

# สู่แนวทางในการดูแล สุขภาพแบบองค์รวม

(Towards a holistic approach to healthcare)



การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม 4 มิติหลัก

สมชาติ กิจยรรยง

# แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

## 1. ด้านร่างกาย (Physical)

"ร่างกายของคุณคือวิหารของจิตวิญญาณ จงดูแลมันให้ดี เพราะเป็นที่เดียวที่คุณต้องอาศัยอยู่ไปตลอดชีวิต"

แนวทาง: เติมพลังด้วยอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และขยับร่างกายในแบบที่ชอบ [\[1\]](#)

## 2. ด้านจิตใจ (Mental & Emotional)

"ความสุขไม่ได้เกิดขึ้นจากการที่เรามีทุกอย่างดังใจ แต่เกิดจากการที่เราเลือกมองมุมบวก และปล่อยวางในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้"

แนวทาง: หมั่นสังเกตอารมณ์ตัวเอง อนุญาตให้ตัวเองพักเมื่อเหนื่อยล้า และฝึกการนั่งสมาธิหรือกำหนดลมหายใจ

## 3. ด้านจิตวิญญาณและการใช้ชีวิต (Spirit & Lifestyle)

"สุขภาพไม่ได้วัดกันที่น้ำหนักบนตาชั่ง แต่ประเมินจากความสุข ความสงบในจิตใจ และพลังงานที่คุณมีในแต่ละวัน"

แนวทาง: สร้างความสัมพันธ์ที่ดีรอบตัว ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ และทำกิจกรรมที่เติมเต็มความหมายให้คุณค่ากับชีวิต หากต้องการเริ่มต้นดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างจริงจัง สามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำเฉพาะบุคคลได้จาก โรงพยาบาล และคลินิกเวชกรรมชะลอวัย ในพื้นที่ของคุณ

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

**สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)**

**\*สู่แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม**

(Towards a holistic approach to healthcare)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) คือการดูแลชีวิตอย่าง  
สมดุล

-โดยมองว่าทุกมิติเชื่อมโยงกัน ไม่ใช่เพียงการรักษาโรค แต่เป็นการ  
ปรับสมดุลวิถีชีวิต

-โดยรวมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิด  
สุขภาวะที่ยั่งยืน

-แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสามารถแบ่งออกเป็น4 มิติ  
หลักที่ประกอบด้วย 1.สุขภาพกาย 2.สุขภาพจิตและอารมณ์  
3.สุขภาพสังคม 4.สุขภาพทางปัญญาและจิตวิญญาณ

ISBN(E-BOOK)-978-616-95241-0-6

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

## คำนำ

### สู่แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

(Towards a holistic approach to healthcare)

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) คือการดูแลตัวเองอย่างสมดุลในทุกมิติ โดยมองว่าร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณเชื่อมโยงกัน แนวทางนี้ไม่ใช่แค่การรักษาโรคให้หายไป แต่เป็นการป้องกัน และฟื้นฟูเพื่อให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน มิติหลักของสุขภาพองค์รวมนั้นจะประกอบด้วย

**กาย (Physical):** ดูแลร่างกายด้วยโภชนาการที่เหมาะสม การพักผ่อน และการออกกำลังกาย

**จิตใจ (Mental):** จัดการความเครียด ฝึกสติ ทำสมาธิ และสร้างสมดุลทางอารมณ์

**สังคม (Social):** สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและการมีปฏิสัมพันธ์ในชุมชน

**จิตวิญญาณ (Spiritual):** การค้นหาความหมายของชีวิต การทำความเข้าใจตนเอง และการปล่อยวาง

5 วิธีเริ่มต้นดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแนวทางนี้คุณสามารถออกแบบและเริ่มต้นทำได้ด้วยตนเอง (หรือขอคำปรึกษาจากบุคลากรทางการแพทย์เพื่อปรับใช้ให้เหมาะกับร่างกาย) ดังนี้:

**1.ปรับโภชนาการ:** เน้นรับประทานอาหารจากธรรมชาติ (Whole foods) ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม และอาหารแปรรูป

**2.เคลื่อนไหวร่างกาย:** ออกกำลังกายสม่ำเสมอในรูปแบบที่คุณชอบ เช่น โยคะ เดินเล่น หรือว่ายน้ำ เพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญ และลดความตึงเครียด

**3.จัดการความเครียด:** ฝึกการกำหนดลมหายใจ ทำสมาธิ หรือมีช่วงเวลาพัก่อนให้สมองได้พัก (Digital Detox)

**4.นอนหลับอย่างมีคุณภาพ:** พักผ่อนให้เพียงพอ 7-8 ชั่วโมง ต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมตัวเอง

**5.การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกรอบตัว:** หมั่นสื่อสารกับคน ในครอบครัวและสังคมรอบข้าง รวมถึงการทำกิจกรรมจิตอาสา

หากคุณต้องการคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แบบ บูรณาการ สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหน่วยงานรัฐหรือ โรงพยาบาลชั้นนำได้ที่: สืบค้นแนวทางส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคลได้ที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ศึกษา แนวคิดเรื่องสุขภาวะทางปัญญาได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ แห่งชาติ (สช.) ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ผู้เรียบเรียงหรือผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักการและ  
แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) นี้จะ  
ส่งผลให้ท่านผู้อ่านได้รับประโยชน์ในมิติที่หลากหลายคือจะมี  
แนวทางในการดูแลสุขภาพกาย (Physical Health): สุขภาพจิตและ  
อารมณ์ (Mental & Emotional Health) สังคมและสิ่งแวดล้อม (Social  
& Environmental Health) สุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health)  
และการสร้างแผนการดูแลสุขภาพเฉพาะบุคคล (Personalized  
Wellness Plan) ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านทุกท่านสมบูรณ์ด้วยอายุ  
วรรณะ สุขและพละด้วยกันอย่างยั่งยืนนาน

