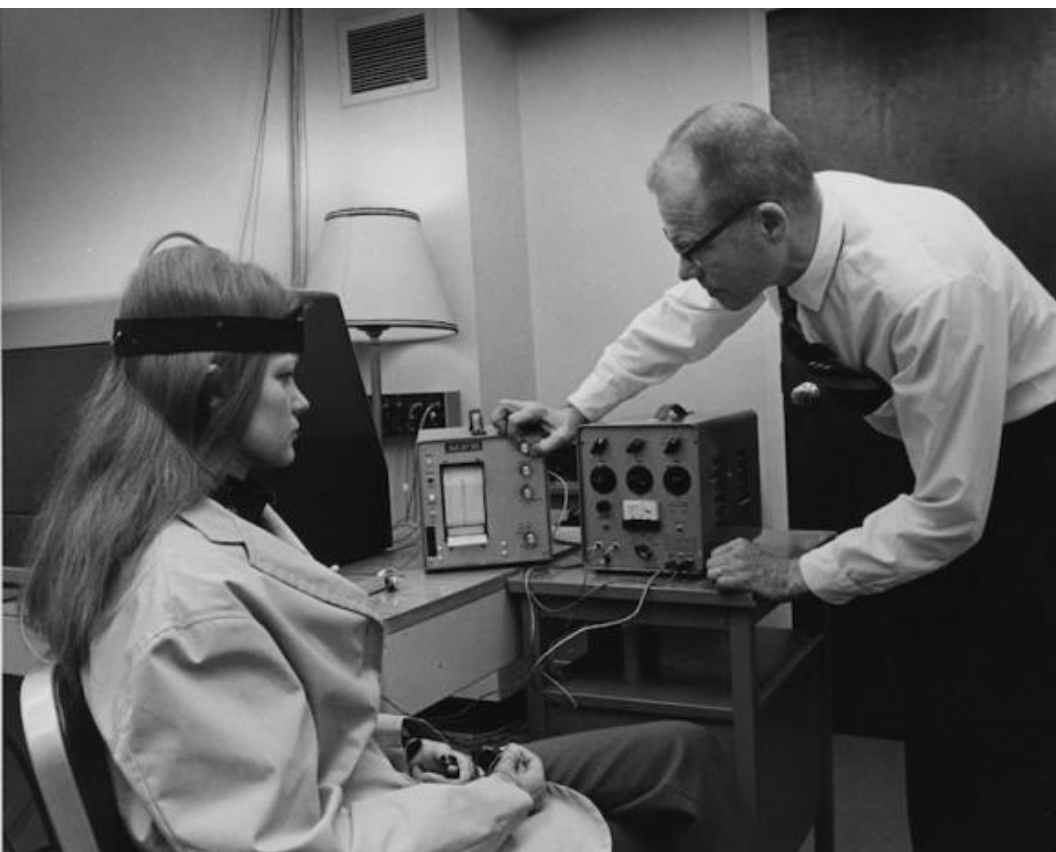
500 ปอนด์ ของ **Vasily Alekseyev**

Vasily Alekseyev เป็นนักกีฬายกน้ำหนักชาวรัสเซีย ซึ่งสามารถทำลายสถิติโลกได้ถึง 80 ครั้ง และ ทำลายสถิติของรัสเซีย จำนวน 81 ครั้ง และ รับเหรียญทองในกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อนในปี ค.ศ. 1972 และ 1976 ครั้งหนึ่งในระหว่างที่อยู่ในการแข่งขันยกน้ำหนัก Vasily ไม่สามารถผ่านด่าน 500 ปอนด์ได้ เขายกได้เพียง 495 ปอนด์ เมื่อเพิ่มอีก 5 ปอนด์เป็น 500 ปอนด์ เขาจะยกไม่ผ่านทันที

ต่อมาครูฝึกของเขาเอาเหล็ก 500 ปอนด์ให้เขายก แต่โกหกว่าเหล็กนี้หนัก 495 ปอนด์ แต่ Vasily ยกได้ เพราะเขาคิดว่ามันหนักเพียง 495 ปอนด์ ต่อมาครูฝึกได้บอกความจริง และ นับจากนั้นมา Vasily ก็สามารถยกน้ำหนัก 500 ปอนด์ได้ เพราะความเชื่อที่คิดว่ายกไม่ได้ถูกขจัดออกไปแล้ว นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่ง ที่ชุดความคิดในจิตใจได้สำนึกได้สร้างข้อจำกัดในการกระทำของมนุษย์ และ เมื่อใดที่ชุดความคิดในจิตใจได้สำนึกที่เป็นอุปสรรคในการไปสู่เป้าหมายถูกทำลายลง ความเป็นไปได้ใหม่ก็จะเกิดขึ้นทันที



Vasily Alekseyev in 1976 Olympic
(ภาพจาก montrealgazette.com)



การทดลองของ Dr. Elmer Green

ในปี ค.ศ.1991 ดร.เอลเมอร์ กรีน ได้เปิดเผยผลการวิจัย เรื่อง คลื่นพลังงาน ผลการวิจัยนี้เปิดเผยให้รู้ว่าการสวดมนต์สามารถสร้างพลังงาน และ พลังงานนี้สามารถเดินทางออกจากตัวผู้สวด และ ออกไปก่อผลนอกร่างกายได้ การทดลองนี้มี ชื่อว่า โครงการกำแพงทองแดง หรือว่า Copper wall project³⁴

