

บทวิจารณ์หนังสือ
“พลังจิตใต้สำนึก”

วิจารณ์โดย

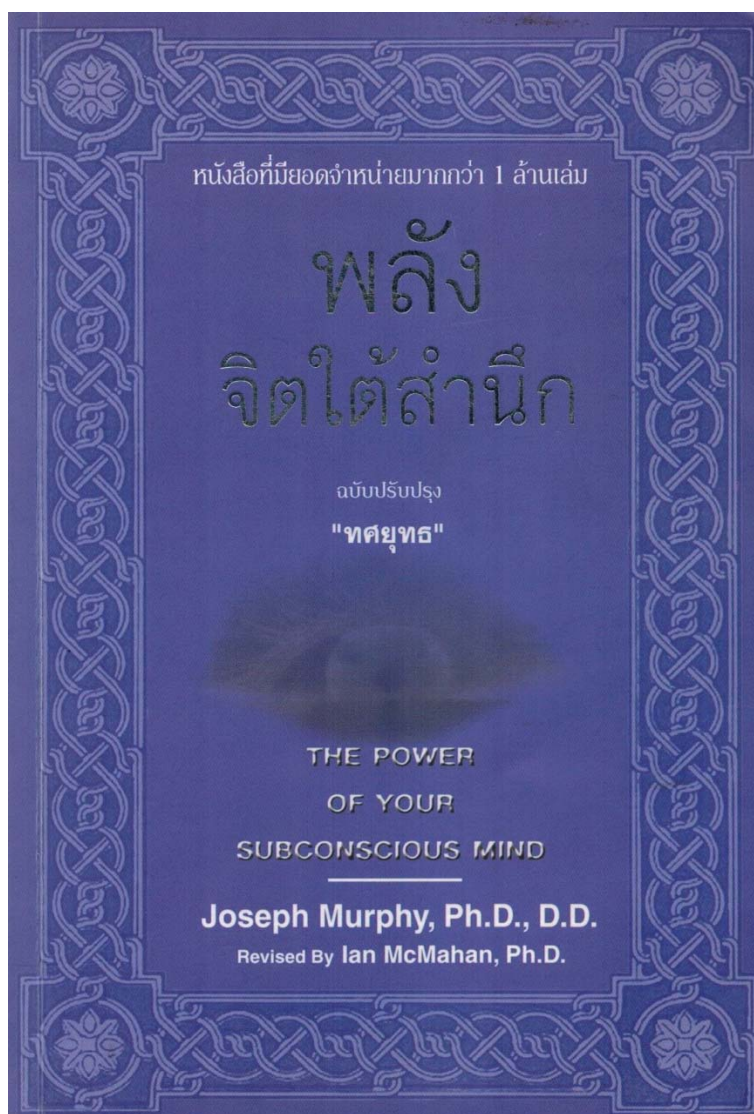
ดร.สมพล ดำรงเสถียร

Sompol Dumrongsatian

รองศาสตราจารย์ ภาควิชาครุศาสตร์สถาปัตยกรรมและการออกแบบ

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

kdsompol@hotmail.com



เกริ่นนำ ก่อนอื่นขอออกตัวก่อนว่าเป็นคนไม่ชอบอ่านหนังสือแนวจิตวิทยาเป็นอย่างยิ่ง ยอมรับว่าอ่านแล้วไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ คงเป็นเพราะไม่ชอบแนวจิตวิทยาเป็นทุนเดิม รู้สึกถึงความซับซ้อน บางครั้งสิ่งที่อ่านกับสิ่งที่เห็นเป็นคนละเรื่อง อ่านแล้วต้องมาคิดอีกหลายตลบ เลยต้องขอยอมแพ้ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นหนังสือด้านจิตวิทยาเล่มแรกที่อ่านจนจบ ไม่ใช่จบแค่รอบเดียว แต่อ่านจบถึงสามรอบอะไรที่ทำให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนใจมาอ่านหนังสือเล่มนี้ จะบอกกล่าวไว้ในบทวิจารณ์ชุดนี้

มีใครเคยสงสัยว่าทำไม.....

บุคคลหนึ่งมีความสุข แต่อีกคนเต็มไปด้วยความเศร้า
บางคนร่าเริงและรุ่งเรือง แต่บางคนยากไร้และมีทุกข์
คนหนึ่งหวาดกลัวและวิตก แต่อีกคนมีศรัทธาและเชื่อมั่น
บางคนมีบ้านสวยงามใหญ่โต แต่อีกคนอยู่แบบตรงกันข้าม
บางคนประสบความสำเร็จ แต่อีกคนกลับล้มเหลว
นักพูดบางคนได้รับความนิยม แต่อีกคนกลับถูกปฏิเสธ
บางคนทำงานด้วยความชำนาญ แต่อีกคนต้องทำงานหนัก
คนหนึ่งมีสุขภาพแข็งแรง แต่อีกคนสุขภาพมีแต่ทรุด..

