

RAS CODE

เปิดรหัสสมอง

ดึงดูดชีวิตที่คุณต้องการ



คู่มือเปลี่ยนความคิดสู่ความสำเร็จ

JACK PK

คำนำ

RAS CODE: เปิดรหัสสมอง ดึงดูดชีวิตที่คุณต้องการ

คุณเคยสงสัยไหมว่าทำไมบางคนถึงดูเหมือนมีโชคอยู่เสมอ ในขณะที่เราต้องเผชิญกับอุปสรรคครั้งแล้วครั้งเล่า? ความแตกต่างนี้ไม่ได้อยู่ที่โชค - โชชะตา แต่อยู่ที่ 'การตั้งค่า' ในสมองของคุณเอง

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปทำความเข้าใจและใช้ประโยชน์จาก Reticular Activating System (RAS) หรือ 'ระบบเปิดใช้งานเรติคูลาร์' ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในสมองที่ทำหน้าที่เป็นตัวกรองข้อมูล และกำหนดว่าสิ่งใดที่คุณจะ 'มองเห็น' และสิ่งใดที่คุณจะ 'ดึงดูด' เข้ามาในชีวิต

ผู้เขียนเคยเป็นคนหนึ่งที่เชื่อว่าความสำเร็จมาจากการทำงานหนักเพียงอย่างเดียว แม้จะทุ่มเททำงานวันละ 16 ชั่วโมงและศึกษาหนังสือพัฒนาตนเองมากมาย แต่ชีวิตก็ยังไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง จนกระทั่งได้ค้นพบแนวคิดเรื่อง RAS และเริ่มทดลอง 'ตั้งโปรแกรม' สมองของตัวเองอย่างเป็น



ระบบ ผลลัพธ์ที่ได้คือโอกาสที่ไม่เคยเห็นก็ปรากฏขึ้น ผู้คนที่ไม่รู้จักก็เข้ามาช่วยเหลือ และเป้าหมายที่เคยเลือนรางก็ชัดเจนขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

นี่ไม่ใช่เรื่องลึกลับหรือการคิดบวกแบบผิวเผิน แต่เป็น 'ประสาทธิวิทยาประยุกต์' ที่ได้รับการพิสูจน์และสามารถนำไปใช้ได้จริงกับทุกคน ไม่ว่าคุณจะเป็นนักเรียน นักธุรกิจ พนักงานออฟฟิศ หรือผู้ที่กำลังค้นหาเป้าหมายในชีวิต หนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนวิธีที่คุณมองโลกและช่วยให้คุณปลดล็อกศักยภาพในการดึงดูดชีวิตที่คุณต้องการ



สารบัญ

บทนำ: ปริศนาของสมองที่รอการไข หน้า 07

- คุณเคยมีประสบการณ์เหล่านี้หรือไม่?
- ปริศนาที่ทำให้นักวิทยาศาสตร์งงง: RAS คืออะไร?
- ทำไมเราจึงไม่เคยรู้จัก RAS มาก่อน?
- คำถามที่เปลี่ยนชีวิต: ถ้าเราตั้งโปรแกรม RAS ได้ล่ะ?
- อะไรที่ทำให้หนังสือเล่มนี้แตกต่าง?

ภาค 1: ทำความรู้จัก 'ผู้รักษาประตู' ในสมองของคุณ

- **บทที่ 1: RAS คืออะไร?** พบกับตัวกรองข้อมูลที่คุณไม่เคยรู้จัก
หน้า 12
- **บทที่ 2: ประวัติศาสตร์การค้นพบ RAS:** จากห้องทดลองสู่ชีวิต
จริง หน้า 16
- **บทที่ 3: กายวิภาคแบบง่ายๆ:** ทำความรู้จัก 'สถานีควบคุม' ของ
คุณ หน้า 20



ภาค 2: กลไกมหัศจรรย์: ทำไมคุณถึงเห็นในสิ่งที่คุณคิด

- **บทที่ 4: ปรากฏการณ์ Baader-Meinhof:** เมื่อโลกตอบสนองความคิดคุณ หน้าที่ 26
- **บทที่ 5: กลไก 'การยืนยัน':** RAS กับอคติที่หลอกคุณมาทั้งชีวิต หน้าที่ 30
- **บทที่ 6: การทดลองทางประสาทวิทยาที่พิสูจน์ว่า RAS ทำงานจริง** หน้าที่ 34

