

ชีวิตที่ดี
ก้าวใจสมดุล

สร้างความ สมดุลแห่งใจ ให้กับชีวิต

(Balanced Life, Peaceful Mind)

ชีวิตที่ดี
เริ่มได้จากใจที่สงบ



จงรู้ตัวที่อยู่กับ
ปัจจุบันขณะ



ตัดสิ่งที่ไม่จำเป็น
ออกไปบ้าง



การหยุดพัก
ไม่ใช่ความล้มเหลว



ความสุขไม่ได้เกิดจาก
การมีทุกอย่าง



A
Calmer You
A Brighter
Tomorrow
♡

MINDFULNESS
SIMPLE LIVING
HAPPIER YOU



Good
Things
Take Time
♡



Peace
in my mind
Balance
in my life
♡

ความสุข
เริ่มได้จาก
วันนี้ ... ♡

สมชาติ กิจयरรวง

คำคมสร้างความสมดุลแห่งใจ

"Balance is not something you find, it's something you create."

(ความสมดุลไม่ใช่สิ่งที่คุณจะบังเอิญเจอ
แต่เป็นสิ่งที่你必须สร้างมันขึ้นมาเอง)

**"A peaceful mind brings inner strength and self-confidence, so
that's very important for good health."**

— Dalai Lama

(จิตใจที่สงบนำมาซึ่งความแข็งแกร่งภายใน และความมั่นใจใน
ตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการมีสุขภาพที่ดี)

"Be moderate in order to taste the joys of life in abundance."

— Epicurus

(จงใช้ชีวิตอย่างพอดี เพื่อที่จะได้ลิ้มรสความสุขของชีวิตได้อย่าง
เต็มเปี่ยมและยาวนาน)

"You can't do a good job if your job is all you do."

(คุณไม่สามารถทำงานให้ออกมาดีได้หรอก ถ้าในชีวิตของคุณมีแต่
เรื่องงานเพียงอย่างเดียว)

"Quiet the mind, and the soul will speak."

(เมื่อจิตใจเงียบสงบ เสียงของจิตวิญญาณ และความต้องการ
ที่แท้จริงจะดังขึ้นมาเอง)

แนวทางปฏิบัติง่ายๆ ในแต่ละวัน:

ลองแบ่งเวลาใน 1 วันตามหลัก 8-8-8 คือ ทำงาน 8 ชั่วโมง, พักผ่อนนอนหลับ 8 ชั่วโมง และอีก 8 ชั่วโมงที่เหลือให้ใช้ไปกับสิ่งที่คุณรัก ครอบครัว สุขภาพ และการผ่อนคลายจิตใจ เพื่อสร้างความสมดุลที่ยั่งยืนครับ

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์ผู้อุ้ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร (IBC GROUP)

สร้างความสมดุลแห่งใจให้กับชีวิต พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2569

(Balanced Life, Peaceful Mind)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- ความสุขไม่ได้เกิดจากการมีทุกอย่าง

แต่เกิดจากการรู้จักจัดการและจัดระเบียบสิ่งที่มีอยู่ให้ลงตัว ทั้งเรื่องงาน

ครอบครัว และเวลาของตัวเอง

- การหยุดพักไม่ใช่ความล้มเหลว

ร่างกายและจิตใจก็เหมือนแบตเตอรี่ การหยุดพักคือการเตรียมพร้อมเพื่อ

ก้าวต่ออย่างมั่นคงไม่ใช่ยอมแพ้

- ตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปบ้าง

ความสมดุลไม่ได้หมายถึงการทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ แต่คือการ

เลือกทำในสิ่งที่มีคุณค่าและปล่อยวางสิ่งที่เป็นพิษต่อใจ

ISBN (E-BOOK) -978-616-95345-7-0

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ต่ายจั่น

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

สร้างความสมดุลแห่งใจให้กับชีวิต

(Balanced Life, Peaceful Mind)

การดำเนินชีวิต และใช้ชีวิตทุกวันนี้ท่ามกลางกระแสของการแข่งขันต่อสู้ความเร่งรีบในปัจจุบันย่อมก่อให้เกิดความกดดันหรือตึงเครียด การมองหา ความสมดุลแห่งใจ (Balanced Life Peaceful Mind) เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราเติบโตได้อย่างยั่งยืน และมีความสุขอย่างแท้จริงได้

