

SE-ED

Healthy
Mind
book

ตื่นเช้าไว้!

หากหัวใจ
ยังไม่หยุดเต้น

Wake UP! you're Alive

มีคู่มือเพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ
ด้วยการตื่นเช้า

โดย Arnold Fox, M.D. และ Barry Fox, Ph.D.

เรียบเรียงโดย เอลิมชัย เลิศทวิพรกุล

ซีเอ็ด

คำนิยม

ตื่นเช้าไว้! หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่น่าสนใจมากที่สุด และอ่านสนุกที่สุดเท่าที่ผมเคยอ่านมา เขียนได้อย่างมีชีวิตชีวา น่าติดตาม และบรรยายได้อย่างละเอียดลออ ซึ่งสามารถดึงดูดใจผู้อ่านได้ในทันที ให้อ่านต่อไปอย่างต่อเนื่องแบบไม่รู้จุกเมื่อ

นอกจากนั้น หนังสือเล่มนี้ยังใช้รูปประโยคที่ชัดเจน อ่านง่าย ช่วยให้ผู้่าน **สามารถ** ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพดียิ่งขึ้น ด้วยการสร้างเงื่อนไขให้แก่กระแสดวงความคิดที่ลึกลับประหลาดเข้าสู่จิตใจ

ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในวงการแพทย์ ด้วยความโดดเด่นของการสอนและความเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์ของเขา แต่เขาตระหนักดีถึงคำของปราชญ์โบราณ ซึ่งมีความหมายดีและมีพลังมาก “จิตใจก็คือทุกสิ่งทุกอย่าง เราคิดอย่างไรก็ได้เช่นนั้น”

ผมต้องสารภาพว่ารู้สึกดีมากที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ และยังมีความรู้สึกดีๆ ต่อเนื่องมาจนถึงบัดนี้ อารมณ์ขันที่แทรกอยู่ในเล่มนี้ก็ได้สนุกสนานมาก คุณจะได้หัวเราะอหายน้อยๆ คุณรู้หรือไม่ว่า การได้หัวเราะนั้นส่งผลดีต่อคุณเป็นอย่างมาก? ถ้าเช่นนั้น ลองพลิกไปอ่านและศึกษา **ตื่นเช้าไว้! หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น**

นอร์แมน วินเซนต์ พิล

● วิธีการอ่านหนังสือเล่มนี้ ●

1. อ่านทั้งเล่มตั้งแต่ต้นจนจบ หากอ่านได้รวดเดียวจบยิ่งดี แต่ถ้าทำไม่ได้ ให้แบ่งอ่านให้จบภายใน 2 วัน เมื่อคุณอ่านจบแต่ละบท ขอให้ปฏิบัติ ตามคำแนะนำ พร้อมทำการยืนยันหลายๆ ครั้ง ซึ่งนับว่ามีความสำคัญ ยิ่ง
2. เมื่ออ่านจบแล้ว 1 รอบ ไม่ควรนำไปเก็บไว้บนหิ้งในทันที อ่านรอบเดียว ยังไม่เพียงพอ ควรเก็บหนังสือไว้ใกล้ๆ ตัว อ่านซ้ำวันละบท คุณควรรหาโอกาสทำให้ได้ เนื่องจากคุ้มค่าอย่างยิ่ง เมื่ออ่านมาถึงช่วงท้ายของ แต่ละบท ขอให้จดจำบทสรุปท้ายบท อ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้ฝังลึก ลงสู่ความทรงจำ
ควรศึกษาบทสรุปของแต่ละบทให้เป็นกิจวัตร อ่านซ้ำๆ เสียง ดังๆ หลายๆ ครั้งในแต่ละวัน ทั้งในตอนเช้า กลางวัน และค่ำ ในขณะที่อ่านก็ขอให้นึกภาพไว้ในใจเหมือนดังที่ระบุไว้ในพระคัมภีร์ว่า “ทิวา และราตรีที่ท่านได้บำเพ็ญภาวนา” อีกไม่ช้าหนทางบำบัดโรคและความ กังวลจักบังเกิด
3. หากคุณรู้สึกยากแค้น ขอให้อ่านบทที่เกี่ยวข้อกับความวิตกกังวลซ้ำอีก ครั้ง เน้นเป็นพิเศษไปที่คำในเครื่องหมายคำพูดและบทสรุปท้ายบท

ต่อไป จะเป็นใบสั่งยาของผม เพื่อช่วยให้คุณมีชีวิตใหม่ที่เปี่ยมสุข สุขภาพดี และประสบความสำเร็จ ซึ่งคุณคู่ควรเป็นอย่างยิ่ง

ใบสั่งยา... สร้างสุข

แต่... คุณ

สั่งโดย : นพ. อาร์โนลด์ ฟอกซ์
วันที่ : วันนี้

ชื่อ : **ตื่นเช้าไว้! หากหัวใจไม่หยุดเต้น**

รูปแบบการจ่ายยา : ในหนังสือ

วิธีการใช้ยา

1. อ่าน **ตื่นเช้าไว้! หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น** ตั้งแต่ต้นจนจบ
2. อ่านซ้ำวันละบท จนกระทั่งจดจำสาระสำคัญของแต่ละบทได้ ปฏิบัติจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันของคุณ
3. หากประสบปัญหาใด ขอให้เลือกอ่านบทที่เกี่ยวข้อกับปัญหานั้นๆ

อ่านบทอื่นทดแทนกัน อ่านเสริมทุกวัน

นพ. อาร์โนลด์ ฟอกซ์

สารบัญ

-  วิธีการอ่านหนังสือเล่มนี้ 5
-  1 เปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้ด้วยการปรุงจิต 15
-  2 ความกระตือรือร้น เอ็นดอร์ฟิน และ “E-Spot” 35
-  3 ครั้รธาต่อตัวเองเพื่อสุขภาพดี 67
-  4 สรรพคุณการเยียวยาแห่งความรัก 91
-  5 จงให้อภัย แล้วคุณจะมีอิสระ 121
-  6 ขออภัยอมแพ้! 147
-  7 เป้าหมายหารด้วยจุดประสงค์ ผลลัพธ์เท่ากับความสุข 173
-  8 สวาปามในงานเลี้ยงแห่งชีวิต 201
-  บทส่งท้าย 217



“...ดังนั้น, จึงเลือกใช้ชีวิตที่...”

