

# สู่แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

แนวทางการดูแลใจ  
(Mental Health)



แนวทางการดูแลกาย  
(Physical Health)



แนวทางการดูแลใจ  
(Mental Health)



แนวทางการใช้ชีวิต  
(Lifestyle & Attitude)

แนวทางการดูแลกาย  
(Physical Health)



แนวทางการพัฒนาตนเอง  
(Self-Development)

พบกับหลายวิธียืดอายุและหลัก 20<sup>+</sup> อ.หนทางแห่งความสุข



สมชาติ กิจยรรยง

## คำคมและข้อคิดเพื่ออายุที่ยั่งยืนนาน

### แนวทางการดูแลสุขภาพ (Mental Health):

"แค่คิดว่า เ้านี้เป็นวันใหม่ที่สดใส ก็มีพลังเพิ่มมากที่สุดแล้ว"

"ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง แต่ความสุขคือการปล่อยผ่านสิ่งที่ไม่จำเป็น"

"อย่างหยุดคิดถึงรอยยิ้ม ให้คิดว่านั้นคือแผนที่ชีวิตที่ผ่านมา"

### แนวทางการใช้ชีวิต (Lifestyle & Attitude):

"ชีวิตไม่ได้เริ่มที่อายุเท่าไร แต่เริ่มที่คิดได้เมื่อไหร่"

"อย่าปล่อยให้ใครบอกว่าคุณแก่เกินไปที่จะทำอะไรสักอย่าง"

"จงใช้ชีวิตให้เป็นไปตามธรรมชาติ"

### แนวทางการพัฒนาตนเอง (Self-Development):

"ทุกวันที่คุณยังพยายาม คือวันที่คุณยังมีพลังใจ"

"คนที่กล้าฝัน คือคนที่กล้าทำให้มันเป็นจริง"

"อุปสรรคคือโอกาส ทำให้เติบโตและบรรลุความยิ่งใหญ่"

### สรุปหลักการสำคัญ

1. ยอมรับความชรา: เลิกยึดเวลา แต่ใช้ชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ

2. ดูแลสุขภาพ: ให้ความสำคัญกับร่างกายและจิตใจ

3. ปล่อยวาง: ไม่จดจ้องความสุขจนเหนื่อย

4. คิดบวก: เปลี่ยนทุกปัญหาสู่การเรียนรู้ใหม่

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

**สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)**

**สู่แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน**

(Leading to a path towards longevity)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

-เริ่มต้นที่การปรับทัศนคติมองโลกในแง่ดีดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ

-ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ปล่อยวาง

ความเครียด

-เติมพลังใจให้ตัวเองอยู่เสมอด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง

เสมอ

-ทานอาหารให้ครบ,หาวิธีทำใจให้สบายและออกกำลังกายเพื่อชีวิตที่

สดใสในทุกวัน

ISBN(E-BOOK)- 978-616-95092-8-8

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

### สู่แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

การสร้างสุขภาพที่ดีและมีอายุที่ยืนยาวเริ่มต้นจากการปรับพฤติกรรมวิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ที่ทำได้จริงอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เน้นพืชเป็นหลัก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ จัดการความเครียด และเว้นพฤติกรรมเสี่ยง หลักการเหล่านี้เน้นการป้องกันโรคมามากกว่ารักษา ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจเบิกบานอย่างยั่งยืน

Samitivej Chonburi Hospital +2แนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาพดีและอายุยืนยาว (Sustainable Wellness): โภชนาการ (Nutrition): กินอาหารครบ 5 หมู่ โดยเน้นพืชผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และโปรตีนไขมันต่ำลดหวาน มัน เค็ม และอาหารแปรรูป, ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว การเคลื่อนไหว (Physical Activity): ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน) เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและหัวใจ, ขยับร่างกายระหว่างวัน ไม่นั่งนานเกิน 1 ชั่วโมงไปการพักผ่อน (Rest & Sleep): นอนหลับให้เพียงพอคุณภาพดี 7-8 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ, สุขภาพจิตและสังคม (Mental & Social Health): จัดการความเครียดด้วยกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น ทำสมาธิ ปลูกต้นไม้ หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ, สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวและเพื่อนฝูง เพื่อลดความรู้สึกเหงา,

หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง(Avoid Risk Factors):งดสูบบุหรี่และลด/งดการดื่มแอลกอฮอล์,การตรวจสุขภาพ (Health Screenings):ตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อคัดกรองโรคร้าย เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดintimexchiangmai.com +7การสร้างนิสัยที่ยั่งยืน: เริ่มต้นจากเป้าหมายเล็กๆ (Tiny Habits) เช่น การเดินเพิ่มขึ้นวันละ 10 นาที หรือการเพิ่มผักในทุกมื้อ เพื่อลดแรงจูงใจที่ต้องใช้และความกดดัน ซึ่งจะทำให้พฤติกรรมสุขภาพดีกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

สำหรับงานเขียนสู่แนวทางสร้างอายุให้ยืนนานเล่มนี้

ผู้เขียน ได้คัดเลือกจัดสรรเนื้อหาสาระที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของท่านผู้อ่านให้เกิดนอกเหนือจากการกินอาหารดีที่มีประโยชน์ได้อยู่ในที่ที่มีอากาศที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิต,มีอารมณ์เบิกบานหรือที่ดีเป็นปกติ,ได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับชีวิตและมีการขยับถ่ายหรืออุจจาระอย่างเป็นปกติหรือหลักรอ.นั่นเอง สำหรับในเล่มนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึง200.ที่เป็นหนทางสร้างความสุข และมีเนื้อหาอื่นๆที่เป็นประโยชน์ต่อท่าน ซึ่งเหมาะกับผู้อ่านได้ทุกเพศทุกวัยทุกสังคมในหลากหลายอาชีพ ซึ่งเมื่อได้อ่านแล้วนำไปประยุกต์ใช้เพื่อทำให้ท่านได้มีอายุมันขำขื่นตลอดไปนั่นเองครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจขรรยง

# สารบัญผู้แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความหมายความสำคัญความคิดให้ชีวิตมีความสุข (Meaning, importance, and concepts for a happy life)	1
บทที่ 2 ชีวิตดีมีนาฬิกาชีวิตเป็นกิจจะลักษณะ (A good life is one where you have a structured biological clock)	11
บทที่ 3 แปรเปลี่ยนอุปนิสัยให้มีความสุข (Transform your habits to be happier)	21
บทที่ 4 การบริหารจัดการใจดีเพื่อมีชีวิตที่ยั่งยืน (Managing your mind well leads to a sustainable life)	38
บทที่ 5 สิ่งที่ไม่ควรทำและสิ่งที่ต้องเปลี่ยนเพื่อมีชีวิตเรา (Things we shouldn't do and things we need to change to improve our lives)	48
บทที่ 6 คิดแบบสบายๆ ใจกายก็สุขได้ (Think in a relaxed way, and your body will be happy)	61
บทที่ 7 วิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข (How to live happily)	73
บทที่ 8 ข้อผิดพลาดข้อห้ามที่ควรระวัง และการวางแผนการเงิน (Common mistakes, things to avoid, and financial planning)	81

# สารบัญผู้แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 9 ศิลปะในการรับประทานอาหาร (art of eating)	104
บทที่ 10 เรื่องที่คุณเข้าใจผิดจากอาหารเสริมสุขภาพ (Misconceptions about health supplements)	117
บทที่ 11 สกัดจุดบอดมุ่งสู่ความเป็นยอดนักคิดที่ดี (Eliminate blind spots to become a great thinker)	124
บทที่ 12 เครียดนักพักฟังตรงนี้ (Feeling stressed? Take a break and listen to this)	134
บทที่ 13 อารมณ์กับการแต่งกายที่ดีมีความเหมาะสม (Good clothing and attire are appropriate)	142
บทที่ 14 การให้กำลังใจย่อมได้กำลังใจ (Giving encouragement yields strength)	152
บทที่ 15 อมตวลีแห่งชีวิตพลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ (Timeless phrases that transform lives to success)	165
บทที่ 16 การฝึกผ่อนคลายความเครียด (Stress relief training)	172
บทที่ 17 น้ำเพื่อชีวิตที่ยั่งยืน (Water for sustainable life)	192

## สารบัญผู้แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 18 เมื่อสุขภาพจิตดีจะมีชัยตลอดเวลา	204
(When your mental health is good, you will always succeed)	
บทที่ 19 บทกวีเพิ่มความสุข	209
(Poetry increases happiness)	
บทที่ 20 การแผ่เมตตาให้ตนเองผู้อื่นและสรรพสัตว์	229
(Extending loving-kindness to oneself, others, and all living beings)	
บทที่ 21 ยังมีแรงวิ่งกันไหวไหมล่ะ	238
(Do you still have the energy to run?)	
บทที่ 22 ดื่มน้ำอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด	248
(How to drink water to get the most benefit)	
บทที่ 23 จะนอนอย่างไรให้มีความสุขได้ล่ะ	257
(How can I sleep soundly and comfortably?)	
บทที่ 24 วิธีสวดมนต์ ที่ทำแล้วชีวิตดี มีความสุข	276
(Ways to pray that will bring a good and happy life)	
บทที่ 25 สร้างลักษณะนิสัยให้เกิดมีความสุข	287
(Develop habits that lead to happiness)	
บทที่ 26 เอดส์หรือภูมิคุ้มกันเสื่อมรู้ไว้ซะว่าใส่บาแบกหาม	301
(AIDS or immunodeficiency)	

