

การพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ให้สุขภาพกายสุขใจ

(IMPROVING THE QUALITY OF LIFE FOR PHYSICAL AND MENTAL WELL-BEING)

การปรับตัวและเรียนรู้: "ชีวิตที่ผ่านมาก็คือครู ชีวิตที่เหลืออยู่คือโอกาส"

ความแข็งแกร่งทางใจ: "ผู้ชนะไม่ใช่คนที่ไม่เคยล้มเหลว แต่เป็นคนที่ไม่เคยล้มเลิก"

แนวคิดบวก (POSITIVE THINKING): "คิดบวกไม่ได้เป็นการหลอกตัวเองว่าไม่มีปัญหา แต่สอนให้เรามีความสุขได้ภายใต้ปัญหาที่มีอยู่"

การลงมือทำและวิหัย: "ความพยายามอยู่ที่ไหน ความอยากหนีไปทะเลอยู่ที่นั่น" (บ้างแต่สอนให้พัก) และ "จงฝากชีวิตไว้กับตัวเราเอง เพราะเราเป็นคนกำหนดเส้นทาง"

ANANDA.CO.TH +3

สมชาติ กิจยรรยง



20 ข้อจากหนังสือ “จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด”

1. "เวลาชีวิตลดลง" เลิกเสียดายอดีตที่แก้ไขไม่ได้
และทำข้างหน้าให้ดีที่สุด

2. "ความสุข" ไม่ได้วัดจากการมีมากหรือน้อย
แต่อยู่ที่เราพอใจในจุดไหนและเมื่อไหร่

3. "พบ พราก จาก ลา" มันคือเรื่องธรรมดา
และวันหนึ่งมันก็จะวนมาต้องทำตัวให้ชินเสมอ

4. "สิ่งที่ควบคุมไม่ได้"

เราก็ควรปล่อยวาง ไม่ใช่ดันทุรังทำมัน

5. "พอใจในสิ่งที่เรามี" อย่าอิจฉาคนอื่น
นอกจากเขาจะไม่หยุดและเขาก็ยังทำต่อไปไม่สิ้นสุด

6. "ไม่มีใครเก่งทุกเรื่อง" และไม่มีใครไม่เก่งเลย
ต่างคนต่างมีข้อดีและข้อเสียของตัวเอง

7. "อย่าคิดเยอะ" ทำวันนี้ให้ได้ดีที่สุด
เรื่องของวันพรุ่งนี้ปล่อยให้เป็นของวันพรุ่งนี้ แค่นี้ก็สุขใจ

8. "ช่างมัน ช่างแม่ง ไม่เป็นไร"

หัดใช้มันบ้างในบางเรื่อง บางเวลา บางสิ่ง
อาจจะพอดีในความไม่สมบูรณ์แบบ

9. "เสียใจ" ใครๆ ก็เป็น แต่อย่าเสียดาย
อย่างน้อยมันคือประสบการณ์ชีวิต

10. "ชัดเจน" กับตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ
มันดีกว่าปล่อยให้ดำเนินไปอย่างครึ่งๆกลางๆ

หน้าลิขสิทธิ์อึบู้ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

*การพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจ

(Improving the quality of life for physical and mental well-being)

ราคา -220- บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-ความสุขเริ่มจากใจ ไม่ใช่จากสิ่งของ

-พอใจในสิ่งที่มี คือความสุขที่แท้จริง

-รอยยิ้มคือของขวัญที่เราให้ตัวเองทุกวัน(ไทยประกันชีวิต)

- การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน

“ล้มเพราะการก้าวไปข้างหน้า ยังดีกว่ายืนเต๊ะทำอยู่กับที่นะ”

ISBN(E-BOOK) -978-616-95159-6-8

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ตายี่จัน

อีเมล sudarat.tyj@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

การพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจ

(Improving the quality of life for physical and mental well-being)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สุขกายและสุขใจอย่างยั่งยืน เริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี ควบคู่กับการบริหารจัดการจิตใจด้วยการคิดบวก จัดการความเครียด ฝึกสมาธิ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งจะส่งผลให้มีความสุขทั้งกายและใจ

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต (สุขกายสุขใจ) มีสี่ประการก็คือ:

1. พัฒนากาย (ดูแลร่างกายให้แข็งแรง): อาหารและน้ำ: รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว โดยเน้นทานมื้อเช้า, ออกกำลังกาย: ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที/วัน เช่น เดิน วิ่ง โยคะ, การพักผ่อน: นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง, สุขภาพ: ตรวจสอบสุขภาพประจำปีเพื่อตรวจเช็คความเสี่ยงโรค

2. พัฒนาใจ (ดูแลจิตใจให้ผ่อนคลาย): จัดการความเครียด: หางานอดิเรกที่ชอบ ฟังเพลง ทำสมาธิ หรืออยู่กับธรรมชาติ, คิดบวก (Positive Thinking): ยิ้มให้บ่อย มองโลกในแง่ดี และหมั่นชอบคุณตัวเองและผู้อื่นปล่อยวาง: ลดความคาดหวัง ยอมรับความจริง และฝึกปล่อยวางความทุกข์

3. ความสัมพันธ์และสังคม: สร้างความสัมพันธ์ที่ดี: ใช้เวลากับครอบครัว เพื่อนฝูง และสร้างกัลยาณมิตร, ช่วยเหลือสังคม: ทำกิจกรรมจิตอาสา เพื่อสร้างคุณค่าให้ชีวิต

4. พัฒนาตนเองและอาชีพ: เรียนรู้สิ่งใหม่: พัฒนาทักษะ และความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ, ตั้งเป้าหมาย: กำหนดเป้าหมายในชีวิต ทั้งเรื่องงาน และการเงินให้ชัดเจน, ความพอเพียง: ใช้ชีวิตอยู่บนความพอเพียง รู้จักพอและมีความสุขกับสิ่งที่มี การทำตามแนวทางเหล่านี้เป็นประจำ จะช่วยปรับสมดุลร่างกาย และจิตใจให้แข็งแรงและมีความสุขในระยะยาว

บทสรุปแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตสุขกายสุขใจ (กาย-ใจ-สังคม-ปัญญา): สุขกาย (Happy Body & Health): โภชนาการ: กินอาหารมีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย: ทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เช่น วิ่ง เดิน โยคะ การพักผ่อน: นอนหลับให้เพียงพอและตรงเวลา, สุขอนามัย: ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ หลีกเลี่ยงบุหรี่/แอลกอฮอล์ สุขใจ (Happy Heart & Soul): การจัดการความเครียด: พักผ่อนหย่อนใจ ทำในสิ่งที่ชอบ (Hobby) ความคิดบวก: ฝึกมองโลกแง่บวก ยิ้มง่าย ให้อภัย และสร้างความรู้สึกรับขอบคุณ (Gratitude) ศิลธรรม: มีจิตใจ phóngใส ยึดมั่นในศีลธรรม และคุณธรรม, สุขสังคม & การงาน (Happy Society & Work): ความสัมพันธ์: สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน, ทำงานที่ภูมิใจ: ทำงานที่ตนรัก และรู้สึกว่ามีคุณค่า, สุขปัญญา & การเงิน (Happy Brain & Money): เรียนรู้: พัฒนาทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ, การเงิน: วางแผนการเงิน ออมเงิน และใช้จ่ายอย่างพอเพียง

การปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้อย่างสมดุล (สายกลาง) จะส่งผลให้
สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค และมีจิตใจที่เข้มแข็ง ผ่องใส
ส่งผลให้คุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นอย่างยั่งยืน

CIMB Thai + โรงพยาบาลมนารมย์ +.tokiomarine.com +7+ ข้อมูล
ภาพรวมโดย AI

ขออวยพรให้ท่านผู้อ่านได้ประสบพบกับการมีอายุที่ดีที่ยั่งยืน มี
ผิวพรรณวรรณะที่ดูผ่องใส มีสุขภาพทางร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มี
จิตใจที่ผ่องใสมีความสุขได้นานแสนนานกันนะครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญการพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจ

(Improving the quality of life for physical and mental well-being)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความสุขของเราคืออะไรบ้างล่ะ	1
บทที่ 2 แนวทางการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน	13
บทที่ 3 ปรัชญาแห่งความสุข “สมาธิคือความสงบ สบาย และความรู้สึก เป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ ด้วยตนเอง”	18
บทที่ 4 ความสุขอยู่ที่ไหนและจิตนำสุขมาให้	26
บทที่ 5 คัมภีร์สร้างความสุขให้กับชีวิต	29
บทที่ 6 วัฒนธรรม และพฤติกรรมกรต้อนรับที่สดใ	42
บทที่ 7 การทำงานในสภาวะปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนสู่ รูปแบบที่ยืดหยุ่น	46
บทที่ 8 วิธีคิดให้ชีวิตมีความสุข	54
บทที่ 9 วิธีปฏิบัติในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ	68
บทที่ 10 สร้างเครือข่ายมิตรซึ่งกันและกัน	74
บทที่ 11 คนเกินตัวที่มักจะลำบากเอง	84
บทที่ 12 สายอาชีพใช้ AI เพิ่ม Productivity ลดเวลาการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ	87
บทที่ 13 วิธีที่ช่วยให้เราช้าลงแล้วสามารถชนะได้	90

สารบัญการพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจ

(Improving the quality of life for physical and mental well-being)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 14 แคปชั่นสู้ชีวิต คิดบวก คำคมสู้ชีวิต เหนื่อยแต่สู้ ท้อแค่ไหนก็สู้ได้	94
บทที่ 15 รีวิวน่าจะรู้อย่างนี้ตั้งแต่ตอนอายุ 20	105
บทที่ 16 ศิลปะในการรับประทานอาหาร	115
บทที่ 17 เทคนิคพูดแล้วลุ่มหลงกับชีวิตดั่งไฟลุ่ม	127
บทที่ 18 พลังความเงียบ ศิลปะแห่งการหยุดพูดเพื่อสร้าง การสื่อสารที่มีคุณค่า	130
บทที่ 19 การแผ่เมตตาให้ตนเองสู่ผู้อื่น และสรรพสัตว์	134
บทที่ 20 สู่หนทางสร้างความสุข	142
บทที่ 21 คติของชีวิตพิชิตความสุข	155
บทที่ 22 คุณภาพชีวิตที่ดีในการทำงาน	163
บทที่ 23 ความสุขของคนแต่ละวัย	168
บทที่ 24 ทำตัวให้ไกลทุกข์ได้สร้างสุข	181
บทที่ 25 สูตรลับไม่ลับแข่งหน้าคู่แข่งในองค์กร	187
บทที่ 26 พฤติกรรมเล็กๆ ที่ควรทำ เพื่อให้คนอื่นเคารพเรา	192
บทที่ 27 พลังแห่งคำพูดจากบุคคลผู้เป็นแรงบันดาลใจ	196
บทที่ 28 การทำงานในสภาวะปัจจุบัน	202

สารบัญการพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจ

(Improving the quality of life for physical and mental well-being)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 29 ข้อควรรู้เมื่อซื้อยากินเองและกินอาหารให้เป็นยา	206
บทที่ 30 น้ำเพื่อชีวิตที่ยั่งยืน	217
บทที่ 31 ผู้สุขภาพจิตที่ดีสู่ทางสร้างสุข	228
บทที่ 32 การให้ได้มาซึ่งอายุวรรณะสุขะพละ	243
บทที่ 33 มายืดเส้นยืดสายออกกำลังกายกันเถอะ	258
บทที่ 34 หลากหลายวิธีทิวความสุข	267
บทที่ 35 พลิกชีวิตขจัดความเครียดให้จางหาย	278
บทที่ 36 กฎทองประการในการเข้าไปนั่งในใจคนอื่น	289
บทที่ 37 การมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี	292
บทที่ 38 ความสุขกับการแบ่งปันต่อเพื่อนร่วมโลก	297
บทที่ 39 นิสัยคนสำเร็จ เขามีนิสัยแบบไหน	303
บทที่ 40 ลักษณะผู้นำที่ขาดความรับผิดชอบ ที่ใครๆก็ไม่ อยากอยู่ร่วมด้วย	306
บทที่ 41 Mindsetคนทำงานและการปรับ Mindset ในการทำงาน	309
บทที่ 42 การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรม ในการทำงานให้ก้าวหน้า	313

สารบัญญการพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจ

(Improving the quality of life for physical and mental well-being)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 43 การเป็นบุคคลรุ่นใหม่ที่ประสบความสำเร็จ	326
บทที่ 44 แนวทางเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นภายใน 6 เดือน	328
บทที่ 45 รู้ไว้ใช่ว่าใส่บาตแบกหามสู่สมมติหลายวิธี	332
บทที่ 46 อัปเดตเทรนด์การทำงานยุคใหม่	339
บทที่ 47 สู่การพัฒนาศักยภาพตนเองในการทำงาน	346
บทที่ 48 ให้กำลังย่อมได้กำลัง	356
บทที่ 49 เทคนิคแนวทางพิชิตเงินล้านแบบนี้เลย	367
บทที่ 50 เปิดใจคนรุ่นใหม่ 3 สิ่งที่ Gen Z และ Millennial ต้องการจากที่ทำงาน	369

บทนำ

การพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจ

(Improving the quality of life for physical and mental well-being)

แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจคือ

กระบวนการยกระดับความเป็นอยู่แบบองค์รวม ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า สมดุล และมีความสุขอย่างยั่งยืน ผ่านการดูแลสุขภาพพื้นฐาน จัดการความเครียด และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

แนวทางหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิต (สุขกาย สุขใจ) จะประกอบด้วย:

สุขกาย (Physical Well-being):

โภชนาการ: ทานอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำเพียงพอ และหลีกเลี่ยงสารเสพติด/แอลกอฮอล์, ออกกำลังกาย: ทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความแข็งแรง การพักผ่อน: นอนหลับให้เพียงพอ และจัดเวลาพักผ่อน, สุขใจ (Mental & Emotional Well-being): จัดการความเครียด: ฝึกจิตใจให้สงบ ทำสมาธิ และปรับมุมมองเชิงบวก, การพัฒนาตนเอง: เรียนรู้สิ่งใหม่เสมอ และสร้างเป้าหมายชีวิต, การมีวินัยและคุณธรรม: สร้างระเบียบวินัยในตนเอง และปฏิบัติตามหลักจริยธรรม, สุขทางสังคม (Social Well-being): ความสัมพันธ์: สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน, สิ่งแวดล้อม: ดูแลที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่

การยึดหลักดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีขวัญกำลังใจ ลดความตึงเครียดจากการทำงาน และมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

www.tokiomarine.com +6+ข้อมูลภาพรวมโดย AI

การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สุขกายสุขใจควรมุ่งเน้นความสมดุล (Balance) โดย ดูแลร่างกาย ด้วยการกินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนเพียงพอ และดูแลจิตใจ ด้วยการฝึกสติ มองโลกแง่บวก จัดการความเครียด สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม รวมถึงเรียนรู้สิ่งใหม่และบริหารการเงินอย่างมั่นคง สำหรับเนื้อหาทั้งหมดในเล่มนี้จะกล่าวครอบคลุมการดูแลตัวเองให้มีคุณภาพคือการกินดี การอยู่ดี รวมทั้งการมีความสุขทั้งทางกาย และทางจิตใจไปด้วยกันนั่นเอง

บทที่ 1 ความสุขของเราคืออะไรบ้างละ

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

คำสอนคุณยาย จันทร ขนนกยูง

ความหมายความสุข

ความสุข หรือ สุข พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542
นิยามว่า "น. ความสบายกายสบายใจ..." คือความรู้สึกหรืออารมณ์
ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจ
จนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิด
ทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข
รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึง
การประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน
การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับ
ชีวิตเรานั้นเองค่ะ คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะไม่มีรู้สึกวิตกกังวล
กับชีวิตตนเองชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์
ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่ายและมักจะหวังว่าตนจะ
พบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต; ความสุขคืออะไร วัชรารักษ์ เพ่งจิตต์

ความสุข คืออะไร

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 ความหมายของ ความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอímใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น อันเป็นความสุขที่สะอาดเป็น ความสุขที่แท้จริง ความสุขทั้งทางกาย และทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสุขทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่

แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะ
 อำนวยความสุข แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบ
 ใจ คนก็ย่อมจะประสบความสำเร็จได้ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรง
 พร่ำสอนพระ ทรงย้ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้
 มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลากวียน
 เท่านั้น! จากพุทธปฏิปทานี้ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถประยุกต์
 เอามาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ถึงจนถึงเดือดร้อน และอย่า
 ให้หย่อนจนตัวเป็นขน หลัก มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ไม่ตั้ง
 ไม่หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขใน
 ชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็น และใช้ให้ถูกต้องกับกาลเทศะ
 บุคคลและอิตภาพของตน

แนวความคิดทางปรัชญา และศาสนามักจะกำหนดนิยามของ
 ความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญ
 โดยไม่จำกัดความหมายว่าเป็นเพียงอารมณ์ประเภทหนึ่ง

มุมมองทางศาสนา "สุข" เป็นหัวข้อที่ผู้นับถือศาสนาพุทธให้
 ความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพ
 และการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การสอนของศาสนาพุทธใช้
 หลักธรรมที่เรียกกันว่ามรรค หรือหนทาง 8 ประการในการดับทุกข์เพื่อ
 นิพพาน สุขสูงสุดสามารถมีได้ด้วยการเอาชนะตัณหาทุกรูปแบบ ส่วน
 สุขจากทรัพย์สินหรือความมั่นคงในชีวิต และการมีมิตรภาพที่ก็เป็นที่ยอมรับ
 ว่าเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับบุคคลทั่วไป

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

ความสุขคือความสบาย 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 ของ ความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิมใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น อันเป็นความสุขที่สะอาดเป็น ความสุขที่แท้จริง ความสุขทั้งทางกายและทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ตั้งพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่

ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่

แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสำเร็จได้

ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงปราถนาสอนพระ ทรงย้ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลากวียนเท่านั้น!