สมดุลแห่งใจ หมายถึงภาวะที่จิตใจมีความมั่นคง สงบ และยืดหยุ่น สามารถรับมือกับเรื่องราวต่างๆ ทั้งสุข และทุกข์รอบตัวได้โดยไม่หวั่นไหว หรือทุกข์จนเกินไป การสร้างความสมดุลแห่งใจให้กับชีวิต (Balanced Life, Peaceful Mind) คือกุญแจสำคัญในการนำพาชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างมีความสุขและยั่งยืนท่ามกลางโลกที่หมุนไปอย่างรวดเร็วความหมายและความสำคัญ

ความสมดุล (Balanced Life): คือการจัดสรรเวลา พลังงาน และ ความสนใจให้อยู่ในจุดที่พอดีระหว่างงาน ครอบครัว สุขภาพและตัวตน

ความสงบ (Peaceful Mind): คือภาวะที่จิตใจมีความมั่นคง ไม่ถูกดึงไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งจนเกิดความทุกข์หรือความเครียดเกินไป

เป้าหมาย: เพื่อให้เรายังคงทำงาน และทำหน้าที่ได้ดีโดยไม่สูญเสีย สุขภาพกาย สุขภาพจิต หรือความสัมพันธ์ที่ดีไป

แนวทางสร้างสมดุลใจ และชีวิตก็คือฝึกตระหนักรู้: เริ่มต้นจากการฟังเสียงของร่างกายและจิตใจผ่านลมหายใจ และความนิ่ง

อ่อนโยนต่อตัวเอง: อนุญาตให้ตัวเองมีความรู้สึกได้ทุกรูปแบบ และรู้จักผ่อนปรนเมื่อชีวิตไม่เป็นไปตามคาด

จัดสรรเวลาพักผ่อน: แบ่งเวลาให้ตัวเองได้ทำสิ่งที่นำความสุข และรอยยิ้มมาสู่หัวใจอย่างสม่ำเสมอ

สร้างความชัดเจน: ฝึกสติเพื่อให้เกิดความสงบ และความชัดเจนภายในจิตใจในการรับมือกับปัญหา

จัดขอบเขตเวลา: แยกแยะเวลาทำงาน เวลาพักผ่อน และเวลาส่วนตัวออกจากกันอย่างชัดเจน

อย่ายึดติด: ทำความเข้าใจความจริงของชีวิต ปล่อยวางความคาดหวัง และไม่ยึดติดกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว

ทำกิจกรรมพอดี: แบ่งเวลาขยับร่างกายออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งวันละเล็กน้อยเพื่อให้ร่างกาย และจิตใจได้ผ่อนคลาย

มีความพอประมาณ: พอใจในสิ่งที่มี ไม่โลภหรือกดดันตัวเองมากเกินไป เพื่อลดความเครียดสะสมในจิตใจ

ความเข้าใจความจริง: การยอมรับว่าโลกนี้มีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาจึงไม่ยึดติด และไม่ทุกข์ร้อนกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ การสร้างความสมดุลและการใช้ชีวิตได้จากเนื้อหาที่ดีภายในเล่มนี้

วิธีรักษาสมดุลแห่งใจในชีวิตประจำวันคือ:

มีสติอยู่เสมอ: รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

จัดสรรเวลาให้พอดี: แบ่งเวลาให้ทั้งการทำงาน การพักผ่อน และการดูแลความรู้สึกตัวเอง

ปล่อยวางความคาดหวัง: ลดการบังคับให้ทุกอย่างเป็นดั่งใจ และมีความสุขกับสิ่งเล็ก ๆ รอบตัว บทสรุปการสร้างสมดุลแห่งจิตใจคือการควบคุมความคิด และจัดสรรเวลาให้แต่ละด้านของชีวิตพอดี ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งมากเกินไปนั่นเอง

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญสร้างความสุขแห่งใจให้กับชีวิต

(Balanced Life, Peaceful Mind)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความสุขคืออะไร	1
บทที่ 2 ความสุขของคนแต่ละวัย	9
บทที่ 3 ทำตัวให้ไกลทุกข์ได้สร้างสุข	22
บทที่ 4 ความสุขจากงาน และชีวิต	29
บทที่ 5 อันดับสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ	41
บทที่ 6 วิถีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวเรา และรักตัวเอง	44
บทที่ 7 วิธีการในการทำให้เรามีเสน่ห์ และคนอื่นชอบคุณ	53
บทที่ 8 ประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิ หรือปฏิบัติธรรม	61
บทที่ 9 นาฬิกาชีวิตใช้ชีวิตตามเวลาสุขภาพดีทันตาเห็น	65
บทที่ 10 สิ่งที่ควรทิ้งกับการใช้ให้คุ้มค่าเพื่อความสุขของชีวิต	73
บทที่ 11 สุขภาพจิตที่ดีสู่ทางสร้างความสุข	79
บทที่ 12 ประโยชน์ที่ผู้นำที่ดีมักพูดกันทุกวันกับนิสัยที่ประสบ ความสำเร็จ	94
บทที่ 13 หลากหลายวิธีทิวความสุขได้ยั่งยืน	103
บทที่ 14 คัมภีร์สร้างความสุขความสำเร็จให้กับชีวิต	115
บทที่ 15 ข้อแพทย์จีนแนะนอนมีความสุข	128

