

การยกเครื่อง สร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้น

(A complete overhaul to create a better life)

เริ่มวันนี้ ฉันเป็นคนใหม่

ชีวิตที่ดีที่สร้างได้
ด้วยนิสัยเล็กๆ

เปลี่ยนโลกตัวเอง
เริ่มจากนิสัยเดิมๆ

ปลูกพลัง 'ฉันทำได้' ด้วยการลงมือทำ

“ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง”



สมชาติ กิจยรรยง

คำคมและข้อคิดเพื่อสร้างพลังบวก

“ชีวิตเราเริ่มใหม่ได้เสมอ ถ้าเราไม่คิดจะล้มเลิก”

“ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง”.

“ทุกๆ เช้าวันใหม่จะมาพร้อมกับโอกาสให้เราเริ่มต้นอีกครั้ง”.

“ทุกความเจ็บปวดล้วนทำให้เราเติบโต”.

“จงใช้อดีตให้เป็นแรงผลักดัน ไม่ใช่แรงบันดาลใจ”.

“ล้ม แล้ว ลุก ทุกข์ แล้ว ยิ้ม”.

“อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้เราหยุดเดิน”.

“ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่เรา 'คิด' แต่ชีวิตเป็นอย่างที่เรา 'ทำ'”.

“ความลำบากที่เกินทน จะหลอมคนให้ทนทาน”.

“อย่ากลัวที่ต้องตัดใจออกจากชีวิต ถ้าคนนั้นสร้างแต่ความทุกข์
ให้กับเรา”.

“ชีวิตคนเราสั้น จงทำในสิ่งที่ชอบและรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ”.

“เราจะรู้รสชาติของความสุข ก็ต่อเมื่อเราผ่านความทุกข์นั้นมา
ก่อน”.

ข้อคิดสำหรับการลงมือทำ

“ถ้าไม่คิดจะเริ่มทำอะไร ก็เป็นแบบนี้เหมือนเดิมไปทั้งชีวิต”.

“อย่าเสียเวลาเพื่อหาข้ออ้างกับความล้มเหลว จงใช้เวลาหาทาง
แก้ไขไปสู่ความสำเร็จ”.

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้น

(A complete overhaul to create a better life)

ราคา-200-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

*การที่ได้พยายามทำวันนี้ให้ดีที่สุดคือรากฐานของอนาคตที่จะสดใส.

*ให้ลงมือกระทำอย่างสม่ำเสมออุปสรรคนั้นทดสอบจิตใจไม่มีคำว่า

สายที่จะเริ่มต้นใหม่

*จงให้อภัยตัวเองให้เรียนรู้จากข้อผิดพลาด ก้าวต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

ให้ปัญหาเป็นบทเรียน

*การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้นกว่าเดิมอยู่ที่การเปลี่ยนมุมมอง

มองเห็น โอกาสในทุกวัน

ISBN(E-BOOK) -978-616-95092-0-2

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษร โดย นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้น

(A complete overhaul to create a better life)

การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้นหมายถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างตั้งใจและเป็นระบบ โดยปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และกิจวัตรประจำวันเล็กๆ น้อยๆ ให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาสุขภาพและสร้างชีวิตในเวอร์ชันที่ดีกว่าเดิม โดยเน้นการลงมือทำจริง เช่น ออกกำลังกาย, เรียนรู้สิ่งใหม่, จัดการอารมณ์, มีวินัย และเปิดใจรับการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ชีวิตมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น.

ความหมายและองค์ประกอบสำคัญ: การเปลี่ยนแปลง

(Transformation): คือการก้าวออกจาก Comfort Zone, เปิดรับสิ่งใหม่ๆ และเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อการเติบโต.

การสร้างนิสัย (Habit Building): การทำกิจวัตรเล็กๆ น้อยๆ (เช่น ดื่มน้ำตอนเช้า, เก็บที่นอน, ออกกำลังกาย) อย่างสม่ำเสมอ กลายเป็นเรื่องธรรมชาติ.

การพัฒนาตนเอง (Self-Improvement): การพัฒนาทักษะความรู้ และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness).

การมีเป้าหมาย (Goal Setting): การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน (SMART Goals) และลงมือทำตามแผน.

การจัดการความคิดและอารมณ์ (Mindset & Emotion Management): การปรับมุมมอง, การรับฟังคำวิจารณ์, การรักตัวเอง และการอยู่กับปัจจุบัน.

ตัวอย่างการนำไปใช้:ด้านสุขภาพ: เริ่มต้นด้วยการดื่มน้ำหลังตื่นนอน, ออกกำลังกายเบาๆ, กินอาหารมีประโยชน์.

ด้านการเรียนรู้: อ่านหนังสือ, ฟัง Podcast วันละ 1 เรื่อง, เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ.

ด้านจิตใจ: ฝึกหายใจ, ทำสมาธิ, เขียนบันทึก, ให้ความสำคัญกับตัวเอง.

ด้านความสัมพันธ์: ใส่ใจผู้อื่น, ฟังคนอื่นอย่างตั้งใจ, สร้างสัมพันธภาพที่ดี.