จากพุทธปฏิบัติท่านนี้ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ตั้งจนถึงเดือนครีอน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นขน

หลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ไม่ตั้งไม่หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้ให้ถูกต้องกับกาล เทศะ บุคคลและอัตรภาพของตน

สรุปว่า ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก "มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทางสายกลาง ไม่ตั้งไม่หย่อนเกินไป จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต

เพื่อให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม.ที่มา.-พระเทพคุณา
ภรณ์ (โสภณ โสภณจิตฺโต ป.ธ. ๘) เจ้าอาวาสวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร
ww.watdevaraj@hotmail.com ที่มา...หนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับที่ 6743

ประโยชน์จากการมีความสุข

ความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นจากปัจจัยหรือสาเหตุหลายๆประการ
กล่าวสั้นก็ได้ว่าถ้าได้สุขภาพและสุขใจหรือใจสงบแล้วประโยชน์ของ
ความสุขนั้นจะเกิดขึ้นร้อยเท่าพันทวี ผู้เขียนขอสาธยายรายละเอียดจาก
ประโยชน์จากการปฏิบัติสมาธิ การออกกำลังกาย และประโยชน์ของ
อาหาร ดังนี้

ประโยชน์จากการได้ฝึกสมาธิ

หากเราได้ฝึกปฏิบัติสมาธิติดอยู่เป็นประจำแล้ว ประโยชน์ที่เราจะ
ได้รับก็คือ

1. ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ จึง
ช่วยให้หลับสบายคลายกังวล ไม่ฝันร้าย
2. ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า สง่าผ่าเผย
มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์ จิตใจได้ดีขึ้น
เหมาะสมกับกาลเทศะ
3. ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพินิจพิจารณาใน
เรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใด ๆ ส่งผล
ให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียน และการทำงานดีขึ้น

4. ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้ เมื่อเราไม่เครียด ร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิต้านทานเชื้อโรค และยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

5. ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น เอื้อเพื่อพ่อแม่ 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 ว่าแล้วก็ลองนำไปปฏิบัติกันคุณะครับ

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 ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ติดต่อกัน 3 เดือน ซีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง 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 (สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 ม.ม.ปรอท

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

9. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น โดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ 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

ในบทที่กล่าวถึงหนทางสร้างความสุขนั้นจะประกอบด้วยหลัก 16 ข้อ ซึ่ง ข้อแรกก็คืออาหาร โดยแนะนำไว้คร่าวๆว่าทานอาหารตรงตามเวลา คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่ และควรให้ความสำคัญกับการกินมื้อเช้า มีเหตุผลในชีวิตจริงร้อยแปดที่ทำให้คนรุ่นใหม่หรือบางท่านก็นิยมข้ามที่ไม่ทานอาหารในมื้อเช้าโดยคิดว่ากาแฟถือเป็นอาหารเช้าประเภทหนึ่ง ซึ่งถือว่าไม่ถูกหลักในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความยั่งยืนนะ ครับ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารมีหลายประการเช่น

1. อาหารเสริมทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทุกคนต้องการอาหารไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะสารอาหารประเภทต่างๆที่บริโภคเข้าไปช่วยให้ร่างกายได้เจริญเติบโตนั่นเอง
2. อาหารเสริมสร้างอวัยวะของร่างกายที่สึกหรือหรือทรุดโทรม ให้กลับสุขภาพดีในร่างกายวัยผู้ใหญ่ย่อมมีการชำรุดสึกหรือหรือสึกกร่อนเช่นเดียวกับเครื่องยนต์ที่ใช้งานมานาน จึงจำเป็นต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอนั้นให้กลับคืนสู่สภาพเดิม ซึ่งการซ่อมแซมนี้ร่างกายจำเป็นต้องอาศัยสารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะสารอาหารจำพวกโปรตีน
3. อาหารให้พลังงาน และสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกายเนื่องจากร่างกายต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาแม้ในขณะหลับ นอกจากนี้ในการเผาผลาญอาหารยังช่วยให้มีพลังงานความร้อนเกิดขึ้นซึ่งพลังงานความร้อนนั้นทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

4. อาหารช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายได้มาจากอาหาร การทำงานของอวัยวะต่างๆ ต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมจึงทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ เช่น การทำงานของต่อมไทรอยด์ จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีธาตุไอโอดีน ถ้าร่างกายได้รับธาตุไอโอดีนน้อยเกินไปก็จะทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติและเป็นโรคคอพอกได้

5. อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะช่วยให้ปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น อากาศ อารมณ์ อนามัย อุจจาระ หรือออกกำลังกระทำหน้าที่เป็นไปอย่างปกติอีกทั้งช่วยเสริมสร้างหรือยืดอายุหรือสุขภาพของร่างกายให้ยั่งยืนหรือเจริญเติบโตตลอดไป

ประโยชน์จากการมีสุขภาพจิตดี

หากได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติสมาธิจิต การออกกำลังกาย และได้รับประโยชน์จากอาหารที่ดีแล้วย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดีก็คือ

1. ช่วยให้เราสามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นด้วยการเข้าใจเขา และเข้าใจเราสามารถวางตนให้มีความเหมาะสม
2. มีความสุขเมื่อได้รู้จักกับจุดอ่อนพร้อมทั้งจุดเด่นของตนเอง
3. ช่วยปรับปรุง แก้ไข และป้องกันความคับข้องใจให้ตนเองจากการมติดการมองได้หลายมิตินั่นเอง
4. ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น รู้วาระจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ของคนอื่นได้