ข้าพเจ้าเชื่อว่าคำตอบของข้อสงสัยข้างบนที่จะได้ยินบ่อยที่สุดคือ "คงเป็นเวรเป็นกรรม" หรือ "มีวาสนาดี" หรืออื่นๆ.....

แต่คำตอบของข้อสงสัยจากหนังสือเล่มนี้คือทุกอย่างที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจาก

จิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึกที่ว่ามีอยู่ในมนุษย์ทุกคน บางคนรู้บางคนไม่รู้ว่ามันอยู่จริง จิตใต้สำนึกถูกนำมาใช้แล้วใช้อีกโดยที่เจ้าของบางครั้งก็ไม่ได้รู้ว่าได้นำจิตใต้สำนึกออกมาใช้แล้ว และข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกคนได้นำจิตใต้สำนึกออกมาใช้แล้ว จริงหรือไม่ลองดูข้อความต่อไปนี้

ตื่นเช้าได้ตรงเวลาโดยนาฬิกาปลุกไม่ทำงาน
สวดอ้อนวอนขออะไร แล้วประสบผลสำเร็จหรืออาจล้มเหลว
เคยนึกแค้นใครในใจ แล้วเกิดตามที่เรานึก
บ่นกับตัวเองว่า "ทำไม่ได้" และสุดท้ายก็ทำไม่ได้จริงๆ

ตัวอย่างทั้งสี่คือการใช้จิตใต้สำนึกของมนุษย์ บางคนอาจจะมีความถนัดเกิดขึ้นว่า ทำไม่มีทั้งดีและไม่ดี ถ้าจิตใต้สำนึกคิด ผลักควรรออกมาดี...

คำตอบของจิตใต้สำนึกของหนังสือเล่มนี้ คือ จิตใต้สำนึกเป็นสภาพของจิตใจที่อยู่เหนือระดับของเหตุผล ไม่แยกแยะดีเลว อย่างนั้นถ้าเราคิดดี เราก็จะได้ผลที่ดี และถ้าเราคิดตรงข้ามเราก็จะได้ผลที่ตรงข้ามด้วย ผู้เขียนพยายามแสดงให้เห็นว่าจิตใต้สำนึกมีในทุกคน และทุกคนเคยนำออกมาใช้ จิตใจที่อยู่เหนือระดับของเหตุผลนี้มีพลัง และมันไม่เคยหลับใหล อันเป็นที่มาของชื่อหนังสือ "พลังจิตใต้สำนึก"

เมื่อข้าพเจ้าเริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้ ได้มีสิ่งที่ค้างอยู่ในใจสองเรื่องคือ แล้ว "จิตสำนึก" ซึ่งเป็นคำที่เราได้ยินบ่อยมากเหมือนหรือต่างอย่างไรกับ จิตใต้สำนึก และหนังสือจิตวิทยาเล่มนี้เน้นทางความเชื่อของศาสนาใดศาสนาหนึ่งโดยเฉพาะหรือไม่.... และทั้งสองเรื่องถูกเฉลยในหนังสือเล่มนี้ตั้งแต่ช่วงต้น ทำให้ข้าพเจ้าสนใจและตั้งใจอ่านจนจบครบสามรอบ ก่อนจะนำมาสู่การวิจารณ์หนังสือในบทความนี้

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้

หนังสือพลังจิตใต้สำนึกแบ่งออกเป็น 20 บทดังนี้

1. คลังมหาสมบัติภายในจิตใจของคุณ
2. จิตใจทำงานอย่างไร
3. พลังมหัศจรรย์ของจิตใต้สำนึก
4. พลังจิตที่ใช้บำบัดรักษาในสมัยโบราณ
5. การบำบัดด้วยจิตใจในยุคปัจจุบัน
6. เทคนิคในการบำบัดทางจิต
7. แนวโน้มแห่งจิตใต้สำนึกที่ทำให้ชีวิตก้าวหน้า
8. วิธีเก็บเกี่ยวผลที่ต้องการ
9. วิธีใช้พลังจิตใต้สำนึกเพื่อความร่ำรวย
10. ความร่ำรวยนั้นคืออยู่แล้ว
11. จิตใต้สำนึกคือเพื่อนคู่หูที่สำคัญ
12. วิธีที่นักวิทยาศาสตร์ใช้ประโยชน์จากจิตใต้

สำนึก

13. จิตใต้สำนึกกับการนอนหลับ
14. จิตใต้สำนึกกับปัญหาการครองเรือน
15. จิตใต้สำนึกและความสุข
16. จิตใต้สำนึกกับความปรองดองในสัมพันธภาพ

ของมนุษย์

17. วิธีใช้จิตใต้สำนึกในการให้อภัย
18. วิธีใช้จิตใต้สำนึกทำลายอุปสรรคขวากหนามแห่งจิตใจ

19. วิธีใช้จิตใต้สำนึกขจัดความหวาดกลัว

20. วิธีการรักษาจิตวิญญาณให้กระปรี้กระเปร่าตลอดเวลา

การอ่านหนังสือเล่มนี้จึงไม่จำเป็นต้องอ่านเรียงตามบท ใครต้องการใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึกเพื่อธุรกิจ สามารถข้ามไปอ่านในบทที่ 11 แต่ทุกบทจะมีข้อสรุปท้ายบทที่ควรติดตามอ่าน

