

# พลังความคิด เนรมิตสุขภาพที่ดี

## The Power of Thought for Good Health

พรทิพย์ เกศตระกูล<sup>1</sup>, กมลาศ ภูวนาธิพงษ์<sup>2</sup> และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง<sup>3</sup>

Received: December 03, 2021

Revised: February 03, 2022

Accepted: February 05, 2022

Porntip Gadetragoon, Kamalas Phoowachanathipong and

Siriwat Srikhruedong

(porntipg@gmail.com)

### บทคัดย่อ

พลังความคิด เกิดจากการฝึกคิดด้วยปัญญาเพื่อให้มีความคิดถูกต้อง ดีงาม ด้วยหลักการคิดตามแนวพุทธ 2 ประการ ได้แก่ 1. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน 2. วิธีคิดให้เกิดผลดี หรือเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม วิธีการเพื่อให้ความคิดมีพลังทำได้ด้วยการฝึกสมาธิ เสริมด้วยหลักจิตวิทยาการคิดเชิงบวก 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาวะของอารมณ์ที่ดี 2) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง 3) การมีความสัมพันธ์ที่ดี 4) การรู้สึกถึงชีวิตที่มีความหมาย และ 5) การบรรลุถึงเป้าหมาย พลังความคิด ที่เกิดจากสมาธิและความคิดเชิงบวก สามารถส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง พัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงาม มีคุณธรรม จริยธรรม นำพาบุคคลไปสู่การดำรงชีวิตที่มีดีงาม และมีความสุขอย่างยั่งยืนได้

**คำสำคัญ :** สุขภาพใจ, สุขภาพกาย, พลังความคิด

### Abstract

The power of thought arises from the practice of thinking wisely in order to have the right and good thoughts. There are two principles of Buddhist thinking, namely 1. Thinking in the present 2. Thinking about good or benefit

<sup>1</sup> นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

<sup>2,3</sup> ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

to oneself and others. Meditation is the way to empower your thoughts, plus the principles of positive psychology that have 5 components which are: 1) Positive Emotion 2) Engagement 3) Good Relationships 4) Realize the Meaning of Life and 5) Accomplishments. The power of thought through concentration and positive thinking. Can promote a healthy body, flourish the mind, and drive morals ethics that lead people to a quality of life and sustainable happiness.

**Keywords :** Physical Health, Mental Health, Power of Thought

## บทนำ

จากสถานการณ์สะท้อนโลกทั้งโลกในเวลานี้คงหนีไม่พ้นการแพร่ระบาดของไวรัส Covid -19 ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และสภาพจิตใจของผู้คนในวงกว้าง ในวันที่เราเห็นข่าวในเชิงลบมากมาย หลายชีวิตต้องจากไป แบบไม่มีโอกาสได้กล่าวลากับครอบครัว หลายคนต้องตกงาน หลายอาชีพเจ๊งทางตัน หลายครอบครัวที่ผกผัน จากสถานะสูงลงต่ำ ถูกเลิกจ้าง ความผันสลาย การเรียนสะดุด ความรักมีอุปสรรค ข้อมูลข่าวสาร ผสานกับเทคโนโลยี หลังไหลเข้ามาให้รับรู้หลากหลายรูปแบบทั้งสอดคล้อง ทั้งขัดแย้ง จนยากที่จะแยกแยะว่าข้อมูลไหนจริงแท้ เชื่อถือได้หรือไม่ได้ ความอิสระที่ไม่อิสระกับวิถีชีวิตในยุค New Normal ที่เราทุกคนจะต้องเผชิญ สุขภาพกายก็ต้องคอยเฝ้าดูแล สุขภาพใจก็เริ่มย่ำแย่ อาการท้อแท้ เริ่มปรากฏ ความคิดเชิงลบเดินพาเลดเข้ามาแบบไม่มีวันหยุด และยังมีมองไม่เห็นว่าการใช้ชีวิตแบบ New Normal เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัส Covid -19 จะจบลงในเวลาอันใกล้

ตัวเลขจากสำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ไตรมาส 2, 2564) จากการรวบรวมข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย โดยกรมสุขภาพจิต มีผู้ตอบแบบประเมิน 1.97 ล้านคน ประกอบด้วยกลุ่มต่าง ๆ เช่น ประชาชนทั่วไป กลุ่มผู้ติดเชื้อ กลุ่มถูกกักตัวที่บ้าน บุคลากรทางการแพทย์ ผู้สูงอายุ ผู้ตกงาน รายได้น้อย หรือธุรกิจประสบปัญหา ตั้งแต่เดือน พ.ค. 2563 ถึง ส.ค. 2564 พบว่า เกือบทุกกลุ่มมีความเสี่ยงเกิดผลกระทบด้านสุขภาพจิตค่อนข้างสูง ทั้งด้านภาวะความเครียดสูงถึง 5.6% ความเสี่ยงของการเป็นโรคซึมเศร้า 7.27% และความเสี่ยงของการฆ่าตัวตาย 3.38% และภาวะหมดไฟ 3.2% โดยกลุ่มที่ตกงานมีอาการความเครียด ความเสี่ยงของการเป็นโรคซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มอื่น เช่น คนตกงานมีภาวะความเครียดสูงถึง 20.79% ความ