# สารบัญผู้แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 27 แนวทางสร้างความสุขในครอบครัว (Guidelines for creating happiness in the family)	322
บทที่ 28 มีสมาธิที่ดีจะดีอย่างไร (What are the benefits of having good concentration?)	333
บทที่ 29 ทำบุญอย่างไรให้ได้บุญ (How to perform good deeds to gain merit)	352
บทที่ 30 น้ำเพื่อชีวิตที่ยั่งยืน (Water for sustainable life)	364
บทที่ 31 โอสถกับโรคยานำพาชีวิตที่ดี (Medicine and health lead to a good life)	376
บทที่ 32 ดวงอาทิตย์กับความอบอุ่น (sun and warmth)	400
บทที่ 33 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม (How to prevent dementia)	408
บทที่ 34 อูบายและกุศโลบาย (Stratagems and tactics)	417
บทที่ 35 เมื่อได้ออกกำลังกลับจะได้พลัง (When you exercise, you gain energy)	423

## สารบัญผู้แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 36 ผู้มีความสุขอย่างยั่งยืน (Towards sustainable happiness)	446
บทที่ 37 ทำอย่างไรจะช้าแก่ช้าละ (How can I slow down the aging process?)	466
บทที่ 38 ปรัชญาชีวิตสอนลูกไปให้ได้ดี (The philosophy of life teaches children to strive for success)	481
บทที่ 39 อุดกั้นเพื่อสุขภาพที่ดี (Restraint for good health.	498
บทที่ 40 หลัก 20.หนทางแห่งความสุข (The 20 Principles: The Path to Happiness)	504
บทที่ 41 สิ่งที่ต้องรู้ก่อนจะเกษียณ (Things to know before starting retirement planning)	521
บทที่ 42 เรื่องที่ควรรู้ก่อนจะเกษียณตัวเอง (Things you should know before retiring)	533
บทที่ 43 เปลี่ยนแปลงออกแบบชีวิตใหม่ให้สุขหลังเกษียณ (Transform and redesign your life for a happy retirement)	540

# สารบัญผู้แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

เรื่อง

หน้า

บทที่ 44 พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงกับยามเกษียณที่เราต้องรู้ 557

(Preparing for changes in retirement: things we need to know)

บทที่ 45 การวางแผนเกษียณฉบับมนุษย์เงินเดือน 572

(Retirement Planning for Salaried Employees)

## บทนำ

### สู่แนวทางสร้างอายุให้ยืนนาน

(Leading to a path towards longevity)

แนวทางการสร้างอายุให้ยืนนานอย่างมีคุณภาพ (Longevity)

คือการผสมผสานการดูแลสุขภาพทางกายและจิตใจเข้าด้วยกัน โดยเน้นการกินอาหารที่มีประโยชน์ (ครบ 5 หมู่, ผัก/ธัญพืช), Gen ยัง Active, การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การจัดการความเครียด และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควบคู่กับการมีมิตรภาพที่ดี และการปฏิบัติตามหลักสัปปายะ (ความเหมาะสม) 5 ประการ เพื่ออายุที่ยาวนานและปราศจากโรคเรื้อรัง Gen ยัง Active +2

### องค์ประกอบหลักของการมีอายุยืนยาว (Lifestyle & Holistic Approach)

โภชนาการที่เหมาะสม:

กินอาหารครบ 5 หมู่ เน้นอาหารปรุงสุกใหม่ สดสะอาด หลีกเลี่ยงสารปนเปื้อน

เน้นทานผักผลไม้ตามฤดูกาลและธัญพืชไม่ขัดสี

ลดการทานหวาน มัน เค็มจัด และลดสารปนเปื้อน เช่น สารเร่งเนื้อแดง บอแรกซ์

## การดูแลกายภาพ:

ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและดูแลสุขภาพ

หัวใจ

ตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อตรวจเช็คระดับน้ำตาลและความดัน

โลหิต

ดูแลสุขอนามัยช่องปาก เพราะสัมพันธ์กับสุขภาพหัวใจ

## การดูแลจิตใจและสังคม:

จัดการความเครียด ฝึกการมีสติ (Mindfulness)

คบหากัลยาณมิตร (เพื่อนที่ดี) ซึ่งช่วยสร้างสุขภาวะทางจิต

มองโลกในแง่ดีและมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต

## แนวทางตามหลักสัปปายะ (เพื่อสุขภาพยืนยาว):

ทำสิ่งที่เหมาะสมต่อสุขภาพ รู้จักประมาณในการกินและการ

ใช้ชีวิต

บริโภคอาหารที่ง่ายขึ้น

มีศีลธรรมและการสำรวมตน (เบญจธรรม/เบญจศีล)

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย +5

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยในแต่ละวัน เช่น การ

นอนหลับที่ดี การเดินออกกำลังกาย หรือการเลือกอาหารที่มี

ประโยชน์ จะเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการมีอายุยืนอย่างมีความสุข

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

## บทที่ 1 ความหมายความสำคัญความคิดให้ชีวิตมีสุข

(Meaning, importance, and concepts for a happy life)

### ความสุขคืออะไร

นักจิตวิทยาวินโฮเฟิน(1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึง การประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเองค่ะ คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะไม่วู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต;ความสุขคืออะไร: วัชรภรณ์ เฟงจิตต์

### วิธีง่ายๆ 10 ข้อ ในการเพิ่มความสุข

ความสุขคืออะไรรศ.ดร.คัทนางค์ มณีศรีและอ.วัชรภรณ์ เฟงจิตต์ได้รวบรวมความหมายเพื่อความเข้าใจในแง่มุมต่างๆคือ

- 1.นักจิตวิทยาแนะนำให้คุณตระหนักว่า **ความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นมาได้** แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ ไม่ว่าจะร่ำรวยหรือยากจน เราก็สามารถมีความสุขได้ **จริงอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์** แต่คนที่รวยล้นฟ้า ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป

**2. ต้องควบคุมตารางเวลาของตนเอง** เพราะคนที่มีความสุข จะรู้สึกว่ามีชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วน ๆ ตามเป้าหมายว่า วันนี้จะทำอะไรบ้าง เข้าทำอะไร เย็นทำอะไร แล้วก็ทำตามที่เราเองวางแผนไว้ แล้วก็จะรู้สึกได้ว่า เราทำอะไร ๆ ได้มากมาย

**3. ทำตัวให้มีความสุข** ซึ่งก็ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยาพบว่า เมื่อเรายิ้ม เราจะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเราหน้าบึ้ง ก็จะรู้สึกว่า โลกนี้ไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นน่าจะมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไป

**4. หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง ให้ได้ใช้ทักษะ ของคุณเอง** เช่น ทำงานฝีมือหรือจัดแต่งสวนหน้าบ้าน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีสมาธิ เพลิดเพลิน รู้สึกอยากทำงานให้สำเร็จ สัมผัสใจอย่างอื่น จนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งไม่ต้องรอให้มีเวลาว่าง ในการทำงานทุก ๆ วันของคุณผู้ฟัง ก็สามารถทำได้ โดยการเปลี่ยนงานน่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่า แต่ละชั่วโมงจะทำอะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็มุ่งมั่นทำให้ได้จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข

**5. ออกกำลังกายเป็นประจำ** เช่น เล่นกีฬา หรือเต้นแอโรบิก คอยอยู่กับบ้านก็ได้ ซึ่งการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วย เพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่กับร่างกายที่แข็งแรง

**6.พักผ่อนให้เพียงพอ** คนที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว ถึงเวลาพักก็ต้องพักเต็มที่เพื่อเติมพลัง ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยชาและอารมณ์เสีง่ายอีกด้วย

**7.ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด** เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยานานานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ชิดและห่วงใยเราอย่างแท้จริง อย่าลืมทะนุถนอมความสัมพันธ์ด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมานานรู้ใจกันอยู่แล้ว หมั่นแสดงน้ำใจต่อกันใกล้ชิดเหมือนที่ท่านแสดงความรักที่มีน้ำใจกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันและเติมความรักอยู่เสมอ

**8.นักจิตวิทยาแนะนำ ให้ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง** มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วคิดว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากคุณหรือไม่ เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้คุณรู้สึกอึดอัดอึดใจ และมีความสุขตามไปด้วย

**9.หันมามองและตระหนักถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตที่คุณมีอยู่และมักจะมองข้ามไป** เช่นสุขภาพที่แข็งแรงของคุณ เพื่อนๆ ที่หวังดีรอบคร้วที่อบอุ่น คนที่จดจำและซาบซึ้งกับสิ่งดีๆ ในชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นได้

**10.สร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้ยึดเหนี่ยวจิตใจ** ผลจากการวิจัยพบว่าผู้ที่ศรัทธาในศาสนาใดตามจะปรับตัวกับเรื่องร้ายๆ ในชีวิตได้ดีกว่า รู้สึกว่าชีวิตเรามีความหมาย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และ

แน่นอนว่ามีความสุขในชีวิตมากกว่า นี่ก็คือวิธีง่าย ๆ 10 ข้อ ในการ  
 เพิ่มความสุขให้แก่คุณ ลองนำไปปฏิบัติ และคุณก็จะเห็นว่าความสุข  
 อยู่ใกล้มือเราเอง

## วิธีคิดให้สุข

วิธีการคิดให้สุข เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรามีความสุข หรือ  
 ความทุกข์ ดังนั้นวันนี้ผู้ใช้นาม sukjaina จึงอยากจะพูดถึงเรื่อง "คิดให้  
 สุข"sukjaina เคยปล่อยให้ความคิดทำร้ายจิตใจของตัวเองมาหลายปี  
 ไม่เคยคิดให้ตัวเองมีความสุขใจเลย เพราะมองเห็นแต่ปัญหา ไม่เคย  
 มองอีกด้านหนึ่งของปัญหานั้น ซึ่งอีกด้านหนึ่งของมันก็มีสิ่งที่ดี  
 เช่นกัน กว่าที่ sukjaina จะหลุดจากความคิดแบบนั้นมาได้ ก็เกือบทำ  
 ร้ายตัวเองเข้าให้แล้ว การคิดให้สุขนั้นเขาทำกันอย่างไรขอแนะให้คือ

### 1.เราต้องคิดในทางที่ดี คือ

คือให้คุณคิดถึงสิ่งดีๆ ที่มาพร้อมกับปัญหา เช่น รถเราอาจจะ  
 โดนยึด เราก็อย่าไปทุกข์ใจมากนัก คิดเสียว่า "รถโดนยึดไปก็ดี  
 เหมือนกัน จะได้ไม่มีภาระเรื่องค่างวด ค่าบำรุงรักษา และยังค่าน้ำมัน  
 อีก" เพราะรถเมล์ หรือรถจักรยาน มันก็สามารถทำให้คุณถึงที่หมาย  
 เหมือนกันอย่าไปคิดมากเกินไป

### 2.อย่าคิดว่าคุณจน หรือด้อยกว่าคนอื่นเขา

เพราะถ้าเราอายมันก็จะทำให้เราเป็นทุกข์ไม่สุขใจอย่าง  
 แน่نون sukjaina เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้มาก่อน เพื่อนๆ ไม่อยากคบ  
 เพราะเรามันจน มันด้อยกว่าพวกเขาทุกอย่าง พ่อที่บั่นสามล้อแต่งตัว

ไม่ดีเหมือนพ่อแม่คนอื่นเขา และก็ไม่ได้ทำงานในบริษัทก็ให้เหมือนคนอื่น ๆ เขา แต่ทำไมพ่อของ sukjaina ถึงมีความสุขรู้ใหม่ พ่อบอก ว่า "งานนี้ถึงจะไม่มีเกียรติ แต่มันสุขใจนะเพราะไม่ต้องมีใครมาคอย ยืมเงิน หรือมีคนคอยอิจฉา แถมยังไม่ต้องเป็นลูกน้องใครอีก แค่รู้จัก กินรู้จักใช้ชีวิตก็สุขได้นะ"

### 3.อย่างสุดท้าย คือ อย่าคิดเห็นแก่ตัว และเห็นแก่ได้

การที่เพื่อนๆ คิดเห็นแก่ตัว หรือเห็นแก่ได้นั้น มันจะทำให้เพื่อนๆ มีความทุกข์อย่างมาก มันจะมีคำถามว่าทำไมๆๆๆ... อยู่ในใจตลอดเวลา เช่น "ทำไมฉันต้องช่วยคนอื่นเขา มันไม่ใช่ธุระ" หรือ "ทำไมคนอื่นได้มากกว่าฉัน" ถ้าเมื่อใดที่คุณมีความคิดเช่นนี้แล้ว คุณก็จะเริ่มพยายามทำทุกอย่างเพื่อตัวคุณเอง โดยคุณจะไม่สนว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร หรือจะคิดกับคุณอย่างไร ถ้าโลกนี้มีคนคิดเห็นแก่ตัวมากขึ้น sukjaina คิดว่า โลกนี้ก็คงน่าอยู่น้อยลง คุณว่าจริงไหม sukjaina รู้แหละว่า การที่จะเปลี่ยนความคิดใครมันเป็นเรื่องยาก แต่ถ้ามันจะทำให้เราสุขใจได้มากยิ่งขึ้น คุณก็น่าจะลองเปลี่ยนความคิดในแง่ลบเป็นแง่บวกดูบ้างนะ เพราะมันจะทำให้คุณสุขใจจริงๆ

ที่มา <http://sukjaina.blogspot.com/2010/11/think-happy.html>

## ลักษณะนิสัยของคนที่จะมีความสุขในชีวิต

คือคนที่มีความคิดบวกเสมอหรือมีทัศนคติที่ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีความสุขคือคนที่มีความสุขในชีวิตนั้นมักที่จะมี 7 ลักษณะต่อไปนี้คือ

### 1. มองโลกในแง่ดี

คนที่ มีทัศนคติในการมองโลกมองชีวิตทางด้านต่างๆไปในทางบวกเสมอในทุกๆสถานการณ์ตลอด

### 2. มีความแหลมคมทางความคิด

เป็นคนที่รู้จักในการพลิกความคิดเพื่อพลิกชีวิตของตนให้ก้าวหน้าก้าวไกลได้เฉกเช่นผู้สำเร็จทั่วไป

### 3. รู้จักพลิกความคิดพิชิตอุปสรรค

คนที่มองโลกมองคนมองเรื่องทุกอย่างในแง่บวกหรือทางสร้างสรรค์ได้ตลอดเวลา

### 4. จักสกัดไม่เปรียบเทียบจนตัวตนด้อยค่า

ถึงแม้จะนำเอาตัวเองไปเปรียบกับคนอื่นก็ตามก็มักจะมองอยู่เสมอว่า “สักวันฉันจะ(เติบโต)โตยิ่งกว่าเขา”

### 5. พึ่งคิดไว้เสมอว่า “ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้”

คนประเภทที่คิดเสมอว่า “ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้” ใฝ่หาต้องการความสำเร็จเสมอ คิดเสมอว่าแม้ผิดพลาดนับร้อยครั้งก็ตาม หากชนะหรือสำเร็จขึ้นมาได้จะมีประโยชน์มหาศาล

## 6. ทุกลมหายใจพลิกชีวิตคิดบวกไว้ไม่ยอมแพ้

คนที่ชอบมองอนาคตด้วยอารมณ์ทางบวกหรือในทางที่เป็นไปได้เสมอ เช่น มองโลก มองคนในแง่ดี ไม่มีการมักโกรธหรือโทษสิ่งอื่นตลอดเวลา ไม่โกรธ ไม่เคียด ไม่รู้สึกว่าหาคู่และไม่มีวิตกกังวล

## 7. ไม่ท้อแท้แม้ว่าแต่นั่งรอคอยความสำเร็จโดยไม่ต้องลงมือทำ

มักเป็นคนที่ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา มักจะเลียนแบบผู้ที่ประสบความสำเร็จมากกว่าการอิงฉัตรอื่น ขึ้นชมยินดีบุคคลที่ประสบความสำเร็จมากกว่าที่จะดูถูกหรือดูหมิ่นไปต่าง ๆ นานา

## ยาเจ็ดเม็ด...ยาวิเศษที่ไม่มีขาย แต่ปรุงยาได้ด้วยตัว

### ของเราเอง

ในตอนท้ายบทนี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงยาวิเศษเจ็ดเม็ดที่เราๆ ท่านๆ ต้องปรุงยาด้วยตัวเองตามสูตรที่ผู้เขียนจะกล่าวต่อไปนี้คือ

**ยาเม็ดแรก...คือการลดแรงกดดัน "เวลาคาดหวังอะไรหลายๆ**

เราก็เป็นทุกข์เพราะรู้สึกกดดัน “

ทำให้คนรอบข้างเรานั้น เขาก็พลอยทุกข์กับตัวเราไปด้วย

"ผิดพลาดบ้างไม่เป็นไร ไม่ต้องทำอะไรให้ดีที่สุดตลอดเวลา

แล้วเราจะรู้สึกสนุกกับสิ่งที่ทำ"

**ยาเม็ดที่สอง...จะต้องยกโทษตัวเองบ้าง"เวลาทำอะไรไม่ได้**

**อย่างที่ควรจะเป็น”**

อย่ามัวแต่โทษว่าเป็นความผิดพลาดของตัวเอง

พอให้อภัยตัวเองเป็น เราก็จะทุกข์น้อยลง

ให้คิดซะว่าเมื่อเราเต็มทีกับมันแล้ว ก็ต้องยอมรับในผลของมัน"

**ยามืดที่สาม...ต้องแยกให้ออกว่าความสุขกับความสมหวังมันต่างกัน**

"เวลาทำอะไรให้อาความสุขเป็นที่ตั้ง  
ไม่ต้องไปให้ความสำคัญกับความสมหวังมากนัก  
สิ่งที่ทำมันอาจไม่ทำให้เราไปถึงจุดที่ต้องการ  
แต่ระหว่างทาง เรามีความสุขไปกับมันก็พอแล้ว"

**ยามืดที่สี่...หาข้อดีของตัวเองให้เจอ**

"อย่างน้อยวันนี้ยังมีคนที่รักเราอยู่รอบๆตัว  
แบ่งปันความรักกลับให้คนรอบตัวบ้าง"

ย้อนหันกลับมาดูความสามารถของตัวเอง เพื่อที่จะได้ดึง  
เอาความสามารถหรือข้อดีออกมาใช้

ไม่ว่าเรื่อง ฉลาดคิดหรือคิดเก่ง ฉลาดพูดคือพูดได้และพูด  
เป็น ทำงานเก่ง เก่งในการพบปะติดต่อกับคน

**ยามืดที่ห้า...ต้องมีสติคือารู้ตัวเสมอว่าเรคือใคร**

ไม่หลงตัวเองว่าเก่งตะพึดตะพือ รู้เท่าทันกับปัญหาที่เจอ  
เมื่อไหร่ที่เราต้องทุกข์ใจ อย่าลืมใช้ยาข้อนี้ในการรู้เท่าทันเหตุการณ์  
เสมอแล้วจะพบความสุขที่แท้จริง...จากยาวิเศษที่ไม่มีขาย:

**ยามืดที่ทึบ : ยิ่งสูงยิ่งหนาว :: เหตุผลของคนหนึ่งคน อาจไม่ใช่  
เหตุผลของคนอีกคนหนึ่งคน**

เหรียญบางคนเห็น 2 ด้าน บางคนเห็น 3 ด้าน ถ้าคิดว่าขึ้นไป  
อยู่ที่สูงแล้ว ไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าได้ ความสุขก็ถึงวงไกล  
ออกไปทุกที อยู่กับปัจจุบันขณะ เดินทางสายกลาง "สุดมือสอย ก็ต้อง  
ปล่อยมันไป "