ความหมายแฝง:การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงแบบฉาบพ่น แต่คือการเดินทางที่ต้องใช้ความอดทน ความมุ่งมั่น และวินัย เพื่อสร้าง "คุณคนใหม่" ที่ดีขึ้นทีละเล็กละน้อยในทุกๆ วัน.

การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่มีข้อดีคือ: ทำให้ชีวิตดีขึ้นในหลายมิติ เช่น เพิ่มประสิทธิภาพและความสุข (Performance & Joy), ประหยัดทรัพยากรและเงินในระยะยาว (Savings & Sustainability), และ สร้างความมั่นใจและความปลอดภัย (Confidence & Safety) โดยเป็นการปรับปรุงจากภายในให้แข็งแรง ลดปัญหาที่ต้นเหตุ และก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน เหมือนกับ

การยกเครื่องยนตร์รถให้กลับมามีค่าเดิม ทั้งด้านสมรรถนะและความทนทาน.

ข้อดีของการยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่:

1. ปรับปรุงสมรรถนะและประสิทธิภาพ: พลังงานและความสามารถเพิ่มขึ้น: เหมือนรถยนต์ที่กลับมามีกำลังมากขึ้น จัดการงานหนักได้ดีขึ้น ชีวิตก็จะมีพลังงานและความสามารถในการรับมือกับสิ่งต่างๆ มากขึ้น.

ลดการสิ้นเปลือง: แก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ทำให้ไม่สิ้นเปลืองพลังงาน (แรงกาย แรงใจ) ไปกับเรื่องเดิมๆ ลดการกินเวลาและทรัพยากร โดยเปล่าประโยชน์.

2. ความคุ้มค่าและประหยัดในระยะยาว: ประหยัดเงิน: การลงทุนปรับปรุงตัวเองน้อยกว่าการเปลี่ยนชีวิตใหม่ทั้งหมด (เช่น ซื้อรถใหม่) และคุ้มค่ากว่าในระยะยาว.

ยืดอายุการใช้งาน: ทำให้ชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพมากขึ้น ไม่ต้องเปลี่ยน 'อะไหล่' (นิสัย, ความคิด) ราคาแพงบ่อยๆ.

3. เพิ่มความมั่นใจและความปลอดภัย: ความมั่นใจ: รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น เพราะได้แก้ไขจุดบกพร่องและพัฒนาตัวเองจนแข็งแกร่ง.

ปลอดภัยกว่า: การปรับปรุงระบบสำคัญในชีวิต (สุขภาพ, ความสัมพันธ์, การเงิน) ทำให้ชีวิตมั่นคงและลดความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาใหญ่ตามมา.

4.เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม: การนำสิ่งเดิม (ทักษะ, ความรู้, ความสัมพันธ์) กลับมาใช้ใหม่ ดีกว่าการทิ้งไป สร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสิ่งแวดล้อม (ลดการสร้างขยะ).

สร้างความยั่งยืน: การเปลี่ยนแปลงที่ต้นเหตุทำให้ผลลัพธ์ดีขึ้นอย่างยั่งยืน ไม่ใช่แค่การแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ.

5.ลดความซับซ้อนทางกฎหมาย/ภาระ: การยกเครื่องเครื่องยนต์เดิมทำให้ไม่ต้องเปลี่ยนเลขเครื่องยนต์ใหม่ (ไม่ต้องแจ้งขนส่ง) เช่นเดียวกับการพัฒนาตัวเองเดิมให้ดีขึ้น มักจะง่ายกว่าการเริ่มสร้างทุกอย่างใหม่จากศูนย์. โดยสรุป การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ คือ การปฏิรูปโครงสร้างชีวิตครั้งสำคัญ เพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ สร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน มีประสิทธิภาพ และมีความสุขมากขึ้น โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดข้อมูลภาพรวมโดย AI.

จากข้อดีที่กล่าวไปข้างต้นคือ

- 1.ปรับปรุงสมรรถนะและประสิทธิภาพ:พลังงานและความสามารถเพิ่มขึ้น
- 2.ความคุ้มค่าและประหยัดในระยะยาว:ประหยัดเงิน
- 3.เพิ่มความมั่นใจและความปลอดภัย:ความมั่นใจ
- 4.เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม:ลดขยะ
- 5.ลดความซับซ้อนทางกฎหมาย/ภาระมีการปฏิรูปโครงสร้างชีวิตครั้งสำคัญ

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจะทำให้ผู้ที่ดำเนินชีวิตแบบนี้จะมี
คุณภาพชีวิตที่ดีมีสุขภาพกายและจิตใจดีมีความยั่งยืนในการดำเนิน
ชีวิตไปได้อย่างมีความสุขนั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญการยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้น