เสี่ยงโรคซึมเศร้า 25.32% และบางคนมีอาการมากกว่า 1 อาการ สุขภาพจิตของคนที่ตกงานยิ่งมากขึ้นในกลุ่มที่อยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพราะตัวเลขสูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วประเทศถึงเท่าตัว ข้อมูลนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ภาวะปัญหาสุขภาพทางใจเป็นปัญหาทางสังคมที่ต้องให้ความสำคัญ ดังที่เราได้เห็นหลาย ๆ องค์กรออกมาให้ความรู้และแนวทางในการดูแลสุขภาพด้านจิตใจกัน ดังเช่น กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2563) ได้ให้คำแนะนำในการดูแลใจสู้ไวรัสโควิด เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ด้วยหลัก 5 ร คือ 1) รู้อารมณ์ 2) รับสื่ออย่างมีสติ 3) รักษาสุขภาพ 4) ปรึกษาปรึกษาถ้ากังวลใจ และ 5) ระมัดระวังไม่แสดงท่าทีรังเกียจ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดหรือกังวลมากเกินไป และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

สอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2563) ที่ได้เผยแพร่เอกสารคู่มือสร้างภูมิคุ้มกันใจฉบับมหาชน โดยแนะนำวิธีการล้างมืออย่างมีสติ อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งมีงานวิจัยยืนยันว่า การล้างมืออย่างมีสติช่วยลดความเครียดและความกังวลได้ถึง 25% และช่วยให้มีแรงบันดาลใจเพิ่มขึ้น 27 % และยังมีแนะนำเทคนิคช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันใจ ด้วยหลัก 4 R ได้แก่ 1) Readjust การปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ 2) Reflect การใคร่ครวญโลกภายใน 3) Relate การสานใจในความสัมพันธ์ และ 4) Retreat การสรรสร้างใจสู่ความสงบ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการมีสุขภาพใจที่ดี คือ การมีสภาวะจิตใจที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไปได้ และใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นปกติสุข ผู้ที่มีสุขภาพใจดี เป็นผู้ que เข้าใจชีวิต มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ไม่มีความรู้สึกสิ้นหวัง มีความคิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้การมีสุขภาพใจดี ยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย ทำให้ปัญหาสุขภาพกายลดน้อยลง สิ่งสำคัญคือ สุขภาพใจคือผลของความคิด ดังนั้นสุขภาพใจที่ดีเป็นสิ่งที่สามารถสร้างได้ด้วยตนเอง ด้วยการทำความคิดของเราเองให้เกิดพลังในทางบวก

## สุขภาพกายที่ดี ต้องมาจากสุขภาพใจที่ดี

การมีสุขภาพดี เป็นสิ่งที่ปรารถนาสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมหรือวัฒนธรรมใด ไม่ว่าจะทางโลกหรือทางธรรม ในทางพระพุทธศาสนา มีพระพุทธภาษิตที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพคือ "อโรคา ปรมา ลาภา" (ขุททกนิกาย ธรรมบท) หมายความว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภ

อันประเสริฐ ซึ่งเป็นสัจธรรมที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง ในเวลาที่เราเจ็บป่วย ไม่สบาย จะเกิดอารมณ์หงุดหงิด ขุ่นเคืองใจได้ง่าย แสดงให้เห็นได้ว่า การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นเวลาที่มีความสุข ที่ทุกคนปรารถนา ประเทศทางฝั่งตะวันตกเองก็มองว่า สุขภาพที่ดี คือพรอันประเสริฐสุด นอกจากนี้ ยังมีสุขภาพจิตของชาวอาหรับโบราณที่กล่าวไว้ว่า คนที่มีสุขภาพดี คือคนที่มีความหวัง และคนที่มีความหวัง คือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง นั่นก็หมายความว่า สุขภาพ คือวิถีแห่งชีวิต องค์การอนามัยโลก ได้นิยามความหมายของ สุขภาพ ไว้ว่า หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสภาวะทางสังคม ไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2550 ได้ให้ความหมายของ สุขภาพ ว่า คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ดังนั้น สุขภาพ จึงหมายถึง การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตใจดี สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดี จึงมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขได้ จากความหมายดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สุขภาพที่ดีต้องประกอบไปด้วย สุขภาพกายที่ดีและสุขภาพใจที่ดีด้วย

องค์การอนามัยโลกให้คำจำกัดความของ สุขภาพจิต ว่าเป็น สภาวะสภาวะที่บุคคลรับรู้ศักยภาพของตน สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์อย่างสร้างสรรค์ และสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมของตนได้ เรามักจะเห็นคนที่มีสุขภาพดี ออกกำลังกายเป็นประจำ ทานอาหารที่มีประโยชน์ มักจะมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ในขณะที่คนที่มีจิตใจไม่ปกติ อยู่ในอารมณ์เศร้า หดหู่ ก็จะมีสุขภาพกายที่ไม่ค่อยแข็งแรงเช่นกัน เหตุเพราะทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของเรามีความเชื่อมโยงกัน มีข้อมูลรายงานวิจัยในวารสารการแพทย์ The Lancet ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพใจจากการทดลองในหญิงวัยกลางคนทั้งหมด 720,000 คน และได้มีการติดตามผลเป็นระยะเวลาหลายปี พบว่า คนที่มีความสุข มักจะมีสุขภาพที่ดีกว่าคนที่ทุกข์ และผลการศึกษาในปี 2015 ยังพบว่า ความโกรธ เป็นเหตุให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน (heart attack) ภายใน 2 ชั่วโมง เป็นอัตราที่มากกว่าคนไม่โกรธถึง 8.5 เท่า ในช่วงที่เกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในซานฟรานซิสโก มีชาวอเมริกันป่วยเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากเนื่องมาจากความเครียด เพราะเวลาที่มีอารมณ์โกรธ ร่างกายจะหลั่งสารฮอโมนที่ทำให้เกิดการบีบตัวของหลอดเลือดแดง ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เลือดไหลยากขึ้น เป็นเหตุให้เลือดแข็งตัวมากกว่าปกติ ทำให้มีการอุดตันของหลอดเลือดแดงที่สำคัญ เช่น ที่หัวใจ