5. ช่วยส่งผลให้สามารถพัฒนาอาชีพ การงาน และครอบครัว ให้มีความก้าวหน้าหรือว่าประสบความสำเร็จได้โดยง่าย

ในบทนี้ได้กล่าวถึง ความหมายความสุขในแง่มุมต่างๆ อย่าง หลากหลายว่าความสุขนั้น คืออะไรรวมทั้งความเหมือนหรือความ แตกต่างของคำว่าความสุขคือความสบายหรือความสำราญนั้นเป็นเฉก เช่นไรได้เห็นประโยชน์ของความสุขในรูปแบบต่างๆ ซึ่ง สิ่งเหล่านี้เป็น ข้อดีหรือประโยชน์ของความสุขที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ที่สำคัญความสุขเป็น สิ่งที่เราสามารถสร้างได้ด้วยตัวของเราเองไม่ต้องรอคอยหรือพึ่งพาสิ่ง ใด เราจึงสามารถแสวงหาความสุขได้ด้วยตัวของเราเองทุกเวลาเช่นกัน

บทที่ 2 แนวทางการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน

การดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน คือการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันเพื่อลดผลกระทบต่อโลกและสร้างสมดุลระหว่างมิติสิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ โดยลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ, ลดการสร้างขยะ และมลพิษ, ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม, และสนับสนุนการเติบโตทางเศรษฐกิจที่มั่นคง เพื่อให้มนุษย์และโลกสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างยาวนาน.

องค์ประกอบหลักของการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน การดำเนินชีวิตที่ยั่งยืนตั้งอยู่บน 3 เสาหลัก:

1. มิติด้านสิ่งแวดล้อม (Environment):

การดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติ, ลดมลพิษ, ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก, และอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ.

2. มิติด้านสังคม (Social):

การสร้างสังคมที่มีความเท่าเทียม, ส่งเสริมสุขภาพที่ดี, การเข้าถึงการศึกษาและโอกาสทางเศรษฐกิจที่เท่าเทียมกัน, และสร้างชุมชนที่แข็งแกร่ง.

3. มิติด้านเศรษฐกิจ (Economic):

การสร้างรายได้ที่มั่นคง, การส่งเสริมธุรกิจที่คำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม, และการลงทุนในนวัตกรรมที่ยั่งยืน.

แนวทางการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืนในชีวิตประจำวัน

ลดการใช้ทรัพยากร

ประหยัดน้ำและพลังงาน: ปิดก๊อกน้ำทันทีที่ใช้งาน, ซ่อมแซมรอยรั่ว, เลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ประหยัดพลังงาน.

ลดขยะ: ลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง, พกถุงผ้า, เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ซ้ำได้, และแยกขยะเพื่อนำไปรีไซเคิล.

การขนส่งที่ยั่งยืน

ใช้พลังงานสะอาด: เลือกใช้ยานยนต์ไฟฟ้า (EV) หรือการเดินทางที่ปล่อยคาร์บอนน้อย เช่น การเดิน, การใช้จักรยาน.

การเลือกบริโภคอย่างรับผิดชอบ

อาหารและผลิตภัณฑ์: เลือกผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม, ย่อยสลายได้ง่าย, และลดการบริโภคอาหารที่สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม.

สร้างความยั่งยืนที่บ้าน

เพิ่มพื้นที่สีเขียว: ปลูกต้นไม้ในบ้านหรือบริเวณใกล้เคียงเพื่อเพิ่มอากาศบริสุทธิ์.

ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์: ใช้พลังงานหมุนเวียนเพื่อลดการพึ่งพาพลังงานจากแหล่งอื่น. Ai

การดำเนินชีวิตที่ยั่งยืนหมายถึง. การใช้ชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อโลก โดยคำนึงถึงความต้องการของคนรุ่นปัจจุบันโดยไม่กระทบต่อความสามารถของคนรุ่นอนาคต ในการตอบสนองความต้องการของ

ตนเอง ครอบคลุม 3 มิติหลักคือ ด้านสิ่งแวดล้อม (ลดมลพิษ, อนุรักษ์ทรัพยากร), ด้านสังคม (ส่งเสริมความยุติธรรม,ความเท่าเทียม, การเข้าถึงทรัพยากร) และด้านเศรษฐกิจ (สร้างระบบที่สนับสนุนการเติบโตระยะยาว)

ความหมายโดยละเอียดก็คือการคำนึงถึงคนรุ่นหลัง:

เป้าหมายหลักคือการไม่ทำลายทรัพยากรและความสมดุลทางธรรมชาติ จนทำให้คนรุ่นต่อไปในอนาคตไม่สามารถเข้าถึงหรือใช้ประโยชน์จากทรัพยากรเหล่านั้นได้.

การลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม:

ปฏิบัติตนเพื่อลดรอยเท้าทางนิเวศวิทยา (Ecological Footprint) หรือรอยเท้าคาร์บอน (Carbon Footprint) เช่น ลดการใช้พลังงาน, ประหยัดน้ำ, ลดการสร้างขยะ, เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และเลือกใช้การขนส่งสาธารณะแทนรถยนต์ส่วนตัว.

การส่งเสริมสังคมที่เท่าเทียม:

การให้โอกาสทางการศึกษา การสาธารณสุข และทรัพยากรต่างๆ อย่างเท่าเทียมให้กันในสังคม.

การสร้างระบบเศรษฐกิจที่ดี:

การสร้างระบบเศรษฐกิจที่สามารถเติบโตได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม

แนวทางการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืน

ลดการใช้พลังงานและน้ำ:

ปิดไฟเมื่อไม่ได้ใช้, ถอดปลั๊ก, เปลี่ยนไปใช้หลอดไฟ LED, และ ติดตั้งอุปกรณ์ประหยัดน้ำ.

ลดการสร้างขยะ:

แยกขยะเพื่อการรีไซเคิล, นำสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วไปบริจาคหรือ แลกเปลี่ยน.

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ยั่งยืน:

เลือกซื้อสินค้าที่มีฉลากรับรองที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม, สินค้า ออร์แกนิก, หรือสินค้าที่ทำจากวัสดุรีไซเคิล.

