



ความสุขปีใหม่ ๒๕๕๗

เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๗ ขออวยพรให้ผู้อ่านหมอบ้านทุกท่านรวมทั้งญาติมิตร ตลอดจนผู้มีส่วนช่วยจัดทำหมอบ้านทุกท่าน มีความสุข มีสุขภาพดี อายุยืน มีความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน

ทุกท่านที่ผมสื่อสารถึงก็ต้องถือว่าเป็นผู้โชคดีอยู่แล้ว เพราะมีความรู้สึกดี ๆ และทำเรื่องดี ๆ การนึกถึงผู้อื่นและทำเพื่อผู้อื่นจะทำให้เกิดความรู้สึกดี ความรู้สึกดีทำให้มีความสุขไปทั้งเนื้อทั้งตัว

การที่มีความสุขไปทั้งเนื้อทั้งตัว เพราะความรู้สึกดี ๆ ทำให้มีสารสุข ซึ่งเป็นโมเลกุลทางอารมณ์ (emotion molecules) ไปจับที่ผิวเซลล์ต่าง ๆ เปิดปิดช่องทางบนผิวเซลล์ให้สารบางอย่างเข้าสารบางอย่างออก และจากภายในเซลล์ ผสมเชื่อมโยงต่อไปอีกยาวไกล สู่ระบบต่อมไร้ท่อและระบบภูมิคุ้มกัน

ความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกทางจิตใจ-กับสมองและระบบประสาท-กับระบบต่อมไร้ท่อ-กับระบบภูมิคุ้มกัน เรามีศัพท์เรียกว่า “Psycho-neuro-endocring-immunology”

โดยสรุปคือความรู้สึกทางจิตใจนั้นส่งผลต่อ ๆ ไปถึงระบบภูมิคุ้มกันได้ ถ้าระบบภูมิคุ้มกันดี ก็จะไม่ค่อยเป็นโรคติดเชื้อและโรคมะเร็ง

ฉะนั้น ผมอวยพรให้ท่าน สุขภาพดี มีความสุข อายุยืน นั่นไม่ได้กล่าวลอย ๆ โดยไม่มีหลักฐานอ้างอิง แต่มีเหตุผลหนุนหลัง ถ้าท่านมีความรู้สึกดี ๆ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่จะช่วยให้มีความรู้สึกดี ๆ เช่น

- (๑) รู้ว่าสมองชอบจำเรื่องร้ายมากกว่าเรื่องดี ที่จริงเรื่องดี ๆ มีมากกว่า แต่เราไม่จำ เราจำเรื่องร้ายแม้เกิดขึ้นครั้งเดียว ในขณะที่เรื่องดี ๆ อาจเกิดขึ้นตั้ง ๙๙ ครั้ง การรู้เท่าทันสมองในเรื่องนี้ จะทำให้นึกได้ถึงเรื่องดี ๆ
- (๒) ถ้าเราตระหนักรู้ว่า เรามีชีวิตอยู่ได้เพราะคนอื่นและสิ่งอื่น และมีกตัญญูอยู่ในหัวใจเป็นนิรันดร์ จะทำให้มีความรู้สึกดี ๆ
- (๓) แผ่เมตตาไปทุกทิศทุกทาง จะทำให้รู้สึกดีทั้งเนื้อทั้งตัว

ขอให้รู้สึกดี ๆ ในปีใหม่และตลอดไป

ประเวศ วะสี



ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร **หมอบ้าน** อินเทอร์เน็ตจะนำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป