

คุณคือ พลาซีโบ

ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ



501032120

ter

ดร.โจ ดิสเพนซา
Dr. Joe Dispenza

สารบัญ

คำนิยม โดย Dawson Church, Ph.D.	ix
คำนำ: พื้นฐานความจริง	xvi
บทนำ: เปรียบความคิดให้เป็นความจริง	xxix

ภาคหนึ่ง: ข้อมูล

บทที่ 1: มันเป็นไปได้หรือ?	3
บทที่ 2: ประวัติพลาซีโบโดยย่อ	23
บทที่ 3: ปรากฏการณ์พลาซีโบในสมอง	47
บทที่ 4: ปรากฏการณ์พลาซีโบในร่างกาย	77
บทที่ 5: ความคิดเปลี่ยนแปลงสมองและร่างกายได้อย่างไร	103
บทที่ 6: การคล้อยตามสิ่งชี้นำ	121
บทที่ 7: พหุบุคคล ความเชื่อ และมุมมอง	157
บทที่ 8: จิตควอนตัม	181
บทที่ 9: สามเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงตัวเอง	201
บทที่ 10: ข้อมูลสู่การเปลี่ยนแปลง: หลักฐานที่พิสูจน์ว่าคุณคือพลาซีโบ	233

ภาคสอง: การเปลี่ยนแปลง

บทที่ 11: การเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ	265
บทที่ 12: การทำสมาธิเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมอง	281
บทส่งท้ายเล่ม: Becoming Supernatural	295
ภาพผนวก	301
เสียงรวม	315
คำขวัญ	327
กิจกรรมประกาศ	337
เกี่ยวกับผู้เขียน	341

FOREWARD

คำนิยม

เช่นเดียวกับผู้ติดตามจำนวนมากของเขา ผมเผื่อรอคอยที่จะได้อ่านแนวคิดอัน
เฉกต่างของ โจ ดิสเพนซา โจได้ลึกซึ้งขอบเขตของความเป็นไปได้ที่เรารู้จัก โดยการรวบรวม
หลักฐานทางวิทยาศาสตร์และวิสัยทัศน์อันล้ำสมัย เขาให้ความสำคัญกับวิทยาศาสตร์
และชีววิทยาหลายสาขา และในหนังสือที่น่าหลงใหลเล่มนี้ เขาได้นำการค้นพบ
จากสาขาวิทยาศาสตร์สาขาเอพิเจเนติก (epigenetic) ความยืดหยุ่นของสมอง (neuro-
plasticity) และจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (psychoneuroimmunology) มาสรุปรวมกัน
ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ข้อสรุปที่น่าสนใจนี้ก็คือ คุณ และมนุษย์ทุกคน กำหนดรูปแบบสมองและร่างกาย
ของตัวเอง ผ่านความคิดที่คุณคิด อารมณ์ที่คุณรู้สึก เจตนาที่คุณมี และสภาวะหลุดพ้นที่คุณ
สัมผัส หนังสือ *คุณคือพลังชีว* เล่มนี้ชวนให้คุณเก็บเกี่ยวความรู้เพื่อสร้างร่างกายและชีวิต
ใหม่ให้กับตัวเอง

ซึ่งใช้ทฤษฎีทางอภิปรัชญา โจอธิบายถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องแต่ละข้อในรูปแบบที่
เข้าใจง่าย โดยเริ่มต้นด้วยหลักแนวคิดง่ายๆ และปิดท้ายด้วยข้อเท็จจริงทางชีววิทยา เช่น
การเพิ่มจำนวนของปริมาณสเตมเซลล์ หรือปริมาณโมเลกุลโปรตีนที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ใหม่

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยการรำลึกถึงอุบัติเหตุที่โจประสบจนทำให้ข้อกระดูกสัน
หลังของเขาแตกถึงหกข้อ และภายใต้สถานการณ์ที่ย่ำแย่ที่สุดนั้น เขาจึงจำเป็นที่จะต้องนำ
ชีวิตเขาไว้ในทางทฤษฎีมาปฏิบัติจริง ความเชื่อที่ว่า ร่างกายของเราไม่มีสติปัญญาที่มีพลัง