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน:

เช่น เดิน ปั่นจักรยาน หรือใช้รถสาธารณะแทนรถยนต์ส่วนตัว, รับประทานอาหารมังสวิรัติเพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม.

ให้ความรู้แก่ผู้อื่น:

การแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับแนวทางการใช้ชีวิตที่ยั่งยืนจะช่วย สร้างการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้.

วิถีชีวิตที่ยั่งยืน: แนวทางในการใช้ชีวิตอย่างมีสมดุล - Imani Works

ลดการใช้พลังงาน ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ประหยัดพลังงาน เปลี่ยนไปใช้ไฟ LED และประหยัดพลังงานด้วยการปิดไฟและถอดปลั๊ก อุปกรณ์เมื่อไม่ได้ใช้งาน * ประหยัดน้ำ ติดตั้งอุปกรณ์...imaniworks.org

การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน – Wikipedia การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน หมายถึง วิถีชีวิต ที่พยายามลดการใช้ ทรัพยากรธรรมชาติ ของโลกโดย บุคคลหรือสังคม ผู้ปฏิบัติมักพยายามลด รอยเท้าทางนิเวศวิทยา

Sustainability คืออะไร ทำไมต้องพัฒนาองค์กรให้ยั่งยืน, ความยั่งยืน (Sustainability) คืออะไร ความยั่งยืน คือ แนวคิดในการพัฒนา เพื่อตอบสนองความต้องการของคนในปัจจุบัน โดยไม่กระทบต่อ ความสามารถของคนรุ่นหลังในการดำเนินชีวิต

Cr:en.wikipedia.org-+ Singha Estate+คำตอบจาก AI

บทที่ 3 ปรัชญาแห่งความสุข

“สมาธิคือความสงบ สบายและความรู้สึก
เป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง”

คำสอนคุณยาย จันทร ขนนกยูง

ความสุขอยู่ที่ไหน

ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ในทะเล ก็ไปหาทะเล

ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ที่ภูเขา ก็ไปหาภูเขา

ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ที่ห้างสรรพสินค้า ก็เดินช้อปปิ้ง

ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ที่การมีเงินมากๆ ก็ทุ่มเทชีวิตให้กับการหาเงิน

หรือหากคิดว่าความสุข คือการมีชื่อเสียงโด่งดัง

ก็ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งชื่อเสียง

แต่สิ่งหนึ่งที่บุคคลเหล่านี้ได้ค้นพบเหมือนกันก็คือทะเล ภูเขา
เงินตรา และชื่อเสียงทั้งหลายในโลกนี้ไม่สามารถช่วยให้มีความสุขได้
เลยในยามที่อกหัก ซึมเศร้าหรือเจ็บปวด ทรมานจากโรคร้าย แม้สมบัติ
สิ่งสวยงามกองเท่าภูเขาก็ไม่สามารถเติมเต็มความว่างเปล่าในจิตใจของได้

ว่ากันตามจริงแล้วสิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความพึงพอใจเพียงช่วง
ระยะเวลาสั้นๆ สุดท้ายก็จบลงด้วยความเครียดและความเหนื่อยล้า โชคดี
ที่มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความสามารถอย่างหนึ่ง นั่นก็คือการ
เป็นโรงงานผลิตความสุขได้ด้วยตัวเอง ความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาศักดิ์
อื่นหรือสิ่งภายนอกใดๆมาทำให้เกิดขึ้น เป็นความสุขที่เป็นอิสระล้วนๆ

มีอำนาจเหนือสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมปัจจัยภายนอก แหล่งกำเนิด
 ของความสุขที่วุ่น มีอยู่แล้วภายในตัวของมนุษย์ทุก ๆ คนและสามารถ
 เข้าถึงได้ด้วย การนั่งฝึกฝนจิตใจ ประคองใจให้เป็นสุขด้วยการนั่งสมาธิ
 ที่มา: สุขดีทีหนึ่งเลย มูลนิธิธรรมกาย

ปรัชญามองคนสร้างความสุข

การมองโลกในแง่ดี และพอใจในสิ่งที่ตัวมี นั่นคือหนทางหาความสุข"

มองคนหนึ่ง คน

การที่เราจะคบหาหรือรู้จักใครสักคนไม่ว่าจะในฐานะอะไรก็ตาม
 สิ่งหนึ่งที่เราต้อง ควรจำไว้อยู่เสมอก็คือ 'คน' เป็นสิ่งมีชีวิต ที่มีทั้งด้าน
 บวก และด้านลบ อยู่ในนั้น

- อย่าตั้งใจกับคน 1 คนมากเกินไป เพราะไม่มีใครอยากเป็น
 ต้นเหตุของความล้มเหลว
- อย่าคาดหวังกับคน 1 คนมากเกินไป เพราะไม่มีใคร
 สามารถเป็นทุกอย่าง ที่ทุกคนอยากให้เป็น
- อย่าให้เวลากับคน 1 คนมากเกินไป เพราะไม่ว่าใคร ๆ ก็
 อยากมีช่วงเวลาของความเป็นส่วนตัว... ..คนเดียวบ้าง
- อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงคน 1 คนมากเกินไปเพราะนั่นจะ
 ทำให้เค้าไม่
 หลงเหลือความเป็นตัวของ ตัวเอง
- อย่าควบคุมชีวิตคน 1 คนมากเกินไปเพราะมนุษย์มักจะหา
 วิธีการแทรกตัว

เพื่อออกมาจากกฎที่ถูกลงโทษ

- อย่าบีบบังคับคน 1 คนมากไปกว่านี้เพราะถ้าคนๆ นั้นหลุดจากภาวะบีบบังคับมาได้ คุณจะกลายเป็นคนที่ถูกหันหลังให้ในทันที
- เธอ... ลองมองคุณฉันดีๆ ฉันมีลมหายใจไม่ใช่ภาพวาดที่จะสวยงามอยู่ตลอดเวลาฉันเองก็เป็น 'คน' เป็นสิ่งมีชีวิตที่มี 2 ด้าน... เช่นกัน ...อยากรู้จักใครสักคน ต้องหัดเรียนรู้ ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงเขา
- ส่งให้เพื่อนคุณอย่างน้อย 5 คนแล้วจากสมหวังในทุกสิ่ง
ที่มา. - ส่งให้อีเมลของคช.ศิริชาติ กิจยรรยง 14-12-07

จงทำกับเพื่อนมนุษย์โดยคิดว่า

จงทำกับเพื่อนมนุษย์โดยคิดว่า.....

เขาเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเรา

เขาเป็นเพื่อนเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารด้วยกันกะเรา

เขาก็ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลสเหมือนเรา ย่อมพลั้งเผลอไปบ้าง

เขาก็มี รากะ โทสะ โมหะ ไม่น้อยไปกว่าเรา

เขาย่อมพลั้งเผลอบางครั้งเหมือนเรา

เขาก็ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม เหมือนเรา ไม่รู้จักนิพพานเหมือนเรา

เขาโง่ในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยโง่

เขาก็ตามใจตัวเองในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยทำ

เขาก็อยากดี เหมือนเรา ที่อยาก ดี-เด่น-ดัง

เขาก็มักจะกอบโกย และเอาเปรียบเมื่อมีโอกาสเหมือนเรา
 เขาก็มีสิทธิที่จะ บ้าดี-เมาดี-หลงดี-จมดี เหมือนเรา
 เขาเป็นคนธรรมดา ที่ยึดมั่นถือมั่นอะไรต่างๆ เหมือนเรา
 เขาไม่มีหน้าที่ ที่จะเป็นทุกข์ หรือตายแทนเรา
 เขาเป็นเพื่อนร่วมชาติ ร่วมศาสนากะเรา
 เขาก็ทำอะไรด้วยความคิดชั่วแค้น และผลุนผัน เหมือนเรา
 เขามีหน้าที่รับผิดชอบต่อครอบครัวของเขา มิใช่ของเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะมีรสนิยม ตามพอใจของเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะเลือก (แม้ศาสนา) ตามพอใจของเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะใช้สมบัติสาธารณะเท่ากันกับเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะเป็นโรคประสาท หรือเป็นบ้า เท่ากับเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะขอความช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจจากเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะได้รับอภัยจากเรา ตามควรแก่กรณี
 เขามีสิทธิ ที่จะเป็นสังคมนิยม หรือเสรีนิยม ตามใจเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะเห็นแก่ตัว ก่อนเห็นแก่ผู้อื่น
 เขามีสิทธิ แห่งมนุษยชน เท่ากันกับเรา สำหรับจะอยู่ในโลก
 ถ้าเราคิดกันอย่างนี้ จะไม่มีการขัดแย้งใดๆ เกิดขึ้น
 จาก แก่นพุทธศาสนา (พุทธทาส อินทปัญโญ) ที่มา ธรรมจักร

สาส์นจาก ทะไล ลามะสร้างสุข

นี่คือคำสอนของท่านทะไล ลามะ ที่ได้กล่าวสำหรับปี 2000 นี้ คุณใช้เวลาในการอ่าน และ คิดตามเพียง 2-3 นาทีเท่านั้น โปรดอย่าเก็บคำสอนนี้ไว้คนเดียว มิเช่นนั้นมนตรานี้จะจากคุณไปภายใน 96 ชั่วโมง แล้วคุณจะได้พบกับสิ่งประหลาดมหัศจรรย์ที่คุณจะยินดีมาก

ข้อแนะนำในการดำเนินชีวิต

1. ระลึกเสมอว่า การจะได้พบความรัก และความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ ก็ต้องประสบกับความเสียด้านมหาศาลคู่กัน
2. เมื่อคุณแพ้ อย่าลี้มเก็บไว้เป็นบทเรียน
3. จงปฏิบัติตาม 3Rs
 - 3.1 เคารพตนเอง (Respect for self)
 - 3.2 เคารพผู้อื่น (Respect for other)
 - 3.3 รับผิดชอบต่อการกระทำของตน (Responsibility for all your actions)
4. จงจำไว้ว่าการที่ไม่ทำตามใจปรารถนาของตนบางครั้งก็ให้โชคอย่างน่ามหัศจรรย์
5. จงเรียนรู้กฎเพื่อจะทราบวิธีการฝ่าฝืนอย่างเหมาะสม
6. จงอย่าปล่อยให้การทะเลาะเบาะแว้งด้วยเรื่องเพียงเล็กน้อย มาทำลายมิตรภาพอันยิ่งใหญ่ของคุณ
7. เมื่อคุณรู้ว่าทำผิด จงอย่ารอช้าที่จะแก้ไข
8. จงใช้เวลาในการอยู่ลำพังผู้เดียว ในแต่ละวัน

9. จงอำาแขนรับการเปลี่ยนแปลง แต่อย่าปล่อยให้คุณค่าของคุณหลุดลอยไป
10. จงระลึกไว้ว่าบางครั้งความเจ็บก็เ็นคำตอบที่ดีที่สุด
11. จงดำเนินชีวิตด้วยความซื่อสัตย์สุจริตเพื่อว่าเมื่อคุณสูงวัยขึ้นและคิดหวนกลับมาคุณจะสามารถมีความสุขได้
12. บรรยากาศอันอบอุ่นในครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิต
13. เมื่อเกิดขัดใจกับคนที่คุณรัก ให้หยุดไว้แค่เรื่องปัจจุบัน อย่าขุดคุ้ยเรื่องในอดีต
14. จงแบ่งปันความรู้เพื่อ เป็นหนทางสู่ความเป็นอมตะ
15. จงสุภาพกับโลกใบนี้
16. จงหาโอกาสท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ ที่คุณไม่เคยไปอย่างน้อยปีละครั้ง
17. จำไว้ว่าความสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือ ความความรัก มิใช่ความใคร่
18. จงตัดสินใจสำเร็จของตนด้วยสิ่งที่จะต้องเสียสละ
19. จงใกล้ความรักด้วยความปล่อยวาง