สารบัญสร้างสมดุลแห่งใจให้กับชีวิต

(Balanced Life, Peaceful Mind)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 วิธีการดื่มกาแฟอย่างไรที่จะทำให้อายุยืนยาวได้ละ	130
บทที่ 17 10 เรื่องหากไม่ทำแล้วจะเสียใจในวัย30	134
บทที่ 18 การถนอมสุขภาพกับสุดยอดวิธีการที่จะยืดอายุ	138
อวัยวะสำคัญของเรา	
บทที่ 19 ถ้าอายุท่านเกิน30แล้วอยากให้อ่านกันดู	146
บทที่ 20 พลิกชีวิตขจัดความเครียดให้จางหาย	150
บทที่ 21 ขั้นตอนสู่การมีอิสรภาพทางการเงิน	162
บทที่ 22 เคล็ดลับในการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง	165
บทที่ 23 เคล็ดลับพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ	171
บทที่ 24 ใช้คำพูดให้ติดปากที่จะทำให้เพื่อนร่วมงานปลื้ม	175
บทที่ 25 วิธีการกระตุ้นสมองฟิตเฟิร์มความจำออกกำลังให้เนียนคม	183
บทที่ 26 อาหารอันตรายกับควรเลี่ยงเพื่อลดความดันโลหิตสูง	191
บทที่ 27 ความลับของ ไข่ ที่คุณอาจไม่เคยรู้มาก่อนในชีวิต	198
บทที่ 28 อันดับเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ที่สุดในการต้านโรคร้าย	202
บทที่ 29 คุณสมบัติเจ้านายที่ถูกน้องยอมทุ่มเททำงานให้	204
บทที่ 30 เคล็ดลับพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ	209

สารบัญสร้างสมดุลแห่งใจให้กับชีวิต

(Balanced Life, Peaceful Mind)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 เคล็ดลับในการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง	213
บทที่ 32 เคล็ดลับดูแลสุขภาพของคนแก่	217
บทที่ 33 วิธีการในการฝึกสมาธิอย่างง่ายๆ	220
บทที่ 34 สมาธิกับประโยชน์และวิธีการในการฝึกสมาธิแบบง่ายๆ	224
บทที่ 35 เคล็ดลับเด็ดที่จะช่วยให้คุณมีสมาธิ ตลอดทั้งวัน	236
บทที่ 36 เหตุผลหลายประการที่ทำให้คุณรักการทำสมาธิ	242
บทที่ 37 นิสสัยช่วยทำให้เรากลายเป็นคนฉลาด	247
บทที่ 38 นิสสัยอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จ	251
บทที่ 39 วิธีสวดมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	256
บทที่ 40 อานิสงส์จากการสวดมนต์หลายประการ	260
บทที่ 41 ยกเครื่องจากบุคลิกภาพตัวเองใหม่ทำให้ดูดีเสมอ	263
บทที่ 42 วิธียืดอายุอวัยวะที่สำคัญของชีวิต	268
บทที่ 43 วิธีเพิ่มความจำแบบฮาร์วาร์ด เป็นอะไรที่แปลกใหม่ดิน	273
บทที่ 44 วิธีนอนหลับง่าย หลับสนิท หลับสบาย หลับลึก	278
บทที่ 45 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	281

บทนำ
สร้างความสมดุลแห่งใจให้กับชีวิต
(Balanced Life, Peaceful Mind)

การสร้างความสมดุลแห่งใจให้กับชีวิต (Balanced Life, Peaceful Mind) คือการปรับใจให้อยู่บนทางสายกลาง รู้จักปล่อยวาง และเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้งเพื่อให้จิตใจมั่นคงบนแนวทางสร้างสมดุล และความสงบในใจก็คือ

ฝึกการมีสติ: รู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตัวเองในแต่ละวัน เพื่อลดความเครียดและความกังวล

จัดสรรเวลาด้วยกฎ 8-8-8: แบ่งเวลา 24 ชั่วโมงออกเป็น 3 ส่วนเท่าๆ กัน คือ 8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน 8 ชั่วโมงสำหรับการพักผ่อนส่วนตัว และ 8 ชั่วโมงสำหรับการนอนหลับ