(A complete overhaul to create a better life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 5 โรคป่วย ช่วยตัวเองก็ได้	1
บทที่ 2 80 วิธีการเรียกรอยยิ้มจากผู้อื่น	11
บทที่ 3 DMCชี้แนวทางสร้างความสุขความสำเร็จ	17
บทที่ 4 การบูชาพระในบ้าน	28
บทที่ 5 การแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและสรรพสัตว์	33
บทที่ 6 แนวทางสร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน	40
บทที่ 7 ต้องสู้จึงจะชนะ	48
บทที่ 8 คิดไปคนระหว่างคนรวยกับคนจน	53
บทที่ 9 ชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความสุข	59
บทที่ 10 เทคนิคการสร้างความต้องการให้บุคคลต่างๆ	64
บทที่ 11 การออกกำลังกายสมองเพื่อความฉับไว	69
บทที่ 12 เพราะชีวิตที่ไม่ใช่การต่อสู้	74
บทที่ 13 มองแต่สิ่งที่ดีก็มีความสุขได้	79
บทที่ 14 มาร่วมมือกันหยุดภาวะโลกร้อน	88
บทที่ 15 ข้อคิดคำคมนักวิทยาศาสตร์คนสำคัญของโลก	98
บทที่ 16 วิธีการรับมือกับความเครียด	103
บทที่ 17 ทำอย่างไรจะไม่ถึงแตก	107
บทที่ 18 วิธีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวคุณเอง	111

สารบัญการยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้น

(A complete overhaul to create a better life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 แผ่นดินทอง-แผ่นดินไทย	115
บทที่ 20 จุดประกายความคิดเมื่อคิดปรับปรุงงาน	120
บทที่ 21 เปลี่ยนความคิดคิดใหญ่ไม่คิดเล็กพลิกสู่ความสำเร็จ	131
บทที่ 22 พลิกความคิดสู่ความสำเร็จ	139
บทที่ 23 สูดยอดคำคมแรงดีที่จะสร้างแรงบันดาลใจ	148
บทที่ 24 กฎหลายข้อต่อเติมให้ชีวิตมีดี	153
บทที่ 25 เคล็ดลับมหาเศรษฐีที่แตกต่างจากคนทั่วไป	155
บทที่ 26 สิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นอย่าให้วันนั้นต้องมาถึง เตรียมรับมือให้ดี ๆ	158
บทที่ 27 คำชวนคิดชีวิตที่ไม่ใช่การต่อสู้ที่อยู่เป็นสุขได้	164
บทที่ 28 ตัวเราเปลี่ยนพร้อมสมองทุกๆวัน	166
บทที่ 29 สร้างแรงบันดาลใจให้บันดลทุกสิ่ง	172
บทที่ 30 แปรเปลี่ยนชีวิตเราใหม่ให้ดีกว่าเดิม	177
บทที่ 31 มาเพิ่มพูนพลังใจในการทำงานกันเถอะ	186
บทที่ 32 สร้างกำลังใจให้เต็มร้อยกันเถอะ	194
บทที่ 33 พลิกเบี้ยล่างให้เป็นเบี้ยบน	201
บทที่ 34 วิธีการคิดเพื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ	209
บทที่ 35 ความสำเร็จเป็นเรื่องของ	213

สารบัญการยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้น

(A complete overhaul to create a better life)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 36 สอนทำขนมมนุษย์สัมพันธ์	217
บทที่ 37 ทุกวันดีเสมอแม้พบเจอกับการเปลี่ยนแปลง	220
บทที่ 38 พลังแห่งรักและวันเวลาที่สำคัญ	225
บทที่ 39 ระบบพรรคพวกกับความก้าวหน้าในอาชีพ	228
บทที่ 40 สร้างคุณค่าให้ตัวเรา	234

บทนำ

การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ให้ดีขึ้น

(A complete overhaul to create a better life)

การยกเครื่องชีวิตใหม่ให้ดีขึ้นต้องเริ่มจาก **เปลี่ยนมุมมอง**, ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้จริง, สร้างนิสัยใหม่ที่ดีเสมอ (เช่น ออกกำลังกาย, เรียนรู้, ทบทวนตัวเอง) โดยหาแรงบันดาลใจจากเพื่อนหรือกลุ่มที่สนับสนุน และไม่ต้องรอเวลา เริ่มทำ "วันนี้" เลย ดีกว่าการรอถูกขังยามดีเพื่อเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นได้จริง ตามแนวทางจาก บทความ AP Thai blog, Jobsdb article.

แนวทางเปลี่ยนชีวิต ขั้นตอนหลักๆ: เปลี่ยนความคิด

(Mindset): เปิดใจรับสิ่งใหม่, เรียนรู้จากความผิดพลาด, มองหาจุดแข็ง, รับฟังคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์.

ตั้งเป้าหมายเล็กๆ (Small Goals): เริ่มจากสิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ทุกวัน (เก็บทีนอน, อ่านหนังสือ, ออกกำลังกาย) จะสร้างนิสัยที่ดีได้ง่ายกว่าหัดคิด.

สร้างนิสัยใหม่ (New Habits): ออกกำลังกาย, กินอาหารดี, นอนให้พอ, จัดการความเครียด, ทำสิ่งที่ชอบ.

หาแรงสนับสนุน (Support System): เข้าร่วมกลุ่มที่มีเป้าหมายเดียวกัน, หาเพื่อนเปลี่ยนตัวเอง, ปรึกษาผู้มีประสบการณ์.

ลงมือทำทันที (Take Action): อย่ารอ! เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเองวันนี้เลย เพราะยิ่งเริ่มก่อนยิ่งได้ผลก่อน. ลองเลือกข้อที่โดนใจ

หรือนำแนวทางเหล่านี้ไปปรับใช้เพื่อ 'ยกเครื่อง' ชีวิตตัวเองให้ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืนนะครับ!

การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่ (Overhaul) มีข้อดีคือช่วยฟื้นฟูสมรรถนะให้เหมือนใหม่ เพิ่มความมั่นใจและอายุการใช้งาน, ประหยัดค่าใช้จ่ายในระยะยาว (คุ้มค่ากว่าซื้อใหม่), เพิ่มความปลอดภัย, และมีผลดีต่อสิ่งแวดล้อม (ลดมลพิษ) เพราะแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของความเสื่อมถอย ทำให้กลับมามีพลังและประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น ทั้งยังเพิ่มมูลค่าหากต้องการขายต่ออีกด้วย

ข้อดีของการยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่:

1. ประสิทธิภาพดีขึ้น (Performance Boost): ฟื้นฟูพลังและแรงบิดให้กลับมาใกล้เคียงของใหม่.

การเผาไหม้สมบูรณ์ขึ้น (เช่น เครื่องยนต์) ลดการกินน้ำมันเครื่อง, สมรรถนะโดยรวมดีขึ้น ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ.

2. ประหยัดและคุ้มค่า (Cost-Effective): ลงทุนน้อยกว่าการซื้อใหม่มาก, ยืดอายุการใช้งานออกไปได้อีกหลายปี ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายระยะยาว, ลดความเสี่ยงจากการเสียครั้งใหญ่ที่มีค่าใช้จ่ายสูงกว่า.

3. ปลอดภัยขึ้น (Enhanced Safety): ทำให้ระบบที่สำคัญ (เช่น ระบบเบรก, ช่วงล่าง) อยู่ในสภาพดีเยี่ยม, แก้ไขปัญหาที่อาจเกิดก่อนที่จะลุกลามเป็นปัญหาใหญ่.

4.อายุการใช้งานยาวนานขึ้น (Extended Lifespan):

เปลี่ยนชิ้นส่วนที่สึกหรอ ทำให้กลับมาใช้อายุใช้งานได้ยาวนานเหมือนใหม่.ลดความจำเป็นในการเปลี่ยนอะไหล่บ่อยๆ.

5.เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (Eco-Friendly):

เครื่องจักรที่ดูแลดี จะปล่อยมลพิษน้อยลง (เช่น ลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์).

6.เพิ่มมูลค่า (Increased Value):

หากตัดสินใจขายต่อ มีประวัติการยกเครื่องทำให้รัถมีมูลค่าสูงขึ้น.

สรุป:การยกเครื่องสร้างชีวิตใหม่คือการฟื้นฟูจากภายในสู่ภายนอก ทำให้สิ่งเก่าๆ กลับมามีประสิทธิภาพ ความน่าเชื่อถือ และความปลอดภัยเหมือนใหม่ โดยประหยัดเงินและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นทางเลือกที่ชาญฉลาดในการยืดอายุการใช้งานของสิ่งที่มีคุณค่าข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 15 โรคป่วย ช่วยตัวเองก็ได้

อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐจาก คำกล่าวที่ว่า "อโรคยา ปรมาลาภา การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" ไม่ว่าจะเป็ยยุคใดสมัยใดก็ยังเป็นคำพูดที่ฟังดูแล้วไม่ล้าสมัย เพราะคง จะไม่มีใครปฏิเสธว่าการมีสุขภาพดี มีค่ากว่าการมีเงินทองร้อยล้าน ด้วยซ้ำไป เพราะแม้ว่าจะมีเงินมากองจนท่วมตัวก็ไม่สามารถซื้อ สุขภาพที่ดีให้กลับคืนมาได้ ตัวเราเท่านั้นที่จะเป็นผู้กำหนด พฤติกรรม การใช้ชีวิตประจำวันของเราเป็นสิ่งที่จะแสดงผลออกมาเมื่อถึง ระยะเวลาหนึ่ง เช่น บางคนทำงานหนักพักผ่อนน้อยเป็นระยะเวลา ต่อเนื่องนานๆทำให้ร่างกายรับไม่ไหว สุขภาพอ่อนแอติดเชื้อได้ง่าย รวมถึงเรื่องอาหารการกินที่ดูเหมือนจะเป็นเรื่องเล็กไม่สำคัญในบาง เวลาและเป็นเรื่องใหญ่ในบางเวลา คือ คนทำงานส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ ความสำคัญกับอาหารเข้าเท่าไรหรอก ซึ่งที่จริงแล้วเป็นมือแห่งพลังงาน ที่มีความสำคัญมากๆ แต่กลับไปให้ความสำคัญกับอาหารมือค้ำด้วย อาหารหนักๆย่อยยากหรือมีโทษต่อร่างกาย เช่น สุรา กาแฟ มือค้ำเป็น อาหารมือที่ร่างกายมีโอกาสใช้พลังงานน้อย เนื่องไกล้เวลาพักผ่อน แล้ว การเลือกรับประทาน น่าจะเป็นเรื่องที่เห็นได้ชัดเจนกว่าเรื่องอื่น ในยุคนี้ ดังนั้น จึงควรจัดการปรับ พฤติกรรมการกินให้ถูกต้อง ถูก หลักโภชนาการที่ดี กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ กินเป็นเวลา ให้ ความสำคัญกับอาหารแต่ละมืออย่างถูกต้อง ด้วยคำแนะนำต่อไปนี้ ที่มา www.showded.com