การทดลองของ ดร.เอลเมอร์ กรีน ได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1983 โดยเขาได้รับแรงบันดาลใจมาจากการฝึกสมาธิของพระชาวทิเบต ที่ให้ลูกศิษย์นั่งหันหน้าเข้าหากำแพงเรียบ การทดลองกระทำโดยให้ผู้มีพลังพิเศษมาอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมที่ผนังทุกด้านสร้างด้วยทองแดง และให้ผู้มีพลังพิเศษนั่งสมาธิครั้งละ 45 นาที โดยทำการทดลองทั้งหมด 600 ครั้ง

³ www.elmergreenfoundation.org

⁴ <https://www.monroeinstitute.org/blog/copper-wall-project>



ผลการทดลองพบว่าผู้มีพลังพิเศษนี้สามารถสร้างให้เกิดกระแสไฟฟ้าที่วัดได้ตั้งแต่ 4 - 221 โวลต์ ซึ่งมีความมากกว่ากระแสไฟฟ้าที่วัดได้จากคลื่นไฟฟ้าจากหัวใจถึง 10,000 เท่า และมากกว่ากระแสไฟฟ้าที่วัดได้จากคลื่นไฟฟ้าจากสมอง 100,000 เท่า

ก่อนหน้านั้นในปี ค.ศ.1973 ดร.กรีนได้เดินทางไปประเทศอินเดีย และได้สังเกตวัตรปฏิบัติของโยคีคนหนึ่ง ที่สามารถใช้พลังจิตในการควบคุมกระบวนกรต่างๆ ในร่างกายของโยคีคนหนึ่ง และสามารถควบคุมอาการเจ็บป่วยได้ถึง 95 เปอร์เซ็นต์

จากนั้นยังมีผลการวิจัยอื่นๆ ที่น่าสนใจอีกหลายงานวิจัย ยกตัวอย่างเช่น การให้คนป่วยโรคหัวใจสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้อาการป่วยลดลงมากกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ เป็นต้น งานวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการใช้พลังอำนาจของจิตได้สำนึกได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการทำให้สภาวะจิตอยู่ในภวังค์ หรือ สภาวะคลื่นสมอง Alpha ที่มีผลต่อการรักษาอาการป่วย





RICHHAP.COM
Rich and happiness begin here

ประวัติผู้เขียน

พันเอก ดอกเตอร์ อรรถสิทธิ์ หัสถียรธรรม

NLP Master Coach และ กรรมการผู้จัดการบริษัท
โซเซียล สตราทีจิค จำกัด ที่ผ่านการหล่อหลอม ประสบการณ์
ความล้มเหลว และความสำเร็จในมิติต่างๆ แห่ง วงล้อชีวิต
(Wheel of life) มากกว่า 53 ปี

ผ่านการทำงานในทุกรูปแบบเริ่มต้นชีวิตในแบบติดลบ (ยิ่งกว่า
Zero) ไม่ว่าจะเป็นการต่อสู้ชีวิต ด้วยการเป็น พนักงานเสริฟ
อาหาร พนักงานโรงงาน และเป็นพลทหารแต่ด้วยการประยุกต์ใช้
Platform แห่งกฎแรงดึงดูด ก็สามารถเปลี่ยนชีวิตที่ติดลบ ไม่มี
เงิน ไม่มีอาชีพที่มั่นคง ไปสู่การเป็นนายทหารแห่งกองทัพบก เป็น
ผู้บริหารในองค์กรมหาชน และในที่สุดก้าวสู่การเป็นผู้ประกอบการ

จากจุดเริ่มในวัยเด็กที่สภาพการณ์แทบไม่มีโอกาสจะเรียน
หนังสือ ไปสู่การเป็นจบการศึกษาในระดับปริญญาเอก ที่มีชื่อเสียง
ระดับโลก อย่าง Asian Institute of Technology



RICH HAP . COM
Rich and happiness begin here

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาเอกทางด้านการบริหารโครงการ
สถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย (D.Eng, AIT)
- ปริญญาโททางด้านการบริหารโครงการ
Stevens Tech, New Jersey, U.S.A.
- ปริญญาตรี (วิศวกรรมโยธา)
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า, นครนายก
- หลักสูตรนายทหารฝ่ายเสนาธิการหลัก,
โรงเรียนเสนาธิการทหารบก, กองทัพบก
- NLP Master Coach, หลักสูตรของอ.วันชัย ประชาเรืองวิทย์

ประสบการณ์ในการเป็นผู้ประกอบการ และ Life Coach

- CEO บริษัทโซเซียล สตราทีจิค จำกัด
- NLP Master Coach



RICH HAP . COM
Rich and happiness begin here

ประสบการณ์ในการเป็นมนุษย์เงินเดือน

- ผู้อำนวยการสำนักนโยบายและแผน
สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ องค์การมหาชน สำนักนายกรัฐมนตรื
- ผู้อำนวยการฝ่ายนโยบาย และแผน สถาบันเทคโนโลยี
ป้องกันประเทศ องค์การมหาชน กระทรวงกลาโหม
- นายทหารฝ่ายเสนาธิการ
กรมกิจการพลเรือนทหารบกกองทัพบก