ภาค 3: ตั้งโปรแกรม RAS: เปลี่ยนสมองให้เป็นแม่เหล็กดึงดูด

- **บทที่ 7: ภาษาเดียวที่ RAS อ่านออก:** เป้าหมายที่ถูกต้อง หน้าที่ 40
- **บทที่ 8: พลังของคำถาม:** เพราะ RAS ถูกออกแบบมาให้ตอบ หน้าที่ 45
- **บทที่ 9: การสร้างภาพ (Visualization):** หลอกสมองให้เชื่อ ก่อนเป็นจริง หน้าที่ 48



ภาค 4: RAS กับการเรียนรู้และความสำเร็จในอาชีพ

- **บทที่ 10: แรงการเรียนรู้ด้วย RAS:** จากมือใหม่สู่ผู้เชี่ยวชาญ
หน้าที่ 54
- **บทที่ 11: เทคนิคการจำแบบ Spaced Repetition ที่ทำงาน
ร่วมกับ RAS** หน้าที่ 58
- **บทที่ 12: สร้าง 'ตัวกรองเฉพาะทาง' เพื่อเป็นส่วยอดใน
สายงานของคุณ** หน้าที่ 63

ภาค 5: พลิกวิกฤต: ใช้ RAS เอาชนะความคิดลบ

- **บทที่ 13: Negativity Bias:** ทำไมสมองคุณชอบมองโลกในแง่
ร้าย หน้าที่ 70
- **บทที่ 14: วิธี 'รีเซ็ต' RAS:** ให้มองเห็นโอกาสแทนอุปสรรค
หน้าที่ 75
- **บทที่ 15: การจัดการความเครียดและความวิตกกังวลด้วย
RAS** หน้าที่ 79



ภาค 6: ปฏิบัติการ 30 วัน: เปลี่ยนชีวิตด้วยการตั้งโปรแกรมสมอง

- **บทที่ 16: สัปดาห์ที่ 1:** รู้จักตัวเองและตั้งเป้าหมายที่ถูกต้อง
หน้าที่ 88
- **บทที่ 17: สัปดาห์ที่ 2:** ฝึกการมองเห็นและถามคำถามทรงพลัง
หน้าที่ 93
- **บทที่ 18: สัปดาห์ที่ 3:** สร้างนิสัยใหม่ด้วยการ 'หลอก' RAS
หน้าที่ 98
- **บทที่ 19: สัปดาห์ที่ 4:** ติดตามผลและปรับโปรแกรมให้สมบูรณ์
หน้าที่ 103

บทส่งท้าย: ชีวิตใหม่หลังจากการตั้งโปรแกรม หน้าที่ 108

ภาคผนวก หน้าที่ 110

- แบบฝึกหัดและบันทึกประจำวัน
- บรรณานุกรม



บทนำ

ปริศนาของสมองที่รอการไข

คุณเคยมีประสบการณ์เหล่านี้หรือไม่?

- คุณกำลังคิดถึงเพื่อนเก่าคนหนึ่ง แล้วจู่ๆ เขาก็โทรศัพท์มาหาคุณพอดี
- คุณตัดสินใจว่าจะซื้อรถยนต์รุ่นหนึ่ง แล้วทันใดนั้นคุณก็เห็นรถรุ่นนั้นเต็มไปหมดบนท้องถนน
- คุณเริ่มสนใจหัวข้อหนึ่ง แล้วเหมือนข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อนั้น "ไหลมา" ทุกที่ที่คุณมอง
- คุณตั้งเป้าหมายบางสิ่งบางอย่างแล้วอุปสรรคหรือโอกาสที่เกี่ยวข้องก็ปรากฏให้เห็นชัดเจนขึ้น

หากคุณเคยสัมผัสประสบการณ์เหล่านี้ นั่นหมายความว่า คุณกำลังสัมผัสกับการทำงานของ Reticular Activating System (RAS) โดยไม่รู้ตัว

ปริศนาที่ทำให้นักวิทยาศาสตร์งง: RAS คืออะไร?