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ไม่ซ้าซาก เพื่อความเพียงพอของสารอาหารและไม่สะสมสารพิษ ในร่างกายและหมั่นดูแล น้ำหนักตัว

2. กินข้าวโดยเฉพาะข้าวกล้องเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ และเพื่อคุณค่าที่มากกว่าขอแนะ

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เพื่อให้ได้วิตามิน โยอาหารและสารป้องกันอนุมูลอิสระ

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ คนทั่วไปที่สุขภาพดีไม่มีปัญหาคอเลสเตอรอลสูงกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง ผู้สูงอายุกินไข่ได้วันเว้นวัน ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองเป็นอาหารเพื่อสุขภาพควรกินเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมที่ไขมันต่ำหรือนมถั่วเหลืองจะให้ประโยชน์มากทำให้ไม่มีไขมันสะสม

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ลดการกินอาหารผัดและทอด ปรงอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ แทน

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เพื่อลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เลือกซื้ออาหารปรุงสุกใหม่ ๆ ล้างผักให้สะอาดก่อนปรุง

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะบั่นทอนสุขภาพและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

10. ที่กล่าวมาทั้ง 9 ข้อจะเน้นหนักไปในเรื่องของข้อควรคำนึงหรือควรระวังในการรับประทานอาหาร แต่อย่าลืม อ.ตัวอื่นๆไปด้วยนะครับ ไม่ว่าจะเป็น การออกกำลังกาย อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์หรืออากาศที่สะอาด รักษาอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอและขับถ่ายอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะในเวลาเช้าๆครับ หลัก 10 ข้อนี้บอกถึงการกินดี กินอย่างถูกต้อง ส่วนใครควรจะกินมากกินน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ และกิจกรรมที่ต้องทำ เลือกปฏิบัติให้เหมาะสมแล้วกัน
ที่มา www.showded.com

5 โรคป่วย ช่วยตัวเองก็ได้

บทความ 'มุมมองสุขภาพ' จากเคลลินิวส์ 26 มกราคม 2554 พูดถึงเรื่องโรคร้ายไว้น่าสนใจมากจะขอยกข้อความมาฝาก ดังนี้ ปัญหาทุกประการในโลกนี้อาจแบ่งได้ 2 เรื่องใหญ่ คือเรื่องที่เราแก้ได้และเรื่องที่เราแก้ไม่ได้ เช่นเดียวกับโรคร้ายครึบที่มีทั้งโรครักษาได้และโรครักษาไม่ได้ ไม่ใช่ว่าหมอสไตรค์ ไม่มีใครนัดผลผลงานครึบ แต่บางโรคก็ถูก "ออกแบบ" มาให้เป็นเช่นนั้น ธรรมชาติท่านทำไว้ดีแล้ว แม้จะเก่งอย่างไรก็ไม่อาจฝันได้ ลองสังเกตดูเกิดครึบ บางท่านอาจบอกว่าไม่มีปัญหาใดเลยที่ไม่อาจแก้ได้ ซึ่งก็เป็นเรื่องจริงครึบ เพราะวันหนึ่งมันก็จะต้องดับไปตามกฎไตรลักษณ์นั่นเอง เช่นเดียวกับโรคภัยไข้เจ็บที่ผมชอบแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ

- หายเองได้ จะรักษาหรือไม่ก็หายเองได้อยู่ดี
- รักษาได้ หายขาดชะงัดดีถ้าถึงหมอถึงยาดี
- รักษาไม่ได้ เป็นโรครกรรรมรักษาอย่างไรก็ไม่หาย นำไปสู่

มหากาพย์คนเห็นกรรม แก่กรรมหรือสแกนวิบากกรรม และอีกหลายอิพิโซดแห่งชีวิตกรรม

มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ออกประกาศทางจดหมายข่าว

(Harvard health newsletter April 2008) มาว่าโรคที่น่ากลัวหลายโรคสามารถดูแลได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องยอมหมอบราบปด้อยไปตามเพรงกรรมอีกต่อไป ซึ่งในบรรดาโรคที่ว่าพอจะเจรจารักษาเองได้นั้นก็มีอยู่ 5 โรคที่ผมคิดว่าเป็นประโยชน์กับท่านที่รักได้ ขอนำมาจัดให้พร้อมวิธีบำบัดพอสังเขปดังต่อไปนี้ รับรองว่าของเขาดีจริงครึบ