การรักษาที่อัศจรรย์หลักไหลอยู่ การฝึกฝนและวินัยในการสร้างจินตนาการภาพว่ากระดูกสันหลังของเขาสร้างตัวเองขึ้นใหม่นั้น เป็นเรื่องราวของความมุ่งมั่นที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนหลายคน

เราทุกคนมักจะได้แรงบันดาลใจจากร່าวของการหายจากโรคร้ายอย่าง “ปาฏิหาริย์” ในลักษณะนี้ แต่สิ่งที่ใจแสดงให้เราเห็นในหนังสือเล่มนี้ก็คือ เราทุกคนมีความสามารถที่จะสร้างปาฏิหาริย์ในการรักษาเหล่านั้นได้ การฟื้นฟูตัวเองคือสิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติในทุกๆ อนุของร่างกายเรา การเสื่อมโทรมของร่างกายและโรคต่างๆ นั้น คือสิ่งที่ผิดปกติ ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

เมื่อเรามีความเข้าใจว่าร่างกายของเราฟื้นฟูตัวเองอย่างไรแล้ว เราก็จะสามารถนำกระบวนการทางสรีรวิทยาเหล่านี้มาใช้ได้ตั้งใจนึก โดยการขึ้นฮอร์โมน โปรตีน สารส่งผ่านประสาท (neurotransmitter) ที่เซลล์สร้างขึ้น และชี้แนะเส้นทางการส่งสัญญาณของสมองร่างกายของเรานั้นไม่เคยอยู่คงที่ ร่างกายของเราเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ช่วงขณะ สมองของเราเดือดพล่านไปด้วยการสลายตัว และการสร้างใหม่ของจุดเชื่อมต่อเส้นประสาทในทุกๆ วินาที โจนสอนเราว่า เราสามารถขึ้นำกระบวนการเหล่านี้ได้ด้วยเจตนาของเรา และรับหน้าที่เป็นคนขับพาหนะที่มีอำนาจในการกำหนดสิ่งต่างๆ แทนที่จะเป็นเพียงผู้โดยสารที่ไม่มีอิทธิพลใดๆ

การค้นพบว่า จำนวนจุดเชื่อมต่อในระบบประสาทสามารถเพิ่มเป็นสองเท่าได้จากการถูกกระตุ้นซ้ำๆ นั้น ปฏิวัติแนวคิดของชีววิทยาในช่วงปี ค.ศ. 1990 นักประสาทจิตเวช เอरिक แคนเดล ได้รับรางวัลโนเบลจากการค้นพบนี้ แคนเดลได้ทำการค้นพบภายหลังจากนั้นว่า หากเราไม่ใช้งานจุดเชื่อมต่อประสาทของเรา มันจะเริ่มเสื่อมลงภายในสามอาทิตย์ ในลักษณะนี้ เราจึงสามารถสร้างสมองของตัวเองได้ใหม่ โดยผ่านสัญญาณที่เราส่งไปในโครงข่ายสมองของเราเอง

ในทศวรรษเดียวกับที่แคนเดลและคนอื่นๆ ทำการวิจัยเรื่องความยืดหยุ่นของสมอง นักวิทยาศาสตร์คนอื่นๆ ได้ค้นพบว่า เรามียีนที่ไม่ได้มีประโยชน์อะไรเลยอยู่ ยีนโดยส่วนใหญ่ของเรานั้น (ประมาณ 75-85 เปอร์เซ็นต์) ปิดและเปิดตามสัญญาณจากสิ่งแวดล้อมของเรา ซึ่งประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางความคิด ความเชื่อ และอารมณ์ ที่วนเวียนอยู่ใน

ของเซลล์อื่นประเภทหนึ่งที่เรียกว่า *immediate early genes* (IEGs) ใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีเท่านั้น ในการไต่ระดับขึ้นถึงการแสดงออกสูงสุด IEGs มักจะเป็นยีนควบคุม ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการแสดงออกของยีนอื่นๆ อีกหลายร้อยยีน และโปรตีนอื่นๆ อีกหลายพันชนิดในบริเวณต่างๆ ของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและแพร่กระจายในลักษณะนี้ คือคำอธิบายของการหายจากโรคว่าอย่างฉับพลันที่คุณจะได้อ่านจากหนังสือเล่มนี้