ในปี ค.ศ. 1949 นักประสาทวิทยาชาวอิตาลีชื่อ **Giuseppe Moruzzi** และ **Horace Magoun** ได้ทำการทดลองที่นำไปสู่การค้นพบ RAS ซึ่ง



เป็นกลุ่มเซลล์ประสาทบริเวณก้านสมองที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับการตื่นตัวของสมอง

สิ่งที่น่าสนใจคือ RAS ไม่ได้มีหน้าที่เพียงแค่ปลุกให้เราตื่น แต่ยังทำหน้าที่เป็น **ตัวกรองข้อมูลชั้นสูง** ที่ตัดสินใจว่าข้อมูลใดควรถูกส่งไปยังสมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) เพื่อประมวลผล และข้อมูลใดควรถูกละทิ้งไป

ลองจินตนาการดูว่า ในทุกๆ วินาที ประสาทสัมผัสของคุณรับข้อมูลเข้ามามากถึง **11 ล้านบิต** แต่สมองส่วนที่มีสติของคุณสามารถประมวลผลได้เพียงประมาณ **50 บิต** เท่านั้น! คำถามสำคัญคือ ใครเป็นผู้เลือกข้อมูล 50 บิตนั้น? คำตอบคือ **RAS ของคุณ**

ทำไมเราจึงไม่เคยรู้จัก RAS มาก่อน?

RAS ทำงานโดยอัตโนมัติในระดับจิตใต้สำนึก (Subconscious) และทำงานอย่างเงียบเชียบอยู่เบื้องหลังโดยไม่เรียกร้องความสนใจ มันไม่เคยหยุดทำงานแม้ในขณะที่คุณหลับ ซึ่งเป็นเหตุผลที่คุณยังคงได้ยินเสียงนาฬิกาปลุกหรือเสียงชื่อของคุณถูกเรียกแม้ในความฝัน

เรามักจะรับรู้ถึงการมีอยู่ของ RAS ก็ต่อเมื่อมัน 'ผิดพลาด' หรือเมื่อเราพบ



กับปรากฏการณ์ที่อธิบายไม่ได้ เช่น การที่เรามักจะเห็นสิ่งที่เรากำลังคิดถึง
อยู่บ่อยๆ

คำถามที่เปลี่ยนชีวิต: ถ้าเราตั้งโปรแกรม RAS 'ได้ละ?

นี่คือคำถามที่เป็นหัวใจของหนังสือเล่มนี้ หาก RAS เป็นตัวกรองข้อมูล
และเราสามารถบอกมันได้ว่าข้อมูลใด 'สำคัญ' เราจะสามารถเปลี่ยนแปลง
สิ่งที่เรามองเห็นและดึงดูดเข้ามาในชีวิตได้หรือไม่?

คำตอบคือ: ได้

การตั้งโปรแกรม RAS ไม่ใช่เรื่องลึกลับ แต่เป็นการประยุกต์ใช้หลักการ
ทางประสาทวิทยาที่เรียกว่า **Neuroplasticity** (ความยืดหยุ่นของสมอง)
ซึ่งหมายถึงความสามารถของสมองในการเปลี่ยนแปลงและปรับโครงสร้าง
ใหม่ตามประสบการณ์และสิ่งที่เราให้ความสำคัญ

อะไรที่ทำให้หนังสือเล่มนี้แตกต่าง?

หนังสือพัฒนาตนเองส่วนใหญ่มักจะพูดถึง 'การคิดบวก' หรือ 'การ
ตั้งเป้าหมาย' แต่ไม่ค่อยได้อธิบายถึง *กลไกทางชีววิทยา* ที่อยู่เบื้องหลังว่า
ทำไมสิ่งเหล่านี้จึงได้ผล

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปไกลกว่าแรงบันดาลใจชั่วคราว โดยคุณจะได้:



- รู้จักกลไกทางประสาทวิทยาที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จ
- เรียนรู้วิธีปฏิบัติที่ได้รับการพิสูจน์แล้วทางวิทยาศาสตร์
- ได้รับแผนปฏิบัติการ 30 วันที่ชัดเจนเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต
- เข้าใจว่าทำไมบางสิ่งที่คุณเคยทำจึงได้ผลหรือไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยความเคารพในศักยภาพของมนุษย์ทุกคน

JACK PK



ภาค 1

ทำความรู้จัก 'ผู้รักษาประตู' ในสมองของคุณ



บทที่ 1

RAS คืออะไร?