1. ภูมิแพ้.- แก้ง่ายไม่ใช่เรื่องยากหากแต่ต้องใช้สองมือหนึ่งสมองของตัวเองเป็นหลักเพราะถ้าไปพึ่งมืออื่นก็มักได้ยา ได้สติรอยด์มาประจำ แล้วก็ไม่ทำให้อะไรดีขึ้นเป็นชิ้นอันอยู่ดีเพราะมันเป็นโรคที่ไม่หายอยู่แล้ว ฉะนั้นเมื่อภูมิแพ้เป็น โรคธรรมดาที่เกิดจากตัวมันก็ย่อมต้องออกจากตัวได้เอง เริ่มจากจัดเวลาออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมง แล้วเมื่อกลับมาบ้านลองทำน้ำเกลือกลั้วคอล้างจมูกเองจะเป็นตัวปลุกภูมิคุ้มกันที่หลับไหลอยู่ให้กระฉับกระเฉงขึ้น ต้องไม่นอนขอมรับชะตากรรมน้ำมูกตก เอ๊ย...น้ำตาตกอยู่เพียงฝ่ายเดียวครับ สำหรับภูมิแพ้เราขอยอมเป็นผู้ถูกกระทำขอเชียร์ให้ท่านที่รัก ลูกขึ้นมายกเครื่องปฏิวัติรัฐประหาร เอ๊ย...ปฏิรูป แหะ แหะ ยกดับภูมิให้แกร่งขึ้นมาอย่าเพี้ยน โหลดจนป่วยการพาลฟูดพิดหอบหืดเป็นผื่นคันชวนจิตตก เปลี่ยนให้คำว่า “ภูมิแพ้แก้ไม่ได้” ให้กลายเป็นลูกไก่ในกำมือเราครับ

2. ไขมันสูง.- เป็นเรื่องใกล้ตัวไม่น่ากลัวอย่างที่คิดจนต้องพึ่งยาเสมอไป เพราะหัวใจของการ “ลดมัน” ก็คือหาผู้ร้ายตัวแท้ให้เจอ เช่นเกิดจาก “กรดไขมัน” ในครอบครัวที่ไขมันสูงกันอยู่แล้ว หรือเกิดจากอาหาร, ฮอโมน ซึ่งถ้าหาตัวจริงเจอก็จะยิ่งแก้ง่าย นอกจากคุมอาหารมันแล้วขอให้เลี้ยง “แบ้งกับน้ำตาล” เป็นหลักด้วยจะช่วยให้มาก ส่วนอาหารทะเลถ้าอยากทานก็ให้ทานครึ่งทั้งปลาหมึก, กุ้ง, หอย เพราะมีไขมันดีโอเมก้าสามอยู่มากพอคู่ และควรรู้หลีกเลี่ยง “ไขมันล่องหน(Transfat)” ที่ปนอยู่ในครีมเทียม, เค้ก, คุกกี้, มาการีน, วิปครีม และเบเกอรี่ส่วนใหญ่ครับ

3.ปวดข้อ.- ไม่เกี่ยวกับโรคคดในข้อหรือกระดูกขดมันแต่อย่างใด หากแต่เป็นเรื่องการใช้งานนานๆแบบหักโหมทั้งข้อศอก, ข้อเข่า, ข้อคอ, ข้อนิ้ว, ข้อหลังมันก็พาลสึกเสื่อไปเหมือนบานพับเก่าจะพับเข้าแต่ละทีก็มีเสียงอืดตามด้วยอาการเจ็บ จริงแล้วแก้ไขได้ง่ายให้หาน้ำมันปลามารับประทานลดอักเสบ, ใช้วิชาตัวเบาทำน้ำหนักให้ลดลง เพราะตัวที่รังเกียจของบานพับของรามมากที่สุดก็คือความอ้วนครับ สำหรับท่านั่งก็สำคัญหมั่นเลี้ยงท่า “พิฆาตเข่า” ต่อไปนี่คือขัดสมาธิ, พับเพียบ, กูกเข่าและยองๆ ซึ่งคนไทยเรานั่งกันมาแต่โบราณทำให้อาการปวดเข่าเจอได้มาก

4.กระดูกพรุน.- คนผอมจะรุ่นกว่าคนเจ้าเนื้อเพราะกระดูกจะเสี่ยงต่อบางลงง่ายกว่าเพราะว่าไม่มีน้ำหนักช่วยกดลงให้กระดูกได้ปรับตัวดูแลเชื่อมมาช่วยรับ พอเนื้อกระดูกสบายมานานครั้งถึงวัยหนึ่งซึ่ง “ฮอร์โมนต่ำ” เช่นวัยทองของทั้งหญิงชายก็จะทำให้กระดูกยิ่งบางจ้อยลงถือเป็น “ขาลง” ของมวลกระดูกทีเดียวครับ ถึงตอนนี้ส่วนที่หักงายก็จะมีข้อมือ, บั้นเอวและกระดูกต้นขา การรักษาเองต้องเน้นที่ฝาก “ธนาคารกระดูก(Bone bank)” เอาไว้ด้วยการกิน “งาดำ” สักวันละ 2-3 ช้อนกินข้าว, กินใบกะเพราและกะปิเข้าไปให้มากครับจะได้ทั้งแคลเซียมและแมกนีเซียม ที่สำคัญอย่าลืมเติม “วิตามินดี” โดยต้องไม่หนีแดดอ่อนๆด้วยครับ