ดูแลสุขภาพองค์รวม: รักษาสุขภาพกาย และใจให้แข็งแรง เช่น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย และการหากิจกรรมผ่อนคลายที่ชื่นชอบ

กำหนดขอบเขตงาน และชีวิตส่วนตัว: รู้จักตัดการเชื่อมต่อจากเรื่องงานเมื่อหมดเวลางาน เพื่อป้องกันภาวะหมดไฟ และให้เวลากับตัวเองอย่างแท้จริงหลักการสำคัญในการสร้างสมดุล และใจที่สงบ

ฝึกสติ และอยู่กับปัจจุบัน: ลดความกังวลด้วยการมีสติรู้ตัวในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ และฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพื่อความสงบชัดแจ้งในจิตใจ

บริหารเวลาและจัดลำดับความสำคัญ: แบ่งเวลาให้ชัดเจนระหว่างงาน ครอบครัว การพักผ่อน และดูแลสุขภาพตนเอง

กำหนดขอบเขต และพักผ่อนอย่างแท้จริง: รู้จักตัดการเชื่อมต่อจากงานเมื่อหมดเวลางาน และใช้เวลาวันหยุดเพื่อชาร์จพลังป้องกันภาวะหมดไฟ

ปลูกฝังมุมมองเชิงบวก: เมตตาต่อตนเอง ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ และสร้างทัศนคติที่ดีต่ออุปสรรคที่เข้ามา

การสร้างสมดุลแห่งใจให้กับชีวิต (Balanced Life, Peaceful Mind) คือการควบคุมองค์ประกอบต่างๆ ในชีวิตไม่ให้จิตใจถูกดึงไปด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปเพื่อให้เกิดความสงบ และความมั่นคงภายในนั่นเอง

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 ความสุขคืออะไร

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

คำสอนคุณยายจันทร์ ขนนกยูง

ความหมายความสุข

ความสุข หรือ สุข พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 นิยามว่า "น. ความสบายกายสบายใจ..." คือความรู้สึก หรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจ จนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยามความสุขว่าหมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุขจึงหมายถึงเรารู้สึกชอบ หรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเองค่ะ คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต; ความสุขคืออะไร วัชรารัตน์ เฟ่งจิตต์

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 ความสุขทางกายกับความสุขทางใจ

ความหมายของความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และพิพพหน้ง เรียกว่า "กามคุณ 5" หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหน้งม้งสา อันเป็นสังสกปรก

ความหมาย ของ ความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิมใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบ และเย็น อันเป็นความสุขที่สะอาดเป็น

ความสุขที่แท้จริงความสุขทั้งทางกาย และทางใจย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกัน และกันจะขาดเสียอย่างใดอย่างหน้งหาได้ไม่ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจนับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้เรากระทำสังใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วนคอยอำนวยความสุขทุกรูปแบบก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์ หรือแท้จริงไม่ แต่ในทางตรงกันข้ามแม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุที่จะอำนวย

ความสุข แต่ถ้าจิตใจมันมีปิติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้

ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงพร่ำสอนพระ ทรงย้ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้มีอาหาร หรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลากวียนเท่านั้น! จากพุทธปฏิบัตินี้ ชาวบ้านผู้ครองเรือนก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้นั่นคือ อย่าให้ถึงจนถึงเดือดร้อน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นขน

หลัก มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางไม่ตึงไม่หย่อนจึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้ให้ถูกต้องกับกาลเทศะ บุคคล และอัตภาพของตน

แนวความคิดทางปรัชญา และศาสนามักจะกำหนดนิยามของความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญ โดยไม่จำกัดความหมายว่าเป็นเพียงอารมณ์ประเภทหนึ่ง

มุมมองทางศาสนา "สุข" เป็นหัวข้อที่ผู้นับถือศาสนาพุทธให้ความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพ และการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การสอนของศาสนาพุทธใช้หลักธรรมที่เรียกกันว่ามรรค หรือหนทาง 8 ประการในการดับทุกข์เพื่อนิพพาน สุขสูงสุดสามารถมีได้ด้วยการเอาชนะตัณหาทุกรูปแบบ ส่วนสุขจากทรัพย์สินหรือความมั่นคงในชีวิตและการมีมิตรภาพที่ดีก็เป็นที่ยอมรับว่าเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับบุคคลทั่วไป

สรุปว่า ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก "มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทางสายกลาง ไม่ตั้งไม่หย่อนเกินไป จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม.;จากกฎฐกฏเกิด

ความสุข คือความสบาย หรือความสำราญ

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

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

ความหมาย ของความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอímใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น อันเป็นความสุขที่สะอาดเป็น ความสุขที่แท้จริง ความสุขทั้งทางกายและทางใจย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้

เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกัน และกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่

แต่ในทางตรงกันข้ามแม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบ ใจ คนก็ย่อมจะประสบความสำเร็จได้ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงพร่ำสอนพระ ทรงแย้ให้พระมีชีวิตรอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลากวียนเท่านั้น! จากพุทธปฎิปทานี้ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคืออย่าให้ถึงจนถึงเดือดร้อน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นขน หลักมัชฌิมาปฎิปทา คือทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็น และใช้ให้ถูกต้องกับกาลเทศะบุคคล และอรรถภาพของตน

สรุปว่าความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก "มัชฌิมาปฎิปทา" คือทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อนเกินไปจึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม.

ที่มา.-พระเทพคุณาภรณ์ (โสมณ โสมณจิตฺโต ป.ธ. ๘) เจ้าอาวาสวัด
เทวราชกุญชร วรวิหาร ww.watdevaraj@hotmail.com
ที่มา...หนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับที่ 6743

ประโยชน์จากการมีความสุข

ความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นจากปัจจัยหรือสาเหตุหลายๆประการ กล่าวสั้นก็ได้ว่าถ้าได้สุขกายและสุขใจหรือใจสงบแล้วประโยชน์ของความสุขนั้นจะเกิดขึ้นร้อยเท่าพันทวี ผู้เขียนขอสาธยายรายละเอียดจากประโยชน์จากการปฏิบัติสมาธิ การออกกำลังกายและประโยชน์ของอาหารดังนี้

ประโยชน์จากการได้ฝึกสมาธิ

หากเราได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจิตอยู่เป็นประจำแล้ว ประโยชน์ที่เราจะได้รับก็คือ

1. ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ จึงช่วยให้หลับสบายคลายกังวล ไม่ฝันร้าย
2. ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า สง่าผ่าเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์ จิตใจได้ดีขึ้น เหมาะสมกับกาลเทศะ
3. ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใดๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียน และการทำงานดีขึ้น

4. ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้
เมื่อเราไม่เครียด ร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพ
ร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิต้านทานเชื้อโรค และยังช่วยชะลอความแก่
ได้ด้วย

5. ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น เอื้อเพื่อแผ่แผ่ เกิดความประพาสดีทั้ง
ทางกาย วาจา และจิตใจ

6. ระวังอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่างๆ ได้ เพราะการฝึกสมาธิ
ช่วยให้จิตสงบนิ่งมากขึ้น และเมื่อจิตสงบนิ่งแล้วจะมีพลังยับยั้งการ
กระทำทางกาย วาจา ใจได้

7. มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิจะมีความดันอัตราการ
หายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผา
ผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้มี
สุขภาพดี และช่วยบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะหากปฏิบัติร่วมกับการออกกำลังกาย

เห็นไหมว่า นอกจาก "สมาธิ" จะมีประโยชน์ทางด้านจิตใจแล้ว
"สมาธิ" ยังมีประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพด้วย ว่าแล้วก็ลองนำไปปฏิบัติ
กันดูนะครับ

ในบทนี้ได้กล่าวถึงความหมายความสุขในแง่มุมต่างๆอย่างหลากหลายว่าความสุขนั้น คืออะไรรวมทั้งความเหมือนหรือความแตกต่างของคำว่าความสุขคือความสบายหรือความสำราญนั้นเป็นเอก เช่นไรได้เห็นประโยชน์ของความสุขในรูปแบบต่างๆ ซึ่ง สิ่งเหล่านี้เป็นข้อดีหรือประโยชน์ของความสุขที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ที่สำคัญความสุขเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างได้ด้วยตัวของเราเองไม่ต้องรอคอยหรือพึ่งพาสิ่งใด เราจึงสามารถแสวงหาความสุขได้ด้วยตัวของเราเองทุกเวลาเช่นกัน

บทที่ 2 ความสุขของคนแต่ละวัย

ความจริง “ถ้ามาที่นี่ คิดจะมาเอาบุญจริงๆ ไม่มีวันตกกระป๋องหรอก แต่ถ้ามาแล้วอยากเด่น อยากดัง อยากเอาหน้า มีชื่อเสียง บ้ากาม ก็ต้องตกกระป๋องไป” คำสอนคุณยาย จันทร ขนนกยูง