หัวใจจึงเกิดภาวะขาดเลือดเฉียบพลันได้ นอกจากนี้ การศึกษาที่มหาวิทยาลัยเยล พบว่า คนที่มีความคิดติดลบ จะมีสมองเสื่อมมากกว่า คือสมองส่วนฮิปโปแคมปัสจะฝ่อลง และมีจำนวนพลา๊ค (plaque) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งทั้งสองอย่างนี้เป็นสัญญาณของโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ ยิ่งไปกว่านั้น ผลการศึกษาวิจัย ของ นพ.มาร์ติน พรินซ์ (Martin Prince, 2018) ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ King's College London และทีมงาน พบว่า ความผิดปกติทางจิตที่ไม่ได้รับการรักษาส่งผลต่อสุขภาพและชีวิต ได้แก่ 1. สามารถทำให้เกิดโรคและอาการป่วยทางกาย 2. เกิดอาการบาดเจ็บของร่างกาย 3. การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้

องค์การอนามัยโลกได้ประเมินไว้ว่าประมาณ 14% ของการเกิดโรคต่าง ๆ มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับความผิดปกติทางจิตเวชและระบบประสาท และจากการทบทวนผลการวิจัยล่าสุดหลายชิ้น นักวิจัยยังพบว่าความเจ็บป่วยทางจิตไม่ได้แยกจากความเจ็บป่วยทางกายโดยสิ้นเชิง แต่มีปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อนอย่างมาก ระหว่างความผิดปกติทางจิตกับโรคต่าง ๆ โดยความผิดปกติทางจิตเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพกาย ในการเกิดทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ และมีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งจากอุบัติเหตุ และไม่ใช่อุบัติเหตุ ยิ่งไปกว่านั้น สุขภาพจิตที่ไม่ดียังส่งผลให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบ และพบว่าร่างกายของผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต ยังมีภูมิคุ้มกันต่ำลง ส่งผลต่อการเยียวยาตัวเองของร่างกายต่อโรคบางอย่าง เช่น โรคเอดส์ โรคมาลาเรีย และวัณโรค ทำให้จำนวนผู้ป่วยและจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งที่มาจากอาการของโรคเอง และจากการฆ่าตัวตาย เพิ่มขึ้น ในขณะเดียวกัน การมีสุขภาพจิตที่ดี ก็ส่งผลดีต่อร่างกายเช่นกัน จากการวิจัยพบว่า เมื่อแม่คนหนึ่งได้รับการรักษาอาการซึมเศร้าและมีอาการที่ดีขึ้น สามารถช่วยป้องกันการให้กำเนิดทารกที่มีร่างกายแคระแกร็นได้ถึง 20% และการรักษาโรคซึมเศร้า สามารถช่วยลดอัตราการฆ่าตัวตายลงได้ถึง 15% ด้วย ผลการศึกษาทั้งหลายเหล่านี้แสดงให้เห็นชัดเจนว่า สุขภาพกายและสุขภาพใจมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน และสุขภาพใจส่งผลต่อสุขภาพกายอย่างที่สามารถพิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ จึงไม่แปลกที่เรามักจะได้ยินคำพูดที่ค่อนข้างติดหูกันว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ซึ่งหมายความว่า ใจสำคัญกว่ากาย ใจเป็นผู้สั่งการ กายเป็นผู้รับคำสั่ง การมีสุขภาพใจที่ดี สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และช่วยให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ สุขภาพจิตหรือสุขภาพใจจึงเป็นรากฐานของสุขภาพองค์รวม ที่ก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับบุคคล

## สุขภาพใจที่ดี เริ่มต้นด้วยการคิดดี

"จงระวังความคิด เพราะความคิดจะกลายเป็นคำพูด จงระวังคำพูด เพราะคำพูดจะกลายเป็นการกระทำ จงระวังการกระทำ เพราะการกระทำจะกลายเป็นนิสัย จงระวังนิสัย เพราะนิสัยจะกลายเป็นบุคลิก จงระวังบุคลิก เพราะบุคลิกจะกลายเป็นชะตากรรม" คำกล่าวของท่านมหาตมะ คานธี นี้สะท้อนให้เห็นว่า ความคิดคือต้นเหตุแห่งชะตาชีวิต เราคิดสิ่งใด ชีวิตเราย่อมเป็นไปเช่นนั้น การคิดเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่สำคัญที่สุด เราทุกคนต้องอาศัยความคิดเป็นสื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิต การดำเนินงาน การคิดมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของแต่ละบุคคล เป็นกระบวนการทางจิตใจที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ แม้ว่าทุกคนจะมีความคิดแต่ก็มองไม่เห็นได้โดยตรงต้องอาศัยการสังเกตพฤติกรรม การแสดงออกและการกระทำฮิลการ์ด (Ernest Hilgard, 1986) ได้กล่าวว่า การคิดเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสมอง อันเนื่องมาจากการใช้สัญลักษณ์แทนสิ่งของเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ บรูโน (Bruno) กล่าวถึงการคิดว่าเป็นกระบวนการทางสมองที่ใช้สัญลักษณ์จินตภาพ ความคิดเห็น และความคิดรวบยอด แทนประสบการณ์ในอดีต ความเป็นไปได้ในอนาคต และความเป็นจริงที่ปรากฏ การคิดจึงทำให้คนเรา มีกระบวนการทางสมองในระดับสูง กระบวนการเหล่านี้ ได้แก่ ตรรกศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษา จินตนาการ ความใส่ใจ เซอร์วินปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ และอื่น ๆ มากาเรต ดับบลิว แมทลิน (Matlin, M.W. (1983) กล่าวว่า การคิดเป็นกิจกรรมทางสมอง เป็นกระบวนการทางปัญญา ซึ่งประกอบด้วย การสัมผัส การรับรู้ การรวบรวม การจำ การรื้อฟื้นข้อมูลเก่าหรือประสบการณ์ โดยที่บุคคลนำข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เก็บไว้เป็นระบบ การคิดเป็นการจัดรูปแบบของข้อมูลข่าวสารใหม่กับข้อมูลเก่า และแสดงออกมาภายนอกให้ผู้อื่นรับรู้ได้

## ฝึกคิดอยู่กับปัจจุบันขณะ สร้างพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง

ดร.โจ ดิสเพนซา (Joe Dispenza, 2014) แนะนำวิธีการฝึกสมาธิเพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นพลังบวก ด้วยการเปลี่ยนความเชื่อและมุมมอง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนสภาวะจิตได้สำนึกที่มีผลต่อพฤติกรรมและทุกสิ่งในชีวิต เป็นการทำสมาธิแบบเปิดการรับรู้ โดยเลือกเวลาทำในช่วงเช้าหลังจากตื่นนอนหรือก่อนเข้านอน ทำร่างกายให้สบาย เมื่อพร้อม หลับตาลง หายใจ

เข้าถึง ๆ ซ้ำ ๆ หยุดความสนใจจากโลกภายนอก สมองจะค่อย ๆ ผ่อนคลาย เปลี่ยนสถานะ คลื่นสมองเข้าสู่คลื่นอัลฟา เมื่อได้ฝึกทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 45 นาที คลื่นสมองจะสามารถเข้าสู่คลื่นธีตาได้ และนี่จะเป็นสถานะที่เราจะสามารถเปลี่ยนโปรแกรมอัตโนมัติในร่างกายได้ การทำสมาธิแบบเปิดการรับรู้ ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ๆ ได้แก่

1. การชี้แนะ เริ่มต้นการทำสมาธิด้วยการไม่จดจ่อกับกายภาพต่าง ๆ โดยการหันมาจดจ่อกับที่ว่าง ให้สมองละทิ้งสิ่งเดิม ๆ ที่เคยรู้จัก พยายามไม่คิดเรื่องใดๆและไม่สร้างมโนภาพ เมื่อจิตได้สัมผัสกับพื้นที่ว่าง สมองจะค่อย ๆ ปรับตัวใหม่โดยธรรมชาติ เป็นการเปิดการรับรู้ จิตจะเริ่มบริสุทธิ์ขึ้น ส่วนนี้จะใช้เวลา 10-15 นาที

2. การค้นหาปัจจุบันขณะ เป็นช่วงที่ปล่อยวางตัวตน ตัดตนเองออกจากการเชื่อมต่อกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เหมือนกำลังอยู่ในดินแดนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนการตัดวงจรแบบนี้ ทำให้เราหยุดใช้อารมณ์ส่งสัญญาณไปยังยีนชนิดเดิมในแบบเดิม ร่างกายจะเริ่มเข้าสู่สภาวะสมดุลและสอดคล้องกันมากขึ้น เราจะพบว่าตัวเองกำลังอยู่กับปัจจุบันขณะ ส่วนนี้จะใช้เวลา 10-15 นาที

3. การเปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมอง ในช่วงนี้ เป็นเวลาที่เรานำความเชื่อและมุมมองที่ต้องการขึ้นมาด้วยเจตนารมณ์ที่ชัดเจน อดีตจะถูกลบ และจิตใจจะถูกเปลี่ยนแปลงจากพลังงานระดับสูง การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงของคุณจะถูกฝังเข้าไปในความจำระยะยาว ทำให้คุณหลุดออกจากปัจจุบันที่เป็นอดีต เข้าสู่ปัจจุบันที่เป็นอนาคต ส่วนนี้จะใช้เวลา 20-30 นาที หลังจากการทำสมาธิ จะรู้สึกได้ถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้น

การฝึกสมาธิเพื่อการเปลี่ยนแปลงความเชื่อและมุมมองนี้ทำให้เกิดปรากฏการณ์พลาซีโบในตัวเอง เหมือนเราได้ลบโปรแกรมเก่า ๆ ในสมองและสร้างโปรแกรมใหม่ที่เราต้องการให้เป็น ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยให้เราสามารถคิดในเชิงบวกทั้งที่เกี่ยวกับสุขภาพและการดำเนินชีวิต บรูซ ลิปตัน (Bruce H.Lipton, 2015) นักชีววิทยาด้านเซลล์ที่มีชื่อเสียงได้แสดงให้เห็นว่าวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ของอีพีเจเนติกส์กำลังปฏิวัติความเข้าใจของเราเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างจิตใจกับสสาร จิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ มีการเชื่อมโยงกันอย่างแท้จริง และเป็นที่ยืนยันแล้วว่า ยีนและดีเอ็นเอไม่ได้ควบคุมชีววิทยาของเรา แต่ถูกควบคุมโดยสัญญาณจากภายนอกเซลล์ ซึ่งรวมถึงข้อความที่มีพลังที่ออกมาจากความคิดของเราด้วย

## สุขภาพแข็งแรงได้ด้วยพลังความคิด

พลังความคิด คือ การจินตนาการแล้วแปลเปลี่ยนเป็นพลังงานทางสมองออกมาทางจิต ประกอบกันเป็นความเชื่อหรือความคาดหวัง รากฐานของความคิด คือ ทศนะคติ ทศนคติของเราต่อชีวิต จะกำหนดทศนคติของชีวิตที่มีต่อเรา ทศนคติของเราต่อผู้อื่น กำหนดทศนคติของผู้อื่นที่มีต่อเรา พลังความคิดทางบวกคือทศนคติทางบวก พลังความคิดทางบวกเป็นพลังที่แข็งแกร่งและมีประโยชน์มาก ความสามารถในการสร้างความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความสุขหรือความทุกข์ โอกาสหรืออุปสรรค ขึ้นอยู่กับความคิดของคุณ

พลังความคิดสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ทั้งต่อสุขภาพใจ สุขภาพกาย และต่อชีวิต ดร.โจ ดิสเพนซา (Joe Dispenza, 2014) ได้แบ่งปันเรื่องราวมากมายเกี่ยวกับผู้ป่วยที่หายจากโรคหัวใจ โรคซึมเศร้า โรคไขข้ออักเสบ หรือแม้แต่โรคมะเร็งด้วยวิธีการคิดตามหลักการของพลาซิโบ (ผลกระทบจากความคิดด้านบวก) รวมถึงเรื่องราวในอีกด้านของผู้ที่ล้มป่วยหรือเสียชีวิตลงจากการได้รับการวินิจฉัยผิดว่าเป็นโรคร้ายแรง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัย ที่ชี้ว่า ความคิดสามารถส่งผลกระทบต่อยีน และ ร่างกายของมนุษย์สามารถทำหน้าที่เป็นคลังยาของตัวเอง สามารถผลิตยาธรรมชาติได้

งานวิจัยของ คาร์มอดี้และแบร์ (J Carmody and Bear, 2008) ที่ทำการศึกษาโดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัย 174 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBSR (Mindfulness based stress reduction program, Kabat-Zinn) โดยวิธีฝึกฝนสมาธิต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ พบว่าโปรแกรมการฝึกสติ MBSR ช่วยลดอาการไม่สบาย ความเครียดที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วย และภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังได้

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อ "จิตที่ตั้งไว้" เป็นอย่างมาก ถึงขนาดที่ว่า จิตที่ตั้งไว้อย่างไรนั้น มีผลอย่างใหญ่หลวงต่อเจ้าของชีวิต ทั้งด้านความเจริญและความเสื่อม ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดถึงการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือนิพพานเลยทีเดียว และด้วยความคิดมีความสำคัญมากขนาดนี้ พระพุทธศาสนา จึงให้ความสำคัญแก่จิตใจมากกว่าร่างกาย และมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ เพราะถือว่ากระบวนการที่แสดงออกทางกายและวาจาอันล้วนเป็นการบงการของจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า "ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธานทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต, 2563) ได้กล่าวว่า คนจะมีความสุขที่แท้จริง ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง ทั้งต่อตนเอง สังคมและสภาพแวดล้อม ต้องรู้จักการแก้ปัญหาด้วยการ

คิดเป็นหรือรู้จักคิด ซึ่งหมายถึงความสามารถของบุคคลในการรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นจากต้นเหตุ ตลอดทางจนถึงผลสุดท้ายที่เกิด แยกแยะเรื่องออกให้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกอุปาทานของตนเองเข้าไปจับหรือเคลือบคลุม การฝึกตนเองให้คิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดวิเคราะห์ นับว่าเป็นการสร้างปัญญา ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ นำไปสู่ความเป็นอิสระ ความคิดที่ถูกต้องตั้งตามโดยใช้ปัญญานี้มีหลักการคิด ดังนี้

1. การคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือวิธีคิดโดยการมีสติอยู่กับปัจจุบัน มองอดีตให้เป็นบทเรียน และหาหนทางแก้ไขหรือปรับปรุงปัจจุบันให้ดีขึ้นอย่างมีสติ รู้และเข้าใจว่าการกระทำในปัจจุบันจะทำให้เกิดผลในอนาคตอย่างไร ไม่จมอยู่กับความทุกข์ในอดีต และไม่เพ้อฝันฟุ้งซ่านถึงอนาคตตลอดเวลา วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้เกิดการคิดอย่างมีเหตุผล มีระเบียบ ไม่สับสนกับความคิดของตนเอง ทำให้จิตใจสงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ ดังเช่นในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส Covid เราควรมุ่งเน้นการคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน แทนที่จะมัวแต่นั่งคิดว่าเราติดหรือยัง และกล่าวโทษสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ควรหันมาคิดวางแผนป้องกันตัวเองอย่างไรไม่ให้เกิดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ เราต้องปรับเปลี่ยนการทำงานหรือการใช้ชีวิตอย่างไรบ้าง อะไรเป็นโอกาสหรือแนวโน้มที่จะเติบโตที่เราสามารถทำได้ การหาความรู้ใหม่ ทดลองทำสิ่งใหม่ อาจทำให้เราก้าวกระโดดจากเดิมได้อย่างไม่น่าเชื่อ

2. การคิดให้เกิดผลดีหรือเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม หรือวิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม คือการคิดในด้านดี คิดหาวิธีที่จะนำเอาประสบการณ์ ความรู้ มาดัดแปลงปรับปรุงให้ดีขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างหรือแบบอย่างที่ดี เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม ทุกเหตุการณ์หรือทุกปัญหาจะมีทั้งด้านดีและด้านร้าย การมองแต่เรื่องร้าย ๆ ทำให้เกิดความเศร้า เกิดเป็นพลังงานลบ ส่งผลไม่ดีทั้งต่อสุขภาพใจ และสุขภาพกาย วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม ด้วยการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้ชัดเจน สร้างภาพผลสำเร็จล่วงหน้าเพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเอง เรียกว่าเป็นการคิดให้เกิดผล ช่วยปลูกเร้าให้เกิดความเพียร ความมุ่งมั่น ทำให้เกิดแผนงานที่ชัดเจน และการลงมือทำเพื่อให้เกิดผล หลายคนมีเวลามากขึ้นจากการ work from home ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไปทำงาน แทนที่จะเอาเวลาไปนั่งจมอยู่กับปัญหา ลองหันมาพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ให้ตนเอง เช่น เรียนภาษา ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย การใช้เวลาบางส่วนไปทำงานจิตอาสาช่วยเหลือสังคม สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และอาจนำไปสู่โอกาสใหม่ ๆ ในชีวิตได้

จะเห็นได้ว่า การคิดด้วยปัญญา เป็นการคิดอย่างพิจารณาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เป็นการฝึกให้เราทำความเข้าใจปัญหา และจัดการปัญหาในเชิงบวก ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มองเห็นโอกาสหรือสิ่งที่ดีได้ในทุกสถานการณ์ มองหาบทเรียนที่มีคุณค่าจากปัญหาที่เราพบเจอเป็นวิธีคิดที่เด่นชัดของคนที่มีสุขภาพจิตดี ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มองเห็นสิ่งที่ดีในทุกสถานการณ์ มีกลไกการแก้ไขปัญหได้ดีกว่า เช่น การยอมรับความจริง การเชื่อมั่นในศักยภาพของตน การมองโลกในแง่ดีไม่ใช่เป็นการบอกตัวเองว่าปัญหาเข้ามาแล้วก็จะผ่านไปและไม่ลงมือทำอะไรเลย หรือไม่สนใจปัญหา แต่เป็นการมองปัญหาและจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีแนวคิดที่สนับสนุนในเรื่องนี้คือแนวคิดของ Martin Seligman ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ผู้ผลักดันแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก Seligman ได้พัฒนาทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ที่เรียกว่า P.E.R.M.A โดยเน้นการพัฒนามนุษย์ให้มีความสุข ด้วยการใช้จุดแข็งเพื่อมาพัฒนาตนเองทั้งในด้านคุณค่า สติรับรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การมองโลกในแง่ดี การมีความหวังและการมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ

1. สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล เช่น ความสุข ความพอใจ และความภูมิใจ แม้พบเจอเรื่องแย่ ๆ ก็สามารถจัดการความรู้สึกของตัวเองได้อย่างเหมาะสมกับบุคลิกภาวะ การคงอารมณ์เชิงบวก ด้วยความสงบ มีสติ รู้สึกมีความหวัง มีแรงบันดาลใจ เช่น สถานการณ์ Covid เป็นต้น ก็มีส่วนดี ทำให้มีเวลากับครอบครัวและกับตัวเองมากขึ้น

2. ความรู้สึกมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่ง (Engagement) เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมจนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป การแบ่งปันช่วงเวลาในชีวิตไปอยู่กับบุคคลที่ทำให้รู้สึกดี หรือ การทำกิจกรรมที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็น งานที่รับผิดชอบตามหน้าที่หรืองานอดิเรก จะช่วยสร้างสมาธิและความสุขใจได้ เพราะรู้สึกว่าคุณค่าและเป็นส่วนสำคัญกับสิ่งที่ทำงานจิตอาสา เป็นตัวอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดถึงความรู้สึกมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