นี่เป็นหนึ่งในนักเขียนหนังสือวิทยาศาสตร์ที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับผลกระทบของอารมณ์ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง อารมณ์เชิงลบอาจเป็นการเสพติดที่เราไม่ต้องการด้วยความเครียดของตัวเอง อย่างคอร์ติซอล และอะดรีนาลีน ทั้งฮอร์โมนความเครียดและฮอร์โมนความผ่อนคลาย อย่างเช่น DHEA และออกซิโทซิน มีค่าปริมาณคงตัวอยู่ ซึ่งโดยปกติแล้ว เราจึงรู้สึกอึดอัดเวลาที่นึกถึงความคิด หรือความเชื่อที่ผลักดันให้ระดับฮอร์โมนของเราหลุดออกจากค่าคงตัวที่คุ้นเคยนั้น แนวคิดนี้เป็นหนึ่งในสิ่งที่ถูกค้นพบใหม่ทางวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการเสพติดและการกระหายสิ่งเสพติด

คุณสามารถเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงภายนอกได้โดยการเปลี่ยนแปลงสภาวะภายใน โดยอธิบายเรื่องนี้อย่างชัดเจนถึงลำดับขั้นตอนที่เริ่มต้นจากเจตนาของเรา ที่มาจากสมองส่วนหน้า (frontal lobe) และแปลไปเป็นสารสื่อเคมี ที่เรียกว่า *นิวโรเพปไทด์* ซึ่งเคลื่อนย้ายไปทั่วร่างกาย และกลายเป็นสวิตช์เปิดปิดยีน สารเคมีบางตัวเหล่านี้ เช่น ออกซิโทซิน หรือ “ฮอร์โมนความผูกพัน” ซึ่งถูกกระตุ้นโดยการสัมผัส มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและหัวใจ และด้วยการฝึกฝน คุณสามารถเรียนรู้ที่จะปรับระดับค่าคงตัวของฮอร์โมนความเครียด และฮอร์โมนการรักษาได้

แนวคิดที่ว่า คุณสามารถรักษาตัวเองได้จากเพียงการแปลความคิดให้กลายเป็นอารมณ์ อาจฟังดูเหลือเชื่อในตอนแรก แม้แต่โลกก็ไม่ได้คาดคิดว่าเราจะได้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในวิถีกรรมสัมพันธ์ของเขาเมื่อปฏิบัติตามแนวคิดนี้ เช่น การยุบลงอย่างฉับพลันของเนื้องอก ผู้ป่วยมะเร็งที่ลุกขึ้นมาเดิน และอาการปวดศีรษะไมเกรนที่หายในทันที ความตื่นเต้นและความพร้อมของใจที่จะทำการทดลองด้วยใจที่เปิดกว้างทำให้เขาก้าวขึ้นไปสู่ขั้นถัดไป ด้วยความสงสัยว่า การรักษาจะเกิดขึ้นได้เร็วเพียงใด หากคนนำพลาซีโบไปปฏิบัติกับร่างกาย

ตัวเองด้วยความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า เพราะฉะนั้น ชื่อหนังสือ *คุณคือฟลาซิโบ* จึงสะท้อนให้เห็นข้อเท็จจริงว่า ความคิด อารมณ์ และความเชื่อของคุณเอง คือสิ่งที่สร้างเหตุการณ์ทางสรีรวิทยาให้เกิดขึ้นในร่างกายของคุณ

ในบางครั้ง คุณอาจจะรู้สึกอึดอัดระหว่างที่อ่านหนังสือเล่มนี้ แต่จงอ่านต่อไป ความรู้สึกอึดอัดนั้นเป็นเพียงตัวตนเก่าของคุณที่กำลังพยายามต่อต้านการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับคุณในที่สุด โฉนยืนยันกับเราว่า ความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้นอาจเป็นเพียงความรู้สึกทางชีววิทยาของกระบวนการสลายตัวของตัวตนเก่าของเรา