อธิบดีกรมสุขภาพจิตเผยผลสำรวจจากสหประชาชาติ คนไทยมีความสุขอันดับ 52 ของโลก อันดับ 3 ในอาเซียน รองจากสิงคโปร์ และมาเลเซีย ทั้งนี้เป็นประเทศที่อารมณดีอันดับที่ 8 ของโลก จังหวัดที่มีความสุขมากที่สุดในประเทศคือ นครพนม วันที่ 18 มี.ค. นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้จัด แถลงข่าวเรื่อง “ความสุขคนไทย:เราจะทำอะไรกันได้อีกบ้าง” ทั้งนี้ได้เปิดเผยข้อมูลว่าองค์การสหประชาชาติ (UN) ได้จัดลำดับให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความสุขอันดับที่ 52 และเป็นอันดับที่ 3 ในอาเซียนรองจากสิงคโปร์ที่อยู่ในลำดับ 33 และมาเลเซียที่อยู่ในลำดับที่ 51 และ UN ได้จัดอันดับให้ไทยเป็นประเทศที่มีระดับความอารมณดีลำดับที่ 8 ของโลก

โดย UN ได้สำรวจความสุข 156 ประเทศทั่วโลกตั้งแต่ปี 2548-2554 ผลการสำรวจปรากฏว่าประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลก 3 อันดับแรก เดนมาร์ก, ฟินแลนด์ และนอร์เวย์ ส่วนประเทศที่มีความสุขน้อยที่สุด เป็นได้แก่ โตโก, เบนิน, สาธารณรัฐแอฟริกากลาง และเซียร์ราลีโอน

ทั้งนี้สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้เปิดเผยข้อมูลจากการสำรวจข้อมูลความสุขของคนไทยต่อเนื่อง 5 ปีพบว่าจังหวัดที่มีความสุขมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ นครพนม พิจิตร ตรัง ชัยภูมิ และ กระบี่ ส่วนจังหวัดที่มีความสุขน้อยที่สุด 5 อันดับคือ สมุทรสงคราม สมุทรปราการ สระแก้ว ภูเก็ต หนองคาย. กาญจนบุรี ส่วน กทม.มีความสุขน้อยอยู่ที่ 65

ที่มา: MThai New

วัฏจักรของชีวิตคนทั้ง6ด้าน

เมื่อกล่าวถึงวัฏจักรของมนุษย์เรานั้น มีสิ่งที่น่าสนใจคือผู้ใช้นาม **Monchai** ได้โพสต์ไว้ใน

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

1. วัฏจักรชีวิต “ด้านกายภาพ” ของคน

ได้กล่าวถึงวัฏจักรของชีวิตคนตามลำดับด้วย 6 ต.ก็คือ

- วัยเตาะแตะ หมายถึงวัยทารกที่ต้องอาศัยนมในการดำรงชีวิตให้เจริญเติบโตต่อไป

- วัยตั้งเต้า หมายถึงวัยเด็กที่หลังจากเริ่มหัดเดินจนตั้งตัวได้แล้วนั่นเอง

- วัยตุ้มตาม สำหรับในวัยตุ้มตามนี้ก็หมายถึงวัยรุ่นทั้งหญิงชายซึ่งทำอะไรจะอีกทีก็กรีกโครม ซึ่งอาจจะมีเสียงดังตุ้มตามก็เป็นได้

- วัยเต่งตึง สำหรับวัยเต่งตึงหลังจากเติบโตเต็มที่แล้วจะเป็นวัยของการเป็นผู้ใหญ่นั่นเอง

- วัยโตงเตง สำหรับในวัยโตงเตงก็คือวัยของคนแก่ ซึ่งมักจะเรียกว่าเดินโตงเตงหรือผิวหนังหย่อนยานจนดูโตงเตงไปเป็นต้น

- วัยต้องตาย 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 ขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญหรือมีการท่องเที่ยวพักผ่อนก็ย่อมได้

- ช่วงที่ 6 พลัดพราก คือพลัดพรากจากกันซึ่งทำให้มีความกดดันทางอารมณ์จากการที่พ่อแม่พี่น้องและลูกหลานต้องพลัดพรากจากกันไปในนั่นเอง

3. วัฏจักรชีวิต “ด้านการงาน” ของคน

1. ช่วงต่อเติม คือ ช่วงแสวงหา เปิดโลกทัศน์แห่งการเรียนรู้ ชีวิตที่เป็นจริง ในการหางานทำ

2. ช่วงตื่นเต้น คือ ช่วงที่ได้ทำงานพื้นฐาน ได้พบคนใหม่ๆ งานใหม่ๆ เครื่องมือใหม่ๆ

3. ช่วงเจอตอ คือ ช่วงที่พบปัญหาต่างๆ จากงาน ลูกพี่ เพื่อน เริ่มล้มเหลว ท้อแท้ คิดว่าเป็นไปไม่ได้