ปีหนึ่งเมื่อหลายปีก่อน วันนั้นเป็นวันอาทิตย์ ผมอยู่บ้านกับครอบครัว มีพยาบาลเวรของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ชานเมืองลอสแอนเจลิส โทร. มาหาผม บอกว่ามีนัดผ่าตัดคนไข้หญิงรายหนึ่งในตอนเช้า ทางศัลยแพทย์ประสาท ต้องการให้อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญไปตรวจสภาพร่างกายก่อนทำการผ่าตัด

“ดิฉันพยายามโทร. หาอายุรแพทย์มาแล้ว 7 ราย แต่ไม่มีท่านใดออกมาดูให้ได้เลย” เธอกล่าว “คุณหมอบเป็นรายที่ 8 คุณหมอมพอจะออกมาดูให้ได้หรือไม่คะ?”

ผมรู้สึกลังเล และคิดว่าผมไม่ต้องการเป็นคนนี้ 8 แต่ผมต้องการเป็นคนแรก ผมจึงตอบรับเธอ แล้วขับรถข้ามเมืองมุ่งไปยังโรงพยาบาล

พยาบาลเวรอธิบายว่า คนไข้หญิงรายนี้ถูกนำส่งโรงพยาบาลด้วยอาการโคม่าเมื่อ 2 วันก่อน

“เธออาการหนักมาก ไม่มีใครช่วยเยียวยาได้ คัลยแพทย์ประสาทได้นัดผ่าตัดเพื่อตรวจหาสาเหตุในตอนเช้าวันรุ่งขึ้น”

ผมรีบจำอ้าวไปยังห้องพักคนไข้ พยาบาลเดินตามมาอย่างช้าๆ เมื่อเข้าไปในห้อง ผมตกใจมากที่เห็นคนไข้นอนราบอยู่บนเตียง แขนเหยียดตรงอยู่ข้างลำตัว นัยน์ตาลับอยู่ ในเมื่อมีหมออยู่คนเดียวในห้อง ผมจึงก้มลงไปทู่ซวของเธอ แล้วตะโกนขึ้นว่า “ตื่น...!”

คนไข้ซrakตกใจสุดขีด ผุดลุกขึ้นนั่งในทันที จากนั้นพยาบาลเวรจึงเดินมาถึงและทันได้เห็นคนไข้ลุกขึ้นนั่งบนเตียง จึงตะโกนขึ้นว่า “คุณพระคุณเจ้าช่วย! คุณหมอรักษาเธอได้สำเร็จ! ปาฏิหาริย์! ปาฏิหาริย์อย่างเหลือเชื่อ!” ผมยังไม่ทันได้พูดอะไรสักคำ เธอก็วิ่งไปบอกเรื่องนี้แก่พยาบาลคนอื่นๆ เผลอหน่อยเดียวบรรดาพยาบาลก็ออกันเข้ามาจนเต็มห้อง เพื่อมาดูปาฏิหาริย์อันน่ามหัศจรรย์ใจยิ่ง

“นี่ไม่ใช่ปาฏิหาริย์หรอกครับ” ผมแย้งขึ้น “ผมแค่ตะโกนออกไปว่า ‘ตื่น...!’ แต่บรรดาพยาบาลไม่เชื่อ ‘ดิฉันตามคุณมาติดๆ คุณหมออาร์โนลด์ ถ้าตะโกนดิฉันต้องได้ยินสิ คุณต้องทำอะไรบางอย่างซึ่งเป็นการช่วยให้เธอฟื้นจากอาการโคม่า’ (เธอต้องไม่ได้ยินแน่ล่ะ เพราะประตูมันเป็นแบบเก็บเสียง)

ผมไม่ได้ห้ามปรามไม่ให้เธอเที่ยวโพนทะนงในเรื่องนี้ ไม่เห็นจำเป็นต้องพูดไปให้มากเรื่อง ผมเลื่อนจากอันดับ 8 ขึ้นสู่อันดับ 1 ในบรรดาอายุรแพทย์ในทันที พยาบาลต่างพากันเรียกร้องขอเรียกตัวผมเมื่อเกิดเคสยากๆ ขึ้น

หลายวันผ่านไป ผมจึงค้นพบว่าสิ่งใดเกิดขึ้นกับคนไข้หญิงชรารายนั้น ด้วยเหตุที่ความชราภาพและหูก็ตึงมาก เธอจึงรู้สึกกังวลเวียน นอนอยู่บนเตียงแล้วหลับตาลง เมื่อลูกสาวของเธอเดินเข้ามาเห็นเข้าจึงคิดว่าแม่คงจะสิ้นลมเสียแล้ว หรือกำลังใกล้ตาย จึงโทร. ขอความช่วยเหลือ จากนั้นไม่นานหญิงชราผู้นี้จึงถูกนำส่งเข้าห้องฉุกเฉิน มีเข็มมากมายสายระโยงระยางติดอยู่ที่กระดูกสันหลัง

และแขน มีการวินิจฉัยโรคให้กับเธอ เจาะเลือดไปตรวจและฉีดยา เปิดไฟสว่างจ้า ผู้คนวิ่งไปวิ่งมาล้นสน ตะโกนกันเสียงโหวกเหวก เป็นเหตุให้คนใช้ตกใจอย่างรุนแรงและงงๆ ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น คนใช้จึงตกอยู่ในสภาวะที่เกิดภาวะกอดตันจากจิตใจ ส่งผลให้เกิดสภาวะโคม่า ยิ่งคุณพยายามแก้ไขมากเท่าใด เธอก็ยิ่งตกใจมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นเธอจึงตกอยู่ในภาวะเช่นนั้นจนกระทั่งผมมาพบเข้า และคิดว่าลองตะโกนใส่หูเธอ คงไม่ส่งผลเสียอะไรกับเธอแน่ๆ

หลายปีต่อมาคนใช้รายหนึ่ง (ซึ่งเป็นคนใช้ของผมเช่นกัน) นอนไม่รู้สึกตัวอยู่ในโรงพยาบาลใกล้ย่านดาวน์ทาวน์ เมืองลอสแอนเจลิส เขาเกิดสโตรก* ขึ้นหลังจากการผ่าตัด แพทย์บอกว่าเขาอาจเป็นอัมพาตที่ด้านขวา

ครอบครัวของเขาจึงเชิญผมไปดูเขาที่ห้องไอซียู ตอนนั้นเป็นเวลากลางวัน อันเงียบสงบ ผมอยู่เพียงลำพังกับคนใช้อาการโคม่า ผมอยากรู้เหมือนกันว่าจะใช้ได้ผลเป็นครั้งที่สองหรือไม่ ผมจึงก้มลงไปข้างหูของเขาแล้วตะโกน “ตื่น...!” เขามีได้ลุกขึ้นนั่ง แต่ขยับแขนขาได้ทั้งสองข้าง แสดงว่าเขามิได้เป็นอัมพาตอย่างที่แพทย์กังวลใจอยู่ ผมรู้ว่าเขาจะต้องมีอาการดีขึ้นแน่ๆ

ผมกลับไปห้องพักรับรองซึ่งคลาคล่ำไปด้วยบรรดาญาติๆ พวกเขาพากันถอนใจโล่งอกเมื่อได้รับทราบข่าว ผมคิดว่าเขาจะมีอาการดีขึ้นในไม่ช้า ผมรอดูอาการอยู่กับพวกเขาจนถึงตี 2 พลังเล่าเรื่องของคนใช้รายต่างๆ รวมทั้งหญิงชราซึ่งตื่นขึ้นจากอาการโคม่า ผมบอกพวกเขาว่าคนใช้สามารถเอาชนะความเจ็บป่วยได้เมื่อพวกเขาเกิดศรัทธา เมื่อพวกเขาจัดการความเกลียดชัง และความรู้สึกในเชิงลบอื่นๆ ออกไปได้สำเร็จ เมื่อพวกเขาเริ่มศรัทธาในตัวเอง สมาชิกในครอบครัวต่างก็เห็นด้วย และเชื่อว่าจิตวิญญาณอันแข็งแกร่งมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพ แต่ไม่แน่ใจว่าทางแพทย์จะเห็นด้วยหรือไม่ ลูกสาวของคนใช้จึงพูดขึ้นว่า “คงจะ

* สโตรก (stroke) เป็นอาการที่ลิ่มเลือดหรือเกล็ดเลือดหลุดเข้าไปในกระแสเลือด แล้วไปอุดตันที่เส้นเลือดในสมอง อาจส่งผลให้เกิดเป็นอัมพาตได้

ดีไม่น้อย หากได้รับรู้เรื่องราวที่เป็นแรงบันดาลใจได้ดีเยี่ยมจากปากคุณหมอ
คุณหมอน่าจะเขียนหนังสือเล่มเพื่อเล่าเรื่องต่างๆ เหล่านี้แหละ”

“ผมจะตั้งชื่ออย่างไรดีล่ะครับ?” ผมถามเธอ

เธอตอบอย่างไม่ลังเลเลยว่า “ตื่น...! ตื่นเช้าไว้! หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น”

หนังสือเล่มนี้จะมีการวิเคราะห์ถึงพลังแห่งจิตวิญญาณของมนุษย์จากมุมมองของแพทย์ รายละเอียดในแต่ละเคส และเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความเชื่อ สุขภาพ และโรคร้ายไข้เจ็บ เป็นบทเรียนที่คุณจะได้เรียนรู้ว่าจิตวิญญาณของคุณนั้นมีพลังมาก ตัวคุณเท่านั้นที่จะตัดสินใจได้ว่ามันจะเปรียบเสมือนยานานเอกหรือโรคระบาดอันน่าสะพรึงกลัว ผมหวังว่าการที่คุณได้อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับผู้คน ซึ่งได้ใช้พลังที่มีมาแต่กำเนิดเพื่อเอาชนะโรคร้าย อุปสรรค ความยากจนขั้นแค้น และความเสียเปรียบในรูปแบบอื่นๆ จะช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้คุณสามารถสร้างประโยชน์สูงสุดได้จากชีวิตของตัวเอง

ในบรรดาเราๆ ท่านๆ ที่ส่วนใหญ่มีได้อยู่ในอาการโคม่าเหมือนหญิงชราผู้นั้น แต่ถึงแม้ว่าเราจะตื่นอยู่อย่างเต็มตาและสนุกกับชีวิตที่อยู่แล้ว เราก็อาจสับสนและตื่นกลัว เราอาจรู้สึกว้าวุ่นได้ฝ่าเท้าของเรากำลังเลื่อนไป ในขณะที่คุณค่า ศีลธรรม และจรรยามีการเปลี่ยนแปลง เรานึกกลัวขึ้นมาจับใจเมื่อรู้ว่ากลุ่มสนับสนุนวัฒนธรรมประเพณีกลุ่มต่างๆ พวกนี้ล้มหายตายจาก เราได้รับผลกระทบจากปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาส่วนบุคคล

จากประสบการณ์ของผมในฐานะอายุรแพทย์ ผมบอกคุณได้แล้วว่า สุขภาพของคุณจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับว่า คุณมีจิตวิญญาณที่แข็งแกร่งและกระตือรือร้นเพียงใดนั่นเอง ผมได้รักษาคนไข้มาแล้วหลายพันคน ซึ่งไม่น่าจะต้องป่วย และไม่น่าจะต้องตายเลย แต่ทว่าพวกเขาไม่มีความสุข พวกเขาถูกชีวิตเข้าครอบงำ จึงไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป

ผมได้พบเห็นคนไข้หลายรายที่มีชีวิตอยู่ได้ถึงแม้จะเป็นโรคร้ายแรง ขนาดที่ว่าบรรดาแพทย์ต่างพากันส่ายหน้าว่ารอดยาก คนไข้เหล่านี้ไม่มีอะไรเหลืออยู่อีกแล้ว นอกจากความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งได้แปรเปลี่ยนชีวิตเคมีภายในร่างกาย สร้างเงื่อนไขขึ้นเพื่อขจัดโรคร้าย แล้วฟื้นฟูสภาพร่างกายให้ดีขึ้น พวกเขามีชีวิตอยู่ได้ก็เนื่องมาจากพวกเขาไม่ยอมตาย

หากคนไข้รายใดไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ก็คงไม่มียาประเภทใดที่จะช่วยเยียวยาได้ หากโน้มน้าวใจให้เขาอยากมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ นั่นก็คือยาอันสุดแสนวิเศษ ซึ่งเป็นวิธีการที่ผมชอบใช้อยู่เป็นประจำ

เหมือนดังที่โมเชส กล่าวต่อลูกหลานชาวอิสราเอลว่า

...ข้าฯ ได้กำหนดชะตาชีวิตไว้ให้เจ้าตั้งแต่เกิดจนถึงตาย
ให้พรและสบถ ดังนั้นจงเลือกที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป

ดีวเทอโรไนมี 30 : 19

คุณมีทางเลือก คุณอาจเลือกที่จะอยู่ในความกดดันและโรคร้าย ผมได้เห็นคนไข้หลายรายทำเช่นนั้น หรือคุณอาจเลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างเปี่ยมความสุข มีสุขภาพดี และประสบความสำเร็จ ซึ่งคุณคู่ควร ผมขอสนับสนุนให้คุณเลือกมีชีวิตแบบที่^๑เข้าไว้...! หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น

นายแพทย์อาร์โนลด์ ฟอกซ์

1

เปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้ ด้วยการปรองดอง



“ผู้ที่มีความสุขดี ย่อมมีความหวัง
และผู้ที่มีความหวัง ย่อมครอบครองได้ทุกสิ่ง”

สุภาวดีอาหรับ



SE-ED

๒๒ พทย์ส่วนใหญ่ในประเทศนี้ทำกันผิดทิศทางไปเสียหมด พวกเขาได้รับการฝึกฝนมาให้วินิจฉัยโรคยากๆ จำยาก และทำการผ่าตัด แต่ไม่ได้ถูกฝึกมาเพื่อให้กำลังใจแก่คนไข้

คำพูดให้กำลังใจนะหรือ? ลองพิจารณาดูว่ากว่าร้อยละ 90 ของคนไข้ที่ไม่พบแพทย์นั้นมีอาการเจ็บไข้เนื่องมาจากความเหงา ความแปลกแยก ความห่างเหิน ความห่างไกลจากครอบครัวและเพื่อนๆ ความไม่พึงพอใจ และความทุกข์ต่างๆ ไป

ผมรู้ดีว่าไม่มียาใดจะมาเยียวยาความเจ็บไข้เหล่านี้ได้ การใช้ยาและการผ่าตัดสามารถรักษาอาการบางอย่างได้ แต่ไม่สามารถแก้ปัญหาที่แท้จริงได้เลย กลับจะทำให้มันกลัดหนองแล้วแพร่กระจายออกไปโดยไม่รู้ตัว และที่ยิ่งแย่ไป

กว่านั้น การใช้ยาและการผ่าตัดมีผลข้างเคียงมากมายนับไม่ถ้วน บางอย่างมีอันตรายร้ายแรงยิ่งกว่าโรคนี้ๆ ด้วยซ้ำไป

ในระดับชาติแล้ว พวกเราเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตวิญญาณ เราหันไปหาระบบรักษาพยาบาลโดยหวังเป็นที่พึ่ง แต่น่าเสียดายที่ระบบที่ว่านี้ไม่มีหนทางแก้ไขไว้ให้จริงๆ แล้วแพทย์โดยทั่วไปก็ไม่ได้รับการฝึกฝนให้สามารถรับรู้ปัญหานี้ได้

อาการที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง? ปวดหัว ปวดคอ ปวดหลัง ปวดท้อง เกิดแผลมีหนอง ลำไส้ใหญ่บวม เจ็บปวดในช่องท้อง เจ็บคอ ไข้หวัด อักเสบเรื้อรัง เหนื่อยล้า นอนไม่หลับ หงุดหงิด วิตกกังวล รวมทั้งสัญญาณ และอาการอื่นๆ ที่ยังคงคลุมเครือ

อาการปวดหัวที่เกิดจากเส้นเลือดเกร็งตัว

ผมได้รักษาคนไข้หลายรายที่มีอาการปวดหัวที่เกิดจากเส้นเลือดเกร็งตัว ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่กระแสเลือดในสมองไหลเวียนไม่สะดวก (vascular - หมายถึงระบบเส้นเลือดแดงและระบบเส้นเลือดดำ)

มีคนไข้ลักษณะนี้มากมาย (ทั่วทั้งประเทศ) นับไม่ถ้วน ในทุกๆ วันมีคนไข้รายหนึ่งไปพบแพทย์ หลังจากได้วินิจฉัยโรคแล้ว แพทย์จึงระบุชื่อโรคอย่างมั่นใจว่า เป็นอาการปวดหัวที่เกิดจากเส้นเลือดเกร็งตัว ทุกคนต่างพึงพอใจแพทย์พึงพอใจเนื่องจากสามารถปิดเคสนี้ลงได้อย่างประณีตและง่ายดาย คนไข้ก็พึงพอใจเนื่องจากรู้สาเหตุของโรคแล้ว และยิ่งไปกว่านั้น เขายังได้รับใบสั่งยาซึ่งเปรียบเสมือน “สัญญาณ” ว่าปัญหาจะได้รับการแก้ไข ฆาตกรก็พึงพอใจเนื่องจากได้ขยาย แม้แต่บริษัทประกันชีวิตก็พึงพอใจเนื่องจากได้รับผลวินิจฉัยที่ดีเพื่อเอาไว้ป้อนลงในคอมพิวเตอร์ ทุกคนล้วนพึงพอใจ แต่อนิจจาคนไข้ผู้น่าสงสารรายนี้ก็ยังไม่หายปวดอยู่ดี เหตุใดหรือ? เนื่องจากอาการปวดหัวที่เกิดจากเส้นเลือดเกร็งตัวนั้นส่วนใหญ่แล้วมีสาเหตุมาจากความเครียด ความกลัว ชีวิตที่

ขาดความสนุกสนานรื่นเริง และเสียงหัวเราะ จากชีวิตที่ขาดรักและความรู้สึก
อื่นๆ ที่ช่วยให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป แพทย์อาจจ่ายยาบรรเทาความเจ็บปวดหรือ
ยากล่อมประสาทเพื่อบรรเทาความเครียด แต่แพทย์ไม่สามารถทำให้ในสิ่งที่คุณ
ต้องการอย่างแท้จริงได้ ความรัก ความเอื้ออาทร ความรื่นเริง แพทย์ก็มีเพียงยา
ซึ่งอาจใช้ได้ผลหรือไม่ก็ได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นแน่ๆ คือ ผลกระทบข้างเคียง

ใจสั้น

ใจสั้นมีอาการอย่างไร? จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ คุณมีอาการเช่น
นี้หรือไม่? คนใช้รายหนึ่งของผมมักมีอาการใจสั้น ในขณะที่นั่งรอโทรศัพท์อยู่
ที่บ้านคนเดียวในช่วงบ่ายวันเสาร์ แต่ปรากฏว่ามีเพียงโทรศัพท์ขายสินค้าจาก
เครื่องตอบรับอัตโนมัติสายเดียวเท่านั้นที่โทร. เข้ามา ก่อนหน้านั้นชั่วครู่ก็มีคน
โทร. ผิดเข้ามา บรรดาเพื่อนร่วมงานของเธอเป็นอะไรกันไปหมด? บางคนมีครอบครัว
เพื่อนชาย เพื่อนหญิง เธอจะได้พบกับพวกเขาในวันจันทร์ แต่คืนนี้คงจะ
เป็นคืนที่อ้างว้างเปล่าเปลี่ยวและเดียวดาย ในขณะที่เธอนั่งจ้องโทรศัพท์อยู่ ก็
พบพิมพ์ในใจที่ไม่มีใครโทร. มาเลย และเธอจะรู้สึกใจสั้นโครมคราม แพทย์
เคยบอกเธอว่าไม่ต้องกังวลไป เป็นความผิดปกติเพียงเล็กน้อยของหัวใจ แพทย์
ให้คำวินิจฉัยต่อบริษัทประกันชีวิตว่าเป็น “ความผิดปกติของหัวใจ” แปลกดี
เหมือนกัน สิ่งที่แพทย์ใส่ใจกลับกลายเป็นข้อมูลที่ส่งให้บริษัทประกันชีวิต

มีแพทย์ท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า เขาอาจให้ยาเธอดังนี้ Quinidine, Procan
หรือยาอื่นๆ “แต่จริงๆ แล้วหัวใจของคุณไม่มีอะไรผิดปกติเลย”

คนใช้ไม่เชื่อ เธอคิดว่าแพทย์ปกปิดข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวกับหัวใจของเธอ
ดังนั้นเธอจึงไปหาแพทย์ท่านอื่น แต่แพทย์ท่านนี้ก็กลับทำเอาเธอกลัวมากขึ้น
เนื่องจากสั่งยาให้เธอมากมาย แล้วยังอธิบายรายละเอียดขั้นตอนการรักษา เพื่อ
ให้เธอมั่นใจว่า หากใช้ยาแล้วไม่ได้ผล การผ่าตัดก็น่าจะได้ผล

เธอไปพบแพทย์ใหญ่ท่านหนึ่ง ในโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยแพทย์ มีการทดสอบหลายสิ่งหลายอย่าง แพทย์จึงยืนยันว่าหัวใจเธอปกติดี ในที่สุด เธอก็มาหาผม

ผมทำการทดสอบซ้ำอีก แล้วนำผลการตรวจของแพทย์ก่อนหน้านี้มาเปรียบเทียบดู จึงได้แจ้งแก่เธอในผลการตรวจเดิมคือ หัวใจเธอปกติดี ปัญหาขึ้นอยู่กับจิตวิญญาณของเธอเอง ซึ่งเหงาหงอย เจ็บป่วย และกำลังจะค่อยๆ ตายไปที่ละส่วน ผมกล่าวต่อว่า การใช้ยานั้นไม่ได้ผลหรอก แต่กลับทำให้ยิ่งแย่เข้าไปอีก มันจะเป็นเสมือนไม้ค้ำยัน เป็นข้อแก้ตัวสำหรับการไม่ยอมแก้ปัญหาที่แท้จริง นั่นคือ ความเหงา และเนื่องจากยาทุกตัวล้วนมีผลข้างเคียง ซึ่งก็ต้องตามรักษา กันต่อไปอีก

ปวดท้อง

เป็นความเจ็บปวดที่ทรมาณในช่องท้องของคุณ มันไม่ถึงกับปวดจนทนไม่ได้เอาเสียเลย แต่ก็สร้างความวิตกกังวลให้แก่คุณได้ไม่น้อย ดูเหมือนว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับอาหารที่คุณกิน เมื่อคุณมองย้อนกลับไปถึงโอกาสที่คุณพลาดไป เมื่อคุณเห็นว่าเพื่อนๆ ดูแล้วมีความสุขกันมาก มีคนรอบข้างมาโอบหลังโอบไหล่อยู่เสมอ หัวเราะหัวใคร่หยอกล้อกัน ผู้อื่นอาจมองเห็นอนาคตเปิดประตูรออยู่เบื้องหน้าซึ่งเปี่ยมไปด้วยความหวังอันสดใส แต่คุณละ กลับมองไม่เห็นโอกาสใดๆ มีแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว อนาคตนั้นไม่ต้องพูดถึง เมื่อคุณคิดเช่นนั้น คุณก็จะเริ่มปวดท้อง

การหดเกร็งของกล้ามเนื้อช่องท้อง เป็นการบอกคุณว่าโลกนี้ช่างเงียบเหงา และท้องของคุณก็เป็นดังมาตรการควมอดทนของคุณเอง เมื่อคุณกินยา Tagamet เพื่อลดกรดในกระเพาะอาหาร ก็จะช่วยให้ได้ในระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น และหากคุณกินยาอื่นที่มีสรรพคุณแรงขึ้น ซึ่งน่าจะใช้ได้ผลเป็นระยะเวลานานยิ่งขึ้น นั่นคือ ยาแก้ท้องเฟ้อ คุณเปลี่ยนแปลงอาหารการกินเสียใหม่ คุณเข้ารับการเอกซเรย์

เพื่อวินิจฉัยช่องท้องตอนบน อาจตรวจพบว่ามีการกระตุก แผลเป็นหนอง หรือโรคกระเพาะอาหาร หากแพทย์ของคุณมีความละเอียดรอบคอบมาก เขาจะส่องดูหลอดอาหาร ช่องท้อง และลำไส้เล็ก โดยใช้อุปกรณ์ไฟเบอร์ออปติก ที่มีชื่อว่า Esophagogastroduodenoscope

“อะฮ่า!” เขายิ้มออกมาได้ “ผมตรวจพบแผลเล็กๆ ที่กระเพาะอาหาร เป็นการดีมากที่เราค้นพบสาเหตุได้อย่างรวดเร็ว”

คุณคงจะรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่แพทย์สามารถพบสาเหตุของโรคที่คุณเป็นอยู่ มันช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น (สักพักหนึ่ง) ที่รู้ตัวว่ามีปัญหาสุขภาพแล้ว ทั้งแพทย์และคนไข้ต่างก็รู้สึกยินดี คุณได้รับการวินิจฉัยว่าความเจ็บปวดนั้นเกิดขึ้นจริง ทางฝ่ายแพทย์ก็รู้สึกภาคภูมิใจที่วินิจฉัยหาสาเหตุของโรคได้ ทางบริษัทประกันชีวิตก็ยินดี เนื่องจากได้ข้อมูลมาป้อนลงคอมพิวเตอร์ได้ครบถ้วนสมบูรณ์

อย่างไรก็ตาม ทั้งคุณและแพทย์ต่างก็รู้ว่าแผลในกระเพาะอาหารนั้นเกิดขึ้นมาจากความเครียด ความรู้สึกแปลกแยก ความโดดเดี่ยว ขาดคนรัก และไม่สามารถหันไปหาใครหรือสิ่งใดได้เลย หากคุณกินยาที่แพทย์ได้จ่ายให้มา มากมายหลายขนาน ก็จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดไปได้เพียงชั่วคราว แต่กำเริบขึ้นอีกในไม่ช้า เนื่องจากหัวใจของคุณนั้นว่างเปล่า ไขว่คว้าและโหยหาบางสิ่งบางอย่าง ยังไม่ได้รับการเติมเต็มเสียที

ลำไส้เกร็งตัว

เรียกกันอีกอย่างว่า Spastic Colitic เป็นความผิดปกติที่เป็นกันมาก หากคุณเป็นโรคนี้นั้น คุณไม่สามารถออกห่างจากห้องน้ำได้เลย เนื่องจากขี้ศึกอาจ บุกได้ทุกเมื่อ และยิ่งคุณเครียดกับงานหรือเรื่องส่วนตัวมากเท่าใด หรือเมื่อ คุณคิดขัดข้องหมองใจซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่าเหตุใดชีวิตถึงลำบากลำบากขนาดนี้ ลำไส้ก็จะยิ่งเกร็งตัวมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อคุณพบชาย “ในฝัน” และคิดว่าเป็นคนที่ใช่ แต่ทว่า 6 สัปดาห์หรือว่า 6 เดือนผ่านไป ความสัมพันธ์เริ่มจืดจาง เขาอาจไม่ใช่คนอย่างที่ว่าคุณคิดฝันไว้ก็ได้ หรือบางทีความต้องการ (ในตัวเขา) อย่างออกนอกหน้าจนเกินงาม อาจทำให้เขาต้องรีบใส่เกียร์ถอย ช้าศึกเริ่มมาประชิดหน้าด่านอีกแล้ว ดังนั้นคุณจึงรีบเปิดถุงยา จะกิน Codeine ดีไหม? หรือว่าจะเป็น Donnatal ดี? ซึ่งครั้งก่อนก็ใช้ได้ผลดี หรือจะลองตัวอย่างยา Reglan ที่แพทย์สั่งไว้ให้? ยาทุกตัวช่วยบรรเทาอาการได้เล็กน้อย แต่ไม่ได้แก้ปัญหาที่ต้นตอ คุณต้องถามตนเองว่า ปัญหาเกิดขึ้นที่คุณเองหรือที่ชายผู้นั้น แค่คิดเกี่ยวกับเรื่องนี้หน้อยเดียวก็น่าให้ ล่ำไส้เกร็งตัวอีกแล้ว เป็นเรื่องเจ็บปวดเกินไปที่จะยอมรับความจริง

ความเหนื่อยล้า

“So tired of dreaming of you” ดูเหมือนว่าจะป็นเนื้อร้องของเพลงใน ยุคปี 1940 ที่มีชื่อว่า “So Tired” เป็นเพลงฮิตระเบิดเถิดเทิงในสมัยที่ผมยังเป็นทหารอยู่ในกองทัพบก ผมทวนคิดคำนึงถึงเพลงนี้อยู่บ่อยๆ เมื่อได้ยิน คนใช้บ่นว่าเหนื่อยเหลือเกิน คนไข้เข้ามาหาผมหลังจากได้ไปพบแพทย์ท่านอื่น มานักต่อนักแล้ว ยกตัวอย่างเช่น แพ้มประวัติคนไข้รายหนึ่งมี 6 หน้า เป็นของ มาโยคลินิก แพ้มประวัติของสคริปป์คลินิก ในเมืองลาโจลลา ไบประเมินผล จำนวนมากของแพทย์ท้องถิ่น และแพ้มประวัติที่ได้รับการแปลมาจากภาษา ฝรั่งเศสและภาษาอิตาเลียน

ความเหนื่อยล้า มีสาเหตุมาจากร่างกายหรือไม่? หรือว่าคุณเหนื่อยล้าเนื่อง มาจากไม่สามารถบรรลุผลในสิ่งที่ต้องการ ไม่ว่าจะป็นบุคคลผู้นั้น งาน ความ ใฝ่ฝัน หรือเป้าหมายที่คุณกำหนดไว้?

ความสลับซับซ้อนทางการแพทย์และอุตสาหกรรม ส่งผลให้เกิดความ เหนื่อยล้ามากยิ่งขึ้น เป็นคำบ่นที่บรรดาแพทย์ได้ยินได้ฟังกันเป็นประจำ ศูนย์ วินิจฉัยโรคอยากเจอเคลสความเหนื่อยล้า เนื่องจากช่วยให้พวกเขาทำอะไรๆ ทำได้ มากมาย

ผู้เชี่ยวชาญของมหาวิทยาลัยแพทย์แห่งหนึ่งกล่าวขึ้นเมื่อหยิบแฟ้มของคุณขึ้นมาดู “การทดสอบขั้นต้นค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของความเหนื่อยล้าไม่พบ แต่ไม่ต้องเป็นกังวลไป เราจะส่งคุณไปพบจิตแพทย์ เพื่อทดสอบพิเศษเกี่ยวกับสมอง ระบบประสาท และรูปแบบการนอนหลับของคุณ เราจะใช้ Electroencephalogram (EEG) เพื่อตรวจวัดคลื่นสมอง แล้วให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจวินิจฉัยหัวใจของคุณ รวมทั้งใช้ Echocardiogram ด้วย ผมจะตรวจสอบดูว่าแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจทำการทดสอบความเครียดด้วยเครื่อง Thallium scan แล้วจริง แล้วจึงตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเวลา 24 ชั่วโมง ด้วยหน้าจอ Holter ซึ่งมีลักษณะเป็นกล่องเล็กๆ ที่จะอยู่กับตัวคุณตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจของคุณไว้ หากมีสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับหัวใจของคุณ เราจะค้นพบได้ทันที”

เราสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ประกอบการรักษาได้ แต่ทว่าไม่มีสิ่งใดผิดปกติจริงๆ แล้วแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจประหลาดใจกับภาพอันงดงามของหัวใจที่เขากำลังศึกษาดู ไม่มีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับหัวใจ ซึ่งสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย แต่ทว่าไม่มีใครสามารถตรวจสอบจิตวิญญาณของคุณได้

ดังนั้นคุณจึงไปหาผู้เชี่ยวชาญรายอื่น นั่นคือ แพทย์ระบบทางเดินอาหาร เมื่อคุณนอนลงบนเตียง แพทย์จะใช้หลอดยาวๆ สอดเข้าไปถึงลำไส้ คุณฟังแพทย์อธิบายถึงสิ่งที่เขาตรวจพบในร่างกายของคุณอย่างกระตือรือร้น หากคุณโชคดี คุณก็อาจได้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างปรากฏบนหน้าจอที่ติดตั้งอยู่บนผนังได้โปรดเถอะ คุณอธิษฐาน ขอให้พบสิ่งผิดปกติ ไม่มีอะไรน่าวิตก เป็นสิ่งที่สามารถอธิบายได้ว่า เหตุใดฉันจึงเหนื่อยล้าและเป็นทุกข์เสียเหลือเกิน เป็นสิ่งที่สามารถให้การรักษาได้อย่างง่ายดาย

แพทย์หมุนเครื่องมือไปมา ดันเข้าดึงออก แล้วกล่าวว่า “นี่เป็นเพียงรอยแผลขนาดเล็กตื้นๆ ในลำไส้ใหญ่ และยังมีริดสีดวงทวารขนาดเล็กด้วย”

เขากล่าวพลางดึงกล่องออก ถึงตอนนี้ทุกคนต่างก็รู้สึกยินดี แพทย์ตรวจพบสาเหตุของปัญหา คุณได้รับการวินิจฉัยและได้ยากลับมากิน ทางบริษัทประกันชีวิตก็ได้ข้อมูลไว้ป้อนเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์ว่า ลำไส้ใหญ่อักเสบกับริดสีดวงทวาร

ศูนย์การแพทย์ขนาดใหญ่ได้วินิจฉัยโรคให้คุณอย่างถ้วนถี่ แต่คุณรู้ว่าถึงแม้แพทย์จะได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีและเห็นอกเห็นใจคนไข้ แต่จริงๆ แล้วพวกเขาก็ช่วยอะไรไม่ได้เลย ลีๆ แล้วคุณยังรู้สึกว่า ปัญหาหมอนอยู่ที่จิตวิญญาณ มิใช่ทางกายภาพ ยานั้นอาจช่วยได้ชั่วคราวชั่วคราว แต่แน่นอน ไม่ได้ช่วยให้รู้สึกว่าเป็นที่รักของผู้อื่นแต่อย่างใด

เจ็บคอ

คุณเจ็บคอในลักษณะใด? แสบที่เรียวหรือไวรัส? เสียงแหบหรือมีไข้หรือไม่? ไปทำอะไรมาจึงเจ็บคอ? มีอาการอย่างอื่นร่วมด้วยหรือไม่? คุณกำลังมีความเกลียดชังอยู่บ้างหรือเปล่า? ความคิดเชิงลบไม่ได้ทำให้เชื้อโรคปรากฏตัวให้เห็น แต่จะสร้างเงื่อนไขให้มันเติบโต แพทย์ของคุณบอกอย่างไร? กินยาใดหรือทดสอบอะไรเพิ่มเติมอีกหรือไม่?



ยาสมัยใหม่ไม่สามารถช่วย
เยียวยาผู้คนส่วนใหญ่
ซึ่งถูกโรคร้ายเข้าครอบงำ
จิตวิญญาณ ดังนั้นเราจึง
ต้องตรวจสอบตัวเอง จิต
วิญญาณ และความคิดของ
เราเอง เพื่อให้การบำบัด
เป็นไปอย่างเหมาะสม

การทดสอบเหล่านั้นล้วนมีความสำคัญ เป็นการช่วยให้คุณรู้ว่าไม่ได้เป็นโรคร้ายแรง และข้อมูลที่ได้ก็ยังช่วยให้คุณสำรวจตนเองเพื่อค้นหาปัญหาและหนทางแก้ไข คงต้องยกความดีความชอบให้แก่วิทยแพทย์และการทดสอบแบบทันสมัย เพื่อคัดกรองโรคทางกาย จากนั้นจึงตรวจสอบเข้าไปภายในจิตใจ เพื่อค้นหาปัญหาและหนทางแก้ไข เรียนรู้วิธีการใช้ประโยชน์

จากพลังอันยิ่งใหญ่ที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวคุณ พลังซึ่งสามารถเปลี่ยนชีวิตคุณได้ และช่วยให้คุณมีความสุข มีสุขภาพดี และประสบความสำเร็จ

โรคทางความคิด

เสียงคนคนหนึ่งพูดขึ้นว่า “คงไม่ใช่อย่างนั้นหรอกคุณหมออาร์โนลด์ คุณพูดราวกับเชื่อว่าไม่มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายแต่อย่างใด และโรคทุกชนิดมีสาเหตุมาจากความทุกข์หรือความคิดในเชิงลบ”

มีผู้คนจำนวนมากกำลังทนทุกข์กับโรคทางกาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส แบคทีเรีย การบาดเจ็บ ความผิดพลาดของยีน การปนเปื้อนของสารพิษ และอื่นๆ อีกมากมาย **แต่คนส่วนใหญ่ที่แพทย์พบเห็นในคลินิกและในโรงพยาบาล มักตกเป็นเหยื่อของ “โรคทางความคิด”** ซึ่งเกิดขึ้น (และทรุดลง) เนื่องจากความคิดที่ไร้สุขซึ่งครอบงำจิตใจอยู่