ด้วยความปรารถนาดี  
สมชาติ กิจขรรยง

# สารบัญสู่แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

(Towards a holistic approach to healthcare)

| เรื่อง                                                                 | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 1 สุขภาพของเราคืออะไรบ้างล่ะ                                     | 1    |
| บทที่ 2 สุขภาพของคนแต่ละวัย                                            | 13   |
| บทที่ 3 ทำความรู้จักกับเทรนด์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม                   | 26   |
| บทที่ 4 เปิดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ อร่อยทุกวันได้ไม่ซ้ำ<br>ตลอดทั้งเดือน | 32   |
| บทที่ 5 ชีวิตดีมีนาฬิกาชีวิตเป็นกิจจะลักษณะ                            | 40   |
| บทที่ 6 กินอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคร้าย                                 | 50   |
| บทที่ 7 Healthy food มีอะไรบ้าง และกินอย่างไร<br>ให้ดีต่อสุขภาพ        | 55   |
| บทที่ 8 ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี                          | 60   |
| บทที่ 9 อันดับสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพกับสิ่งที่ไม่ควรกิน                | 79   |
| บทที่ 10 เรื่องที่ควรเข้าใจผิดจากอาหารเสริมสุขภาพ                      | 89   |
| บทที่ 11 ข้อควรรู้เมื่อซื้อยากินเองและกินอาหารให้เป็นยา                | 96   |
| บทที่ 12 Mindset เก่งขึ้นทุกวันด้วย Mindset นี้                        | 107  |
| บทที่ 13 วิธีคิดแบบสบายๆ ใจกายก็สุขได้                                 | 113  |
| บทที่ 14 จะเป็นคนอารมณ์ดีกินบ้างได้หรือไม่                             | 124  |
| บทที่ 15 สักจุดบอดมุ่งสู่ความเป็นยอดนักคิดที่ดี                        | 143  |
| บทที่ 16 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม                                     | 153  |

# สารบัญสู่แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

(Towards a holistic approach to healthcare)

| เรื่อง                                                                  | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 17 เมื่อสุขภาพจิตดีจะมีชัยตลอดเวลา                                | 162  |
| บทที่ 18 วิธีการฝึกฝนหรือพัฒนาและยืดอายุสมองของเราให้ยั่งยืน            | 168  |
| บทที่ 19 วิธีคลายเครียดง่ายๆในที่ทำงาน                                  | 172  |
| บทที่ 20 วิธีการมีอารมณ์ดีตลอดเวลา                                      | 178  |
| บทที่ 21 เคล็ดลับดูแลสุขภาพและยืดอายุสมองของคนเก่ง                      | 184  |
| บทที่ 22 วิธีฝึกจิตให้คิดบวกหมั่นทำบ่อยๆ<br>จิตใจคุณจะดีขึ้นได้แน่      | 191  |
| บทที่ 23 เมื่อสุขภาพจิตดีจะมีชัยตลอดเวลา                                | 194  |
| บทที่ 24 การถนอมสุขภาพกับสุดยอดวิธีการที่จะยืดอายุ<br>อวัยวะสำคัญของเรา | 199  |
| บทที่ 25 นิัยการดูแลสุขภาพของเราให้ฉลาดอย่างยั่งยืน                     | 206  |
| บทที่ 26 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม                                      | 214  |
| บทที่ 27 วิธีการกระตุ้นสมองฟิตเฟื่องความจำ<br>ออกกำลังให้เจียบคม        | 223  |
| บทที่ 28 ยกเครื่องจากบุคลิกภาพตัวเองใหม่ทำให้ดูดีเสมอ                   | 231  |
| บทที่ 29 เครียดนักพักพิงตรงนี้                                          | 237  |
| บทที่ 30 สุขภาพจิตที่ดีสู่ทางสร้างความสุข                               | 245  |



# สารบัญสู่แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

(Towards a holistic approach to healthcare)

| เรื่อง                                           | หน้า |
|--------------------------------------------------|------|
| บทที่ 31 ข้อเสนอแนะใช้ชีวิตอย่างมีสติแบบสตอิก    | 260  |
| บทที่ 32 เข้าใจคนอื่นมากขึ้นแค่นั้น              | 263  |
| บทที่ 33 การให้ได้มาซึ่งอายุวรรณะสุขะพละ         | 276  |
| บทที่ 34 การให้กำลังยอมได้กำลัง                  | 290  |
| บทที่ 35 เทคนิคทำให้คนขึ้นขอบและประทับใจในตัวคุณ | 301  |
| บทที่ 36 ความลับประโยชน์ของใจ                    |      |
| ที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต                  | 306  |
| บทที่ 37 วิธีการนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข         | 313  |
| บทที่ 38 เงินเพื่อคุณภาพของชีวิต                 | 322  |
| บทที่ 39 ประโยชน์ของการตรวจสุขภาพประจำปี         | 332  |
| บทที่ 40 ตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีสำคัญอย่างไร    | 337  |

## บทนำ

### สู่แนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

(Towards a holistic approach to healthcare)

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) คือการดูแลตัวเองโดยมองมนุษย์เป็นหนึ่งเดียว เชื่อมโยงมิติ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เข้าด้วยกัน เน้นการปรับสมดุลวิถีชีวิต ป้องกันก่อนเกิดโรค มากกว่าแค่การรักษาอาการเจ็บป่วย เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น สามารถแบ่งองค์ประกอบหลักออกเป็นมิติต่างๆ ดังนี้:

#### มิติหลักของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

**กายภาพ (Physical):** ดูแลร่างกายให้แข็งแรงด้วยโภชนาการที่เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการนอนหลับพักผ่อน

**จิตใจ (Mental):** การทำได้ทำสมาธิ หรือการบำบัดทางเลือก เพื่อสร้างความสมดุลทุกมิติ

**อารมณ์ (Emotional)** โดยการเชื่อมโยง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณจากการปฏิบัติ

**สังคม (Social):** การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และการคุณค่าของการมีชีวิตอยู่

**จิตวิญญาณ (Spiritual)** การสร้างสมดุลให้ชีวิตผ่านการค้นหา ความหมาย ความสงบภายใน และการเชื่อมโยงกับสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