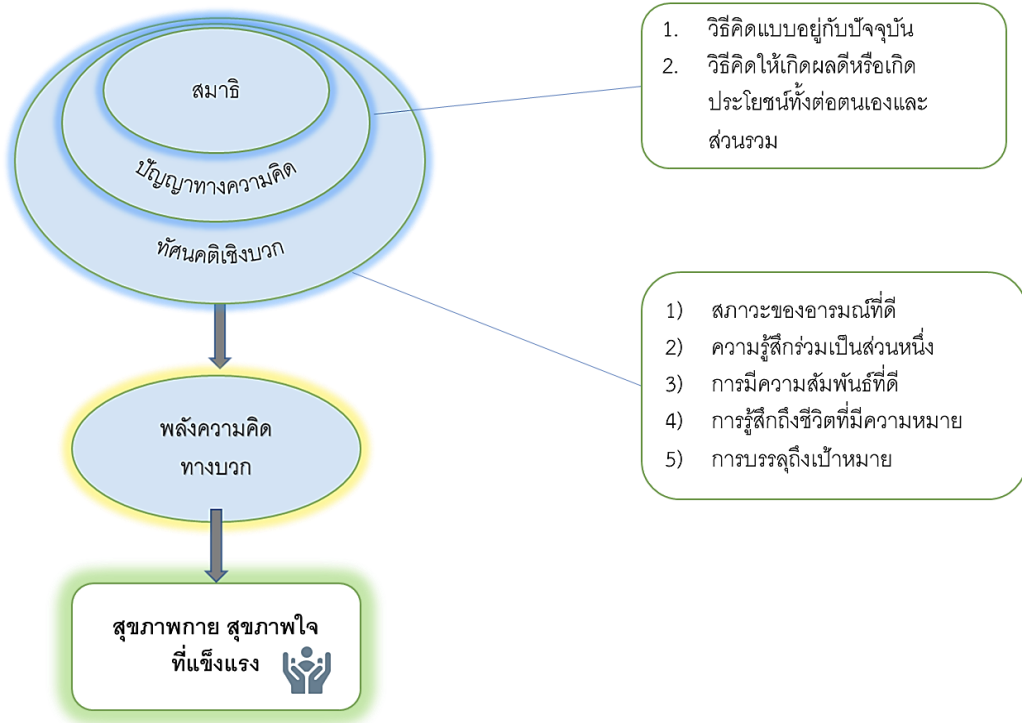
3. ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) เป็นความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นด้านหน้าที่การงาน ครอบครัว และความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ ความสัมพันธ์ในที่นี้คือ ความสัมพันธ์ที่ดีทุกรูปแบบ คนที่มีความสุขกับชีวิตจะไม่ปิดกั้นตัวเอง จึงยิ่งเปิดกว้างทำความรู้จักกับผู้คนที่ผ่านมาตลอดชีวิต มอบความรัก ความหวังดี และมีมิตรไมตรีต่อบรรดาคนรอบข้างด้วยความจริงใจ ไม่รู้สึกว่ายู่ตัวคนเดียว เพราะมีคนดี ๆ คอยเติมเต็มชีวิตไม่ให้โดดเดี่ยว และเป็นพลังใจให้ผ่านเรื่องแย่ ๆ ไปได้ สถานการณ์ Covid ทำให้เราเห็นความร่วมมือร่วมใจเห็นความรัก ความช่วยเหลือของคนไทยด้วยกันในหลากหลายมิติ

4. การรู้สึกถึงชีวิตที่มีความหมาย (Realize the Meaning of Life) เป็นการค้นหาความหมายของชีวิตและการเรียนรู้ว่ามีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตน มีเป้าหมายในชีวิต สามารถตอบคำถามว่า มีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไรได้ โดยไม่จำกัดความแค่ว่าเพื่อตัวเองเท่านั้น แต่ความหมายของการมีชีวิตอยู่จะครอบคลุมถึงเพื่อนมนุษย์และสังคมวงกว้าง เพราะตระหนักว่าตัวเองมีความหมาย ชีวิตจึงมีความสุขใจสถานการณ์ Covid ได้สร้างสังคมแห่งการแบ่งปัน เราได้เห็นคนไทยร่วมมือร่วมใจกัน เสียสละแรงกายแรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบกันอย่างมากมาย สร้างความสุขใจแก่ผู้ให้ สร้างรอยยิ้มแก่ผู้รับ

5. การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishments) เป็นการสร้างความสำเร็จ ให้บรรลุถึงเป้าหมายหรือความต้องการที่ตั้งไว้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งเรื่องเล็กน้อย เช่น การทำงานเสร็จทันเวลา เป็นต้น และเรื่องยิ่งใหญ่ ที่บรรลุเป้าหมายตามหวังด้วยความมานะ และความสามารถส่วนตัว ต่างเป็นพลัง กำลังใจ และความสุขในรูปแบบของความนับถือตัวเอง สถานการณ์ Covid ทำให้หลายคนได้ทำในสิ่งที่เคยอยากทำ ตั้งเป้าหมายไว้แต่ไม่ได้ทำมือทำ และหลายคนได้ค้นพบศักยภาพใหม่ ๆ ในตนเอง เช่น การทำอาหาร การวาดภาพ เป็นต้น

การนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 5 ด้านนี้มาฝึกฝนใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การสร้างความสุขให้ตนเองด้วยสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบตัว การทำกิจกรรมที่ชอบ สนุกสนานไปกับงานอดิเรก ออกกำลังกาย ลองทำสิ่งใหม่ ๆ ช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องที่เราทำได้ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ นอกจากจะช่วยให้เราผ่อนคลายจากสถานการณ์ลบ ๆ แล้ว ยังจะช่วยให้เกิดพลังความคิดในเชิงบวกกับตนเองเพิ่มขึ้นด้วย

การฝึกสมาธิ คือ แนวทางสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญญาทางความคิด ส่งเสริมให้เกิดทัศนคติเชิงบวก ซึ่งเป็นการสร้างพลังความคิดทางบวก ที่สามารถส่งผลต่อความเป็นจริงได้ เมื่อเราควบคุมความคิดของเราไปในทางบวกได้ ย่อมหมายถึงเราจะกำหนดสิ่งที่เราเป็นไปในทางบวกซึ่งรวมถึงสุขภาพร่างกายเช่นเดียวกัน การฝึกให้เกิดพลังความคิดทางบวกเพื่อเสริมสุขภาพที่ดี สามารถสรุปได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การฝึกให้เกิดพลังความคิดทางบวกเพื่อเสริมสุขภาพที่ดี