**ยามืดที่เจ็ด: ฝันให้ไกลแล้วไปให้ถึง**

การเสาะหา-ไม่ใช่- เกิดมาเป็น-การฝึกฝน-ไม่ใช่-บุญหล่น  
ทับ-การต่อสู้-ไม่ใช่- การดูดวง

การฟันฝ่า-ไม่ใช่- ปลูก ปลูก-ความจริง-ไม่ใช่- จินตนาการ-  
ความเชี่ยวชาญ-ไม่ใช่- โชคช่วย

พรแสวง-ไม่ใช่- พรสวรรค์-การลงมือทำ-ไม่ใช่- แต่การคิด  
การต่อสู้-ไม่ใช่-การดูดวง

ความมุ่งมั่นจากการกระทำ อย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดความ  
“มั่งมี” ในวันข้างหน้าครับ

### ความสุขกับการแบ่งปัน

"ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน แต่ใช้โทษทัณฑ์เบียดเบียน  
สัตว์ทั้งหลายที่รักความสุขผู้นั้นจากไปแล้ว ย่อมไม่ได้ความสุข" และ  
"คิดและปฏิบัติต่อผู้อื่น ดังเช่นที่คิดและปฏิบัติต่อตนเอง"

พึงปฏิบัติต่อผู้อื่น เหมือนดังปฏิบัติต่อตนเอง

- พึงใส่ใจทุกข์สุขของผู้อื่น เหมือนใส่ใจทุกข์สุขของตน
- ทำเพื่อเขา ให้เหมือนกับที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง
- ทำเพื่อผู้อื่น เหมือนดังเพื่อตนเอง
- ทำเพื่อความสุขของผู้อื่น คุณทำเพื่อความสุขของตน
- ทำเพื่อความสุขของผู้อื่น เหมือนที่จะทำให้แก่ตนเอง
- ทำต่อผู้อื่นด้วยจิตสำนึกว่า เขาก็รักสุขเกลียดทุกข์

เช่นเดียวกับเรา

- พึงทำต่อเขา เหมือนที่อยากให้ผู้อื่นทำต่อตนเอง
- ทำต่อผู้อื่น เหมือนที่อยากให้เขาทำต่อเรา

จาก พระเทพเวที สำนักสงฆ์ญาณเวศกวัน

ในบทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึง ความสุขคืออะไร วิธีง่าย ๆ 10 ข้อใน  
การเพิ่มความสุข วิธีคิดการให้เกิดความสุข ลักษณะนิสัยของคนที่จะมี  
ความสุขในชีวิต ยาเจ็ดเม็ดยามีพิเศษที่ไม่มีขาย แต่ปรุงยาได้ด้วยตัวของ  
เราเอง ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านสามารถที่จะสรรสร้างความสุข  
ได้ด้วยตัวของท่าน เพียงปรับความคิดพลิกชีวิตให้เกิดความสุขได้  
นั่นเอง.

## บทที่ 2 ชีวิตดีมีนาฬิกาชีวิตเป็นกิจจะลักษณะ

(A good life is one where you have a structured  
biological clock)

นาฬิกาชีวิต (Body Clock) คือวงจรของระบบการทำงานในร่างกายมนุษย์ ที่มีหน้าที่ในการควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการตื่นนอน การนอนหลับ หรือการหลั่งฮอร์โมน แม้แต่การแปรเปลี่ยนของอุณหภูมิในร่างกาย

### สรุปนาฬิกาชีวิตที่นำพาความสมดุลให้แก่ชีวิต

**นาฬิกาชีวิต องค์รวมสุขภาพแบบ A.M./P.M. (Twenty-Four Seven)**

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกกว่าช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วยหัวใจ, เยื่อหุ้มหัวใจ, ปอด, ม้าม, ตับ, ไต, กระเพาะอาหาร, ถุงน้ำดี, ลำไส้ใหญ่, ลำไส้เล็ก, กระเพาะปัสสาวะ, ระบบความร้อนของร่างกาย, การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมงคือ หนึ่งวัน เรียกว่า "นาฬิกาชีวิต" ต่อมเล็กๆ ในสมองของมนุษย์คือจุดควบคุมจังหวะสั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นไปในลักษณะต่างๆ ทั้งกลางวันและกลางคืน

ดังนั้น การดูแลควบคุมพฤติกรรมในแต่ละวันให้สัมพันธ์กับนาฬิกาภายในร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ ให้ผลทั้งการควบคุม สมดุล ความปกติของสุขภาพ และสัดส่วนน้ำหนัก และนี่คือสิ่งที่ควรรู้

### ช่วงเวลา นาฬิกาชีวิต และคำแนะนำ

**06:00** : หกโมงเช้าเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายตื่นตัวที่สุด

**07:00** : เหมาะสำหรับเป็นเวลาอาหารเช้า ระบบการย่อยอาหารจะทำงานได้ดีที่สุด สารอาหารแร่ธาตุและวิตามิน ต่างๆ จะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างสมบูรณ์

**08:00** : เป็นช่วงเวลาที่เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวบ่อยที่สุดเพราะเลือดในร่างกายเข้มข้น เลือดมีโอกาสจับตัวอุดตัน จนเกิดอันตราย จึงควรฝึกทำสมาธิ นับลมหายใจ หรือฟังเพลง เสียงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

**09:00** : สมองส่วนความจำจะทำงานได้ดีมากในช่วงนี้ เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการท่องจำมากที่สุด

**10:00** : ถ้าเป็นไปได้ ควรนัดเจรจาเรื่องสัญญา การพุดจาระหว่าง การสนทนาจะออกมาเป็นจุดเด่นในช่วงนี้

**11:00** : ร่างกายในช่วงที่สามารถให้ประสิทธิภาพได้สูงสุด หัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานได้เต็มที่ช่วงนี้ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งมาราธอนหรือต่อสู้กับสภาพของงาน มนุษย์จะทำได้ดีที่สุด

**12:00** : สมาธิเริ่มแย่ อุบัติเหตุในการทำงานจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าไม่หยุดพักจะทำให้เกิดความเสียหาย

**13:00** : ระยะเวลาอาหารเตรียมทำงานด้วยการหลังกรดออกมา ต้องหาอะไรกินให้ได้ ไม่งั้นจะเสี่ยงต่อ โรคกระเพาะอาหาร

**14:00** : เป็นช่วงที่สมองซีกศิลปะทำงาน เหมาะสำหรับการคิดสร้างสรรค์ หรือทำงานฝีมือ งานอดิเรก

**15:00** : พลังงานแห่งการทำงานกลับมาอีกครั้ง ความจำขึ้นถึงสูงสุดอีกครั้ง ช่วงนี้น่าจะหาโอกาสเข้าพบเจ้านายเพื่อขยับเงินเดือนได้ ในช่วงนี้จิตใจจะไม่กลัวการเผชิญหน้าใดๆ

**16:00** : มนุษย์จะทนต่อความเจ็บปวดได้ดีที่สุดในชั่วโมงนี้ ถ้าจะไปทำฟันก็เลือกประมาณนี้ ถ้าทำไคยาซาหนึ่งเข็ม จะมีผลพอๆ กับการได้รับ 3 เข็มเลยทีเดียว

**17:00** : แรงดันและการไหลเวียนของโลหิตจะเคลื่อนไปหัวได้ดีมาก เป็นเวลาที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาออกกำลังกาย กล้ามเนื้ออยู่ในช่วงที่แข็งแรงที่สุด และเมื่อได้ฝึกอย่างถูกวิธี ก็จะเกิดความแข็งแรงรวดเร็วมาก

**18:00** : ช่วงนี้ผู้คนจะเหนื่อยเพลียและขาดสมาธิมากกว่าช่วงเวลาชั่วโมงอื่นๆ เป็นช่วงที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้งที่สุด ต้องใช้ความระวังขณะขับรถอยู่บนถนน

**19:00** : สมองได้รับเลือดหล่อเลี้ยงมาก เมื่อเจอเหตุการณ์ไม่คาดฝันจะสามารถแก้ไขให้ลุล่วงดีได้เร็วมาก

**20:00** : เริ่มสดชื่นหลังการพักผ่อนที่ต้องกรำงานตลอดทั้งวัน จึงเป็นช่วงดีสำหรับการพบปะสังสรรค์ ใครที่อยากจะบอกรัก ขอใคร แต่งงานควรจะทำในชั่วโมงนี้ โอกาสประสบความสำเร็จมีมากที่สุด

**21:00** : ภาวะอาหารจะหยุดทำงานพอถึงช่วงเวลานี้ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารหนัก เพราะไม่เช่นนั้น ก็จะไปสะสมค้างใน ภาวะเกิดผลเสียตามมา

**22:00** : ความดันโลหิตจะลดลงพร้อมๆ กับอุณหภูมิของร่างกาย ที่ต่ำลง การนอนหลับก่อนเที่ยงคืนเป็นการหลับที่สนิท และช่วยให้ การพักผ่อนอย่างเต็มที่มากกว่าช่วงอื่น

**23:00** : สมองทำงานน้อยลง ถ้าคูหนังสือช่วงนี้วันต่อไปก็จะจำ ไม่ได้เป็นส่วนใหญ่ ควรนอนหลับพักผ่อนดีที่สุด

**24:00** : ใครที่ยังไม่หลับควรให้โอกาสนี้สำหรับการสร้างสรรค์ จะเป็นงานเขียน วาดรูป หรือแต่งเพลง ล้วนเป็นช่วงเวลาพิเศษทั้งสิ้น เพราะสมองปลอดโปร่งคิดโน่นคิดนี่ได้ดีที่สุด