แต่ก่อนจะข้ามไปอ่านในหัวข้อที่สนใจ ข้าพเจ้าขอแนะนำให้อ่านและทำความเข้าใจถึงการทำงานของจิตใต้สำนึกเสียก่อน ในบทที่ 2 และ 3 เพื่อให้ผู้ที่จะใช้ประโยชน์ได้เข้าใจและใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด

จิตใต้สำนึกนี้ครอบคลุมในทุกเรื่อง ตั้งแต่ร่างกาย ความคิด การปฏิบัติ

ขอยกตัวอย่างหัวข้อย่อยของบทที่ 12 วิธีที่นักวิทยาศาสตร์ใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึก

- วิธีคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ของนักวิทยาศาสตร์ผู้มีชื่อเสียง
- วิธีแก้ไขปัญหาของนักธรรมชาติวิทยาผู้มีชื่อเสียง
- การรักษาโรคเบาหวานของแพทย์ผู้มีชื่อเสียง
- การหนีรอดจากค่ายกักกันรัสเซีย
- นักโบราณคดีและนักประวัติศาสตร์พีชและสัตว์ดึกดำบรรพ์ซ่อมแซมโบราณวัตถุ
- การชี้แนะจากจิตใต้สำนึก
- จิตใต้สำนึกเปิดเผยที่ซ่อนพินัยกรรม
- ความลับของการขึ้นน้ำ

วิธีแก้ไขปัญหาของนักธรรมชาติวิทยาผู้มีชื่อเสียง

ศาสตราจารย์หลุยส์ ออสเชล นักธรรมชาติวิทยาชาวอเมริกัน ได้ค้นพบการทำงานอันไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยของจิตใต้สำนึกของเขาเองขณะหลับ ซึ่งข้อความต่อไปนี้คัดลอกมาจากอัตชีวประวัติของเขา ซึ่งเขียนโดยภรรยาของออสเชลเอง

"เขาพยายามอยู่ 2 อาทิตย์ที่จะนึกให้ออกว่า ฟอสซิลของปลาที่ฝังอยู่ในแผ่นหินนั้นมีรูปร่างเช่นไร แต่ก็มีถมาน แล้วยังเหนื่อยอ่อนและง่วงเป็นอยู่อย่าง จนนึกที่สุดก็ต้องหยุดงานนั้นไว้เป็นการชั่วคราว และพยายามขจัดมันออกไปจากใจ หลังจากนั้นไม่นานเขาตื่นขึ้นกลางดึกคืนหนึ่งด้วยความเชื่อที่ว่าเขาได้เห็นปลาดังนั้นอย่างชัดเจน ในส่วนที่ฝังอยู่ในแผ่นหิน แต่เมื่อพยายามนึกให้ออกว่าเป็นอย่างไร ภาพก็เลือนหายไป

อย่างไรก็ตาม เขาเดินทางไปยัง จาร์แดง เด ฟลองต์ แต่เขารู้เพื่อเอาแผ่นหินดังกล่าวมาพินิจพิเคราะห์ใหม่อีกครั้ง เพื่อว่าจะทำให้นักภาพอะไรขึ้นมาได้บ้าง แต่ทุกอย่างก็มืดมัวเหมือนเคย คืนต่อมาเขาก็เห็นภาพปลานั้นอีก แต่ก็ไม่มีผลที่นำฟอสซิลมาไปกว่าเดิม ครั้นตื่นขึ้นภาพนั้นก็หายไปจากความทรงจำอีกและด้วยความหวังว่าประสบการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นอีก คืนที่สามเขาจึงเตรียมกระดาษ ดินสอเอาไว้ข้างเตียงก่อนนอน

ทุกอย่างเป็นไปตามคาดหมาย ตอนรุ่งสางปลาดังนั้นก็ปรากฏขึ้นในความฝันของเขา ตอนแรกพราวแว แต่ในที่สุดก็กระจ่างชัดเจนแล้วในลักษณะทางสัตวศาสตร์ของมัน และขณะยังคงฝันครั้งนั้นในความมืดมิดนั้นเอง เขาร่างโครงสร้างของมันลงในกระดาษที่เตรียมเอาไว้ในตอนเช้า...เขาประหลาดใจเป็นอย่างยิ่งที่เห็นภาพสิ่งที่เขาเขียนเอาไว้ตอนกลางคืน ซึ่งเขาคิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่ตัวฟอสซิลเองจะเปิดเผยตัวออกมา เขารีบไปถึงที่ จาร์แดง เด ฟลองต์ และด้วยการนำทางของภาพวาดทำให้เขาประสบความสำเร็จในการแกะเอาหินที่ปกคลุมฟอสซิลออกมา จนเมื่อทุกอย่างสำเร็จเสร็จสิ้นลง ฟอสซิลที่ปรากฏอยู่ตรงหน้านั้นเหมือนกับภาพฝันที่เขาได้เขียนเอาไว้ไม่ผิดเพี้ยน