## บทสรุป

ความคิด มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจและสามารถกำหนดชีวิตของคนได้ การแพร่ระบาดของไวรัส Covid ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพใจในวงกว้าง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงาน ร่างกาย การสร้างพลังความคิดด้วยการฝึกสมาธิ เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะนำไปสู่การฝึกคิดด้วยปัญญา คือ 1) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน 2) วิธีคิดให้เกิดผลดีหรือเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม รวมถึงการคิดเชิงบวก 5 ด้าน เป็นการสร้างพลังความคิดบวกให้เกิดขึ้นกับตนเอง ช่วยให้เรามองเห็นโอกาสในวิกฤติ มองเห็นข้อดีของปัญหา มองหาหนทางแก้ไขในเชิงสร้างสรรค์ ไม่จมอยู่กับความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต พลังความคิดที่ถูกต้องดีงาม ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่สุขภาพกายที่ดีด้วยการเลือกเติมความคิดเชิงบวกที่สร้างประโยชน์ให้กับตนเอง และหยุดความคิดเชิงลบจะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี ดังเช่น ที่บรูซ ลิปตัน (Bruce H.Lipton, 2015) ได้กล่าวไว้ว่า What you believe creates your life ซึ่งหมายความว่า เราสามารถออกแบบชีวิตได้ด้วยความคิดของเราเอง ผลการค้นพบทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

เกี่ยวกับผลกระทบทางชีวเคมีของการทำงานของสมองแสดงให้เห็นว่า เซลล์ทั้งหมดในร่างกายได้รับผลกระทบจากความคิดของเรา ลองคิดดูว่า ชีวิตเราจะดีแค่ไหน ถ้าเราสามารถกลับมามีความสุขที่ดี และชีวิตที่ดีได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกเลย เพียงแค่เริ่มต้นด้วยการฝึกสมาธิ สร้างพลังความคิดด้วยการฝึกคิดด้วยปัญญา และการคิดเชิงบวกอยู่เสมอ ไม่ว่าไวรัส Covid จะอยู่ต่อไปอีกนานแค่ไหนหรือจะมีปัญหาอะไรเข้ามาในชีวิต เราจะสามารถจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วยใจที่ไม่ทุกข์ ชีวิตที่ดีมีสุขอยู่ใกล้แค่เอื้อม อย่าเชื่อแต่ให้ลองทำดูไม่มีอะไรยากถ้าคุณคิดว่าไม่ยาก

## รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาด โควิด-19 “ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย”*. สืบค้น 10 กันยายน 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files/องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจ.pdf>
- การส่งเสริมสุขภาพจิต. (2560). *แนวคิด หลักฐาน และแนวทางปฏิบัติ*. สืบค้น 15 กันยายน 2564, จาก <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43286/9241562943-tha.pdf>
- จิรกิตต์ภรณ์ พิริยสุวัฒน์. (2562), *จิตวิทยาในพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้งที่ 3). เลย : โรงพิมพ์บ้านนาอ้อ.
- นริศ เจนวนิวิยะ. (2017). *ใจ – กาย ความสัมพันธ์ที่พิสูจน์ได้*, *Health Today*, No.178 November 2017. สืบค้น 15 กันยายน 2564, จาก <https://www.healthtodaythailand.in.th/ใจ-กาย-ความสัมพันธ์/>
- ชมรมลานความคิด. (2552). *พลังความคิด*. สืบค้น 18 ตุลาคม 2564, จาก <http://oknation.nationtv.tv/blog/Duplex/2009/07/21/entry-2>
- บรรพต แสนสุวรรณ. (2561). *การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวคิดโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา (โครงการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมแลกเปลี่ยน)*. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 1.
- ศักดิ์ชัย ภูเจริญ. (2554). *สมองกับการคิด*. สืบค้น 17 กันยายน 2564, จาก [http://www.kruinter.com/show.php?id\\_quiz=767&p=1](http://www.kruinter.com/show.php?id_quiz=767&p=1)

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)* (พิมพ์ครั้งที่ 54). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พลีธัมม์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2020). *คู่มือสร้างภูมิคุ้มกันใจ*. สืบค้น 13 กันยายน 2564, จาก <https://www.happinessisthailand.com/2020/07/14/howto-1-general-public/>
- สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). *รายงานภาวะสังคมไทยไตรมาส 2/2564*. สืบค้น 13 กันยายน 2564, จาก [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=5491&filename=socialoutlook](https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=5491&filename=socialoutlook)
- สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(2), 185-197.
- Bruce H. Lipton. (2015). *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*. Hay House UK Ltd, London, United Kingdom
- Daniel J. DeNoon. (2020). *Health Depends on Mental Health*. Retrieved September, 17 2020, from <https://www.webmd.com/mental-health/news/20070904/health-depends-on-mental-health>
- Joe Dispenza. (2019). *คุณคือพลาซีโบ ทำความคิดให้ออกฤทธิ์กับสุขภาพ* [You Are the Placebo: Making Your Mind Matter] (ติณณ์ อินทพิเชฏฐ์, ผู้แปล). Bangkok: Good health printing and packaging group.
- Nathaniel Branden. (1987). *พลังแห่งการนับถือตัวเอง* [How to raise your Self-Esteem: The proven action - oriented approach to greater Self-Respect and Self-Confidence] (สาริศา มีสุขศรี, ผู้แปล). Bangkok: Oh My God publishing.
- Remez Sasson. (2020). *Mind Power–The Power of Thoughts, Success Consciousness*. Retrieved September, 17 2020, from <https://www.successconsciousness.com/blog/concentration-mind-power/mind-power/>
- See Doctor Now. (2017). *สุขภาพใจเป็นอย่างไร สุขภาพกายเป็นอย่างนั้น*. สืบค้น 17 กันยายน 2564, จาก <https://www.seedoctornow.com/health-mentalhealth/>