**01:00** : สมองเหนื่อยล้าถึงขีดสุด ร่างกายอยากพักผ่อนเต็มที่ แม้ จะซาชินกับงานกลางคืนมาเป็นปี แต่พอเช้าชั่วโมงนี้จะรู้สึกง่วงเหนื่อย เพลีย ง่วงที่สุด 1.00-3.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับ พักผ่อน ถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสาร มีราโทนิน (Meratonin) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้ หน้าอ่อนกว่าวัย นอน จากร่างกายจะหลั่งมีราทินประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (Endorphin) ออกมาด้วย จึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว

**02:00** : ฮอร์โมนเมลาโตนินถูกขับออกมามาก ทำให้คนเราเลื่อน  
 ลอยเหนื่อยล้าและมีโอกาสคิดสั้นฆ่าตัวตายมากที่สุด ดังนั้น ควรเลี่ยง  
 เรื่องเครียดๆ หรือคิดหาเหตุผล ถ้าไม่นอนก็ควรฟังเพลงสบายๆ ดูหนัง  
 ตลกๆ

**03:00** : ทุกอย่างในร่างกายแทบจะหยุดนิ่ง ร่างกายควรได้รับการ  
 พักผ่อนมากที่สุด

**04:00** : ร่างกายเริ่มตื่นขึ้นมาทำงานอีก เพราะมีฮอร์โมนคอร์ติ  
 ซอลซึ่งใช้ต่อสู้กับความเครียดหลังออกมา คนเป็นโรคหืดหอบจะมี  
 ปัญหากับการหายใจ

**05:00** : ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์แก่ทั้งหลายควรเตรียมข้าวของให้  
 พร้อมสำหรับชั่วโมงนี้ เพราะตามสถิติเด็กทารกจะคลอดออกมาลืมตา  
 คูโลกระหว่างชั่วโมงนี้มากที่สุด

อ่านถึงบรรทัดนี้ หลายคนเริ่มตอบคำถามตัวเองได้แล้วละสิว่าที่  
 ร่างกายรู้สึกไม่ปกติ ไม่สดใสนั้น เป็นเพราะอะไร ยังไม่สายที่เราจะ  
 เริ่มต้นใหม่ ด้วยการตั้งนาฬิกาชีวิตให้เที่ยงตรง  
 ที่มา-<http://health.kapook.com>

## ร่างกายของเราจะทำงานตามช่วงเวลา

คุณเคยทราบไหมว่า ร่างกายของคุณทำงานตามช่วงเวลา

01.00 น. - 03.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"ตับ"

ข้อควรปฏิบัติ : นอนหลับพักผ่อนให้สนิท

อาหารบำรุง : อาหารที่ช่วยล้างพิษ เช่น งา น้ำผลไม้และน้ำสะอาด

03.00 น. - 05.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"ปอด"

ข้อควรปฏิบัติ : ดื่มนอน สูดอากาศสดชื่น

อาหารบำรุง : อาหารจำพวกเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอสูง เช่น ส้ม ผักใบเขียว น้ำผึ้ง หอมใหญ่

05.00 น. - 07.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"ลำไส้ใหญ่"

ข้อควรปฏิบัติ : ขับถ่ายอุจจาระ

อาหารบำรุง : อาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช

07.00 น. - 09.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"กระเพาะอาหาร"

ข้อควรปฏิบัติ : กินอาหารเช้า

อาหารบำรุง : ควรมีพลังงานและสารอาหารอย่างน้อย 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของปริมาณที่ควรได้รับตลอดวัน

09.00 น. - 11.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"ม้าม"

ข้อควรปฏิบัติ : พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ

อาหารบำรุง : มันเทศสีแดง หรือเหลือง อาหารที่ทำจากบุก

11.00 น. - 13.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"หัวใจ"

ข้อควรปฏิบัติ : หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง

อาหารบำรุง : อาหารที่มีสีแดงตามธรรมชาติ เช่น ถั่วแดงและผลไม้อีส

แดง น้ำมันปลาวิตามินบีต่างๆ

13.00 น. - 15.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"ลำไส้เล็ก"

ข้อควรปฏิบัติ : งดกินอาหารทุกประเภท

อาหารบำรุง : อาหารไขมันต่ำ น้ำสะอาด

15.00 น. - 17.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"กระเพาะปัสสาวะ"

ข้อควรปฏิบัติ : ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกาย หรือ อบอุ่น)

อาหารบำรุง : ผลไม้เช่น บิลเบอร์รี่ และทานน้ำสะอาดมากๆ

17.00 น. - 19.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"ไต"

ข้อควรปฏิบัติ : ทำตัวให้สดชื่น ไม่ง่วงหงาวหาวนอน

อาหารบำรุง : อาหารที่มีเกลือต่ำ รวมถึงสมุนไพรจีน เช่น ถั่งเช่า

17.00 น. - 21.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"เยื่อหุ้มหัวใจ"

ข้อควรปฏิบัติ : ทำสมาธิ หรือสวดมนต์

อาหารบำรุง : อาหารจำพวกโปรตีนที่มีไขมันต่ำ รวมถึงวิตามินบีต่างๆ

21.00 น. - 23.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"ระบบความร้อนของร่างกาย"

ข้อควรปฏิบัติ : ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม ทำร่างกายให้อบอุ่น

อาหารบำรุง : อาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง โสม

23.00 น. - 01.00 น. เป็นช่วงเวลาการทำงานของ"ถุงน้ำดี"

ข้อควรปฏิบัติ : ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

อาหารบำรุง : อาหารที่มีไขมันต่ำ และไม่ทานอาหารถึงรุ่งกึ่งดึก

ที่มา : teenee.com

## เทคนิคบริหารเวลาให้คุ้มค่าที่สุดที่สุด

ขอเสนอแนะเทคนิคบริหารเวลาให้ 24 ชั่วโมงของคุณ  
คุ้มค่าที่สุดที่สุดต่อตัวท่านเองลองดูตามคำแนะนำเหล่านี้ครับ

### 1. พกสมุดจด

จดทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณทำตลอดทั้งสัปดาห์ เพื่อช่วยให้คุณรู้  
ว่า คุณใช้เวลาไปกับการทำอะไรบ้าง และสิ่งไหนที่ใช้เวลามาก เวลา  
น้อย เพื่อที่จะได้รู้ว่าควรลด หรือเพิ่มเวลาให้กับสิ่งไหน ที่ถูกต้อง ไม่  
เสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่ได้ประโยชน์

### 2. ปิดสิ่งล่อตาล่อใจให้หมด

อยู่ให้ห่างจากสิ่งล่อตาล่อใจอย่าง Facebook และ โซเชียล  
มีเดียอื่นๆ เมื่อถึงเวลาทำงาน หรือใช้เฉพาะเท่าที่จำเป็นจริงๆ

### 3. ปกป้องตัวเองจากการรบกวน

เราอาจควบคุมการโฟกัสของตัวเองได้ก็จริง แต่บางครั้งที่เรา  
ไม่สามารถควบคุมสิ่งรบกวนที่มาจากคนอื่นได้ ก็ให้ใช้วิธีแสดงตัวไป  
เลยว่า ตอนนี้กำลังยุ่งอยู่ห้ามรบกวน จะแขวนป้าย หรือบอกด้วยวิธีใด  
ก็ได้

### 4. สร้างปฏิทินกิจกรรม

ทำตารางนัดกิจกรรมสำคัญที่คุณต้องทำว่าจะเริ่มต้นเมื่อไหร่  
และต้องเสร็จเมื่อไหร่ เพื่อสร้างวินัยให้ตนเอง และอย่าลืมทำให้  
ต่อเนื่องด้วยล่ะ

## 5. หยุดการเชื่อมต้อ

ลด ละ เลิก จากการรับโทรศัพท์ และตอบอีเมลในทันที รวมไปถึงการตอบแชทต่างๆ หรือถ้าให้ดีก็ออฟไลน์ไปเลยจะดีกว่า เพราะสิ่งเหล่านี้จะดึงคุณให้เสียสมาธิ และทำให้งานล่าช้า ให้หาเวลาเหมาะๆ ในการตอบ และคิดต่อกลับเป็นช่วงเวลาเดียวไปเลย

## 6. วางแผนสำหรับเหตุฉุกเฉิน

จัดตารางการทำงานเพื่อไว้สำหรับเหตุฉุกเฉินที่ทำให้คุณไม่สามารถทำงานได้ เพื่อความต่อเนื่องของงานชิ้นนั้น

## 7. ใช้เวลาในการวางแผน 30 นาทีต่อวัน

ใช้เวลา 30 นาทีต่อวัน ในการวางแผนสิ่งที่จะทำตลอดทั้งวัน หากเกิน 30 นาที ให้วางแผนต่อไปจนกว่าจะเสร็จ อย่าเพิ่งทำอย่างอื่น เพราะช่วงเวลาในการวางแผนนี้ เป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของวัน

## 8. คิดถึงผลลัพธ์

ใช้เวลา 5 นาทีก่อนเริ่มลงมือทำ นึกภาพของผลสำเร็จของงาน ว่าคุณต้องการจะให้ออกมาเป็นแบบไหน และใช้อีก 5 นาที เมื่องานเสร็จในการทบทวนดูว่างานชิ้นนั้นเป็นไปตามอย่างที่คาดหวังไว้หรือไม่ หากไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าไว้ ก็คิดว่าควรแก้ไขอะไรบ้าง ในการทำงานครั้งต่อไป

เวลาถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่าที่มีน้อยเหลือเกินในยามที่เราต้องการ ทำให้หลายครั้งเรารู้สึกว่า เรามีเวลาน้อยกว่าคนอื่นๆ แต่ความจริงเป็นเพราะว่าเราเองขาดการบริหารเวลาที่ถูกต้องต่างหาก ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ จะช่วยให้คุณบริหารเวลา และสามารถใช้มันได้อย่างคุ้มค่า ซึ่งคุณสามารถเห็นผลลัพธ์ของมันได้อย่างชัดเจนผ่านผลงานของคุณ ได้เลย

Cr.-ข้อมูลจาก: [daily.rabbit.co.th/การบริหารเวลา](http://daily.rabbit.co.th/การบริหารเวลา)

ในบทนี้ชี้ให้ได้ การทำความรู้จักกับนาฬิกาชีวิตและพยายามปรับวิถีชีวิตหรือสไตล์ของเราให้สอดคล้องกับการทำงานของอวัยวะต่างๆก็เป็นเคล็ดลับสุขภาพดีแบบง่ายๆ ที่ได้ประโยชน์มากเลย ยิ่งถ้าหากได้ใช้เทคนิคบริหารเวลา ให้ 24 ชั่วโมงของคุณคุ้มค่าที่สุดก็ย่อมที่จะก่อประโยชน์ได้อย่างทวีมีสุขไปเนิ่นนานเลยละ

### บทที่ 3 แปรเปลี่ยนอุปนิสัยให้มีความสุข

(Transform your habits to be happier)

ในบทนี้จะขอแนะนำเสนอในประเด็นหลักสองประเด็นคือวิธีที่จะเปลี่ยนนิสัยของเราให้ใจเย็นลงได้ว่าจะมีข้อเสนอแนะอย่างไรและเรื่องวิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดีอย่างง่าย ๆ

#### วิธีที่จะเปลี่ยนนิสัยของเราให้ใจเย็นลงได้

ฝึกตนเองให้มีความสุขความอดทนมากขึ้น ด้วย 5 เคล็ดลับง่าย ๆ ที่รับรองว่า.....ถ้าทำได้คุณจะเป็นคนที่ใจเย็นขึ้นเยอะเลยล่ะสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ทุกอย่างดูรีบเร่งอยู่ตลอดเวลา จนอาจทำให้เรามีความอดทนน้อยลงกว่าแต่ก่อน ..และ.....เพราะความอดทนที่น้อยลงนี้แหละ ที่ทำให้เราหงุดหงิดและเกิดความเครียดง่ายขึ้นกว่าเดิมความรู้สึกเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นสะสมกันเป็นเวลานาน ก็อาจจะทำให้สุขภาพจิตแย่ลง กลายเป็นคนอารมณ์แปรปรวน

บางรายอาจหนักถึงขนาดกลายเป็น โรคซึมเศร้า ซึ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เพราะเรามีความอดทนน้อยลงนั่นเองแต่...เราจะทำอย่างไร ? ให้มีความสุขความอดทนมากขึ้นแหละ การมองโลกในแง่ดีก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง แต่ก็ยังมีวิธีง่าย ๆ ที่เราสามารถทำได้ อย่างเช่นวิธีที่เว็บไซต์ [huffingtonpost.com](http://huffingtonpost.com) นำมาแนะนำกัน เราไปดูกันเลยดีกว่าค่ะ ว่าเราจะฝึกความอดทนให้ตัวเองได้อย่างไรบ้างค่ะ

## 1.เอ่ยขอบคุณ ให้มากขึ้น

"การขอบคุณ" ....มีประโยชน์มากมาย การวิจัยหนึ่ง แสดงให้เห็นว่าการที่ "ขอบคุณ" ทำให้เรารู้สึกมีความสุขมากขึ้น เครียดน้อยลง และ ช่วยทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น และการศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารด้านจิตวิทยา Psychological Science ในปี 2014 ยังพบอีกว่า .....การ "ขอบคุณ" สามารถช่วยให้เรามีความอดทนมากขึ้น !!ขณะที่ Ye Li นักวิจัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์จากคณะบริหารธุรกิจแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียเวสต์ ไซด์ ได้เปิดเผยว่าการที่เราแสดงออกว่าเรารู้สึกอย่างไร จะช่วยให้เราควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น แถมยังช่วยลดการขาดความอดทนลงได้

ดังนั้น จึงไม่ใช่เรื่องยากค่ะ ในการฝึก "ขอบคุณ" ก็แค่เพียงเราเอ่ยคำว่า "ขอบคุณ" กับคนที่ทำบางสิ่งให้คุณด้วยรอยยิ้ม หรือนึก "ขอบคุณ" ตัวเองเมื่อสามารถทำบางสิ่งได้ เมื่อเรา "ขอบคุณ" จนเป็นนิสัยก็จะทำให้เรามองโลกในแง่ดีและมีความอดทนมากขึ้นได้อย่างแน่นอนค่ะ

## 2. มี "สติ" ให้มากขึ้น .....

เชื่อว่าหลายคน ก็คงต้องเคยวอกแวกทำในสิ่งที่ไม่รีบร้อน แทนที่จะทำในสิ่งที่เร่งด่วนมากกว่าโดยที่เราเองก็ไม่วุ่นวาย นั่นก็เป็นเพราะเรา ไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญกับสิ่งต่าง ๆ ได้.. หลายครั้งที่ความคิดของเรา มักโฉบไปมาระหว่างเรื่องนั้นเรื่องนี้ จนทำให้เราไม่สามารถควบคุมความคิดตนเองได้ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เรารู้สึกยุ่งยากและวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา จนทำให้เรากลายเป็นคนเร่งรีบ

และมีความอดทนน้อยลงการมี "สติ" และการตระหนักถึงความคิด  
ของเราอยู่เสมอ จะช่วยทำให้เราสามารถจัดระเบียบความคิดของเราได้  
ดียิ่งขึ้น

ลองเขียนความคิดต่าง ๆ ของคุณลงในกระดาษคู่จะ ช่วย  
ให้คุณจัดการความคิดของตัวเองได้ และทำให้เรารู้ว่า สิ่งใดที่ทำให้เรา  
รู้สึกเครียดหรือทำให้เราไม่มีความอดทน วิธีนี้จะช่วยให้เราสามารถ  
ควบคุมความคิดไม่ให้วอกแวกได้ง่าย ๆ ค่ะ

### 3. ฝึกการรอให้เป็นนิสัย .....

ความพึงพอใจที่เกิดขึ้น เมื่อได้รับในสิ่งที่ต้องการทันทีทันใด  
แม้จะทำให้เรารู้สึกดี แต่นักวิจัยทางจิตวิทยากลับมองว่า มันให้  
ความหมายที่ตรงข้ามกัน โดยในการศึกษาหนึ่งพบว่า การรอคอยบาง  
สิ่งจะทำให้เรารู้สึกมีความสุขในระยะยาวมากกว่า ซึ่งการทำให้เรามี  
นิสัยการรอคอยที่ดีที่สุดก็คือ การฝึกตัวเองให้รู้จักการรอนั่นเอง

โดยอาจจะเริ่มจากการรอในระยะเวลานั้น ๆ สัก 10 นาที หรือ  
การรอคอยรายการโทรทัศน์ที่ชอบที่ฉายในช่วงวันหยุด เมื่อเรา  
สามารถรอนจนเป็นนิสัยได้แล้ว ก็จะทำให้เรามีความอดทนมากขึ้นอย่าง  
ไม่น่าเชื่อ แล้วยังทำให้คุณมีความสุข และไม่หงุดหงิดเมื่อต้องพบกับ  
สถานการณ์ที่ต้องรอนาน ๆ อีกด้วย

### 4. ฝึกให้ตัวเองยอมรับในสิ่งที่ยากลำบากให้ได้ .....

บางครั้ง.....ความสะดวกสบายก็ไม่ได้ดีเสมอไป เพราะความ  
สะดวกสบายเหล่านั้น จะทำให้เรารู้สึกมีความอดทนน้อยลง และเมื่อ  
เราต้องเจอกับความยากลำบากเราจึงไม่สามารถอดทนกับมันได้

ดังนั้น เราจึงควรที่จะฝึกให้ตนเองทนกับความยากลำบาก และความไม่สะดวกสบายให้ได้ และเมื่อเราสามารถอดทนกับสิ่งเหล่านั้นได้ เราก็จะมีความอดทนมากขึ้น และสามารถมีความสุขแม้ว่าต้องพบเจอกับสิ่งที่ดูยากลำบากก็ตาม

### 5. หายใจลึก ๆ.....

เมื่อเรารู้สึกว่า.....หลาย ๆ สิ่งมันไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ การถอนหายใจ แล้วหายใจเข้าลึก ๆ ก็สามารถช่วยให้เราสงบจิตใจ และร่างกายตัวเองได้ ซึ่งวิธีการผ่อนคลายเป็นง่าย ๆ นี้จะช่วยทำให้ช่วยลดความกระวนกระวายใจที่ซึ่งจะนำพาความรู้สึกในแง่ลบต่าง ๆ อย่างเช่น อารมณ์หงุดหงิด เสียใจ ผิดหวัง หรือ โกรธเคืองลงได้ค่ะ ความอดทนเป็นสิ่งที่เราต้องฝึกฝนด้วยตนเอง เช่นเดียวกับการมองโลกในแง่ดี เพราะไม่มีใครสามารถช่วยเราได้ และมันก็ไม่ใช่เรื่องยากที่เราจะทำ ถ้าหากเรามีความอดทนมากขึ้นเราก็จะมีความสุขมากขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งของภายนอกเลยละค่ะ

Cr: กระปุกดอทคอม

## วิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดีอย่างง่าย ๆ

เมื่อเวลาที่เราพบเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ ซึ่งทำให้เราหงุดหงิด โมโห โกรธ เกรียด เศร้า เราสามารถที่จะใช้วิธีง่ายๆ ดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์เสียของเราให้กลายเป็นอารมณ์ดีขึ้นมาได้ไม่ยาก.- Crดร.สุภาพร เทพยสุวรรณ

### 1. พุดกับตัวเอง

วิธีนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้เราสงบลงได้เร็วที่สุด ซึ่งการพุดกับตัวเองนั้นเป็นการระบายสิ่งที่เก็บกดในใจของเราออกมา วิธีพุดกับตัวเองที่ช่วยเปลี่ยนอารมณ์เสียให้กลายเป็นดีขึ้นมา นั้นควรเป็นคำพุดในเชิงบวก เช่น ช่างมันเถอะ เอาใหม่น่า ปล่อยมันไป เดียวก็ดีขึ้น คำพุดอะไรประมาณนี้จะช่วยให้เราสงบลง ใจเย็นขึ้น อีกทั้งยังสร้างกำลังใจที่ดีให้กับตัวเองอีกด้วย

### 2. ฝึกลมหายใจเข้า-ออก

เป็นการฝึกสติให้หนึ่ง เวลาที่มีเรื่องรบกวนจิตใจให้เราอารมณ์เสีย การนั่งและกำหนดลมหายใจเข้า - ออก ซักประมาณ 5 นาที จะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย สงบลง จากอารมณ์ร้ายๆ หงุดหงิด โมโหอยู่ก็เปลี่ยนเป็นอารมณ์ที่นิ่งสงบและเยือกเย็นขึ้นมาได้

### 3. เขียนบันทึก

เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์เสียของเราให้ดีขึ้นได้ เพราะการที่เราเขียนเรื่องที่ทำให้เราอัดอั้นตันใจลงในสมุดบันทึก เป็นเหมือนการที่เราได้ระบายขยะอารมณ์ออกไป อีกทั้งขณะที่เรา

เขียนแต่ละประโยคลงไป ในสมุดนั้นเราต้องใช้สมาธิด้วยจึงเป็นการช่วยให้เรารู้สึกสงบนิ่งลงซึ่งเป็นการคลายเครียดที่ดีมากอีกวิธีหนึ่ง

#### 4. ออกกำลังกาย

ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก จักรยาน ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ที่เราชอบ ล้วนเป็นการช่วยผ่อนคลายและลดความเครียดได้ดีมากทั้งนั้น เพราะคนที่อารมณ์เสียตกอยู่ในภาวะเครียด นั้นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายมักจะตึง หลายคนที่มีอารมณ์เสียบ่อยๆ จึงมักมีอาการปวดหัวและปวดเมื่อยร่างกายร่วมด้วย การออกกำลังกายเป็นวิธีเปลี่ยนอารมณ์เสียให้กลายเป็นอารมณ์ดีได้ไม่ยาก ซึ่งนอกจากการออกกำลังกายจะช่วยทำให้เราอารมณ์ดีแล้วยังช่วยให้เรามีร่างกายที่แข็งแรงอีกด้วย

#### 5. ท่องเที่ยวและฟังเพลง

การออกไปท่องเที่ยวยังสถานที่ที่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ สวยงามเช่น ทะเล ภูเขา สวนสาธารณะ จะช่วยทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบาย อารมณ์ดี นอกจากนี้เมื่อเวลาที่เรารมณ์เสียเราสามารถฟังเพลงที่มีทำนองเบาสบายหรือเพลงที่มีจังหวะสนุกสนานก็สามารถเปลี่ยนอารมณ์เสียของเราให้รู้สึกรื่นรมย์ขึ้นมาได้

จะเห็นได้ว่า ทั้ง 5 วิธีที่กล่าวไปแล้วนั้นเราทุกคนสามารถทำได้ไม่ยาก เพราะฉะนั้นเมื่อมีเรื่องราวที่มากระทบจิตใจทำให้เราอารมณ์เสีย เครียด โกรธ จิตตก เราสามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งใน 5 ข้อนี้ เพื่อช่วยให้อารมณ์ร้ายกลายเป็นอารมณ์ดีได้ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนละนะ

## ถึงต่อไปนี้หยุดทำได้ทำให้เรามีความสุข

พฤติกรรมในชีวิต ถ้าหากหยุดทำสิ่งเหล่านี้ได้ ชีวิตจะดีขึ้น  
อย่างแน่นอน <http://winne.ws/n3431> โดย isara ลองมาดูกันครับว่าคุณ  
ทำสิ่งเหล่านี้หรือไม่อยู่หรือเปล่า? ถ้าใช่ หยุดทำมันเถอะครับ

### 1.หยุดใช้เวลาไปกับคนแย่ๆ

คบคนพาล พาลไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล เรา  
รู้จักสุภาษิตนี้กันมาแต่ไหนแต่ไร เรารู้ว่าคนดีๆ มักจะสอนและทำให้  
เราได้ใช้ชีวิตดีๆ เป็นพื้นฐาน ฉะนั้นแล้ว คุณควรรีบใช้ชีวิตอยู่กับคน  
ดีๆ แทนที่จะไปอยู่ในสังคมของคนแย่ๆ ที่ทำให้ชีวิตของคุณไม่ไป  
ไหน ยิ่งในเรื่องความรัก เขาวางกันว่าถ้าคนนั้นเขาต้องการคุณจริง เขา  
จะมีที่ให้ให้คุณ โดยที่คุณ ไม่ต้องพยายามหรือต่อสู้เพื่อให้ได้มันมา อย่า  
เสียเวลาไปกับคนที่ไม่เห็นค่าของคุณ ยังมีคนอีกเยอะที่ให้ความสำคัญกับ  
ตัวคุณ จำไว้ว่าคนที่อยู่เคียงข้างคุณเวลาที่ทุกข์เวลาที่แย่และชี้ทางให้คุณ  
ได้คือคือคนที่เพื่อนแท้ และคือคนที่คุณควรให้ความสำคัญต่างหาก

### 2.หยุดวิงวอนปัญหาของตัวเอง

การเอาแต่หนีปัญหาไม่ใช่ทางแก้ปัญหาคงแต่อย่างใด หากแต่เป็น  
แค่การยืดเวลาพร้อมกับปัญหาออกไปเท่านั้น การที่คุณจะก้าวหน้า  
และไปสู่ชีวิตที่ดีได้ ก็คือการที่คุณก้าวข้ามอดีต ต่อสู้และเอาชนะกับ  
ปัญหาให้ได้ มันอาจจะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะแก้ปัญหาบางอย่าง บาง  
ปัญหาต้องใช้เวลา แต่มันก็ไม่ใช่ข้ออ้างที่จะปฏิเสธหรือมองข้ามมัน  
การเผชิญหน้ากับปัญหาอาจจะทำให้เราต้องทุกข์ ต้องเจ็บปวด ต้อง

ร้องไห้ แต่นั่นก็คือบทเรียนของชีวิตที่เราต้องเผชิญหน้าและเติบโตขึ้น และมันคือสิ่งสำคัญของหล่อหลอมชีวิตเราให้อยู่กับความเปลี่ยนแปลงไปได้

### 3.หยุดโกหกตัวเอง

การโกหกตัวเองมีแต่ทำให้คุณไม่อยู่กับความเป็นจริง และเอาจริงๆ แล้วตัวคุณเองก็รู้อยู่เต็มอกกว่าความจริงคืออะไรเพียงแต่ไม่ยอมรับมัน ยิ่งคุณโกหกตัวเองก็มีแต่ทำให้คุณไม่สามารถอยู่กับชีวิตจริงได้ การเผชิญหน้ากับความจริงเป็นสิ่งที่ยากลำบาก แต่นั่นก็คือนั่นตอนสำคัญที่ทำให้ชีวิตของเราก้าวต่อไป

### 4.หยุดผัดวันประกันพรุ่ง

ชีวิตคุณมีอะไรหลายๆ อย่างที่คุณควรได้ทำ อย่าเอาเวลาที่คุณมีไปทำอย่างอื่นจนลืมทำอะไรให้ตัวเอง การช่วยคนอื่นเป็นสิ่งที่ดีแต่จะดีมากถ้าคุณไม่ลืมเป้าหมายของตัวเองและเติมเต็มให้กับสิ่งที่อยากทำได้ด้วย

### 5.หยุดพยายามเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเอง

หลายๆ ทีเราอยากเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่มันไม่ใช่เรื่องที่ทำได้เสมอไป ตัวคนบางอย่างไม่ได้เป็นสิ่งที่เราเกิดมาเพื่อเป็น และมันก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่เราจำเป็นต้องเป็น ในทางกลับกัน การที่คุณพยายามเป็นในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวคุณจะเป็นเพียงการเสียเวลา สิ้นตัวเอง และเสียโอกาสที่จะพัฒนาส่วนเด่นของคุณเองอีกต่างหาก

## 6. หยุดยึดติดกับอดีต

อดีตมีไว้ให้เรียนรู้ แต่ไม่ใช่ให้จมอยู่กับมัน ชีวิตคุณจะไม่มีความหมายไปไหนถ้ายังยึดติดกับเรื่องเดิมๆ คิดว่าชีวิตมันต้องเป็นแบบเมื่อวาน ความสำเร็จมันต้องเป็นแบบครั้งก่อน คุณกำลังอยู่กับ “วันนี้” และใช้ชีวิตเพื่อไปสู่ “พรุ่งนี้” ไม่ใช่การกลับไปใช้ชีวิตใน “เมื่อวาน”