ลองมาดูอีกตัวอย่างหนึ่งจากการใช้ประโยชน์ของจิตใต้สำนึกในการรักษาโรคเบาหวานของนายแพทย์ เฟรเดอริก แบนด์ริง

การรักษาโรคเบาหวานของแพทย์ผู้มีชื่อเสียง

ในปีพุทธศักราช 1920 ดร.เฟรเดอริก แบนด์ริง นายแพทย์และนักวิจัยชาวแคนาดาเคยเป็นผู้มีโรคเบาหวาน ใช้เวลาหมกมุ่นทุ่มเทความสนใจให้กับการกลูกลามของโรคเบาหวาน ซึ่งเวลานั้นวิทยาศาสตร์การแพทย์ยังไม่มีวิธีการใดสามารถระงับยับยั้งโรคนี้เอาไว้ได้ ดร.แบนด์ริง ใช้เวลาส่วนใหญ่ศึกษาและค้นคว้าเอกสาร ตำรับตำราต่างๆ มากมายเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่ทุกวิถีทางดูเหมือนไม่มีแสงสว่างแม้เพียงรำไรให้เห็น คืนหนึ่งในระหว่างหลับไหลด้วยความอ่อนเพลียจากการทุ่มเทร่างกายแรงใจอย่างไร้ผลในตอนกลางคืนนั้น จิตใต้สำนึกของเขาก็ได้แนะนำให้เขาทำการดูดเอาอากาศของเสียจากส่วนที่เสื่อมสภาพของตับอ่อนสุนัข อันเป็นแรงบันดาลใจให้เขาค้นพบสารอินซูลินเป็นครั้งแรก และสารชนิดนี้สามารถช่วยชีวิตมนุษย์นับล้านคน

จากตัวอย่างนี้คุณก็จะสังเกตเห็นว่า การค้นหาคำตอบ คำเฉลยของปัญหาไม่ใช่จะได้คำตอบในชั่วข้ามคืน บางครั้งคำตอบก็ไม่ปรากฏออกมาในเวลาอันรวดเร็ว ผู้เขียนได้ให้คำอธิบายว่า เมื่อยังไม่ได้รับคำตอบ จงอย่าท้อใจ จงมอบความไว้วางใจให้จิตใต้สำนึก โดยให้จิตใต้สำนึกได้ใคร่ครวญถึงปัญหาต่างๆ คืนก่อนนอน จิตใต้สำนึกไม่มีกาลเวลาและระยะทาง จงเข้านอนด้วยความเชื่อมั่นว่าคุณจะได้รับคำตอบในบัดดล อย่ายืนยันว่าจะได้รับคำตอบในอนาคต ขอให้ศรัทธาอย่างแน่วแน่ต่อผลที่จะได้รับและจงเกิดความเชื่อมั่นเสียแต่บัดนี้

บทวิจารณ์ต่อพลังจิตใต้สำนึก

เมื่ออ่านถึงจุดนี้ทุกคนคงคิดว่าจิตใต้สำนึกคือ การใช้แรงกดดันให้เกิดขึ้นภายในจิตใจและความกดดันนั้นจะไปแสดงออกในความฝัน ซึ่งฝันนั้นอาจเป็นได้ทั้งจริงและไม่จริง

จิตใต้สำนึกนั้น ผู้เขียนได้แสดงให้เห็นว่า มันไม่ได้เกิดแค่ในความฝันเท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นแม้ในขณะที่เราตื่น เราทำงาน หรือใช้ชีวิตตามปกติ ผู้เขียนได้นำเสนอในหลายตัวอย่าง เช่น

การผ่าตัดใหญ่สารพัดโรคในระหว่างปี ค.ศ.1843 - 1846 (พ.ศ. 2386 - 2389 หรืออยู่ในรัชสมัย ร.3 และเป็นยุคสมัยก่อนที่จะค้นพบแบคทีเรีย คือ ต้นเหตุของโรค ของหลุยส์ ปาสเตอร์) ดร.เอสเคล ได้ผ่าตัดแขนทั้ง ข้างตัดเนื้องอกและมะเร็ง ผ่าตัดตา หู คอ จมูก รวมประมาณ 400 ครั้ง ด้วยการสะกดจิต ผลการผ่าตัดมีอัตราการตายอยู่ที่ร้อยละ 2-3 เท่านั้น คนไข้ไม่รู้สึกรู้เจ็บปวด และไม่มีผู้ใดเสียชีวิตขณะทำการผ่าตัด ดร.เอสเคล ได้เสนอแนะต่อจิตใต้สำนึกของคนไข้ทุกคนของเขาซึ่งอยู่ภายใต้สภาวะถูกสะกดจิตว่า แผลผ่าตัดจะไม่ติดเชื้อ และจิตใต้สำนึกของคนไข้ก็ตอบสนองได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผู้เขียนได้นำเสนอการใช้จิตใต้สำนึกช่วยรักษาดวงตาของมาตามเปียร์ ซึ่งตาบอดเนื่องจากประสาทตาฟ่องจนใช้การไม่ได้ แต่อีกหนึ่งเดือนต่อมาเธอก็กลับมองเห็นโดยการใช้จิตใต้สำนึกให้สนองต่อการรักษา ด้วยการปลดปล่อยพลังการบำบัดรักษา ผู้เขียนให้เหตุผลว่า "มันเกิดจากการที่จิตใต้สำนึกเป็นผู้สร้างสรรค์ดวงตา มันก็สามารถทำให้ประสาทตาที่ตายไปแล้วกลับฟื้นคืนมาอีกครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นของคุณเอง"