5.ความจำเสื่อม .- หา 2 พระเอกมากินด่วนชวนความจำ กลับมาเพราะอาการจำเสื่อมอาจเกิดได้จาก “สมาธิสั้น” ได้ด้วย ใน ผู้ใหญ่ที่ต้องบริหารงานมากจะมีอาการนี้ได้ ของควรใช้บำรุงสมองก็คือ “วิตามินบี” กับ “น้ำมันปลา” นอกจากนั้นก็ยังมีเปะก๊วยที่ช่วยได้ ส่วนสำคัญคือต้องทำ “สติ” กันใหม่ค่อยๆทำไปทีละอย่างอย่าทำทีเดียวพร้อมกัน(Multitasking) ครับ

ทั้ง 5 โรคที่ฮาร์วาร์ดจัดมาให้ นั่นดูแล้วก็เห็นว่า ของเขาดีจริง ทำให้ไม่ต้องวิ่งขาชีวิตไปหาหมอแต่โก้ และก็ยังดีขึ้นกว่าถ้ารู้ว่าจริงแล้วยังมีอีกสองโรคที่ทางฮาร์วาร์ดท่านอวยไว้ให้ด้วยคือ “เบาหวาน” กับ “ความดันสูง” แต่เกรงว่าจะค่อนข้างล่อแหลม ไม่ใช่รายการทั่วไปเด็กดูได้ผู้ใหญ่ดูดี ถ้ารักษาเองเสียทั้งหมดก็มีสิทธิ์อันตราย พุดง่ายๆว่าเกรงท่านใดเกิด “อิน” ขึ้นมาแล้วเอาฮาหลักทั้งถึงเสียหาย โรคกำเริบกันทั้งเมืองอย่าเพิ่งไปหาเรื่องฮาร์วาร์ดกันนะ ครับ เพราะสำหรับความหมายที่ว่ารักษาได้เองนั่นก็คือดูแลด้วยการ “ไม่ช้ำยา” หรือช้ำยาเท่าที่จำเป็น อย่าเห็นว่าการช้ำยาอันตรายเสมอไป คนที่รักษาด้วยธรรมชาติแล้วดีขึ้นได้ส่วนหนึ่งก็คือคนที่ “มีวินัย” ด้วย ยาหรือหมอแค่เป็น “ตัวช่วย” เท่านั้น **ข้อมูลจากเคลินิวส์ 26**

มกราคม 2554

การมีสุขภาพดี

พุทธพจน์ที่ว่า อโรคยา ปรมาลาภา คือความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เงินบางครั้งก็ซื้อสุขภาพที่ดีไม่ได้ เงินแทนค่าบางสิ่งได้เท่านั้น แต่แทนทั้งหมดไม่ได้เพราะคนจนที่มีร่างกายที่แข็งแรงดีกว่าคนรวยที่นอนอยู่บนเตียง

หากในมือเรามีเงินแสน
แต่ขาดแคลนสุขภาพที่สุขสันต์
แล้วเงินแสนจะมีค่าอย่างไรกัน
ขอทุกท่าน จงนึกตรึกตรองดู
หากเรามีกายที่แข็งแรงกล้า
แล้วฟันฝ่าสู้กับงานทุกแห่งหน
แล้วเงินแสนจะมั่งมีในทุกคน
เพียงฝึกฝนออกกำลังยัง โรคภัย

หมั่นตอกย้ำความคิดด้วยคำพูดบ่อยๆ

เพื่อชีวิตที่ยั่งยืน ขอให้ท่านผู้อ่านพูดคำต่างๆเหล่านี้อยู่เสมอ
เพื่อจงใจให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และจิตใจที่ผ่องใสอยู่เสมอ

ฉันจะคิดบวก

ฉันจะพูดบวก

สุขภาพของฉันดีขึ้นทุกๆวัน

ฉันจะทำแต่สิ่งที่ดี ดี เสมอ

ฉันจะแสดงออกทางสร้างสรรค์
ฉันจะให้ภัยกับคนอื่นอยู่สม่ำเสมอ

ความสุขกับการแบ่งปัน

"ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน แต่ใช้โทษทัณฑ์เบียดเบียน
สัตว์ทั้งหลายที่รักความสุขผู้นั้นจากไปแล้ว ย่อมไม่ได้ความสุข" และ
"คิดและปฏิบัติต่อผู้อื่น ดังเช่นที่คิดและปฏิบัติต่อตนเอง"

พึงปฏิบัติต่อผู้อื่น เหมือนดังปฏิบัติต่อตนเอง

พึงใส่ใจทุกข์สุขของผู้อื่น เหมือนใส่ใจทุกข์สุขของตน

ทำเพื่อเขา ให้เหมือนกับที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง

ทำเพื่อผู้อื่น เหมือนดังเพื่อตนเอง

ทำเพื่อความสุขของผู้อื่น คุณทำเพื่อความสุขของตน

ทำเพื่อความสุขของผู้อื่น เหมือนที่จะทำให้แก่ตนเอง

ทำต่อผู้อื่นด้วยจิตสำนึกว่า เขาก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกับ

เรา

พึงทำต่อเขา เหมือนที่อยากให้ผู้อื่นทำต่อตนเอง

ทำต่อผู้อื่น เหมือนที่อยากให้เราทำต่อเรา

จาก พระเทพเวที สำนักสงฆ์ญาณเวศกวัน

ความสุขกับการแบ่งปัน

ก่อนนอนคืนนี้ไม่ว่าจะเป็นเวลากี่โมง ก็ยามก็ตาม

หากเราได้นั่งทำใจให้สงบสักครู่ตรึงระลึกถึงคุณความดีที่ทำมา นึกถึง
 สิ่งที่เราให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน นึกถึงความดีที่เราไม่
 เบียดเบียนใคร ไม่คิดอยากได้ของใคร ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน นึกถึง
 ด้วยใจที่ละเอียดอ่อนในไสสะอาดและบริสุทธิ์ นึกถึงธรรมชาติ นึกถึง
 น้ำฝนใสๆ หรือเมฆบางๆ เบาๆ ที่ลอยอยู่กลางท้องฟ้า นึกถึงดวงจันทร์
 ในคืนวันเพ็ญ อากาศเย็นสบายนึกถึงทะเลที่กว้างใหญ่ จรดขอบฟ้า
 ภาพความบริสุทธิ์ ความสบายใจ กลั่นเป็นพลังของความปรารถนาดี
 ไว้ที่กลางตัวเราแล้วแผ่ความปรารถนาดีเหล่านั้น ไปทั่วทุกเซลล์ใน
 ร่างกาย และขยายขอบเขตไปเรื่อยๆ จนครอบคลุมพื้นที่ทั่วโลก ทั่ว
 จักรวาล

หากพลังนี้กระทบใครก็ตาม ขอให้เขามีความสุข ทั้งคนที่เรา
 รัก คนที่ เราเกลียด และคนที่เราเฉยๆ ไม่ว่าชนชาติใด ภาษาใด

ขอให้เขาสุขกายสุขใจ พันทุกข์พันภัย ให้มีความรักความ
 เมตตาต่อกัน เท่ากับที่เราได้ให้กับสรรพสัตว์ทั่วโลก ทั่วจักรวาล โดย
 ที่สมบัติ เรามีอยู่ไม่ได้พร่องไปเลย และเมื่อเราลืมตาตื่นขึ้นอีกครั้ง
 ในตอนเช้า เราจะรู้สึกว่ เราเองก็สุขใจอย่างบอกไม่ถูก และหากทำ
 เช่นนี้ทุกวัน ๆ

นานเข้าเราจะพบว่า ไปไหนไม่มีคนรังเกียจเราเลย มีแต่คน
 ยินดีให้คำแนะนำให้ความช่วยเหลือเราเสมอ

บทที่ 2 -80 วิธีการเรียกรอยยิ้มจากผู้อื่น

คนแปลกหน้า สำหรับบางคนอาจจะหมายถึงคนที่เราแค่ไม่รู้จัก
แค่คนที่ไม่เคยคุยด้วย แต่สำหรับบางคนแล้ว อาจจะหมายถึงคนที่เรา
ไม่อยากจะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ คนบางคนอาจจะกลัวคนแปลกหน้า
เลยปฏิเสธ โอกาสที่จะได้ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ซึ่งเป็นไปได้ว่า
เพื่อนใหม่ของคุณนั้น อาจจะกลายมาเป็นเพื่อนสนิทที่สุดของคุณใน
อนาคตก็ได้ ดังนั้น จงอย่าปิดกั้นตัวเองจากคนแปลกหน้าเหล่านี้ และ
พร้อมที่จะรับพวกเขาเข้ามาในชีวิตคุณเสมอ วันนี้ กระปุกดอทคอม จึง
มี 80 วิธีที่จะเรียกรอยยิ้มจากคนที่ไม่รู้จัก และ วิธีการทำความคุ้นเคย
กับคนแปลกหน้า มาฝากกันนะเรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม

1. ยิ้มบ่อย ๆ
2. เปิดประตูให้กับคนที่เดินมาตามหลัง
3. จ่ายเงินให้คนที่เข้าแถวด้านหลัง
4. เขียนการ์ดคำขอบคุณด้วยลายมือ และส่งไปให้กับคนที่เขา
เคยช่วยเหลือคุณ
5. ซักเสื้อผ้าเก่า ๆ และบริจาคให้คนที่เขาต้องการจริง ๆ
6. กล่าวคำชมพนักงานเสิร์ฟ พนักงานแคชเชียร์ หรือใครก็
ตามที่บริการคุณให้ผู้จัดการของพวกเขาได้รับรู้
7. พยายามชมคนแปลกหน้าเรื่องรูปร่างหน้าตาของเขา
8. เขียนข้อความบนโปสการ์ดแล้วทิ้งข้อความนั้นในหนังสือ
ที่อยู่ในห้องสมุด หรือสถานที่อื่น ๆ
9. ช่วยผู้สูงอายุถือของ