พบกับตัวกรองข้อมูลที่คุณไม่เคยรู้จัก



บทที่ 1 RAS คืออะไร? พบกับตัวกรองข้อมูลที่คุณไม่เคยรู้จัก



คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไมบางครั้งคุณรู้สึกว่าโลกกำลังตอบสนองต่อความคิดของคุณ? เช่น เมื่อคุณกำลังคิดถึงรถยนต์รุ่นใหม่ที่คุณอยากได้ แล้วจู่ๆ คุณก็เริ่มเห็นรถรุ่นนั้นวิ่งอยู่เต็มท้องถนน หรือเมื่อคุณ



กำลังสนใจหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งเป็นพิเศษข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อนั้นก็ดูเหมือนจะปรากฏขึ้นมาให้เห็นอยู่ตลอดเวลา ปรากฏการณ์เหล่านี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เป็นผลมาจากการทำงานของกลไกอันน่าทึ่งในสมองของคุณที่เรียกว่า **Reticular Activating System (RAS)**

RAS: ผู้รักษาประตูแห่งจิตสำนึก

RAS คือเครือข่ายของเซลล์ประสาทที่อยู่บริเวณก้านสมอง ทำหน้าที่เป็นเสมือน ผู้รักษาประตูที่คอยคัดกรองข้อมูลจำนวนมหาศาลที่เข้าสู่สมองของเราในแต่ละวินาที ลองนึกภาพว่าในทุกๆ วินาที ประสาทสัมผัสของคุณรับข้อมูลเข้ามาประมาณ 11 ล้านบิต แต่สมองส่วนที่มีสติของคุณสามารถประมวลผลได้เพียงประมาณ 50 บิตเท่านั้น [RAS คือส่วนที่ตัดสินใจว่าข้อมูล 50 บิตไหนที่สำคัญพอจะถูกส่งขึ้นไปยังสมองส่วนบนเพื่อการรับรู้และประมวลผลอย่างมีสติ

หน้าที่หลักของ RAS ไม่ได้มีเพียงแค่การควบคุมระดับการตื่นตัว (wakefulness) เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการควบคุมความสนใจ (attention) และการรับรู้ (arousal) ของคุณด้วย นี่คือเหตุผลที่คุณสามารถนอนหลับได้ท่ามกลางเสียงรถยนต์ที่ดัง แต่กลับตื่นขึ้นมาทันทีเมื่อมีคนกระซิบเรียกชื่อของคุณ RAS จะคัดเลือกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสนใจเป้าหมาย หรือสิ่งที่คุณให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพื่อให้คุณสังเกตเห็นสิ่งเหล่านั้นได้ง่ายขึ้นในสภาพแวดล้อมรอบตัว



RAS กับความสำเร็จในชีวิต

การทำความเข้าใจการทำงานของ RAS มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองและความสำเร็จในชีวิต เพราะมันหมายความว่าเราสามารถ 'ตั้งโปรแกรม' สมอของเรให้โฟกัสและดึงดูดสิ่งที่เราต้องการได้ เมื่อคุณกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านั้น RAS ของคุณจะเริ่มทำงานเพื่อค้นหาข้อมูล โอกาส และผู้คนที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายเหล่านั้นในสภาพแวดล้อมของคุณ ทำให้คุณมองเห็นและคว้าโอกาสได้ง่ายขึ้น