ในส่วนของการใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึกกับการรักษาสุขภาพ ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างบางตอนของผู้ชายคนหนึ่งซึ่งกำลังเจ็บปวดทรมานจากการเป็นอัมพาต ผู้เขียนได้อธิบายและให้ชายผู้นั้นสร้างมโนภาพขึ้นในจิตใจ ปลุกฝังความคิดแห่งการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ชายคนนั้นจึงสร้างความรู้สึกรู้สึกให้กับตัวเองว่าได้กลับเข้าไปทำงาน สร้างภาพเด่นชัดว่าตัวเองกำลังเดินไปมา และทำกิจวัตรต่างๆ ตามปกติ เขาพยายามทำแบบนี้หลายอาทิตย์ วันหนึ่งเขาต้องกระเสือกกระสนไปรับโทรศัพท์ และจู่ๆ อาการอัมพาตก็ได้รับการรักษาในตอนนั้น เขากลับคืนสู่ภาวะปกติอีกครั้ง

ผู้เขียนได้อธิบายเรื่องนี้ว่า "จิตใจของผู้ชายคนนี้ถูกปิดกั้นอันเป็นสาเหตุของการเกิดกระแสขัดขวางแรงกระตุ้นจากสมองที่สั่งการมายังขา เขาจึงพูดว่า เขาไม่สามารถเดินได้ แต่เมื่อเขาสามารถสำรวจจิตใจมุ่งอยู่กับพลังบำบัดรักษาภายในตัว พลังนั้นจึงเคลื่อนผ่านไปยังจุดรวมแห่งความตั้งใจจนทำให้เขาสามารถเดินได้อีกครั้ง"

พลังจิตใต้สำนึก ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างญาติคนหนึ่งที่ถูกข่มขืนด้วยวันโรคปอด อาการกำเริบขึ้นเรื่อยๆ ลูกชายจึงตัดสินใจรักษาผู้เป็นพ่อด้วยตัวเอง

ด้วยการขอมิฉะนั้นหนึ่งที่ทำหว่านทำด้วยเศษไม้จากไม้กางเขนของจริงที่ตรึงพระเยซูเป็นเวลายาวนานจากสารุคุณท่านหนึ่ง เมื่อลูกชายนำหว่านมาแสดงต่อหน้าพ่อ ชายสูงวัยก็คว้านไปจากมือ แล้วกำหว่านไว้แนบอก ปากก็สวดอ้อนวอนอย่างสงบจนหลับไป เช้าวันรุ่งขึ้นอาการของโรคและความเจ็บปวดทั้งหลายก็หายไปจนหมดสิ้น ทั้งที่ผลทางการแพทย์รายงานว่าอาการของเขายูนิขึ้นรุนแรง

แท้ที่จริงแล้วเศษไม้ที่นำมาทำหว่านเป็นเศษไม้ธรรมดาไม่มีราคาแพงแต่อย่างใด ทุกคนทราบอย่างไม่ต้องสงสัยเลยว่า ไม่ใช่เศษไม้แน่นอนที่รักษาเขา แต่เป็นจินตนาการแรงกล้าบวกกับความเชื่อที่คาดหวังว่าจะได้รับสุขภาพดีกลับคืนมาต่างหากเป็นพลังในการบำบัดรักษาอย่างมหัศจรรย์ ผู้เป็นพ่อคงสภาพสมบูรณ์ตลอดเวลากลับอีก 15 ปีก่อนจะเสียชีวิตเมื่ออายุ 89 ปี

ข้าพเจ้าได้ค้นหาสิ่งที่น่าสนใจนอกเหนือจากการใช้พลังจิตใต้สำนึกภายใต้ความฝัน การรักษาสุขภาพว่า พลังดังกล่าวสามารถใช้ในด้านใดได้อีก เรื่องนี้ผู้เขียนได้กล่าวพร้อมยกตัวอย่างดังนี้

เจนเนต อาร์ เป็นนักร้อง เธอถูกเชิญให้ไปทดสอบเสียงสำหรับบทบาทสำคัญในละครโอเปร่าเรื่องหนึ่งที่ต้องการจะทำให้ดีที่สุด แต่เธอก็กลับเต็มไปด้วยความหวาดกลัวอย่างท่วมท้น เจนเนต อาร์ มักจะพูดกับตัวเองเสมอว่า "เมื่อถึงเวลาร้องเพลง ฉันจะทำได้ไม่มีผิด ฉันจะไม่มีทางได้รับบทเด่นบรรดากรรมการจะไม่ชอบ ฉันจะไปทดสอบ แต่ก็รู้ว่าฉันจะล้มเหลว"

คำพูดเหล่านั้นเธอไม่รู้ไม่ว่า จิตใต้สำนึกได้ซึมซับไว้ด้วยการแนะนำจิตใจในทางทำลาย และผลักดันให้ปรากฏออกมาให้เป็นจริงตามที่เธอพูดคือ ความล้มเหลว 3 ครั้ง 3 คราทั้งๆ ที่เธอมีสัมผัสเสียงไพเราะ ผู้เขียนได้ให้เหตุผลเรื่องนี้ว่า "สาเหตุมาจากการแนะนำจิตใจแบบไม่ได้ตั้งใจด้วยคำพูดของเธอนี้ก่อให้เกิดความกลัวอย่างลึกลับอยู่ในความรู้สึก และตกเป็นทาสของมันโดยไม่รู้ตัว"

แต่สุดท้ายเธอสามารถเอาชนะความกลัวเหล่านั้นได้ด้วยวิธีการใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึก กล่าวคือ เธอตั้งอยู่ในห้องตามลำพังที่สงบเงียบ ทอดร่างอย่างผ่อนคลายในอาร์มแชร์พร้อมกับหลับตาปรับจิตใจ ร่างกายให้สงบมากที่สุด และเธอขจัดความกลัวด้วยการตอกย้ำกับตนเองว่า

"ฉันร้องเพลงได้ไพเราะ มีสติแจ่มใสและเยือกเย็น"

เธอกล่าว้ายข้าทวนประโยชน์ซ้ำๆ ด้วยความสงบและเต็มไปด้วยความรู้สึกคล้อยตามครั้งละ 5 -10 เทียวย 3 ครั้งในตอนกลางวันและอีก 1 ครั้งก่อนเข้านอน หลังจากหนึ่งอาทิตย์ผ่านไป เธอก็เพียบพร้อมด้วยความมีสติ และเชื่อมั่น และสุดท้ายเธอก็ผ่านการทดสอบได้อย่างยอดเยี่ยม

เรื่องการพูดและตอกย้ำกับตัวเอง ผู้เขียนได้นำเสนออีกหลายแง่มุม หนึ่งในนั้นคือ การฟื้นฟูความทรงจำของสตรีอายุ 75 ปีคนหนึ่งที่มีปัญหากับตัวเองเสมอเวลาหลงลืมบางบางครั้งว่า "ฉันต้องแก้เผ็ดจากความจำเลอะเลือนไปแล้วอย่างแน่นอน"

แน่นอนผลของคำพูดในทางทำลายนั้นส่งผลให้เธอลืมหลายสิ่งหลายอย่างมากขึ้นเรื่อยๆ จนเธอได้เปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดใหม่โดยการสอได้ถ้อยคำเสนอแนะตัวเองในทางสร้างสรรค์ลงไปจิตใจ

"นับจากวันนี้เป็นต้นไป ความทรงจำของฉันจะดีขึ้นในทุกทิศทาง ฉันจะจดจำทุกอย่างที่ต้องการเอาไว้ได้ในทุกช่วงเวลา ความประทับใจที่ได้รับจะกระจ่างชัด และฉันจะเก็บรักษามันเอาไว้ได้อย่างง่ายดายโดยอัตโนมัติ อะไรก็ตามที่ต้องการย้อนหวนรำลึก สิ่งนั้นจะปรากฏเป็นรูปร่างเด่นชัดในจิตใจอย่างถูกต้อง ฉันกำลังปรับปรุงตัวเองอย่างรวดเร็วทุกวัน และในไม่ช้าความจำของฉันจะดีขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน"

พอสิ้นสัปดาห์ที่ 3 ความทรงจำรำลึกของเธอก็กลับคืนติดเดิม

และการนำจิตใต้สำนึกไปใช้กับการเอาชนะอารมณ์ที่เคืองชุ่นกับ ฮิว ดี ชายผู้มีปัญหาทั้งครอบครัวและการงาน ด้วยการแทนที่ข้อเสนอแนะในทางสร้างสรรค์ วันละหลายครั้ง ด้วยข้อความที่ว่า

"จากนี้ไป ฉันจะปลูกฝังอารมณ์ดีให้เกิดขึ้น รวมทั้งเชื้อเชิญความสุขสนุกสนานรื่นเริงให้กลายเป็นสภาวะปกติของจิตใจ ทุกๆ วันที่ผ่านไปฉันจะมีความรัก ความเข้าใจในเพื่อนมนุษย์มากขึ้น ฉันจะเป็นศูนย์กลางแห่งความชื่นบานและปรารถนาดีต่อผู้รอบข้าง เพื่อแผ่ความดีงามแห่งจิตวิญญาณ บัดนี้ ทั้งความสุข ความรื่นเริง และอารมณ์ที่แจ่มใสได้กลายเป็นธรรมชาติแห่งสภาวะจิตใจของฉันไปแล้ว"

หลังจากหนึ่งเดือนผ่านไป ภรรยาและเพื่อนร่วมงานของเธอสังเกตเห็นว่าเธอเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้นอย่างชัดเจน

ทุกท่อนที่กำลังอ่านบทวิจารณ์นี้เคยพูดกับตัวเองแบบนี้หรือไม่...