## แนวทางเริ่มต้นดูแลตนเอง

**1.บริโภคอาหารให้เป็นยา:** เน้นการทานพืชผัก ผลไม้สด และดื่มน้ำให้เพียงพอ ลดอาหารแปรรูปหรือน้ำตาล

**2.จัดการความเครียด:** ใช้เวลาวันละ 5-10 นาทีในการกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือทำสมาธิ

**3.เคลื่อนไหวร่างกาย:** ออกกำลังกายเบาๆ เช่น โยคะ หรือการเดิน เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนดี

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ การมองสุขภาพในทุกมิติ (กาย ใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ) โดยมุ่งเน้นที่การรักษาสมดุล การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต และการป้องกันโรคที่ต้นเหตุ แทนที่จะรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วค่อยรักษา

**ข้อดีหลักของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีดังนี้ครับ:**

**รักษาที่ต้นเหตุของปัญหา:** ไม่เพียงแค่บรรเทาอาการป่วยปลายทาง แต่ช่วยค้นหาและแก้ไขสาเหตุที่แท้จริง (เช่น ความเครียดเรื้อรัง หรือโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง) ซึ่งส่งผลให้เกิดโรค

**สร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคเรื้อรัง:** การปรับพฤติกรรม เช่น การเลือกทานอาหาร และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคร้ายแรง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

**ลดความเครียดและปรับสมดุลอารมณ์:** การผสมผสานการดูแลสุขภาพจิตเข้ากับการดูแลร่างกาย ช่วยลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ทำให้จิตใจมั่นคงและมีความสุขมากขึ้น

**ฟื้นฟูสุขภาพแบบยั่งยืน:** เน้นการปรับวิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จึงเป็นการสร้างพื้นฐานสุขภาพที่แข็งแรงในระยะยาว มากกว่าการพึ่งพายาเพียงอย่างเดียว ข้อมูลภาพรวมโดย AI

## บทที่ 1 ความสุขของเราคืออะไรบ้างละ

“ทางโลก เวลาเขาออกทะเล เขาก็ยังมีเข็มทิศเลย เราทาง  
ธรรมะ ก็ต้องมีเหมือนกัน ต้องแบ่งเวลาของเราให้เป็น วางเรื่องอื่น  
ไว้ชั่วคราว การนั่งธรรมะ(นั่งสมาธิ) จึงจะก้าวหน้าขึ้นมาได้”

คำสอนคุณยาย จันทร์ ขนนกยูง

### ความหมายความสุข

ความสุข หรือ สุข พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.  
2542 นิยามว่า "น. ความสบายกายสบายใจ..." คือความรู้สึกหรือ  
อารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือ  
ความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้  
แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมาย  
ของความสุข รวมถึงสิ่งทำให้เกิดความสุข

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยามความสุขว่า  
หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเอง  
มากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบ  
หรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเองละ คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบ  
จะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูงและ  
ชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย  
และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต;ความสุขคืออะไรวิชา  
กรรม์ เฟ่งจิตต์

## ความสุข คืออะไร

ความสุข คืออะไร ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหา ด้วยวิธีการต่างๆ ตามแต่ระดับของสติและปัญญา ที่จะอำนวยให้ได้ แต่ถ้าระดับของสติและปัญญา อ่อนลงมากเท่าไร การแสวงหาความสุขนั้นๆ ก็ย่อมจะพาเอา ความทุกข์ พ่วงเข้ามาด้วยมากเข้าเท่านั้น

ความหมายของ ความสุข คือ ความสบาย หรือ ความสำราญ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาตามแต่สติและปัญญา ด้วยวิธีการต่างๆ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกาย กับ ความสุขทางใจ

ความหมาย ของ ความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า "กามคุณ 5" หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่งสกปรก

ความหมาย ของ ความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น อันเป็นความสุขที่สะอาดเป็น ความสุขที่แท้จริง

ความสุขทั้งทางกายและทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสุขทุก

รูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่

แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะ  
อำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความ  
สงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสำเร็จได้ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่  
ทรงพร่ำสอนพระ ทรงย้ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มัก  
น้อย" ให้มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพล  
เกวียนเท่านั้น! จากพุทธปฏิบัติ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถ  
ประยุกต์เอามาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ถึงจนถึง  
เดือดร้อน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นขน หลัก มัชฌิมาปฏิบัติ คือ  
ทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต  
เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน ได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้  
ให้ถูกต้องกับกาล เทศะ บุคคลและอิตถาพของตน

แนวความคิดทางปรัชญาและศาสนามักจะกำหนดนิยามของ  
ความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญ  
โดยไม่จำกัดความหมายว่าเป็นเพียงอารมณ์ประเภทหนึ่ง

มุมมองทางศาสนา "สุข" เป็นหัวข้อที่ผู้นับถือศาสนาพุทธให้  
ความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มีมนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับ  
เสรีภาพและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การสอนของศาสนา  
พุทธใช้หลักธรรมที่เรียกกันว่ามรรค หรือหนทาง 8 ประการในการดับ  
ทุกข์เพื่อนิพพาน สุขสูงสุดสามารถมีได้ด้วยการเอาชนะตัณหาทุก  
รูปแบบ ส่วนสุขจากทรัพย์สินหรือความมั่นคงในชีวิตและการมี

มิตรภาพที่ก็เป็นที่ยอมรับว่าเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับบุคคล  
ทั่วไป

สรุปว่า ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่าง  
นี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็  
สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก  
"มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อนเกินไป จึงเป็น  
แนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน  
ได้อย่างดีเยี่ยม. จากกฎภูเกิดความสุขคือความสบายหรือความสำราญ

**ความสุข คืออะไร** **ความสุข** เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพา  
กันแสวงหา ด้วยวิธีการต่างๆ ตามแต่ระดับของสติและปัญญา ที่จะ  
อำนวยให้ได้ แต่ถึระดับของสติและปัญญา อ่อนลงมากเท่าไร การ  
แสวงหาความสุขนั้นๆ ก็ย่อมจะพาเอา **ความทุกข์** พ่วงเข้ามาด้วยมาก  
เข้าเท่านั้น