ยกตัวอย่างเช่น กรณีคนไข้หญิงอายุ 42 ปี ซึ่งเข้ามาพบผมเมื่อเร็วๆ นี้ เธอบ่นว่ามีอาการท้องเสีย เป็นผื่นแพ้ ลำไส้เกร็งตัว มือเท้าเย็น ระบายเคืองผิว ปวดหัว เจ็บไข้เล็กๆ น้อยๆ บ่อยๆ ไม่เจริญอาหาร หย่อนสมรรถภาพทางเพศ โรคซึมเศร้า เหนื่อยล้า หงุดหงิดง่าย ซี้โมโห วิตกกังวล กลุ้มอกกลุ้มใจนอนไม่หลับ และฝันร้าย เธอมักตกใจตื่นขึ้นกลางดึก

ผมอ่านดูประวัติการรักษาและประวัติส่วนตัวของเธออย่างละเอียด แล้วจึงตรวจร่างกายและสั่งให้ทดสอบเพิ่มเติม ผมตรวจพบความผิดปกติและไม่สมดุลของร่างกายบางอย่าง ซึ่งสามารถรักษาได้อย่างง่ายดาย แต่ทว่าสิ่งที่เธอตอบคำถามมาในการตรวจสอบพิเศษนั้น แสดงให้เห็นตัวตนของเธอ เธอตอบคำถามที่ให้เลือกประโยคที่สะท้อนทัศนคติของเธอได้ใกล้เคียงที่สุด ดังนี้

ฉันไม่รู้สึกลัวอยู่ตลอดเวลา
ฉันไม่มีเป้าหมายในชีวิตแต่อย่างใด
ฉันมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความหมาย ไม่มีจุดประสงค์
แต่ละวันผ่านไปก็เหมือนเดิมๆ
หากเลือกได้ ฉันขอไม่เกิดมาเลยเสียยังจะดีกว่า
เพื่อการบรรลุเป้าหมายในชีวิต ฉันไม่ได้ทำอะไรให้คืบหน้าเลยแม้แต่น้อย
ชีวิตของฉันว่างเปล่า จะมีก็แต่เพียงความสิ้นหวัง
หากฉันตายลงในวันนี้ ฉันก็รู้สึกว่าคุณชีวิตของฉันช่างไร้ค่า
ในบางความคิดคำนึง ฉันมักกังขาอยู่เสมอว่า เกิดมาทำไม
โลกรอบตัวทำฉันสับสนไปหมด
หากพูดถึงความตาย ฉันเตรียมตัวไว้แล้ว และไม่รู้สึกลัวแต่อย่างใด
หากพูดถึงการฆ่าตัวตาย ฉันคิดอยู่เสมอ (อย่างจริงจัง) ว่าเป็นทางออก
ฉันคิดว่าความสามารถในการค้นหาความหมาย จุดประสงค์ หรือภารกิจ
ในชีวิตคือศูนย์
การทำงานประจำวันนั้นช่างปวดร้าวและน่าเบื่อ

ผมได้ขอให้เธอเติมคำลงในประโยค คำที่อยู่หลังเครื่องหมาย - เป็นคำที่
เธอเติมมาให้

สิ่งที่ฉันอยากได้มากที่สุด - ความสงบในจิตใจ หายขาดจากโรคผิวหนัง
ชีวิตของฉันนั้น - เศร้า

ฉันหวังว่าจะสามารถ - ค้นพบว่าตนเองมีสิ่งใดผิดปกติ

ฉันบรรลุผลสิ่งใด - ไม่มีเลย

ความหวังอันสูงสุดของฉัน - (ไม่ตอบ)

จุดประสงค์ในชีวิต - ไม่เคยตั้งไว้เลย

ความตายก็คือ - สันติสุข

ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งใด - ไม่มีเลย

ตื่นเช้าไว้! หากหัวใจ ยังไม่หยุดเต้น

ผมคงต้องสารภาพเลยว่า รู้สึกดีมากๆ เมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้ และยังมีความรู้สึกดี ๆ ต่อเนื่องมาจนถึงบัดนี้ อารมณ์ขันที่แทรกอยู่ในเล่มนั้นก็ทำได้อ่อนโยนมาก คุณจะได้อะไรจะงอหายอยู่บ่อยๆ คุณรู้หรือไม่ว่า การได้อะไรเหล่านั้นส่งผลดีต่อคุณเป็นอย่างมาก? ถ้าเช่นนั้น ลองพลิกไปอ่านและศึกษา *ตื่นเช้าไว้ หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น*

Norman Vincent Peale

ผู้เขียน *The Power of Positive Thinking*

ตื่นเช้าไว้ หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น เปรียบเสมือนใบสั่งยาที่ช่วยให้คุณใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สุขภาพดี อยู่ในโลกยุคปัจจุบันได้อย่างเยี่ยมยอด ลองพิจารณาดูใบสั่งยา (ของคุณหมออาร์โนลด์) เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดียิ่งขึ้นด้วยการคิดเชิงบวก ในขณะที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วนำเอาแนวคิดต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ เมื่ออ่านจบ คุณจะเหมือนคนใหม่ที่สดใสและร่าเริง ขอเพียงปฏิบัติตามใบสั่งยานี้เป็นประจำทุกวัน

Judith Williamson

ผู้อำนวยการ *Napoleon Hill World Learning Center*

แต่... คุณ

สั่งโดย : นพ. อาร์โนลด์ ฟอกซ์

วันที่ : วันนี้

Rx

ชื่อ : *ตื่นเช้าไว้! หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น*

รูปแบบการจ่ายยา : ในหนังสือ

วิธีการใช้ยา

1. อ่าน *ตื่นเช้าไว้! หากหัวใจยังไม่หยุดเต้น* ตั้งแต่ต้นจนจบ
2. อ่านซ้ำวันละบท จนกระทั่งจดจำสาระสำคัญของแต่ละบทได้
3. ปฏิบัติจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันของคุณ หากประสบปัญหาใด ขอให้เลือกอ่านบทที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นๆ อย่างสม่ำเสมอ

www.se-ed.com

ISBN 978-974-212-830-2



9 789742 128302

155 บาท

จิตวิทยาทั่วไป / พัฒนาตนเอง