4. ช่วงเติบโต คือ ช่วงที่พบจุดแข็งของตัวเอง ได้งานที่ตัวเองชอบ และทำได้ดี

5. ช่วงตอบโจทก์ คือ รู้จักชีวิตที่แท้จริง รู้เป้าหมายชีวิตของตนเอง ตัดสินใจเลิกทำงานประจำ

6. ช่วงตัดดวง คือ การได้ผ่านเติบโตกับตอบโจทก์ได้ก็เข้าสู่การตัดดวงจากการผ่านด้านต่างๆมา

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 มีความมั่นคงในชีวิต

เมื่ออายุได้ 50 ปี ความสำเร็จสูงสุด คือ เรื่องเป็นที่พึ่งของหลายชีวิต

เมื่ออายุได้ 60 ปี ความสำเร็จสูงสุด คือ มีเพื่อนฝูงมากมาย

เมื่ออายุได้ 65 ปี ความสำเร็จสูงสุด คือ ไม่ฉี่รดที่นอน

เมื่ออายุได้ 70 ปี ความสำเร็จสูงสุด คือ ยังสามารถเดินได้

เมื่ออายุได้ 75 ปี ความสำเร็จสูงสุด คือ สามารถจำคนในบ้านได้

ทุกคน

เมื่ออายุได้ 80 ปี ความสำเร็จสูงสุดคือ สามารถหายใจได้ด้วยตัวเอง

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

ยิ่งทำยิ่งได้

ที่กล่าวว่า “ยิ่งทำยิ่งได้” นั้นก็คือเรื่องการออกกำลังกายครับเพราะ หากเรายิ่งออกเรียวแรงไปก็จะยิ่งได้รับกำลังกายกับมานั่นเอง สำหรับ เรื่องอายุกับการออกกำลังกาย โดย นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ท่านได้กล่าวว่า เด็กต้องกินยาอย่างเด็ก ผู้ใหญ่ต้องกินยาอย่างผู้ใหญ่ คนแก่ต้องกินยา อย่างคนแก่ ทั้งนี้เพราะสภาพร่างกายแตกต่างกันไปตามวัยเพราะเหตุผล อย่างเดียวกัน การออกกำลังกายก็ต้องเหมาะกับวัย มิฉะนั้นอาจเกิดโทษ กล่าวโดยสังเขปการออกกำลังกายสำหรับคนวัยต่างๆ ควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

ที่มา : [//guru.sanook.com/](http://guru.sanook.com/)

วัยเด็ก

เด็กๆ ก่อนวัยอนุบาลควรปล่อยให้เล่นตามใจชอบ การวิ่ง กระโดด ปีนป่ายเป็นวิธีของธรรมชาติสำหรับส่งเสริมการเติบโต ผู้ใหญ่คอยแต่ ระวังป้องกันอันตราย เด็กที่ไม่ชอบเล่นควรกระตุ้นและชักจูงให้ออก กำลังบ่อยๆ จนเปลี่ยนนิสัยได้

ในวัยอนุบาลเด็กๆ ควรหัดทำกายบริหารง่ายๆ อาจจัดในรูปของ การฟ้อนรำหรือการเล่นสนุก การปีนป่ายเป็นเรื่องของธรรมชาติและมี ประโยชน์ ควรระวังเพียงไม่ให้กระทำอย่างเสี่ยงอันตราย การออก กำลังหนักยังไม่ควรให้ทำเพราะหัวใจยังเจริญไม่เต็มที่ ควรปล่อยให้วิ่ง เล่นตามใจโดยไม่พยายามบีบบังคับ การพักผ่อนภายหลังเล่นควรจะ กำหนดให้พอเพียงเสมอ

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

เด็กในวัยมัธยม (อายุ 13 ปีขึ้นไป) ควรแยกระหว่างหญิงกับชาย เพราะความแตกต่างระหว่างเพศเริ่มปรากฏชัดเจน เด็กหญิงควรให้เล่นกีฬาที่ส่งเสริมทรวดทรงให้สวยงาม การเคลื่อนไหวนุ่มนวลช้อย นานูศิลป์ (ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่ง) ของไทยเรามีประโยชน์ในเรื่องนี้ไม่แพ้การเต้นรำปลายเท้าหรือบัลเล่ต์ของฝรั่ง กีฬาของเด็กชายบางอย่างก็ใช้ได้สำหรับเด็กหญิงแต่บางอย่างก็ไม่เหมาะสม เช่น ตะกร้อ ฟุตบอล ซึ่งนอกจากไม่เหมาะสมในเรื่องความงดงามทางจิตใจแล้ว ยังอาจทำอันตรายต่อสุขภาพด้วย สำหรับเด็กชายในวัยนี้กล่าวโดยสรุปว่าเล่นได้เหมือนผู้ใหญ่เว้นแต่ต้องลดความหนักและรุนแรงลงบ้าง ต้องระวังการตกจากที่สูงและหกล้มรุนแรง เพราะอาจทำอันตรายต่อเนื้องอกของกระดูก ทำให้การเติบโตชะงักงัน