ความสุขกับการแบ่งปัน

"ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน แต่ใช้โทษทัณฑ์เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายที่รักความสุขผู้นั้นจากไปแล้ว ย่อมไม่ได้ความสุข" และ "คิดและปฏิบัติต่อผู้อื่น ดังเช่นที่คิด และปฏิบัติต่อตนเอง"

พึงปฏิบัติต่อผู้อื่น เหมือนดังปฏิบัติต่อตนเอง
 พึงใส่ใจทุกข์สุขของผู้อื่น เหมือนใส่ใจทุกข์สุขของตน
 ทำเพื่อเขา ให้เหมือนกับที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง
 ทำเพื่อผู้อื่น เหมือนดังเพื่อตนเอง
 ทำเพื่อความสุขของผู้อื่น คุณทำเพื่อความสุขของตน
 ทำเพื่อความสุขของผู้อื่น เหมือนที่จะทำให้แก่ตนเอง
 ทำต่อผู้อื่นด้วยจิตสำนึกว่า เขาก็รักสุขเกลียดทุกข์
 เช่นเดียวกับเรา
 พึงทำต่อเขา เหมือนที่อยากให้ผู้อื่นทำต่อตนเอง
 ทำต่อผู้อื่น เหมือนที่อยากให้เขาทำต่อเรา
 จาก พระเทพเวทีสำนักสงฆ์ญาณเวศกวัน

เผยแผ่ความหวังและปรารถนาดีให้ทั่วถึง

ก่อนนอนคืนนี้ไม่ว่าจะเป็นเวลากี่โมง ก็ยามก็ตาม
 หากเราได้นั่งทำใจให้สงบสักครู่ตรึงระลึกถึงคุณความดีที่ทำมานึกถึงสิ่ง
 ที่เราให้ผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน นึกถึงความดีที่เราไม่เบียดเบียน
 ใคร ไม่คิดอยากได้ของใคร ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน นึกถึงด้วยใจที่
 ละเอียดอ่อน ไสสะอาดและบริสุทธิ์ นึกถึงธรรมชาติ นึกถึงน้ำฝนใสๆ
 หรือเมฆบางๆ เบาๆที่ลอยอยู่กลางท้องฟ้า นึกถึงดวงจันทร์ในคืนวัน
 เพ็ญ อากาศเย็นสบายนึกถึงทะเลที่กว้างใหญ่ จรดขอบฟ้า ภาพความ
 บริสุทธิ์ ความสบายใจ กลั่นเป็นพลังของความปรารถนาดี ไว้ที่กลางตัว

เราแล้วแผ่ความปรารถนาดีเหล่านั้น ไปทั่วทุกเซลล์ในร่างกาย และขยาย
ขอบเขตไปเรื่อยๆ จนครอบคลุมพื้นที่ทั่วโลก ทั่วจักรวาล

หากพลังนี้กระทบใครก็ตาม ขอให้เขามีความสุข ทั้งคนที่เรารัก
คนที่ เราเกลียด และคนที่เราเฉยๆ ไม่ว่าชนชาติใด ภาษาใด

ขอให้เขาสุขกายสุขใจ พันทุกข์พันภัย ให้มีความรักความเมตตาต่อกัน
เท่ากับที่เราได้ให้กับสรรพสัตว์ทั่วโลก ทั่วจักรวาล โดยที่สมบัติ
เรามีอยู่ ไม่ได้พร่องไปเลย และเมื่อเราล้มตาคืนขึ้นอีกครั้งในตอนเช้า
เราจะรู้สึกว่ เราเองก็สุขใจอย่างบอกไม่ถูก และหากทำเช่นนี้ทุกวัน ๆ
นานเข้าเราจะพบว่า ไปไหนไม่มีคนรังเกียจเราเลย มีแต่คนยินดีให้
คำแนะนำให้ความช่วยเหลือเราเสมอ

บทที่ 4 ความสุขอยู่ที่ไหนและจิตนำสุขมาให้

ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ในทะเล ก็ไปหาทะเล

ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ที่ภูเขา ก็ไปหาภูเขา

ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ที่ห้างสรรพสินค้า ก็เดินช้อปปิ้ง

ถ้าคิดว่าความสุขอยู่ที่การมีเงินมากๆ ก็ทุ่มเทชีวิตให้กับการหาเงิน

หรือหากคิดว่าความสุข คือการมีชื่อเสียงโด่งดังก็ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งชื่อเสียง แต่สิ่งหนึ่งที่บุคคลเหล่านี้ได้ค้นพบเหมือนกันก็คือทะเล ภูเขา เงินตราและชื่อเสียง ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่สามารถช่วยให้มีความสุขได้เลย ในยามที่อกหัก ซึมเศร้าหรือเจ็บปวด ทรมานจากโรคร้าย แม้สมบัติสิ่งสวยงามกองเท่าภูเขา ก็ไม่สามารถเติมเต็มความว่างเปล่าในจิตใจของได้ ว่ากันตามจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่ง ความพึงพอใจเพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ สุดท้ายก็จบลงด้วยความเครียดและความเหนื่อยล้า โชคดีที่มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความสามารถอย่างหนึ่ง นั่นก็คือการเป็นโรงงานผลิตความสุขได้ด้วยตัวเอง ความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาบุคคลอื่นหรือสิ่งภายนอกใดๆ มาทำให้เกิดขึ้น เป็นความสุขที่เป็นอิสระล้วนๆ มีอำนาจเหนือสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมปัจจัยภายนอก แหล่งกำเนิดของความสุขที่ว่ามีอยู่แล้วภายในตัวของมนุษย์ทุก ๆ คน และสามารถเข้าถึงได้ด้วย การนั่งฝึกฝนจิตใจ ประคองใจให้เป็นสุขด้วยการนั่งสมาธิ

สมชาติ กิจยรรยง ที่มา สุขดีที่หนึ่งเลย มูลนิธิธรรมกาย