"คุณไม่ต้องทำ คุณทำไม่ได้หรอก"

"คุณจะล้มเหลว"

"คุณไม่มีโอกาสหรอก"

"คุณทำผิดแล้ว"

"มันใช้การไม่ได้"

"คุณไม่มีความรู้ในเรื่องนั้นหรอก"

"คุณแก่เกินไปแล้ว"

"สิ่งต่างๆ เลวร้ายลงทุกที"

"ชีวิตช่างเลวร้ายไม่จบสิ้น"

"คุณไม่สามารถเอาชนะได้"

"คุณจะล้มละลายในไม่ช้า"

ฯลฯ

ผู้เขียนได้บอกไว้ว่าทั้งหมดคือการหยิบยื่นข้อชี้แนะในทางทำลาย โดยไม่รู้วิธีที่จะขัดขวางหรือขจัดมันออกไป เราจึงรับเข้าไปในจิตใต้สำนึกโดยไม่รู้ตัว ซึ่งคำชี้แนะเหล่านั้นอาจมาจากผู้อื่น หรือตัวเราเอง โดยผู้เขียนได้บอกถึงวิธีการขจัดสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการชี้แนะตนเองในทางสร้างสรรค์

ทั้งสี่เรื่อง: การใช้พลังจิตใต้สำนึกภายใต้ความฝัน การรักษาสุขภาพ การพูดตอกย้ำ และการชี้แนะตนในทางสร้างสรรค์เอง ผู้เขียนได้นำเสนอตัวอย่าง แง่คิดและสอดแทรกมุมมองต่างๆ ให้ผู้อ่านได้พิจารณาตาม ตัวอย่างที่นำมาเสนอมีทั้งเป็นบุคคลที่ผู้เขียนได้บำบัด ได้ให้คำปรึกษา และบุคคลที่กล่าวอ้างจากเอกสารต่างๆ

นอกจากการใช้พลังจิตใต้สำนึกทั้งสี่เรื่องแล้ว ผู้เขียนได้นำเสนอวิธีการอื่นๆ เพื่อใช้ประโยชน์จากจิตใต้สำนึกเช่น การอ้อนวอน การพูดในสิ่งที่ดีๆ เป็นต้น ทั้งหมดล้วนเป็นการนำพลังจิตใต้สำนึกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้มากที่สุด

บทสรุปแห่งพลังจิตใต้สำนึก

จิตสำนึก คือ จิตใจระดับเหตุผล

จิตใต้สำนึก คือ จิตใจที่อยู่เหนือระดับเหตุผล ไม่แยกแยะดี-เลว

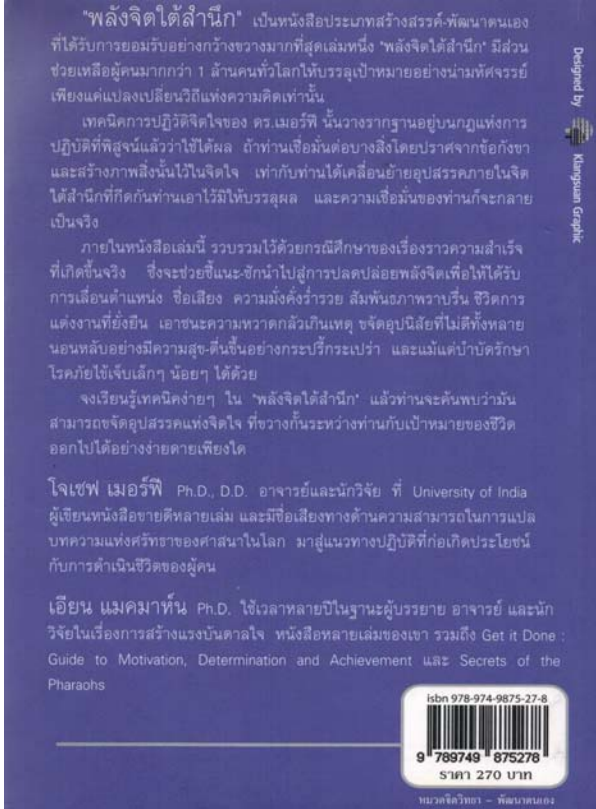
ข้อแตกต่างของทั้งสองที่สำคัญคือ การแยกดี-เลว ในความหมายของผู้เขียน ถ้ามนุษย์มีจิตสำนึกจะสามารถทำในสิ่งที่ดี แต่จิตใต้สำนึกนั้นจะรับทุกสิ่งทุกอย่างทั้งดี-เลว ทำลายสร้างสรรค์ คนเราจึงต้องพยายามที่จะคิด หรือพูดในสิ่งที่ดี แล้วจิตใต้สำนึกก็จะตอบสนองในสิ่งที่ดีๆ นั้นกลับคืนมา