ความหมายของ **ความสุข** คือ ความสบาย หรือ ความ  
สำราญ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาตามแต่สติและ  
ปัญญา ด้วยวิธีการต่างๆ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทาง  
กาย กับความสุขทางใจ

**ความหมาย ของ ความสุขทางกาย** ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้  
จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหน้ง เรียกว่า "กามคุณ  
5" หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่ง  
สกปรก **ความหมาย ของ ความสุขทางใจ** ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้  
จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอึดใจ ความพอใจ อันเกิด



จากจิตใจที่สงบและเย็น อันเป็นความสุขที่สะอาดเป็น **ความสุขที่แท้จริง** สุขทั้งทางกายและทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเลิยอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่

**ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์** ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ สุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่

แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงพร่ำสอนพระ ทรงย้ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลากะวียนเท่านั้น! จากพุทธปฏิบัติ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ถึงจนถึงเดือดร้อน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นขน หลักมัชฌิมาปฏิบัติคือ ทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้ให้ถูกต้องกับกาล เทศะ บุคคลและอิตถาพของตน

สรุปว่า ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสอง  
 อย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็  
 สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก  
 "มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทางสายกลาง ไม่ตั้งไม่หย่อนเกินไป จึงเป็น  
 แนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน  
 ได้อย่างดีเยี่ยม.ที่มา.-พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตฺโต ป.ธ. 9)  
 เจ้าอาวาสวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร.watdevaraj@hotmail.นสพ.ข่าว  
 สด ฉบับที่ 6743

### ประโยชน์จากการมีความสุข

ความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นจากปัจจัยหรือสาเหตุหลายๆ  
 ประการกล่าวสั้นก็ได้ว่าถ้าได้สุขภาพและสุขใจหรือใจสงบแล้ว  
 ประโยชน์ของความสุขนั้นจะเกิดขึ้นร้อยเท่าพันทวี ผู้เขียนขอสาธยาย  
 รายละเอียดจากประโยชน์จากการปฏิบัติสมาธิ การออกกำลังกายและ  
 ประโยชน์ของอาหาร ดังนี้

#### ประโยชน์จากการได้ฝึกสมาธิ

หากเราได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจิตอยู่เป็นประจำแล้ว ประโยชน์ที่เรา  
 จะได้รับก็คือ

- 1.ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ จึงช่วย  
 ให้หลับสบายคลายกังวล ไม่ฝันร้าย

2.ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า สง่างาม มี  
ความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์ จิตใจได้ดีขึ้น  
เหมาะสมกับกาลเทศะ

3.ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพินิจพิจารณาใน  
เรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใด ๆ ส่งผล  
ให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียน และการทำงานดีขึ้น

4.ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามากระทบจิตใจ  
ได้ เมื่อเราไม่เครียด ร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้  
สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิต้านทานเชื้อโรค และยังช่วยชะลอ  
ความแก่ได้ด้วย

5.ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น เอื้อเพื่อแผ่แผ่ เกิดความประพาสดี  
ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

6.ระงับอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ เพราะการฝึก  
สมาธิช่วยให้จิตสงบนิ่งมากขึ้น และเมื่อจิตสงบนิ่งแล้วจะมีพลังยับยั้ง  
การกระทำทางกาย วาจา ใจได้

7.มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิจะมีความดันอัตราการ  
หายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผา  
ผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้  
มีสุขภาพดี และช่วยบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะหากปฏิบัติร่วมกับการ  
ออกกำลังกาย

เห็นใหม่ว่า นอกจาก "สมาธิ" จะมีประโยชน์ทางด้านจิตใจ แล้ว "สมาธิ" ยังมีประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพด้วย ว่าแล้วก็ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะครับ

## ประโยชน์จากการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันวิทยาทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ดังนั้นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่คาดคิด และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เราสามารถป้องกันได้หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม

การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์ ดังนี้

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
3. เพิ่ม High Density Lipoprotein Cholesterol (HDL-C) ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)

5. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น

6. ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน

7. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท

8. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูกและผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)

9. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม

10. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน

11. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

12. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เชื่อ ถ้าใส่ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก

13. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

14. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

15. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ที่มา : คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน : โดย กาญจนา ศรีสิงห์กู งานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์

## ประโยชน์จากอาหาร

ในบทที่กล่าวถึงหนทางสร้างสุขนั้นจะประกอบด้วยหลัก 16 ข้อ ซึ่ง ข้อแรกก็คืออาหารโดยแนะนำไว้คร่าวๆว่าทานอาหารตรงตามเวลา คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่ และควรให้ความสำคัญกับการกินมื้อเช้า มีเหตุผลในชีวิตจริงร้อยแปดที่ทำให้คนรุ่นใหม่หรือบางท่านก็นิยมข้ามที่ไม่ทานอาหารในมื้อเช้าโดยคิดว่ากาแฟถือเป็นอาหารเช้าประเภทหนึ่งซึ่งถือว่าไม่ถูกหลักในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความยั่งยืนนะครับ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารมีหลายประการเช่น

1. อาหารสร้างเสริมทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทุกคนต้องการอาหารไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะสารอาหารประเภทต่างๆที่บริโภคเข้าไปช่วยให้ร่างกายได้เจริญเติบโตนั่นเอง

2. อาหาร เสริมสร้างอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอหรือทรุดโทรม ให้กลับสู่สภาพดีในร่างกายวัยผู้ใหญ่ย่อมมีการชำรุดสึกหรอหรือสึกกร่อนเช่นเดียวกับเครื่องยนต์ที่ใช้งานมานาน จึงจำเป็นต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอนั้นให้กลับคืนสู่สภาพเดิม ซึ่งการซ่อมแซมนี้ร่างกายจำเป็นต้องอาศัยสารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะสารอาหารจำพวกโปรตีน

3. อาหาร ให้พลังงานและสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย  
 เนื่องจากร่างกายต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาแม้ในขณะที่หลับ นอกจากนี้  
 ในการเผาผลาญอาหารยังช่วยให้มีพลังงานความร้อนเกิดขึ้นซึ่ง  
 พลังงานความร้อนนั้นทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

4. อาหารช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำ  
 หน้าที่ได้ตามปกติ เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายได้มาจาก  
 อาหารการทำงานของอวัยวะต่างๆ ต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมจึงทำ  
 ให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ เช่น การทำงานของต่อมไทรอยด์  
 จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีธาตุไอโอดีน ถ้าร่างกายได้รับธาตุไอโอดีน  
 น้อยเกินไปก็จะทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติและเป็นโรคคอพอก  
 ได้

5.อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะช่วยให้ปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น  
 อากาศ อารมณ์ อนามัย อุจจาระหรือออกกําลังกายทำหน้าที่เป็นไป  
 อย่างปกติอีกทั้งช่วยเสริมสร้างหรือยืดอายุหรือสุขภาพของร่างกายให้  
 ยั่งยืนหรือเจริญเติบโตตลอดไป

## ประโยชน์จากการมีสุขภาพจิตดี

หากได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติสมาธิจิต การออกกำลังกายและได้รับประโยชน์จากอาหารที่ดีแล้วย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดีก็คือ

1. ช่วยให้สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น ด้วยการเข้าใจเขาและเข้าใจเราสามารถวางตนให้มีความเหมาะสม

2. มีความสุขเมื่อได้รู้จักกับจุดอ่อนพร้อมทั้งจุดเด่นของตนเอง

3. ช่วยปรับปรุง แก้ไข และป้องกันความคับข้องใจให้ตนเอง จากการมีติดการมองได้หลายมิตินั้นเอง

4. ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น รู้วาระจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ของคนอื่นได้

5. ช่วยส่งผลให้สามารถพัฒนาอาชีพ การงาน และครอบครัวให้มีความก้าวหน้าหรือว่าประสบความสำเร็จได้โดยง่าย

ในบทนี้ได้กล่าวถึง ความหมายความสุขในแง่มุมต่างๆอย่างหลากหลายว่าความสุขนั้น คืออะไรรวมทั้งความเหมือนหรือความแตกต่างของคำว่าความสุขคือความสบายหรือความสำราญนั้นเป็นเอก เช่นไรได้เห็นประโยชน์ของความสุขในรูปแบบต่างๆ ซึ่ง สิ่งเหล่านี้เป็นข้อดีหรือประโยชน์ของความสุขที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ที่สำคัญความสุขเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างได้ด้วยตัวของเราเองไม่ต้องรอคอยหรือพึ่งพาสิ่งใด เราจึงสามารถแสวงหาความสุขได้ด้วยตัวของเราเองตลอดเวลาเช่นกัน



## บทที่ 2 ความสุขของคนแต่ละวัย

ความจริง“ถ้ามาที่นี่ คิดจะมาเอาบุญจริงๆ ไม่มีวันตก  
กระป๋องหรือก แต่ถ้ามาแล้วอยากเด่น อยากดัง อยากเอาหน้า มีชื่อเสียง  
บ้างก็ ต้องตกกระป๋องไป”คำสอนคุณยาย จันทร ขนนกยูง

อธิบดีกรมสุขภาพจิตเผยผลสำรวจจากสหประชาชาติ คน  
ไทยมีความสุขอันดับ52 ของโลก อันดับ3 ในอาเซียน รองจากสิงคโปร์  
และมาเลเซีย ทั้งนี้เป็นประเทศที่อารมณดีอันดับที่ 8 ของโลก จังหวัดที่  
มีความสุขมากที่สุดในประเทศคือ นครพนม วันที่ 18 มิ.ย. นพ.วชิระ  
เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้จัด แถลงข่าวเรื่อง “ความสุขคน  
ไทย:เราจะทำอะไรกันได้บ้าง” ทั้งนี้ได้เปิดเผยข้อมูลว่าองค์การ  
สหประชาชาติ(UN)ได้จัดลำดับให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่มี  
ความสุขอันดับที่ 52 และเป็นอันดับที่ 3 ในอาเซียนรองจากสิงคโปร์ที่  
อยู่ในลำดับ 33 และมาเลเซียที่อยู่ในลำดับที่ 51และ UN ได้จัดอันดับ  
ให้ไทยเป็นประเทศที่มีระดับความอารมณดีลำดับที่8ของโลก โดย  
UNได้สำรวจความสุข 156 ประเทศทั่วโลก ตั้งแต่ปี 2548-2554 ผลการ  
สำรวจปรากฏว่าประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลก 3 อันดับแรก  
เดนมาร์ก, ฟินแลนด์ และนอร์เวย์ ส่วนประเทศที่มีความสุขน้อยที่สุด  
เป็นได้แก่ โตโก, เบนิน, สาธารณรัฐแอฟริกากลาง และเซียร์ราลีโอน  
ทั้งนี้สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้เปิดเผยข้อมูลจากการสำรวจ  
ข้อมูลความสุขของคนไทยต่อเนื่อง 5 ปีพบว่าจังหวัดที่มีความสุขมาก  
ที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ นครพนม พิจิตร ตรัง ชัยภูมิ และ กระบี่ ส่วน  
จังหวัดที่มีความสุขน้อยที่สุด 5 อันดับ คือ สมุทรสงคราม

สมุทรปราการ สระแก้ว ภูเก็ต หนองคาย. กาญจนบุรี ส่วน กทม.มี  
ความสุขน้อยอยู่ที่ 65 ที่มา MThai New

## วัฏจักรของชีวิตคนทั้ง6ด้าน

เมื่อกล่าวถึงวัฏจักรของมนุษย์เรานั้น มีสิ่งที่น่าสนใจคือผู้ใช้  
นามMonchai ได้โพสต์ไว้ในoknation.net/blog/monchai83/2010/09/16  
/entry-1 ได้กล่าวถึงวัฏจักรชีวิตของคนไว้ 6 ด้านดังนี้