บทที่ 2

**ประวัติศาสตร์การค้นพบ RAS: จาก
ห้องทดลองสู่ชีวิตจริง**



บทที่ 2: ประวัติศาสตร์การค้นพบ RAS: จากห้องทดลองสู่ชีวิตจริง



ก่อนช่วงกลางศตวรรษที่ 20 นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่เชื่อว่าก้านสมองเป็นเพียงสถานีส่งต่อสัญญาณระหว่างไขสันหลังกับสมองส่วนบนเท่านั้น โดยคิดว่าส่วนที่สำคัญที่สุดของการรับรู้และจิตสำนึกอยู่ที่สมองส่วนคอร์เทกซ์ (Cerebral Cortex)



การทดลองที่พลิกโฉมวงการประสาทวิทยา

ในปี ค.ศ. 1949 นักประสาทวิทยาชาวอิตาลีชื่อ **Giuseppe Moruzzi** และนักสรีรวิทยาชาวอเมริกัน **Horace Magoun** ได้ทำการทดลองครั้งสำคัญที่มหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงความเข้าใจเกี่ยวกับสมองไปตลอดกาล พวกเขาทำการทดลองกับแมวที่ถูกวางยาสลบ โดยการสอดขั้วไฟฟ้าเข้าไปในบริเวณก้านสมองที่เรียกว่า Reticular Formation และกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้าอ่อนๆ

ผลลัพธ์ที่ได้มีดังนี้: รูปแบบคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) ของแมวที่เคยแสดงคลื่นช้าและมีแอมพลิจูดสูง ซึ่งเป็นลักษณะของภาวะหมดสติ ก็เปลี่ยนเป็นคลื่นที่เร็วและมีแอมพลิจูดต่ำ ซึ่งเป็นลักษณะของภาวะตื่นตัวในทันที การทดลองนี้แสดงให้เห็นว่าการกระตุ้นเพียงเล็กน้อยในบริเวณ Reticular Formation สามารถ 'เปิดสวิตช์' ของจิตสำนึกได้ และเมื่อ Moruzzi และ Magoun ทำลายบริเวณเดียวกันนี้ สัตว์ทดลองก็เข้าสู่ภาวะโคม่าที่ไม่สามารถฟื้นคืนได้ แม้ว่าสมองส่วนคอร์เทกซ์จะยังคงอยู่ครบถ้วนและไม่เสียหาย

การค้นพบนี้พิสูจน์ให้เห็นว่าก้านสมองไม่ใช่แค่ทางผ่านของสัญญาณ แต่เป็น 'สวิตช์หลัก' ที่ควบคุมการตื่นตัวและจิตสำนึก การทดลองของ Moruzzi และ Magoun ได้ให้กำเนิดชื่อ Reticular Activating System (RAS) และทำให้เราเข้าใจว่าระบบนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงอยู่ของจิตสำนึก



จากห้องทดลองสู่ความเข้าใจในชีวิตประจำวัน

การค้นพบ RAS ไม่เพียงแต่มีความสำคัญในเชิงวิชาการเท่านั้น แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ปรากฏการณ์ 'ปาร์ตี้ค็อกเทล' (cocktail party effect) ที่คุณสามารถสนทนากับคนคนหนึ่งในงานเลี้ยงที่มีเสียงดังอีกทีก็ได้และยังสามารถได้ยินชื่อของตนเองที่ถูกพูดถึงจากอีกมุมหนึ่งของห้องได้ทันที นี่คือตัวอย่างที่ชัดเจนว่า RAS ทำงานเป็นตัวกรองข้อมูลที่ซับซ้อน โดยจะเลือกให้ความสนใจกับข้อมูลที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับคุณ แม้ในขณะที่คุณไม่ได้ตั้งใจฟังอย่างมีสติ



บทที่ 3

กายวิภาคแบบง่ายๆ: ทำความรู้จัก 'สถานที่
ควบคุม' ของคุณ



บทที่ 3: กายวิภาคแบบง่ายๆ: ทำความรู้จัก 'สถานีควบคุม' ของคุณ



เพื่อทำความเข้าใจการทำงานของ RAS ได้ดียิ่งขึ้น เราจะมาสำรวจโครงสร้างทางกายวิภาคอย่างง่ายๆ ของระบบนี้กัน RAS ไม่ใช่โครงสร้างเดี่ยวๆ ที่สามารถระบุตำแหน่งได้อย่างชัดเจนบนแผนภาพสมอง แต่เป็น