วัยหนุ่มสาว (อายุ 18-25 ปี)

ระยะนี้เป็นเวลาที่สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การออกกำลังกายจะใช้วิธีใดก็ได้ทั้งนั้น แต่พึงระวังไม่ให้หนักหรือมากเกินไปจนเกินไป ในปัจจุบันนี้มีความโน้มเอียงที่ผู้หญิงจะทำตนเสมอกับผู้ชาย ในเรื่องอื่นๆ เป็นการสมควรอยู่ แต่ในเรื่องการกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นการไม่สมควรเพราะธรรมชาติสร้างผู้หญิงมาเป็น "แม่" มีความอ่อนหวาน นุ่มนวล จิตใจอ่อนโยน ส่วนผู้ชายนั้นเป็น "พ่อ" ผู้ต้องหาอาหารและปกป้องครอบครัว ร่างกายบึกบึนและมีจิตใจเข้มแข็ง อดทน การที่ผู้หญิงจะเล่นกีฬาเหมือนผู้ชายไปเสียทั้งหมด นอกจากขัดกับประเพณีนิยม ยังอาจมีผลร้ายต่อร่างกายเนื่องจากความรุนแรง ความหนัก หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสมและผลทางใจอีกด้วย

วัยผู้ใหญ่หรือวัยเจริญ (อายุ 26-35 หรือ 40 ปี)

ในครึ่งระยะเวลาแรกร่างกายกำลังแข็งแรงเต็มที่ พ้นจากนั้นแล้ว ก็เริ่มเสื่อม ในระยะแข็งแรงจะเล่นกีฬาอะไรก็ได้ รวมทั้งกีฬาแข่งขันต่างๆ แต่ใน ระยะหลังต้องลดความหนักลงและงดการแข่งขันในประเภทหนักมากๆ

วัยกลางคน (อายุ 35 หรือ 40-45 ปี)

ในวัยนี้กำลังความคิดขึ้นสูงเต็มที่ แต่กำลังกายและสมรรถภาพทางกายลดลงเรื่อยๆ ผู้ที่เคยออกกำลังกายมาก่อนแล้วพึงระลึกถึงความจริงข้อนี้ มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายเนื่องจากออกกำลังกายหนักเกินไป เพราะคิดว่ายังแข็งแรงเช่นแต่ก่อน

วัยสูงอายุ (อายุ 55 ปีขึ้นไป)

เมื่ออายุย่างเข้าขั้นนี้ความตลกตู่ของร่างกายมักปรากฏชัดเจน แต่ก็ยังออกกำลังได้ และจำเป็นต้องออกกำลัง เพื่อรักษาสภาพและ "ชะลอชรา" การออกกำลังและการกีฬาของคนป็นนี้จำเป็นต้องกำหนดเป็นพิเศษ ให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกาย มีข้อที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ

1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังที่มีการแบ่งหรือออกแรงหนักอย่างกะทันหัน เช่น ยกน้ำหนัก กระโดด ฯลฯ
2. หลีกเลี่ยงการแข่งขันแม้แต่ฉันมิตร (ยกเว้นผู้ที่เคยแข่งขันติดต่อกันมาตั้งแต่ยังหนุ่ม)
3. หลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วสูง
4. หลีกเลี่ยงการออกกำลังที่หนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน

ที่มา: <http://guru.sanook.com/>

สุขภาพกาย และใจในวัยสูงวัย

ความเป็นผู้สูงอายุเริ่มต้นอายุเท่าไรนั้นมันไม่สำคัญที่ตัวเลข แต่การเกษียณอายุราชการในประเทศไทยถือว่าอายุครบ 60 ปี เป็นวัยเกษียณอายุราชการ ขณะที่บางแห่งอาจกำหนดอายุ 55 ปี หรือ 65 ปี ก็ได้ ในทางการแพทย์ถือว่าการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกายซึ่งอวัยวะต่างๆ ก็จะเสื่อมลงในเวลาไม่เท่ากัน อัตราการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน แต่ละกลุ่ม แต่ละกลุ่มชน แต่ละชนแต่ละเผ่าพันธุ์ไม่เท่ากัน