### วัฏจักรชีวิต “ด้านกายภาพ” ของคน

ได้กล่าวถึงวัฏจักรของชีวิตคนตามลำดับด้วย 6 ต.ก็คือ

-วัยเตาะแตะหมายถึงวัยทารกที่ต้องอาศัยนมในการดำรงชีวิต  
ให้เจริญเติบโตต่อไป

-วัยตั้งเต้าหมายถึงวัยเด็กที่หลังจากเริ่มหัดเดินจนตั้งตัวได้  
แล้วนั่นเอง

-วัยตูมตาม สำหรับในวัยตูมตามนี้ก็หมายถึงวัยรุ่นทั้งหญิง  
ชาย ซึ่งทำอะไรจะอีกทีก็โครม ซึ่งอาจจะมีเสียงดังตูมตามก็เป็นได้

-วัยเต่งตึง สำหรับวัยเต่งตึงหลังจากเติบโตเต็มที่แล้วจะเป็น  
วัยของการเป็นผู้ใหญ่นั่นเอง

-วัยโตนงเตง สำหรับในวัยโตนงเตงก็คือวัยของคนแก่ ซึ่งมักจะ  
เรียกว่าเดินโตนงเตงหรือผิวน้ำหย่อนยานจนดูโตนงเตงไปเป็นต้น

-วัยต้องตาย เป็นวัยสุดท้ายที่ทุกคนจะต้องพานพบของทุกๆ  
คน ที่ซึ่งจะต้องตายในที่สุด

2. วัฏจักรชีวิต “ด้านการการพึ่งพิงหรือพึ่งพา” ของคน

ช่วงที่ 1 พึ่งพา คือ ช่วงของการพึ่งพาก็คือช่วงสมัยในวัยเด็ก  
นั่นเอง ซึ่งต้องอาศัยพึ่งพาพ่อแม่แน่นอน

ช่วงที่ 2 พากเพียร คือ ช่วงของการพากเพียรเป็นช่วงที่ต้อง  
พยายามทุกอย่างงานหนักแค่ไหนไม่หวั่นเพื่ออนาคตของตนเอง

ช่วงที่ 3 เพิ่มพูน คือช่วงของการเพิ่มพูนเป็นช่วงก่อร่างสร้าง  
ตัวเมื่อมีเงินเก็บอยู่ในระดับหนึ่ง

ช่วงที่ 4 พึ่งพิง คือพึ่งพิงเป็นคนที่พ่อแม่พี่น้องจะได้อาศัย  
พึ่งพิงหรือขอความช่วยเหลือได้

ช่วงที่ 5 พักผ่อนคือพักผ่อนซึ่งอาจจะมีรูปแบบของการ  
พักผ่อนต่างๆ ที่อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพเป็น  
ปัจจัยสำคัญหรือมีการท่องเที่ยวพักผ่อนก็ย่อมได้

ช่วงที่ 6 พลัดพราก คือพลัดพรากจากกันซึ่งทำให้มีความ  
กดดันทางอารมณ์จากการที่พ่อแม่พี่น้องและลูกหลานต้องพลัดพราก  
จากกันไปในนั่นเอง

3. วัฏจักรชีวิต “ด้านการงาน” ของคน

1. ช่วงต่อเติม คือ ช่วงแสวงหา เปิดโลกทัศน์แห่งการ  
เรียนรู้ ชีวิตที่เป็นจริง ในการหางานทำ

2. ช่วงตื่นเต้น คือ ช่วงที่ได้ทำงานพื้นฐาน ได้พบคนใหม่ๆ  
งานใหม่ๆ เครื่องมือใหม่ๆ

3. ช่วงเจตอ คือ ช่วงที่พบปัญหาต่างๆ จากงาน ลูกพี่ เพื่อน  
เริ่มล้งเล ท้อแท้ คิดว่าเป็นไปไม่ได้

4. ช่วงเติบโต คือ ช่วงที่พบจุดแข็งของตัวเอง ได้งานที่ตัวเองชอบ และทำได้ดี

5. ช่วงตอบ โจทย์ คือ รู้จักชีวิตที่แท้จริง รู้เป้าหมายชีวิตของตนเอง ตัดสินใจเลิกทำงานประจำ

6. ช่วงตัดดวง คือ การได้ผ่านเติบโตกับตอบ โจทย์ได้ก็เข้าสู่การตัดดวงจากการผ่านด่านต่างๆมา

4. วัฏจักรชีวิต “ด้านความเป็นอยู่” ของคน

ตอนเป็นเด็ก มีแรง มีเวลา ไม่มีเงิน อยากกินก็ไม่ได้กิน เพราะไม่มีเงิน

ตอนหนุ่ม มีแรง มีเงิน ไม่มีเวลา อยากกินก็ไม่ได้กิน เพราะไม่มีเวลา

ตอนแก่ มีเงิน มีเวลา ไม่มีแรง อยากกินก็ไม่ได้กิน เพราะกินไม่ได้แล้ว

5. วัฏจักรชีวิต “ด้านพัฒนาการ” ของคน

6. วัฏจักรชีวิต “ด้านความสำเร็จสูงสุด” ของคน

เมื่อแรกเกิด ความสำเร็จสูงสุด คือ สามารถหายใจได้ด้วยตัวเอง

เมื่ออายุได้ 1 ขวบ ความสำเร็จสูงสุด คือ สามารถจำคนในบ้านได้ทุกคน

เมื่ออายุได้ 2 ขวบ ความสำเร็จสูงสุด คือ สามารถเดินได้

เมื่ออายุได้ 4 ขวบ ความสำเร็จสูงสุด คือ ไม่ฉี่รดที่นอน

เมื่ออายุได้ 15 ปี ความสำเร็จสูงสุด คือ มีเพื่อนฝูงมากมาย

|                    |                                                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------|
| เมื่ออายุได้ 20 ปี | ความสำเร็จสูงสุด คือ เรื่องบนเตียง                    |
| เมื่ออายุได้ 30 ปี | ความสำเร็จสูงสุด คือ มีความมั่นคงใน<br>ชีวิต          |
| เมื่ออายุได้ 50 ปี | ความสำเร็จสูงสุด คือ เรื่องเป็นที่พึงของ<br>หลายชีวิต |
| เมื่ออายุได้ 60 ปี | ความสำเร็จสูงสุด คือ มีเพื่อนฝูงมากมาย                |
| เมื่ออายุได้ 65 ปี | ความสำเร็จสูงสุด คือ ไม่จีรตที่นอน                    |
| เมื่ออายุได้ 70 ปี | ความสำเร็จสูงสุด คือ ยังสามารถเดินได้                 |
| เมื่ออายุได้ 75 ปี | ความสำเร็จสูงสุด คือ สามารถจำคนใน<br>บ้านได้ทุกคน     |
| เมื่ออายุได้ 80 ปี | ความสำเร็จสูงสุดคือ สามารถหายใจได้<br>ด้วยตัวเอง      |

จาก <http://variety.teenee.com/foodforbrain/29344.html>

## ยิ่งทำยิ่งได้

ที่กล่าวว่า“ยิ่งทำยิ่งได้” นั่นก็คือเรื่องการออกกำลังกายครับ เพราะหากเรายิ่งออกเรียวแรงไปก็จะยิ่งได้รับกำลังกายกับมานั่นเอง สำหรับเรื่องอายุกับการออกกำลังกาย โดย นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ท่านได้กล่าวว่าเด็กต้องกินยาอย่างเด็ก ผู้ใหญ่ต้องกินยาอย่างผู้ใหญ่ คนแก่ต้องกินยาอย่างคนแก่ ทั้งนี้เพราะสภาพร่างกายแตกต่างกันไปตามวัย เพราะเหตุผลอย่างเดียวกัน การออกกำลังกายก็ต้องเหมาะสมกับวัย มิฉะนั้นอาจเกิดโทษ กล่าวโดยสังเขปการออกกำลังกายสำหรับคนวัยต่างๆ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้Cr://guru.sanook.com/

### วัยเด็ก

เด็กๆ ก่อนวัยอนุบาลควรปล่อยให้เล่นตามใจชอบ การวิ่ง กระโดด ปีนป่ายเป็นวิธีของธรรมชาติสำหรับส่งเสริมการเติบโต ผู้ใหญ่คอยแต่ระวังป้องกันอันตราย เด็กที่ไม่ชอบเล่นควรกระตุ้นและชักจูงให้ออกกำลังกาย จนเปลี่ยนนิสัยได้

ในวัยอนุบาลเด็กๆ ควรหัดทำกายบริหารง่ายๆ อาจจัดในรูปแบบของการพ้อนรำหรือการเล่นสนุก การปีนป่ายเป็นเรื่องของธรรมชาติและมีประโยชน์ ควรระวังเพียงไม่ให้กระทำอย่างเสี่ยงอันตราย การออกกำลังกายหนักยังไม่ควรให้ทำเพราะหัวใจยังเจริญไม่เต็มที่ ควรปล่อยให้วิ่งเล่นตามใจโดยไม่พยายามบีบบังคับ การพักผ่อนภายหลังเล่น ควรจะกำหนดให้พอเพียงเสมอ

เด็กในวัยประถม (อายุ 7-12 ปี) ควรมีเวลาเรียนพลศึกษา สัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง และเล่นกีฬาที่ยากขึ้นเป็นลำดับ ให้เหมาะสมกับสภาพของสมองและร่างกาย การวิ่งและกระโดดช่วยเสริมการเติบโตและทำให้ความอดทนดีขึ้นเรื่อยๆ ในวัยนี้ยังไม่ต้องแยกเด็กชายกับเด็กหญิง แต่ต้องระวังการเล่นหนักเกินไปและต้องแน่ใจว่าได้รับอาหารและการพักผ่อนเพียงพอ

เด็กในวัยมัธยม (อายุ 13 ปีขึ้นไป) ควรแยกระหว่างหญิงกับชาย เพราะความแตกต่างระหว่างเพศเริ่มปรากฏชัดเจน เด็กหญิงควรให้เล่นกีฬาที่ส่งเสริมทรวดทรงให้สวยงาม การเคลื่อนไหวนุ่มนวลลดข้อยนาฏศิลป์ (ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่ง) ของไทยเรามีประโยชน์ในเรื่องนี้ไม่แพ้การเดินรำปลายเท้าหรือบัลเล่ต์ของฝรั่ง กีฬาของเด็กชายบางอย่างก็ใช้ได้สำหรับเด็กหญิง แต่บางอย่างก็ไม่เหมาะสม เช่น ตะกร้อฟุตบอล ซึ่งนอกจากไม่เหมาะสมในเรื่องความงดงามทางจิตใจแล้ว ยังอาจทำอันตรายต่อสุขภาพด้วย สำหรับเด็กชายในวัยนี้กล่าวโดยสรุปว่าเล่นได้เหมือนผู้ใหญ่เว้นแต่ต้องลดความหนักและรุนแรงลงบ้าง ต้องระวังการตกจากที่สูงและหกล้มรุนแรง เพราะอาจทำอันตรายต่อแนวอกของกระดูก ทำให้การเติบโตชะงักงัน

### วัยหนุ่มสาว (อายุ 18-25 ปี)

ระยะนี้เป็นเวลาที่สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การออกกำลังกายจะใช้วิธีใดก็ได้ทั้งนั้น แต่พึงระวังไม่ให้หนักหรือมากเกินไปจนเกินไป สมควร ในปัจจุบันนี้มีความนิยมเอียงที่ผู้หญิงจะทำตนเสมอกับผู้ชาย ในเรื่องอื่นๆ เป็นการสมควรอยู่ แต่ในเรื่องการกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นการไม่สมควรเพราะธรรมชาติสร้างผู้หญิงมาเป็น "แม่" มีความอ่อนหวานนุ่มนวล จิตใจอ่อนโยน ส่วนผู้ชายนั้นเป็น "พ่อ" ผู้ต้องหาอาหารและปกป้องครอบครัว ร่างกายบึกบึนและมีจิตใจเข้มแข็ง อดทน การที่ผู้หญิงจะเล่นกีฬาเหมือนผู้ชายไปเสียทั้งหมด นอกจากขัดกับประเพณีนิยม ยังอาจมีผลร้ายต่อร่างกาย เนื่องจากความรุนแรง ความหนัก หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสมและผลทางใจอีกด้วย

### วัยผู้ใหญ่หรือวัยฉกรรจ์ (อายุ 26-35 หรือ 40 ปี)

ในครึ่งระยะเวลาแรกร่างกายกำลังแข็งแรงเต็มที่ พ้นจากนั้นแล้วก็เริ่มเสื่อม ในระยะแข็งแรงจะเล่นกีฬาอะไรก็ได้ รวมทั้งกีฬาแข่งขันต่างๆ แต่ใน ระยะหลังต้องลดความหนักลงและงดการแข่งขันในประเภทหนักมากๆ

### วัยกลางคน (อายุ 35 หรือ 40-45 ปี)

ในวัยนี้กำลังความคิดขึ้นสูงเต็มที่ แต่กำลังกายและสมรรถภาพทางกายลดลงเรื่อยๆ ผู้ที่เคยออกกำลังกายมาก่อนแล้วพึงระลึกรถึงความจริงข้อนี้ มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายเนื่องจากออกกำลังกายหนัก



เกินไป เพราะคิดว่ายังแข็งแรงเช่นแต่ก่อน

### วัยสูงอายุ (อายุ 55 ปีขึ้นไป)

เมื่ออายุย่างเข้าขั้นนี้ความตดต่ำของร่างกายมักปรากฏชัดเจน แต่ก็ยังออกกำลังได้ และจำเป็นต้องออกกำลัง เพื่อรักษาสุขภาพและ "ชะลอชรา" การออกกำลังและการกีฬาของคนปุ่นนี้จำเป็นต้องกำหนดเป็นพิเศษ ให้เหมาะกับความเปลี่ยนแปลงที่ได้เกิดขึ้นในร่างกาย มีข้อที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ

1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังที่มีการแบ่งหรือออกแรงหนักอย่างกะทันหัน เช่น ยกน้ำหนัก กระโดด ฯลฯ
2. หลีกเลี่ยงการแข่งขันแม้แต่จันมิตร (ยกเว้นผู้ที่เคยแข่งขันติดต่อกันมาตั้งแต่ยังหนุ่ม)
3. หลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วสูง
4. หลีกเลี่ยงการออกกำลังที่หนักและติดต่อไปเป็นเวลานานที่มาก

<http://guru.sanook.com/>

## สุขทั้งกายและใจในวัยสูงวัย

ความเป็นผู้สูงอายุเริ่มต้นอายุเท่าไรนั้นมันไม่สำคัญที่ตัวเลข แต่การเกษียณอายุราชการในประเทศไทยถือว่าอายุครบ 60 ปี เป็นวัยเกษียณอายุราชการ ขณะที่บางแห่งอาจกำหนดอายุ 55 ปี หรือ 65 ปี ก็ได้ ในทางการแพทย์ถือว่าการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกายซึ่งอวัยวะต่าง ๆ ก็จะเสื่อมลงในเวลาไม่เท่ากัน อัตราการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน แต่ละกลุ่มแต่ละคน แต่ละกลุ่มชนแต่ละชน แต่ละเผ่าพันธุ์ไม่เท่ากัน บางคนอายุ 50 ปี ก็อาจจะดูทั้งร่างกายและจิตใจ ขณะที่บางคนอายุ 65 ปี ก็ดูไม่แตกต่างจากคน 50 ปีเท่าใดนัก ปัจจุบันผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยมีอายุยืนขึ้นเนื่องจากแพทย์และการสาธารณสุขที่ดีขึ้นนั่นเอง เพื่อความสุขทั้งกายและใจในวัยสูงอายุปึงปฏิบัติดังนี้

### 1. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์เป็นปกติอยู่เสมอ

โดยการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์อย่างเหมาะสม เลือกอาหารที่ย่อยง่าย ลดอาหารรสจัดไม่มีไขมันมาก เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำทุกปี หรือไปพบแพทย์ทุกครึ่งเมื่อรู้สึกผิดปกติ

## 2. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสมีชีวิตชีวาอยู่เสมอ

ทำงานอดิเรกที่ชอบและถนัดตามความเหมาะสมมีความศรัทธาและยึดมั่นในสิ่งที่ควรเชื่อ ใช้หลักคำสอนในศาสนาที่เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีทางศาสนา ฝึกจิตใจ ปล่อยาวง แผ่เมตตา ปฏิบัติธรรม เพื่อให้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ยอมรับในความเสื่อมของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสงบแจ่มใส

## 3. ทำองค์ประกอบของชีวิตให้ดีขึ้นทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ไม่สร้างหรือไม่ก่อหนี้ การลงมือทำกิจกรรมลงทุนใหม่ต่ออายุมากไม่ควรทำ เพราะจะทำให้เครียด และความจำไม่ดีแล้ว โอกาสขาดทุนก็จะมามาก การมีสังคมที่ดี เพื่อนที่ดีสำหรับปรับทุกข์และพูดคุย ตลอดจนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่อยู่อาศัยบ้านช่องก็ควรจะสะดวก สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมที่ดี หลีกเลียงความวุ่นวายบนทางเทคโนโลยี เครื่องมือใช้สอยส่วนตัวควรเรียบง่าย

## 4. อย่าปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

โดยการพยายามทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน สนใจต่อเหตุการณ์รอบข้าง โดยการอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังข่าววิทยุ ดูโทรทัศน์

## 5. สร้างจินตนาการที่ดีกับตัวเองทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต

โดยการรู้จักให้อภัยพร้อมทั้งตั้งใจรักเพื่อนมนุษย์ตนให้มากขึ้น คิดดี ทำดี เพื่อให้เกิดประโยชน์เสมอไปตลอดเวลาไปไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร ใครจะไม่รักจะเกลียดเราเป็นเรื่องธรรมดา แต่เรารักตัวเอง