และเมื่อผู้อ่านทุกท่านได้อ่านหนังสือ พลังจิตใต้สำนึกจบ ลองกลับมาทบทวนว่าสิ่งที่ปรากฏในหนังสือกับสิ่งที่เราได้ปฏิบัติมาในชีวิตมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร และจะพบว่า

"เราได้ใช้ประโยชน์จากพลังจิตใต้สำนึกไปแล้วตั้งแต่เกิด ทั้งดี-เลว ต่อไปนี้เรารู้แล้วว่าถ้าเราใส่สิ่งที่ดีทั้งความคิด การพูด การกระทำ ผลของมันจะออกมาเหมือนกับสิ่งที่ใส่เข้าไป และสำคัญที่สุดคือ จิตใต้สำนึกของคนเราไม่เคยหลับ วิธีปฏิบัติที่ดีที่สุดเพื่อดึงพลังจิตใต้สำนึกออกมาใช้ประโยชน์ คือ การคิดดี พูดดี และทำดี"

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นหนังสือที่แนะนำให้อ่านสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะอย่างไร อ่านและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อตนเอง ครอบครัว สังคม

รองศาสตราจารย์ ดร.สมพล ดำรงเสถียร



“พลังจิตใต้สำนึก” เป็นหนังสือประเภทสร้างเสริมพัฒนาตนเอง ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางมากที่สุดเล่มหนึ่ง “พลังจิตใต้สำนึก” มีส่วนช่วยเหลือผู้คนมากกว่า 1 ล้านคนทั่วโลกให้บรรลุเป้าหมายอย่างน่ามหัศจรรย์ เพียงแค่แปลงเปลี่ยนวิถีแห่งความคิดเท่านั้น

เทคนิคการปฏิบัติจิตใจของ ดร.เมอร์ฟี นั้นวางรากฐานอยู่บนกฎแห่งการปฏิบัติที่พิสูจน์แล้วว่าใช้ได้ผล ถ้าท่านเชื่อมั่นต่อบางสิ่งโดยปราศจากข้อกังขา และสร้างภาพลึกลับไว้ในจิตใจ เท่ากับท่านได้เคลื่อนย้ายอุปสรรคภายในจิตใต้สำนึกที่กีดกันท่านเอาไว้ให้บรรลุผล และความเชื่อมั่นของท่านก็จะกลายเป็นจริง

ภายในหนังสือเล่มนี้ รวบรวมไว้ด้วยกรณีศึกษาของเรื่องราวความสำเร็จที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งจะช่วยให้ท่านนำไปสู่การปลดปล่อยพลังจิตเพื่อให้ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ชื่อเสียง ความมั่งคั่ง ร่ำรวย สัมพันธ์ภาพราบรื่น ชีวิตการแต่งงานที่ยั่งยืน เอาชนะความหวาดกลัวเกินเหตุ จัดอุปนิสัยที่ไม่ดีทั้งหลาย นอนหลับอย่างมีความสุข ตื่นขึ้นอย่างกระปรี้กระเปร่า และแม้แต่บำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บเล็กๆ น้อยๆ ได้ด้วย

จงเรียนรู้เทคนิคต่างๆ ใน “พลังจิตใต้สำนึก” แล้วท่านจะค้นพบว่ามันสามารถจัดอุปสรรคแห่งจิตใจ ที่ขวางกั้นระหว่างท่านกับเป้าหมายของชีวิต ออกไปได้อย่างง่ายดายเพียงใด

โจเซฟ เมอร์ฟี Ph.D., D.D. อาจารย์และนักวิจัย ที่ University of India ผู้เขียนหนังสือขายดีหลายเล่ม และมีชื่อเสียงทางด้านความสามารถในการแปลบทความแห่งศรัทธาของศาสนาในโลก มาสู่แนวทางปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิตของคุณ

เอียน แมคมาทัน Ph.D. ใช้เวลาหลายปีในฐานะผู้บรรยาย อาจารย์ และนักวิจัยในเรื่องการสร้างแรงบันดาลใจ หนังสือหลายเล่มของเขา รวมถึง Get it Done : Guide to Motivation, Determination and Achievement และ Secrets of the Pharaohs

ISBN 978-974-9875-27-8
9 789749 875278
ราคา 270 บาท
ขนาดโลว์เกต - หัดอ่านเอง

ชื่อหนังสือ: พลังจิตใต้สำนึก

The Power of Your Subconscious Mind

ผู้แต่ง: Joseph Murphy, Ph.D., D.D.

ปรับปรุง: Ian McMahan, Ph.D.

แปลโดย: ทศยุทธ

สำนักพิมพ์: เรือนบุญ (www.ruanboon.com)

จำนวนหน้า: 338 หน้า

ราคา: 270 บาท

ISBN: 978 - 974 - 9875 - 27 - 8