เครือข่าย ของเซลล์ประสาทที่กระจายตัวอยู่ทั่วแกนกลางของก้านสมอง คำว่า "Reticular" มาจากภาษาละติน *reticulum* ซึ่งหมายถึง "ตาข่ายเล็กๆ" ซึ่งสะท้อนถึงลักษณะที่พันกันยุ่งเหยิงของเซลล์ประสาทและเส้นใยที่เชื่อมโยงกันคล้ายตาข่าย

ตำแหน่งและโครงสร้างของ RAS

เครือข่าย RAS หอดตัวผ่านสามส่วนหลักของก้านสมอง ได้แก่ :

- **เมดัลลา (Medulla):** ส่วนล่างสุดของก้านสมองที่อยู่เหนือไขสันหลัง
- **พอนส์ (Pons):** ส่วนกลางของก้านสมอง
- **มิดเบรน (Midbrain):** ส่วนบนสุดของก้านสมองที่อยู่ใต้ทาลามัส

จากบริเวณเหล่านี้ RAS จะส่งสัญญาณขึ้นไปยังสมองส่วนบนผ่านสองเส้นทางหลัก :

- 1 **ผ่านทาลามัส (Thalamus):** ทาลามัสเปรียบเสมือนสถานีถ่ายทอดกลางของสมองที่รับสัญญาณประสาทสัมผัสเกือบทั้งหมด ก่อนส่งไปยังสมองส่วนคอร์เทกซ์ RAS จะทำหน้าที่ปรับการทำงานของทาลามัส เพื่อควบคุมว่าข้อมูลประสาทสัมผัสใดจะถูกส่งผ่านไปยังสมองส่วนคอร์เทกซ์มากขึ้นหรือน้อยเพียงใด



- 2 **ส่งตรงไปยังคอร์เทกซ์ (Cortex):** RAS ยังสามารถส่งสัญญาณโดยตรงไปยังสมองส่วนคอร์เทกซ์โดยใช้สารสื่อประสาทหลายชนิด เช่น อะเซทิลโคลีน (acetylcholine), นอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine), เซโรโทนิน (serotonin) และฮิสตามีน (histamine) สารสื่อประสาทเหล่านี้จะเพิ่มความตื่นตัวของเซลล์ประสาทในคอร์เทกซ์ ทำให้สมองอยู่ในสภาวะตื่นตัวและพร้อมรับรู้ (cortical arousal)

บทบาทของสารสื่อประสาท

สารสื่อประสาทเหล่านี้ทำงานร่วมกันอย่างซับซ้อนเพื่อสร้างสภาวะการตื่นตัวและระดับความสนใจที่แตกต่างกันไปในแต่ละช่วงเวลา ตัวอย่างเช่น ฮิสตามีน ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับอาการแพ้ ก็เป็นหนึ่งในสารสื่อประสาทสำคัญที่ทำให้เราตื่นตัว นี่คือเหตุผลว่าทำไมยาแก้แพ้ (antihistamines) จึงทำให้เกิดอาการง่วงซึม เพราะมันไปยับยั้งการทำงานของฮิสตามีนใน RAS นั่นเอง

การทำความเข้าใจกายวิภาคและกลไกการทำงานของ RAS อย่างง่าย ๆ นี้ จะช่วยให้เราเห็นภาพชัดเจนขึ้นว่า "ผู้รักษาประตู" ในสมองของเราทำงานอย่างไร และเราจะสามารถใช้ประโยชน์จากมันเพื่อควบคุมสิ่งที่เราโฟกัส และดึงดูดเข้ามาในชีวิตได้อย่างไรในบทต่อไป



เอกสารอ้างอิง (References)

- [The Brain's Hidden Gatekeeper of Attention - Neurosity](#)
- [Neuroanatomy, Reticular Activating System - StatPearls - NCBI](#)
- [The Reticular Activating System: An Executive Coach's Perspective - Centro Forza Group](#)
- [The Reticular Activating System explained - Medium](#)
- [The reticular activating system: a narrative review of discovery - PMC](#)