คนส่วนใหญ่มักจะไม่มีเวลา หรือความมุ่งมั่นที่จะทำความเข้าใจกระบวนการทางชีววิทยาที่ซับซ้อนเหล่านี้ นี่คือส่วนที่หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์มาก โฉนได้เจาะลึกวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ และอธิบายออกมาในลักษณะที่เข้าใจง่าย โดยการใช้คำเปรียบเปรยและเล่าเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้น เขาแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เราสามารถนำการค้นพบเหล่านี้มาใช้ในชีวิตประจำวันของเราอย่างไร และเล่าถึงประสบการณ์ความสำเร็จในด้านสุขภาพของผู้ที่ได้นำหลักการนี้ไปใช้อย่างจริงจัง

นักวิจัยรุ่นใหม่ได้มีการตั้งชื่อให้สิ่งที่โฉนได้ฝึกฝนว่า ความยืดหยุ่นทางสมองที่กำหนดด้วยตัวเอง หรือ *self-directed neuroplasticity (SDN)* แนวคิดเบื้องหลังคำศัพท์นี้ก็คือเราสามารถกำหนดรูปแบบของวิถีประสาทใหม่ และทำลายวิถีประสาทเก่า ด้วยประสิทธิภาพของประสบการณ์ที่เราสร้างขึ้น ผมเชื่อว่า SDN จะกลายเป็นหนึ่งในแนวคิดที่มีอิทธิพลมากที่สุดในเรื่องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและประสาทชีววิทยารุ่นต่อไป โดยหนังสือเล่มนี้จะมีบทบาทสำคัญในการค้นพบที่จะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคต

ในการทำสมาธิที่อยู่ในภาคสองของหนังสือเล่มนี้ คือการปฏิบัติทางอภิปรัชญาแห่งการสร้าง คุณสามารถทำสมาธิเหล่านี้ได้ด้วยตัวเองอย่างง่ายดาย และสัมผัสความเป็นไปได้ของการเป็นฟลาซิโบของคุณได้ด้วยตัวเอง โดยมีจุดมุ่งหมายคือ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมองที่มีเกี่ยวกับชีวิตตนเองในระดับชีววิทยา เพื่อที่จะสามารถรักในอนาคตใหม่ของตัวเองจนทำให้มันกลายเป็นสิ่งที่จับต้องได้

จงเริ่มต้นการเดินทางอันแสนวิเศษนี้ ที่จะแผ่ขยายขอบเขตของความเป็นไปได้ และท้าทายคุณให้โอบรับการรักษาและการใช้ชีวิตในระดับที่สูงขึ้น คุณไม่มีอะไรจะต้องเสียในการปล่อยตัวเองเข้าไปในกระบวนการของการละทิ้งความคิด ความรู้สึก และค่าคงตัว

หนังสือวิทย์จากคอดีศของคุณมาโดยตลอด จงเชื่อในความสามารถของตัวเองที่จะไปให้
และทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าเป็นไปได้ และคุณจะกลายเป็นพลาซีโบที่สร้างอนาคตที่
ดีด้วยความสุขและสุขภาพดี ให้กับตัวเองและโลกใบนี้

Dawson Church, Ph.D.

ผู้เขียน *The Genie in Your Genes*

สำหรับเพื่อการศึกษาและการอ้างอิงเท่านั้น

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00109996>

B คุณคือพลาซีโบ: ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ = You are the placebo: making your mind matter / โจ้ ดิสเพนซา, เขียน : ตีตนณ์ อีบกพิเชษฐ, แปล. ดิสเพนซา, โจ้.

My list 



Subject [การรักษาโรค](#)
[ความคิด](#)
[ความคิดและการคิด](#)

Details

Added Author [ตีตนณ์ อีบกพิเชษฐ, ฟูแปล](#)
Published กรุงเทพฯ : ซีด ออฟ เลิฟ, 2566.
Edition พิมพ์ครั้งที่ 7.
Detail 341 หน้า : ภาพประกอบ ; 23 ซม.
ISBN 9786169315919

 0  1  0

 MARC

 Export

 Save

 Share

สำหรับการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอก