

กุญแจสี่ดอก สู่สุขภาพสมบูรณ์

กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

(The Four Keys to Perfect Health:
Body, Mind, Society, and Wisdom)



กาย

สุขภาพแข็งแรง
พลังชีวิตเต็มเปี่ยม



ใจ

ใจสงบ เย็นสบาย
มีสมดุลภายใน



สังคม

สัมพันธ์ เกื้อกูลกัน
สร้างสังคมแห่งความสุข



ปัญญา

เรียนรู้ เข้าใจ
พัฒนาตน สร้างคุณค่า



ปัญญาคือแสงสว่างนำทางชีวิต การเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด



ความสัมพันธ์ที่ดีคือยาวิเศษที่ช่วยหล่อเลี้ยงหัวใจในทุกวัน



ความสุขที่แท้จริงเริ่มต้นจากความคิด เมื่อใจสงบ ร่างกายก็แข็งแรง



ร่างกายคือวิหารเดียวที่คุณต้องอาศัยไปตลอดชีวิต จงดูแลมันให้ดี

สมชาติ กิจยรรยง

ข้อคิดที่ดีกับกุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

กุญแจดอกที่ 1: กาย (Physical)

"ร่างกายคือวิหารเดียวที่คุณต้องอาศัยไปตลอดชีวิต จงดูแลมันให้ดี"

ข้อคิด: สุขภาพกายที่ดีคือจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คือการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด

แหล่งข้อมูล: ดูแลร่างกายให้แข็งแรงด้วยคำแนะนำจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

กุญแจดอกที่ 2: ใจ (Mental)

"ความสุขที่แท้จริงเริ่มต้นจากความคิด เมื่อใจสงบ ร่างกายก็แข็งแรง"

ข้อคิด: หมั่นดูแลสุขภาพจิต เต็มพลังบวก ปลดปล่อยเรื่องที่ควบคุมไม่ได้ และเรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเอง จิตใจที่มั่นคงย่อมเป็นเกราะป้องกันความเครียดได้ดีที่สุด

แหล่งข้อมูล: เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดจาก กรมสุขภาพจิต

กุญแจดอกที่ 3: สังคม (Social)

"ความสัมพันธ์ที่ดีคือยาวิเศษที่ช่วยหล่อเลี้ยงหัวใจในทุกวัน"

ข้อคิด: มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และชุมชนรอบตัว จะช่วยสร้างความรู้สึกรอบอุ่น ไม่โดดเดี่ยว และพร้อมช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

แหล่งข้อมูล: ร่วมสร้างสังคมและกิจกรรมดีๆ ได้ที่ มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มส.)

กุญแจดอกที่ 4: ปัญญา (Spiritual/Intellectual)

"ปัญญาคือแสงสว่างนำทางชีวิต การเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด"

ข้อคิด: การพัฒนาสติปัญญาทำให้เราเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น การเปิดรับความรู้ใหม่ๆ การฝึกสมาธิ และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา จะช่วยให้เราก้าวผ่านอุปสรรคได้อย่างมั่นคง

แหล่งข้อมูล: พัฒนาความรู้และทักษะได้ที่ TK Park อุทยานการเรียนรู้

"สุขภาพที่สมบูรณ์แบบคือการผสมผสานทั้ง 4 มิติให้สอดคล้องกัน หมั่นเติมเต็มกุญแจที่ละดอก แล้วคุณจะพบกับชีวิตที่สมดุล และมีความสุขอย่างยั่งยืน"

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร (IBC GROUP)

กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

(The Four Keys to Perfect Health: Body, Mind, Society, and Wisdom)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- สุขภาพที่สมบูรณ์ไม่ได้เกิดจากการดูแลร่างกายเพียงอย่างเดียวเท่านั้น
- แต่เกิดจากการปลดล็อก"กุญแจ4ดอก"อย่างสมดุล ได้แก่ กาย ใจ สังคม และปัญญา
- คำคมข้อคิดต่อไปนี้เป็นแนวทางในการสร้างสมดุลชีวิตให้แข็งแรงและมีความสุขในทุกมิติ
- นั่นก็เพราะการที่เราจะเข้าสู่สุขภาพสมบูรณ์ได้ต้องอาศัยกุญแจที่สำคัญ:กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

ISBN (E-BOOK)-978-616-95268-0-3

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุดารัตน์ ต่ายจัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว 121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

(The Four Keys to Perfect Health: Body, Mind, Society, and Wisdom)

ผู้หนังสือชุด "กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา" เป็นแนวทางในการสร้างสมดุลชีวิตทั้ง 4 มิติ ซึ่งเป็นรากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน คุณสามารถนำข้อความด้านล่างนี้ไปปรับใช้เป็นคำนำได้ทันทีครับ สุขภาพที่ดีไม่ใช่เพียงการ "ปราศจากโรคภัย" แต่คือความสมบูรณ์พร้อมของชีวิตในทุกมิติ

หนังสือ/บทความชุด "กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์" เล่มนี้ ถูกรังสรรค์ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการปลดล็อกศักยภาพแห่งการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขอย่างแท้จริง ผ่านกุญแจสำคัญทั้ง 4 ดอก ได้แก่:

กุญแจดอกที่ 1: สุขภาพกาย (Physical Health) – การดูแลร่างกายให้แข็งแรง ทรงพลัง ผ่านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน เพื่อเป็นฐานที่มั่นคงในการทำสิ่งต่างๆ

กุญแจดอกที่ 2: สุขภาพใจ (Mental Health) – การสร้างจิตใจที่แจ่มใส รู้เท่าทันอารมณ์ สามารถรับมือกับความเครียดและอุปสรรคได้อย่างมั่นคง

กุญแจดอกที่ 3: สุขภาพสังคม (Social Health) – การมีสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเกื้อกูล

กุญแจดอกที่ 4: สุขภาพปัญญา (Spiritual Health) – กุญแจดอกสำคัญที่สุด คือการเข้าถึงความจริง ความเข้าใจชีวิต มีสติ เมตตา และเป้าหมายในการดำรงอยู่กุญแจทั้งสี่ดอกนี้ไม่อาจแยกขาดจากกันได้ การไขประตูบานหนึ่ง ย่อมนำไปสู่การเปิดรับพลังงานของประตูบานอื่นๆ อย่างสอดคล้อง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับแนวทางอันเป็นประโยชน์ และพร้อมที่จะเริ่มต้นไขประตูสู่ชีวิตที่สมดุลและมีความหมายในทุกๆ วันครับ

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

สำหรับเนื้อหาในเล่มนี้โดยรวมแล้วจะอยู่เนื้อหาหรือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องแนวทางหรือวิธีการในการดำเนินชีวิตโดยอาศัย**"กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา"** โดยในเล่มจะแบ่งเนื้อหาในแต่ละบทโน้มเอียงไปในสี่ประเด็นก็คือ 1: สุขภาพกาย (Physical Health), 2: สุขภาพใจ (Mental Health) กุญแจดอกที่ 3: สุขภาพสังคม (Social Health) และกุญแจดอกที่ 4: สุขภาพปัญญา (Spiritual Health) ซึ่งเนื้อหาในเล่มจะนำพาให้ท่านผู้อ่านมีคุณภาพชีวิตและมีการดำเนินชีวิตที่มีความสุข แม้เผชิญกับความทุกข์ใดๆ ก็ตามก็ย่อมจะมีทางออกที่ดีสำหรับท่านเมื่อได้ E-BOOK เล่มนี้เป็นคู่มือที่สำหรับท่าน ผมเชื่อเช่นนั้น และขอให้ความสุขความสำเร็จจงเป็นของทุกท่านด้วยเช่นกัน

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญ กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

(The Four Keys to Perfect Health: Body, Mind, Society, and Wisdom)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความสุขของเราคืออะไรบ้างล่ะ	1
บทที่ 2 ความสุขของคนแต่ละวัย	12
บทที่ 3 วิธีการฝึกจิตคิดพลิกชีวิตให้มีความสุข	26
บทที่ 4 กินดีอยู่ดีชีวีเป็นสุข	34
บทที่ 5 อาหารที่เป็นได้ดั่งยารักษาโรค	40
บทที่ 6 ศิลปะในการรับประทานอาหาร	56
บทที่ 7 รู้จักการทานอาหารให้ได้ดั่งยา	70
บทที่ 8 เปิดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ อร่อยทุกวัน ได้ไม่ซ้ำตลอดทั้งเดือน	87
บทที่ 9 Healthy food มีอะไรบ้าง และกินอย่างไร ให้ดีต่อสุขภาพ	96
บทที่ 10 เคล็ดลับไม่ล้มป่วยสุขภาพ และอยู่อย่างไร ให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ	103
บทที่ 11 เคล็ดลับพลังบวกช่วยให้อายุยืนเป็นผู้สูงวัยอย่างมี ความสุข	114
บทที่ 12 ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี ความสุข	121

สารบัญ กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

(The Four Keys to Perfect Health: Body, Mind, Society, and Wisdom)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 13 การบำรุงสุขภาพสมองกับเสียดายที่ไม่ทำตั้งแต่อายุน้อย	131
บทที่ 14 น้ำเพื่อการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน	140
บทที่ 15 แนะนำอาหารลดน้ำหนัก อิ่มนาน เห็นผล ผอมอย่างมีสุขภาพดี	159
บทที่ 16 ความลับประโยชน์ของไข่ ที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต	177
บทที่ 17 รู้จักกับอาหารควรเลี่ยงกับไม่ควรทาน และอันตรายกินแล้วสุขภาพแย่ลง	184
บทที่ 18 อันดับสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพกับสิ่งที่ไม่ควรกิน	193
บทที่ 19 การถนอมสุขภาพกับสุดยอดวิธีการที่จะยืดอายุวัยวะ สำคัญของเรา	199
บทที่ 20 ข้อแนะนำที่ควรรู้และปฏิบัติก่อนอายุ	207
บทที่ 21 วิธีการฝึกฝนหรือพัฒนา และยืดอายุสมองของเราให้ยั่งยืน	210
บทที่ 22 น้ำผึ้งบำรุงสุขภาพได้อย่างมหัศจรรย์	216
บทที่ 23 วิธีการดื่มกาแฟอย่างไรที่จะทำให้อายุยืนยาวได้ละ	226
บทที่ 24 วิธีสวดมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	230
บทที่ 25 เมื่อมีสมาธิที่ดีจะได้อย่างไร	240

สารบัญ กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

(The Four Keys to Perfect Health: Body, Mind, Society, and Wisdom)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 26 สมาธิกับประโยชน์และวิธีการในการฝึกสมาธิแบบง่ายๆ	260
บทที่ 27 วิธีการคิดบวกไว้สร้างกายใจให้ได้สุข	275
บทที่ 28 วิธีมีอารมณ์ดีละสุขภาพดีย่อมมีชัยตลอดกาล	288
บทที่ 29 เปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดีให้ง่ายๆสิ	299
บทที่ 30 วิธีการรับมือจัดการกับความเครียด	314
บทที่ 31 การบริหารจัดการให้ดีเพื่อมีชีวิที่ยั่งยืน	323
บทที่ 32 การคิดแบบสบายๆใจกายก็สุขได้	333
บทที่ 33 สุขภาพจิตที่ดีสู่ทางสร้างความสุข	344
บทที่ 34 ถ้าเครียดนักพักฟังตรงนี้	359
บทที่ 35 การฝึกผ่อนคลายความเครียด	367
บทที่ 36 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวเราและรักตัวเอง	388
บทที่ 37 มายืดเส้นยืดสายออกกำลังกายกันเถอะ	397
บทที่ 38 การแผ่เมตตาให้ตนเองสู่ผู้อื่น และสรรพสัตว์	407
บทที่ 39 เดินเพื่อคุณภาพของชีวิต	416
บทที่ 40 หลากหลายอาชีพผู้สูงวัยให้รายได้อย่างต่อเนื่อง	425

บทนำ

กุญแจสี่ดอกสู่สุขภาพสมบูรณ์: กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา

(The Four Keys to Perfect Health: Body, Mind, Society, and Wisdom)

สุขภาพที่สมบูรณ์ตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก (WHO) และธรรมเนียมว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ ประกอบด้วยกุญแจสำคัญ 4 มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม และปัญญา ทั้งสี่มิตินี้เชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก โดยมี 'ปัญญา' เป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนและสร้างความสมดุลให้กับชีวิต

กุญแจสำคัญสู่สุขภาพองค์รวมทั้ง 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้:

1. สุขภาพทางกาย (Physical Health)

ความหมาย: ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ทุกระบบทำงานได้เป็นปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

การปฏิบัติ: ดูแลด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. สุขภาพทางจิต (Mental Health)

ความหมาย: จิตใจที่ผ่อนคลาย มั่นคง สามารถรับมือกับความเครียด และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

การปฏิบัติ: ฝึกสมาธิ ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย และหมั่นปรับทัศนคติเชิงบวกอยู่เสมอ

3. สุขภาวะทางสังคม (Social Health)

ความหมาย: การปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข มีความสัมพันธ์อันดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การปฏิบัติ: สื่อสารด้วยความเข้าใจ เคารพความแตกต่าง และสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ที่จริงใจรอบตัว

4. สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health)

ความหมาย: คุณภาพของจิตใจที่เกิดจากการเข้าใจความจริงของชีวิต รู้จักคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีคุณธรรมและมีความเมตตากรุณา

การปฏิบัติ: แสวงหาความหมายที่แท้จริงของการมีชีวิตอยู่ การเป็นผู้ให้ และการพัฒนาจิตสำนึกให้ดีขึ้น

สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากการดูแลร่างกายเพียงอย่างเดียว คุณสามารถศึกษาแนวทางเพิ่มเติมและการประเมินสุขภาพเบื้องต้นได้จากแหล่งข้อมูลทางการแพทย์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมสุขภาพจิต หรือเรียนรู้การสร้างสุขภาวะผ่านสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)-

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 ความสุขของเราคืออะไรบ้างล่ะ

“ทางโลก เวลาเขาออกทะเล เขาก็ยังมีเข็มทิศเลย เราทางธรรมะ ก็ต้องมีเหมือนกัน ต้องแบ่งเวลาของเราให้เป็น วางเรื่องอื่นไว้ชั่วขณะ การนั่งธรรมะ(นั่งสมาธิ) จึงจะก้าวหน้าขึ้นมาได้”

คำสอนคุณยาย จันทร ขนนกยูง

ความหมายความสุข

ความสุข หรือ สุข พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 นิยามว่า "น. ความสบายกายสบายใจ..."^[1] คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟ่น (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเองค่ะ คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต;ความสุขคืออะไรวัชรารมณ์เพ่งจิตต์

ความสุข คืออะไร

ความสุข คืออะไร ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหา ด้วยวิธีการต่างๆ ตามแต่ระดับของสติ และปัญญาที่จะอำนวยให้ได้ แต่ถ้ระดับของสติและปัญญา อ่อนลงมากเท่าไร การแสวงหาความสุขนั้นๆ ก็ย่อมจะพาเอา ความทุกข์ พ่วงเข้ามาด้วยมากเข้าเท่านั้น ความหมายของ ความสุข คือ ความสบาย หรือ ความสำราญ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาตามแต่สติและปัญญา ด้วยวิธีการต่างๆ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกาย กับความสุขทางใจ

ความหมายของความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า "กามคุณ 5" หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่งสกปรก

ความหมายของความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบ และเย็นอันเป็นความสุขที่สะอาด เป็นความสุขที่แท้จริง

ความสุขทั้งทางกาย และทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กันไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกัน และกันจะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสุขทุกรูปแบบก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์ หรือแท้จริงไม่

แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะ
อำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบ
ใจ คนก็ย่อมจะประสบความสำเร็จได้ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรง
พร่ำสอนพระ ทรงแย้มให้พระมีชีวิตรอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้
มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลากวียน
เท่านั้น!

จากพุทธปฏิปทานี้ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถประยุกต์เอามา
ใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ถึงจนถึงเดือดร้อน และอย่าให้
หย่อนจนตัวเป็นขน หลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางไม่ตึงไม่
หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขใน
ชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้ให้ถูกต้องกับกาล เทศะ
บุคคล และอัตภาพของตน

แนวความคิดทางปรัชญา และศาสนามักจะกำหนดนิยามของ
ความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญ
โดยไม่จำกัดความหมายว่าเป็นเพียงอารมณ์ประเภทหนึ่ง

มุมมองทางศาสนา "สุข" เป็นหัวข้อที่ผู้นับถือศาสนาพุทธให้
ความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพ
และการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การสอนของศาสนาพุทธใช้
หลักธรรมที่เรียกกันว่ามรรค หรือหนทาง 8 ประการในการดับทุกข์เพื่อ
นิพพาน สุขสูงสุดสามารถมีได้ด้วยการเอาชนะตัณหาทุกรูปแบบ

ความสุขจากทรัพย์สินหรือความมั่นคงในชีวิต และการมีมิตรภาพที่
ก็เป็นที่ยอมรับว่าเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับบุคคลทั่วไป

สรุปว่า ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้
ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะ
จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก "มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทาง
สายกลาง ไม่ตั้งไม่หย่อนเกินไป จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต
เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน ได้อย่างดีเยี่ยม.;

ที่มา: พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตฺโต ป.ธ. ๘) เจ้าอาวาสวัด
เทวราชกุญชร วรวิหาร www.watdevaraj@hotmail.com นสพ.ข่าวสดที่
6743

ประโยชน์จากการมีความสุข

ความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นจากปัจจัยหรือสาเหตุหลายๆประการ
กล่าวสั้นก็ได้ว่าถ้าได้สุขกายและสุขใจหรือใจสงบแล้วประโยชน์ของ
ความสุขนั้นจะเกิดขึ้นร้อยเท่าพันทวี ผู้เขียนขอสาธยายรายละเอียดจาก
ประโยชน์จากการปฏิบัติสมาธิ การออกกำลังกายและประโยชน์ของ
อาหาร ดังนี้

ประโยชน์จากการได้ฝึกสมาธิ

หากเราได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจิตอยู่เป็นประจำแล้ว ประโยชน์ที่เราจะ
ได้รับก็คือ

1. ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ จึงช่วยให้
หลับสบายคลายกังวล ไม่ฝันร้าย

2. ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า สง่าผ่าเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์ จิตใจได้ดีขึ้น เหมาะสมกับกาลเทศะ

3. ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใด ๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียน และการทำงานดีขึ้น

4. ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามาระทบจิตใจได้ เมื่อเราไม่เครียด ร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรค และยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

5. ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น เอื้อเพื่อแผ่แผ่ เกิดความประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

6. ระวังอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ เพราะการฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบนิ่งมากขึ้น และเมื่อจิตสงบนิ่งแล้วจะมีพลังยับยั้งการกระทำทางกาย วาจา ใจได้

7. มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิจะมีความดันอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้มีสุขภาพดี และช่วยบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะหากปฏิบัติร่วมกับการออกกำลังกาย

เห็นไหมว่า นอกจาก "สมาธิ" จะมีประโยชน์ทางด้านจิตใจแล้ว "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 ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดีจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

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 โดยเฉพาะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน

11. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

12. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เชื้อ ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก

13. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

14. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

15. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ที่มา : คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน:

โดย กาญจนศรี สิงห์ภู่งานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์

ประโยชน์จากอาหาร

ในบทที่กล่าวถึงหนทางสร้างสุขนั้นจะประกอบด้วยหลัก 16 ข้อ ซึ่ง ข้อแรกก็คืออาหาร โดยแนะนำไว้คร่าวๆว่าทานอาหารตรงตามเวลา คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่ และควรให้ความสำคัญกับการกินมื้อเช้า มีเหตุผลในชีวิตจริงร้อยแปดที่ทำให้คนรุ่นใหม่หรือบางท่านก็นิยมข้ามที่ไม่ทานอาหารในมื้อเช้าโดยคิดว่ากาแฟถือเป็นอาหารเช้าประเภทหนึ่ง ซึ่งถือว่าไม่ถูกหลักในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความยั่งยืนนะ ครับ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารมีหลายประการ เช่น

1. อาหารเสริมทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทุกคนต้องการอาหารไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะสารอาหารประเภทต่างๆที่บริโภคเข้าไปช่วยให้ร่างกายได้เจริญเติบโตนั่นเอง

2. อาหาร เสริมสร้างอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอหรือทรุดโทรม ให้กลับสู่สภาพดีในร่างกายวัยผู้ใหญ่ย่อมมีการชำรุดสึกหรอหรือสึกกร่อนเช่นเดียวกับเครื่องยนต์ที่ใช้งานมานาน จึงจำเป็นต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอนั้นให้กลับคืนสู่สภาพเดิม ซึ่งการซ่อมแซมนี้ร่างกายจำเป็นต้องอาศัยสารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะสารอาหารจำพวกโปรตีน

3. อาหารให้พลังงาน และสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย เนื่องจากร่างกายต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาแม้ในขณะหลับ นอกจากนี้ในการเผาผลาญอาหารยังช่วยให้มีพลังงานความร้อนเกิดขึ้นซึ่งพลังงานความร้อนนั้นทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

4. อาหารช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายได้มาจากอาหาร การทำงานของอวัยวะต่างๆต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมจึงทำให้อวัยวะต่างๆทำงานได้ตามปกติ เช่น การทำงานของต่อมไทรอยด์ จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีธาตุไอโอดีน ถ้าร่างกายได้รับธาตุไอโอดีนน้อยเกินไปจะทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ และเป็นโรคคอพอกได้

5.อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะช่วยให้ปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น อากาศ อารมณ์ อนามัย อุจจาระหรือออกกำลังกระทำหน้าที่เป็นไปอย่างปกติก็ทั้งช่วยเสริมสร้างหรือยืดอายุหรือสุขภาพของร่างกายให้ ยั่งยืนหรือเจริญเติบโตตลอดไป

ประโยชน์จากการมีสุขภาพจิตดี

หากได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติสมาธิจิต การออกกำลังกายและได้รับ ประโยชน์จากอาหารที่ดีแล้วย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ประโยชน์ ของการมีสุขภาพจิตดีก็คือ

1. ช่วยให้สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้ อย่างราบรื่น ด้วยการเข้าใจเขาและเข้าใจเราสามารถวางตนให้มีความ เหมาะสม
2. มีความสุขเมื่อได้ รู้จักกับจุดอ่อนพร้อมทั้งจุดเด่นของตนเอง
3. ช่วยปรับปรุง แก้ไข และป้องกันความคับข้องใจให้ตนเอง จาก การมติดการมองได้หลายมิตินั่นเอง
4. ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น รู้วาระจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ของคนอื่นได้
5. ช่วยส่งผลให้สามารถพัฒนาอาชีพ การงาน และครอบครัวให้มีความก้าวหน้าหรือว่าประสบความสำเร็จได้โดยง่าย

ในบทนี้ได้กล่าวถึงความหมายความสุขในแง่มุมต่างๆอย่างหลากหลายว่าความสุขนั้น คืออะไรรวมทั้งความเหมือนหรือความแตกต่างของคำว่าความสุขคือความสบายหรือความสำราญนั้นเป็นเอก เช่นไรได้เห็นประโยชน์ของความสุขในรูปแบบต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นข้อดีหรือประโยชน์ของความสุขที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ที่สำคัญความสุขเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างได้ด้วยตัวของเราเองไม่ต้องรอคอย หรือพึ่งพาสิ่งใด เราจึงสามารถแสวงหาความสุขได้ด้วยตัวของเราเองตลอดเวลาเช่นกัน

บทที่ 2 ความสุขของคนแต่ละวัย

ความจริง “ถ้ามาที่นี่ คิดจะมาเอาบุญจริงๆ ไม่มีวันตกกระป๋อง
หอรอก แต่ถ้ามาแล้วอยากเด่น อยากดัง อยากเอาหน้า มีชื่อเสียง บ้ากาม ก็
ต้องตกกระป๋องไป”

คำสอนคุณยาย จันทร์ ขนนกยูง

อริบดีกรรมสุขภาพจิตเผยแพร่ผลสำรวจจากสหประชาชาติ คนไทยมี
ความสุขอันดับ 52 ของโลก อันดับ 3 ในอาเซียน รองจากสิงคโปร์ และ
มาเลเซีย ทั้งนี้เป็นประเทศที่อารมณดีอันดับที่ 8 ของโลก จังหวัดที่มี
ความสุขมากที่สุดในประเทศ คือ นครพนม

วันที่ 18 มี.ค. นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อริบดีกรรมสุขภาพจิต ได้จัด
แถลงข่าวเรื่อง “ความสุขคนไทยเราจะทำอะไรกันได้บ้าง” ทั้งนี้ได้
เปิดเผยข้อมูลว่าองค์การสหประชาชาติ (UN) ได้จัดลำดับให้ประเทศไทย
เป็นประเทศที่มีความสุขอันดับที่ 52 และเป็นอันดับที่ 3 ในอาเซียนรอง
จากสิงคโปร์ที่อยู่ในลำดับ 33 และมาเลเซียที่อยู่ในลำดับที่ 51 และ UN
ได้จัดอันดับให้ไทยเป็นประเทศที่มีระดับความอารมณดีลำดับที่ 8 ของ
โลก

โดย UN ได้สำรวจความสุข 156 ประเทศทั่วโลก ตั้งแต่ปี 2548-2554 ผลการสำรวจปรากฏว่าประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลก 3 อันดับแรก เดนมาร์ก, ฟินแลนด์ และนอร์เวย์ ส่วนประเทศที่มีความสุขน้อยที่สุด เป็นได้แก่ โตโก, เบนิน, สาธารณรัฐแอฟริกากลาง และเชียร์ราลีโอน

ทั้งนี้สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้เปิดเผยข้อมูลจากการสำรวจข้อมูลความสุขของคนไทยต่อเนื่อง 5 ปีพบว่าจังหวัดที่มีความสุขมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ นครพนม พิจิตร ตรัง ชัยภูมิ และ กระบี่ ส่วนจังหวัดที่มีความสุขน้อยที่สุด 5 อันดับ คือ สมุทรสงคราม สมุทรปราการ สระแก้ว ภูเก็ต หนองคาย. กาญจนบุรี ส่วน กทม.มีความสุขน้อยอยู่ที่ 65 ที่มา: MThai New

วัฏจักรของชีวิตคนทั้ง 6 ด้าน

เมื่อกล่าวถึงวัฏจักรของมนุษย์เรานั้นมีสิ่งที่น่าสนใจคือผู้ใช้นาม Monchai ได้โพสต์ไว้ใน oknation.net/blog/monchai83/2010/09/16/entry-1 ได้กล่าวถึงวัฏจักรชีวิตของคนไว้ 6 ด้านดังนี้

วัฏจักรชีวิต “ด้านกายภาพ” ของคน

ได้กล่าวถึงวัฏจักรของชีวิตคนตามลำดับด้วย 6 ต. ก็คือ

- วัยเตาะแตะหมายถึงวัยทารกที่ต้องอาศัยนมในการดำรงชีวิตให้เจริญเติบโตต่อไป

- วยตั้งเต้าหมายถึงวัยเด็กที่หลังจากเริ่มหัดเดินจนตั้งตัวได้แล้วนั่นเอง

- วยตุ้มตาม สำหรับในวัยตุ้มตามนี้ก็หมายถึงวัยรุ่นทั้งหญิงชาย ซึ่งทำอะไรจะอีกทีก็ครึกโครม ซึ่งอาจจะมีเสียงดังตุ้มตามก็เป็นได้

- วยเต่งตึง สำหรับวัยเต่งตึงหลังจากเติบโตเต็มที่แล้วจะเป็นวัยของการเป็นผู้ใหญ่นั่นเอง

- วยโตงเตง สำหรับในวัยโตงเตงก็คือวัยของคนแก่ ซึ่งมักจะเรียกว่าเดินโตงเตงหรือผิวหนังหย่อนยานจนดูโตงเตงไปเป็นต้น

- วยต้องตาย เป็นวัยสุดท้ายที่ทุกคนจะต้องพานพบของทุกคน ที่ซึ่งจะต้องตายในที่สุด

2. วัฏจักรชีวิต “ด้านการการพึ่งพิงหรือพึ่งพา” ของคน

ช่วงที่ 1 พึ่งพา คือ ช่วงของการพึ่งพาก็คือช่วงสมัยในวัยเด็กนั่นเอง ซึ่งต้องอาศัยพึ่งพาพ่อแม่ตนเอง

ช่วงที่ 2 พากเพียร คือ ช่วงของการพากเพียรเป็นช่วงที่ต้องพยายามทุกอย่างงานหนักแค่ไหนไม่หวั่นเพื่ออนาคตของตนเอง

ช่วงที่ 3 เพิ่มพูน คือช่วงของการเพิ่มพูนเป็นช่วงก่อร่างสร้างตัวเมื่อมีเงินเก็บอยู่ในระดับหนึ่ง

ช่วงที่ 4 พึ่งพิง คือพึ่งพิงเป็นคนที่พ่อแม่พี่น้องจะได้อาศัยพึ่งพิงหรือขอความช่วยเหลือได้

ช่วงที่ 5 พักผ่อนคือพักผ่อนซึ่งอาจจะมีรูปแบบของการพักผ่อนต่างๆ ที่อาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญ หรือมีการท่องเที่ยวพักผ่อนก็ย่อมได้

ช่วงที่ 6 พลัดพราก คือพลัดพรากจากกันซึ่งทำให้มีความกดดันทางอารมณ์จากการที่พ่อแม่พี่น้อง และลูกหลานต้องพลัดพรากจากกันไปในนั่นเอง

3. วัฏจักรชีวิต “ด้านกรงาน” ของคน

1. ช่วงต่อเติม คือ ช่วงแสวงหา เปิดโลกทัศน์แห่งการเรียนรู้ ชีวิตที่เป็นจริง ในการหางานทำ

2. ช่วงตื่นเต้น คือ ช่วงที่ได้ทำงานพื้นฐาน ได้พบคนใหม่ๆ งานใหม่ๆ เครื่องมือใหม่ๆ

3. ช่วงเจอตอ คือ ช่วงที่พบปัญหาต่างๆ จากงาน ลูกพี่ เพื่อน เริ่มลั้งเล ท้อแท้ คิดว่าเป็นไปไม่ได้

4. ช่วงเติบโต คือ ช่วงที่พบจุดแข็งของตัวเอง ได้งานที่ตัวเองชอบ และทำได้ดี

5. ช่วงตอบโจทย์ คือ รู้จักชีวิตที่แท้จริง รู้เป้าหมายชีวิตของตนเอง ตัดสินใจเลิกทำงานประจำ

6. ช่วงตัดดวง คือ การได้ผ่านเติบโตกับตอบโจทย์ได้ก็เข้าสู่การตัดดวงจากการผ่านด่านต่างๆมา

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

วนเวียนกันไปตั้งแต่เกิด, เรียนหนังสือ, ทำงาน, มีครอบครัว, ความสำเร็จ, เจ็บป่วยและลาจากโลกไปตามการกระทำของแต่ละคนในการดำเนินชีวิต

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 มีความมั่นคงในชีวิต

เมื่ออายุได้ 50 ปี	ความสำเร็จสูงสุด คือ เรื่องเป็นที่พึงของ หลายชีวิต
เมื่ออายุได้ 60 ปี	ความสำเร็จสูงสุด คือ มีเพื่อนฝูงมากมาย
เมื่ออายุได้ 65 ปี	ความสำเร็จสูงสุด คือ ไม่ฉีรคที่นอน
เมื่ออายุได้ 70 ปี	ความสำเร็จสูงสุด คือ ยังสามารถเดินได้
เมื่ออายุได้ 75 ปี	ความสำเร็จสูงสุด คือ สามารถจำคนใน บ้านได้ทุกคน
เมื่ออายุได้ 80 ปี	ความสำเร็จสูงสุดคือ สามารถหายใจได้ ด้วยตัวเอง

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

ยิ่งทำยิ่งได้

ที่กล่าวว่า “ยิ่งทำยิ่งได้” นั้นก็คือเรื่องการออกกำลังกายครับเพราะหากเรายิ่งออกเรียวแรงไปก็จะยิ่งได้รับกำลังกายกับมานั่นเอง สำหรับเรื่องอายุกับการออกกำลังกาย โดย นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ท่านได้กล่าวว่าเด็กต้องกินยาอย่างเด็ก ผู้ใหญ่ต้องกินยาอย่างผู้ใหญ่ คนแก่ต้องกินยาอย่างคนแก่ ทั้งนี้เพราะสภาพร่างกายแตกต่างกันไปตามวัย เพราะเหตุผลอย่างเดียวกัน การออกกำลังกายก็ต้องเหมาะกับวัย มิฉะนั้นอาจเกิดโทษ กล่าวโดยสังเขปการออกกำลังกายสำหรับคนวัยต่างๆ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

ที่มา: <http://guru.sanook.com/>

วัยเด็ก

เด็กๆ ก่อนวัยอนุบาลควรปล่อยให้เล่นตามใจชอบการวิ่ง กระโดด ปีนป่ายเป็นวิธีของธรรมชาติสำหรับส่งเสริมการเติบโต ผู้ใหญ่คอยแต่ระวังป้องกันอันตราย เด็กที่ไม่ชอบเล่นควรกระตุ้นและชักจูงให้ออกกำลังบ่อยๆ จนเปลี่ยนนิสัยได้

ในวัยอนุบาลเด็กๆ ควรหัดทำกายบริหารง่ายๆ อาจจัดในรูปของการฟ้อนรำหรือการเล่นสนุก การปีนป่ายเป็นเรื่องของธรรมชาติและมีประโยชน์ ควรระวังเพียงไม่ให้กระทำอย่างเสี่ยงอันตราย การออกกำลังหนักยังไม่ควรให้ทำเพราะหัวใจยังเจริญไม่เต็มที่ ควรปล่อยให้วิ่งเล่นตามใจโดยไม่พยายามบีบบังคับ การพักผ่อนภายหลังเล่นควรจะกำหนดให้พอเพียงเสมอ

เด็กในวัยประถม (อายุ 7-12 ปี) ควรมีเวลาเรียนพลศึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง และเล่นกีฬาที่ยากขึ้นเป็นลำดับ ให้เหมาะกับสภาพของสมองและร่างกาย การวิ่งและกระโดดช่วยเสริมการเติบโตและทำให้ความอดทนดีขึ้นเรื่อยๆ ในวัยนี้ยังไม่ต้องแยกเด็กชายกับเด็กหญิง แต่ต้องระวังการเล่นหนักเกินไปและต้องแน่ใจว่าได้รับอาหารและการพักผ่อนเพียงพอ

เด็กในวัยมัธยม (อายุ 13 ปีขึ้นไป) ควรแยกระหว่างหญิงกับชาย เพราะความแตกต่างระหว่างเพศเริ่มปรากฏชัดเจน เด็กหญิงควรให้เล่นกีฬาที่ส่งเสริมทรวดทรงให้สวยงาม การเคลื่อนไหวนุ่มนวลช้อย นานูศิลป์ (ซึ่งเป็นการออกกำลังแบบหนึ่ง) ของไทยเรา มีประโยชน์ใน

เรื่องนี้ไม่แพ้การเดินรำปลายเท้าหรือบัลเล่ต์ของฝรั่ง กีฬาของเด็กชาย บางอย่างก็ใช้ได้สำหรับเด็กหญิง แต่บางอย่างก็ไม่เหมาะสม เช่น ตะกร้อฟุตบอล ซึ่งนอกจากไม่เหมาะในเรื่องความงดงามทางจิตใจ แล้ว ยังอาจทำอันตรายต่อสุขภาพด้วย

สำหรับเด็กชายในวัยนี้กล่าวโดยสรุปว่าเล่นได้เหมือนผู้ใหญ่แล้ว แต่ต้องลดความหนัก และรุนแรงลง บ้าง ต้องระวังการตกจากที่สูงและ หกล้มรุนแรง เพราะอาจทำอันตราย ต่อแนวอกของกระดูก ทำให้การ เติบโตชะงักงัน

วัยหนุ่มสาว (อายุ 18-25 ปี)

ระยะนี้เป็นเวลาที่สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การออกกำลังกายจะ ใช้วิธีใดก็ได้ทั้งนั้น แต่พึงระวังไม่ให้หนักหรือมากเกินไปจนเกินไป ใน ปัจจุบันนี้มีความโน้มเอียงที่ผู้หญิงจะทำตนเสมอกับผู้ชาย ในเรื่องอื่นๆ เป็นการสมควรอยู่ แต่ในเรื่องการกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นการไม่ สมควรเพราะธรรมชาติสร้างผู้หญิงมาเป็น "แม่" มีความอ่อนหวาน นุ่มนวล จิตใจอ่อนโยน ส่วนผู้ชายนั้นเป็น "พ่อ" ผู้ต้องหาอาหารและ ปกป้องครอบครัว ร่างกายบึกบึน และมีจิตใจเข้มแข็ง งามอาจ การที่ ผู้หญิงจะเล่นกีฬาเหมือนผู้ชายไปเสียทั้งหมด นอกจากขัดกับประเพณี นิยม ยังอาจมีผลร้ายต่อร่างกายเนื่องจากความรุนแรง ความหนัก หรือ การเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสมและผลทางใจอีกด้วย

วัยผู้ใหญ่หรือวัยฉกรรจ์ (อายุ 26-35 หรือ 40 ปี)

ในครึ่งระยะเวลาแรกร่างกายกำลังแข็งแรงเต็มที่ พ้นจากนั้นแล้ว ก็เริ่มเสื่อม ในระยะแข็งแรงจะเล่นกีฬาอะไรก็ได้ รวมทั้งกีฬาแข่งขันต่างๆ แต่ในระยะหลังต้องลดความหนักลง และงดการแข่งขันในประเภทหนักมากๆ

วัยกลางคน (อายุ 35 หรือ 40-45 ปี)

ในวัยนี้กำลังความคิดขึ้นสูงเต็มที่ แต่กำลังกายและสมรรถภาพทางกายลดลงเรื่อยๆ ผู้ที่เคยออกกำลังมาก่อนแล้วพึงระลึกถึงความจริงข้อนี้ มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายเนื่องจากออกกำลังหนักเกินไป เพราะคิดว่ายังแข็งแรงเช่นแต่ก่อน

วัยสูงอายุ (อายุ 55 ปีขึ้นไป)

เมื่ออายุย่างเข้าขั้นนี้ความตด้าของร่างกายมักปรากฏชัดเจน แต่ก็ยังออกกำลังได้ และจำเป็นต้องออกกำลัง เพื่อรักษาสุขภาพและ "ชะลอชรา" การออกกำลังและการกีฬาของคนปุนนี้จำเป็นต้องกำหนดเป็นพิเศษ ให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกาย มีข้อที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ

1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังที่มีการแบ่งหรือออกแรงหนักอย่างกะทันหัน เช่น ยกน้ำหนัก กระโดด ฯลฯ
2. หลีกเลี่ยงการแข่งขันแม้แต่ฉันมิตร (ยกเว้นผู้ที่เคยแข่งขันติดต่อกันมาตั้งแต่ยังหนุ่ม)

3. หลีกเลี้ยงกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วสูง

4. หลีกเลี้ยงการออกกำลังกายที่หนักและติดต่อกันเป็นเวลานานที่มาก

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

สุขทั้งกาย และใจในวัยสูงวัย

ความเป็นผู้สูงอายุเริ่มต้นอายุเท่าไรนั้นมันไม่สำคัญที่ตัวเลข แต่การเกษียณอายุราชการในประเทศไทยถือว่าอายุครบ 60 ปี เป็นวัยเกษียณอายุราชการ ขณะที่บางแห่งอาจกำหนดอายุ 55 ปี หรือ 65 ปี ก็ได้

ในทางการแพทย์ถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกายซึ่งอวัยวะต่างๆ ก็จะเสื่อมลงในเวลาไม่เท่ากัน อัตราการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน แต่ละกลุ่มแต่ละคน แต่ละกลุ่มชนแต่ละชน แต่ละเผ่าพันธุ์ไม่เท่ากัน บางคนอายุ 50 ปี ก็อาจจะดูทั้งร่างกายและจิตใจ ขณะที่บางคนอายุ 65 ปี ก็ดูไม่แตกต่างจากคน 50 ปีเท่าใดนัก ปัจจุบันผู้สูงอายุไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยมีอายุยืนขึ้นเนื่องจากแพทย์และการสาธารณสุขที่ดีขึ้นนั่นเอง เพื่อความสุขทั้งกายและใจในวัยสูงอายุพึงปฏิบัติดังนี้

1. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์เป็นปกติอยู่เสมอ

โดยการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์อย่างเหมาะสม เลือกอาหารที่ย่อยง่าย ลดอาหารรสจัดไม่มีไขมันมาก เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ หมั่นออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ ตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำทุกปี หรือไปพบแพทย์ทุกครั้ง เมื่อรู้สึกผิดปกติ

2. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสมีชีวิตชีวาอยู่เสมอ

ทำงานอดิเรกที่ชอบและถนัดตามความเหมาะสมมีความศรัทธาและยึดมั่นในสิ่งที่ควรเชื่อ ใช้หลักคำสอนในศาสนาที่เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีทางศาสนา ฝึกจิตใจ ปล่อยวาง แผ่เมตตา ปฏิบัติธรรม เพื่อให้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ยอมรับในความเสื่อมของร่างกาย เพื่อทำให้จิตใจสงบ

3. ทำองค์ประกอบของชีวิตให้ดีขึ้นทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม

ไม่สร้างหรือไม่ก่อหนี้ การลงมือทำกิจกรรมลงทุนใหม่ต่ออายุมากไม่ควรทำ เพราะจะทำให้เครียด และความจำไม่ดีแล้ว โอกาสขาดทุนก็จะมีมาก การมีสังคมที่ดี เพื่อนที่ดีสำหรับปรับทุกข์และพูดคุยตลอดจนร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่อยู่อาศัยบ้านช่องก็ควรจะสะดวก สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมที่ดี หลีกเลียงความวุ่นวายทางเทคโนโลยี เครื่องมือใช้สอยส่วนตัวควรเรียบง่าย

4. อย่าปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

โดยการพยายามทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน สนใจต่อเหตุการณ์รอบข้าง โดยการอ่านหนังสือพิมพ์ ฟังข่าว วิทยุ ดูโทรทัศน์

5. สร้างจินตนาการที่ดีกับตัวเองทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต

โดยการรู้จักให้อภัยพร้อมทั้งตั้งใจรักเพื่อนมนุษย์ตนให้มากขึ้น คิดดี ทำดี เพื่อให้เกิดประโยชน์เสกต่อไปตลอดเวลาไปไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร ใครจะไม่รักจะเกลียดเราเป็นเรื่องธรรมดา แต่เรารักตัวเองพร้อมที่จะรักคนอื่นได้มากขึ้นก็ดีแล้ว ความสุขก็จะมีมาเอง และจงยอมรับความสุขนั้นอย่างภาคภูมิใจ

การปฏิบัติที่ดีไม่เพียงแต่จะเป็นประโยชน์สำหรับตัวเองเท่านั้น แต่ส่งผลต่อบุคคลรอบข้างไม่เป็นภาระต่อครอบครัวและชุมชน ดำเนินชีวิตตามศักยภาพอย่างเป็นสุขทั้งกายและใจในวัยสูงอายุที่มา.-โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

ไอลเดียเต็คเคล็ดลับที่ยิ่งใหญ่

จากคอลัมน์ไอลเดียเต็ค โดยครูชะเอมวารสารสายใยราชพฤกษ์ จดหมายข่าวโรงเรียนสุขุมฉนวนพันธ์อุปถัมภ์ปีที่ 6 ฉบับที่ 8 พ.ค.-ส.ค .2552 ได้ฝากไอลเดียให้คิดอย่างน่าสนใจ

สิ่งเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ในคุณค่า...กรวดเม็ดเล็กๆ รวมกันเป็นภูเขาสูงใหญ่ได้

ก้าวเดินก้าวเล็กๆ	เป็นระยะทางได้หลายกิโล
การกระทำเล็กๆ	ด้วยความรักความกรุณาช่วยสร้างโลกให้สดใส
คำพูดเล็กๆ	สามารถบรรเทาปัญหาที่แสนจะยากเย็น
อ้อมกอดเล็กๆ	เช็ดน้ำตาให้เหือดแห้ง
เทียนไขเล็กๆ	ส่องแสงนำทางในความมืดมิด

ความจดจำสิ่งเล็กๆ คงอยู่นานหลายปี
 ความฝันใฝ่เล็กๆ นำไปสู่ความยิ่งใหญ่
 ชัยชนะเล็กๆ ไปสู่ความสำเร็จที่ปรารถนา

สิ่งเล็กๆ ต่างๆ ในชีวิต นำมาซึ่งความสุขอันยิ่งใหญ่ ถ้าเราได้คิด
 สักนิด ถึงสิ่งเล็กๆ เหล่านี้แล้วแหละก็คือความอบอุ่น เมื่อคิดถึงสิ่งดีที่
 เธอก็ผูกขึ้นในใจ มันเป็นความสุขใจอันสุดแสนจะบรรยายเสมอ และ
 ตลอดไป

ขอฝากคำคม ข้อคิดไว้ในตอนท้ายสำหรับบทนี้เป็นข้อคิดที่เกิด
 จากการเปรียบเทียบให้ท่านผู้อ่านได้เป็นคนเก่ง คนดี คนที่มีความสำเร็จ
 มีความสุขกายสุขใจได้เห็นมิติในการมองกว้าง มองไกลได้เข้าใจโลก
 เข้าใจคนได้เช่นกัน จากคำที่กล่าวว่า ถ้าไม่มีก็จะไม่รู้จัก ดังนี้

ถ้าไม่มี...ก็จะ...ไม่รู้จัก

ไม่มี! “ภูเขา” ก็ไม่รู้จัก “เหว”

ไม่มี! “คนเลว” ก็ไม่รู้จัก “คนดี” ...

ไม่มี! “หนี้” ก็ไม่รู้จัก “ประหยัด”

ไม่มี! “นัด” ก็ไม่รู้จัก “เวลา”

ไม่มี! "น้ำตา" ก็ไม่รู้จัก "ใจคน"

ไม่มี! "ลับคน" ก็ไม่รู้จัก "สุภาพ"

ไม่มี! "ตราบาป" ก็ไม่รู้จัก "ความดี"

ไม่มี! "หน้าที" ก็ไม่รู้จัก "ความรับผิดชอบ"

ไม่มี! "การสอบ" ก็ไม่รู้จัก "ศักยภาพของคน"

ไม่มี! "อุทิศตน" ก็ไม่รู้จัก "เสียสละ"

ไม่มี! "ฝ่ายพระ" ก็ไม่รู้จัก "ฝ่ายมาร"

สมชาติ กิจยรรยง

บทที่ 3 วิธีการฝึกจิตคิดบวก ให้ชีวิตมีความสุข

มนุษย์เราสามารถสร้างนิสัยคิดบวกได้พอๆ กับนิสัยคิดลบ แต่นิสัยคิดลบเกิดได้ง่ายกว่าเพราะต่างทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว ฉะนั้น ลองทำตามวิธีต่อไปนี้ดูนะคะ เพื่อสร้างนิสัยคิดในด้านดี และขจัดความคิดด้านร้ายให้หมดไป วิธีการฝึกคิดบวกนั้นไม่ยาก ลองดู 12 ขั้นตอนง่ายๆ ต่อไปนี้

1. ให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด เพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็กๆ ที่เป็นไปได้ และพยายามทำให้สำเร็จ

2. รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลพวงมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้งบางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัย และต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อก้าวย่างที่ดีกว่าในอนาคต

3. ถ้าแก้วมีน้ำแค่ครึ่งเดียว จงเติมให้เต็มแก้ว การมองว่า มีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้ว หรือน้ำหายไปครึ่งแก้วนั้น ถูกทั้ง 2 อย่าง อยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่ผิดอะไรที่คุณจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว

4. **มองหาบุคคลต้นแบบ** ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนคนนั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

5. **พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนที่ประสบความสำเร็จและมองโลกในแง่ดี** มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์อยู่ที่พลังอำนาจของคนอื่นสามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เรา เชื่อมมั่นในตัวเองว่า เราสามารถทำสิ่งที่มุ่งมั่นไว้ให้สำเร็จได้ จำไว้ว่า..จงอยู่ให้ห่างคนที่คิดแต่แง่ร้าย ซึ่งจะขัดขวางการเดินทางของคุณ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”

6. **เห็นคุณค่าสิ่งดีๆ ในชีวิต** เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดีๆ เหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่ กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น

7. **รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด** อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าไว้ในชีวิต ข้อสำคัญคือ มุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติที่ดี

8. จินตนาการว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น แปลกแต่จริงที่ว่า คนส่วนมากมักชอบวาดภาพเรื่องเลวร้ายกำลังเกิดขึ้น โดยมักจะพูดว่า “ถ้ามันเกิดขึ้น...” จงฝึกนึกถึงเรื่องดีๆ กำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำเดินไปด้วยดี (ไม่ว่าจะเป็นงานที่บ้านหรือที่ทำงาน) และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า “เยี่ยมมาก” เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป

9. ความผิดพลาดมิใช่ให้เรียนรู้ มิใช่สิ่งที่เอาไว้มึนตัน ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่าได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่า ยังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่างๆ ที่ผ่านมามีเป็นบทเรียน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต

10. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ถ้ารอบๆ ตัวเต็มไปด้วยข้าวของวางระเกะระกะ กระจัดกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมอง ความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางสภาพสกปรกกรูกรังตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก

11. รับข้อมูลข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมะที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว และเกิดปัญญา ซึ่งจะช่วยให้มองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจ มีความหวัง และความสุข

12. ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเองซ้ำๆ เพราะคำมั่นสัญญาดีๆ มีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมีอาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ “ฉันมีความสุข ฉันควบคุมตัวเองได้” บอกตัวเองเช่นนี้หลายๆ ครั้งในแต่ละวัน แล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น

ที่มา: จากบ้านมหา ดอทคอม

กล่าวโดยรวมในวิธีการฝึกจิตคิดบวกสิบสองประการอย่างดีที่สุดที่จะนำไปใช้ก็คือ ให้ชีวิตมีความสุขให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น ถ้าแก่วมมีน้ำแค่ครึ่งเดียว มองหาบุคคลต้นแบบ พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนประสบความสำเร็จ และมอง โลกในแง่ดี เห็นคุณค่าสิ่งดีๆ ในชีวิต รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด จินตนาการว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น ความผิดพลาดมีไว้ให้เรียนรู้ มิใช่สิ่งที่เอาไว้มึนตัน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รับข้อมูลข่าวสารที่ดี ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเองซ้ำๆ เชื่อได้อย่างแน่แท้ว่าถ้าเป็นไปได้จะทิวชีวิตพิชิตความสุขได้ไม่ยากเย็นแน่นอนนั่นเองครับ.

สิ่งที่คุณควรขอบคุณทุกวัน เพื่อสิ่งดีๆ

1. ขอบคุณ "ร่างกาย" ที่ยังทำงานได้

“ขอบคุณหัวใจที่เต้นโดยไม่เคยพัก

ขอบคุณดวงตาที่ยังมองเห็น

ขอบคุณขาที่พาฉันก้าวไปข้างหน้า”

เมื่อคุณรักร่างกายของคุณ พลังสุขภาพดีจะดึงดูดการเยียวยาและพลังชีวิตที่ดีเข้ามา

2. ขอบคุณ "ความท้าทาย" ที่ผ่านมา

“ขอบคุณความผิดหวัง ขอบคุณคนที่จากไป

เพราะพวกเขาทำให้ฉันเติบโตและรักตัวเองมากขึ้น”

การขอบคุณสิ่งที่เจ็บปวด จะเปลี่ยนพลังลบให้กลายเป็นพลังบวก
มหาศาล

3. ขอบคุณ "ความรัก" ที่เคยได้รับ ไม่ว่าจะมากหรือน้อย

“ขอบคุณทุกสัมผัสของความรักในชีวิตฉัน

ทั้งจากคนรัก ครอบครัว เพื่อน หรือแม้แต่คนแปลกหน้า”

ยิ่งคุณรู้สึกว่ามีความรักในชีวิต → ยิ่งดึงดูดความรักมาเพิ่ม

4. ขอบคุณ "ตัวเอง" ที่ยังไม่ยอมแพ้

“ขอบคุณตัวฉันที่ยังยืนหยัดแม้เจ็บ

ขอบคุณที่ยังเลือกจะเชื่อในความหวัง”

พลังจากการขอบคุณตัวเอง = แหล่งกำเนิดคลื่นพลังงานความ
มั่นใจที่ดึงดูดความสำเร็จ

5. ขอบคุณ "วันนี้" ที่มาถึงอีกครั้ง

“ขอบคุณที่ฉันยังมีลมหายใจในวันนี้
ยังมีโอกาสอีกครั้งในการเริ่มต้นใหม่”

ทุกเช้าใหม่คือพลังที่ปลุกจักรวาล-ให้หันมาฟังคุณอีกครั้ง

6. ขอบคุณ "สิ่งที่ยังมาไม่ถึง" เสมือนว่ามันเกิดขึ้นแล้ว

“ขอบคุณความรักที่มั่นคง ขอบคุณรายได้ดีที่เข้ามา

ขอบคุณความสุขที่หล่อเลี้ยงชีวิตฉัน”

นี่คือหัวใจของ Law of Attraction: -“รู้สึกขอบคุณเสมือนมัน
เกิดขึ้นแล้ว”

7. ขอบคุณ "ความเจ็บสงบ" ที่อยู่ภายใน

“ขอบคุณช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง

ได้ฟังเสียงหัวใจ และได้เชื่อมต่อกับจักรวาล”

ความสงบภายใน คือแม่เหล็กที่ทรงพลังที่สุด-ในการดึงดูดทุกสิ่งที่คุณต้องการ

#ขอบความรู้แบบนี้ฝากแบ่งกันเพื่อนด้วยนะคะ#ด้วยรัก และ
ห่วงใย#ครูเกรซ

สรุปวิธีการฝึกจิตคิดพลิกชีวิตให้มีความสุข

1. สังเกต และปล่อยวางความคิด

รู้ทันอารมณ์: หมั่นสังเกตว่าตนเองกำลังคิดเรื่องอะไร รู้สึกอย่างไร โดยไม่จำเป็นต้องตัดสินหรือวิจารณ์

ทำทีละอย่าง (Single-tasking): การจดจ่อกับสิ่งที่ทำตรงหน้าช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขตามหลักจิตวิทยา

2. อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ

หยุดพักใจระหว่างวัน: พักเบรกสมองเป็นระยะเพื่อไม่ให้สะสมความเครียด

ฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ: การนั่งสมาธิหรือกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเพียงไม่กี่นาที ช่วยให้อารมณ์สงบและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

3. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (คิดเชิงบวก)

ขอบคุณเรื่องเล็กๆ: เขียนบันทึกหรือทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

หาข้อดีในทุกปัญหา: เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นบทเรียน และมองหาแง่ดีในทุกสถานการณ์

4. ดูแลกายและใจให้สมดุล

ให้ความสำคัญกับการนอน: การพักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง ช่วยฟื้นฟูสมองและควบคุมอารมณ์ได้ดี

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ: ช่วยหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข

หากต้องการขอคำปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อการดูแลสุขภาพจิตในระดับ
 ลึก สามารถติดต่อขอรับบริการได้ที่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือ
 ศึกษาแนวทางปฏิบัติเพิ่มเติมจากบทความของ โรงพยาบาลศิริราชปิย
 มหาราชการุณย์ หรือ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อสุขภาพใจที่
 ดีในทุกๆ วัน

การฝึกจิตให้มีความสุขทำได้โดยการเปลี่ยนมุมมองและปรับ
 รูปแบบความคิดในชีวิตประจำวัน เริ่มต้นจากการอยู่กับปัจจุบัน ลดการ
 คิดฟุ้งซ่าน ฝึกความเมตตาต่อตนเอง และหมั่นขอบคุณเรื่องเล็กน้อย ซึ่ง
 ช่วยสร้างความสงบและพลิกชีวิตให้คิดบวกได้อย่างยั่งยืน

ข้อมูลภาพรวมโดย AI