## 7. หยุดกลัวที่จะทำผิด

ความผิดพลาดไม่ใช่เรื่องที่ใครอยากให้เกิดกัน แต่ในขณะเดียวกัน มันก็เป็นเรื่องราวสำคัญที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ เพราะมันทำให้เขารู้ว่าอะไรดีและไม่ดี การอนุญาตให้ตัวเองได้พบกับความผิดพลาด (บ้าง) คือการเปิดใจให้กล้าลอง ได้ทดสอบหลายๆ อย่าง การลองแล้วผิดพลาดมันก็ยังดีเสียว่าคุณไม่ได้ลองทำอะไรเลย คุณที่ประสบความสำเร็จก็ล้วนพบกับความผิดพลาดมาแล้วทั้งนั้น ถ้าคุณอยากจะไปให้ไกลขึ้น คุณก็ต้องกล้าที่จะพบกับความผิดพลาดบ้าง แต่ถ้าคุณไม่กล้า คุณก็วนอยู่กับเรื่องเดิมๆ นั่นแหละ

## 8. หยุดโทษตัวเองกับความผิดก่อนๆ

คนเราผิดพลาดกันได้ แต่ไม่ใช่ว่าความผิดพลาดมันจะเกิดขึ้นตลอดไป ความผิดพลาดมันเกิดขึ้นในอดีต ไม่ใช่ปัจจุบัน คุณอาจจะเสียใจกับความผิดในอดีตได้ แต่อย่าเอาแต่โทษตัวเองจนไม่ได้ทำอะไรใหม่ จำไว้ว่าความผิดพลาดมันคือการปฎิบัติโอกาสให้เจอสิ่งใหม่ๆ การที่เราเคยคบกับคนที่ไม่ใช่ ก็เพื่อให้วันหนึ่งเราได้เจอคนที่ใช่ ความผิดพลาดในอดีตก็ทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่ถูกคืออะไร

### 9.หยุดคิดที่จะเอาแต่ซื้อความสุข

ความสุขไม่ได้มาจากการใช้เงินสุรุ่ยสุร่าย จริงอยู่ว่าคุณอาจจะ มีของอยากได้ที่ราคาแพง แต่นั่นไม่ใช่ทุกอย่างของความสุข อันที่จริง แล้วยังมีความสุขอีกมากมายที่คุณได้มาฟรีๆ อย่างเช่นรอยยิ้ม เสียง หัวเราะ หรือการทำในสิ่งที่ตัวเองรัก

### 10.หยุดคาดหวังความสุขจากคนอื่น

ประโยคประเภท “ฉันมีความสุข เมื่อเธอมีความสุข” อาจจะฟัง ดูสุดโรแมนติก แต่ถ้าตัวคุณเองยังไม่มีความสุขกับตัวเองแล้ว คุณจะ ไปมีความสุขกับคนอื่นได้ยังไง ฉะนั้นแล้ว ความสุขเริ่มต้นจากตัวคุณ เองก่อน ความคิดประเภท “ฉันจะมีความสุขก็ต่อเมื่อมีเธอ” มันทำให้ คุณต้องไปพึ่งหวังกับคนอื่นและต้องทุกข์ถ้าไม่มีอีกฝั่งหนึ่งที่จริงคุณเอง ก็สามารถสุขได้ด้วยตัวเองแต่ไหนแต่ไรแล้ว ฉะนั้น สร้างตัวเองให้ มั่นคงก่อน แล้วคุณแชร์ความสุขนั้นกับผู้อื่นดีกว่าครับ

### 11.หยุดไม่ทำอะไรสักที

หลายคนเป็นประเภทกลัวจะสร้างปัญหา เลยไม่ลงมือทำอะไร สักอย่าง แต่นั่นก็ทำให้คุณไม่ได้ไปไหนด้วยเช่นกัน ชีวิตคุณเกิดมา พร้อมกับเวลาและโอกาสมากมาย ใช้เสียให้คุ้ม คุณสถานการณ์รอบตัว คุณแล้วคิดเสียว่าคุณจะทำอะไรได้บ้างเพื่อจะพาชีวิตก้าวไปข้างหน้า แล้วก็เริ่มลงมือทำได้แล้ว

## 12. หยุดคิดว่าคุณไม่พร้อม

ไม่มีใครพร้อม 100% ตอนที่ได้รับโอกาส เพราะเอาเข้าจริงๆ การนิยามว่า “พร้อม” นั้นมันไม่มีคำนิยามที่เป๊ะๆ หรือก แกรมเอาเข้าจริงๆ มันเป็นเรื่องที่คุณคิดไปเองทั้งนั้น โอกาสดีๆ ในชีวิตมันมาพร้อมกับการทำให้คุณก้าวไปสู่อะไรที่คุณยังไม่เคยได้ทำ สิ่งที่คุณยังไม่มีความพร้อมจะรับมัน จะนั่นมันไม่มีทางที่คุณจะพร้อมอยู่แล้ว มันอยู่แต่ว่าคุณจะยอมทำมันไหมต่างหาก

## 13. หยุดไปมีความสัมพันธ์ด้วยเหตุผลผิดๆ

การมีความสัมพันธ์ใดๆ นั้นเป็นเรื่องที่ต้องคิดและพิจารณากันดีๆ ชีวิตอยู่ในหลายๆ ครั้งไม่ได้นำไปสู่เรื่องดีๆ แกรมยังทำให้ชีวิตแย่เสียอีกต่างหาก ผมมักพูดเสมอบ่อยๆ ว่าถ้ามีคู่แล้วไม่ดี ก็อยู่เป็นโสดเสียดีกว่า อย่าไปคิดแบบนิยายว่ารักคือสิ่งสวยงามที่จะทำให้ชีวิตของคุณมีแต่ความสุข เราเห็นกันมาเยอะแล้วว่าเวลารักกันมันทำให้ชีวิตแต่ละคนแย่แค่ไหน ถ้าจะมีความรักอะไรนั้น ให้มีวันที่คุณพร้อมจะมี ไม่ใช่มีเพราะคุณแค่อยากจะหายเหงา

## 14. หยุดคิดว่าจะเป็นอย่างโสดแค่เพราะรักครั้งที่แล้วมันแย่

การมีความรักที่ผิดพลาดมาเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่มันไม่ใช่ว่ารักครั้งใหม่มันจะต้องแย่เหมือนรักครั้งก่อน คุณที่คุณเจออยู่อาจจะเป็นคนที่ไม่ใช่” และทำให้ชีวิตของคุณดีก็เป็นไปได้ ฉะนั้นแล้วเปิดโอกาสให้ตัวเองบ้าง ไม่ใช่ปิดประตูเพราะเอาแต่คิดว่า “ผู้ชายทุกคนมันเลว” หรือ “ผู้หญิงทุกคนนั้นแย่” (ไอ้ที่แย่นั้นมันแค่คนบางคนที่คุณเจอหรือบางทีอาจจะเป็นที่ตัวคุณเองต่างหากเล่า)

### 15. หยุคแข่งกับคนอื่น

การเทียบกับคนอื่นมีแต่จะทำให้คุณรู้สึกอึดอัดกับตัวเองเพราะต้องมานั่งกังวลว่าคนอื่นเขาจะดีกว่าคุณเมื่อไร เขาจะนำคุณเมื่อไร มันกลายเป็นเป้าหมายชีวิตของคุณ ไปผูกอยู่กับคนอื่นแทนที่คุณจะมานั่งสนใจกับตัวคุณเอง ฉะนั้นแล้ว ตั้งเป้าหมายในการแข่งกับตัวคุณเอง เอาชนะตัวเองในวันก่อนๆ ให้ได้คือสิ่งที่คุณควรจะคิดมากกว่านะครับ

### 16. หยุคอิจฉาคนอื่น

การอิจฉาเป็นกิเลสที่เผาตัวคุณอย่างไม่มีวันจบ ยิ่งคุณอิจฉาคนอื่นมันก็จะยิ่งทำให้คุณทรมานมากขึ้นเท่านั้น มันทำให้คุณวนเวียนแต่กับการคิดไม่ดีกับคนอื่น คิดแต่จะทำให้คนอื่นแย่กว่าตัวเอง ถ้าคนอื่นดีกว่าคุณ คุณก็โทษตัวเองไปในตัว แล้วมันนำไปสู่อะไรกันล่ะ? หยุคอิจฉาคนอื่นแล้วมาสนใจตัวคุณเองดีกว่า นอกจากไม่ทุกข์แล้ว คุณอาจจะรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้นด้วย

### 17. หยุคโทษตัวเอง

อย่างที่บอก (อีกแล้ว) ว่าคนเราผิดพลาดกันได้ คุณเองก็ผิดได้ เจ้านายคุณก็ผิดได้ เพื่อนคุณก็ผิดได้ อย่าเอาแต่คิดว่าทุกอย่างมันเกิดขึ้นเพราะคุณ สิ่งต่างๆ มันมีปัจจัยที่มาเกื้อหนุนให้ “เกิดขึ้น” ไม่ใช่แค่เพราะคุณคนเดียว เรียนรู้จากความผิดพลาดและยึดให้กับตัวเอง แทนที่จะเอาแต่โทษตัวเองไปเรื่อยๆ

## 18. หยุดอาฆาตแค้น

นอกจากความอิจฉาแล้ว การอาฆาตแค้นเป็นเรื่องที่ชีวิตคุณไม่ควรเอามาถือไว้เลยสักนิด การเกลียดคนอื่นมีแต่จะทำให้ชีวิตคุณแย่ และทำร้ายตัวเองมากกว่าที่คนซึ่งคุณเกลียดทำกับคุณเสียอีก การให้อภัยหรือปล่อยมันไปเป็นเรื่องไม่ง่ายแต่นั่นก็คือสิ่งที่ทำให้คุณหลุดพ้นจากวังวนที่ทำให้ชีวิตคุณแย่ คุณต้องกล้าที่จะบอกว่า “ฉันจะไม่ให้เธอมาทำลายความสุขของฉันอีก” แล้วก็อย่าไปสนใจมันอีก แค้นนั้นแหละครับ

## 19. หยุดให้คนอื่นมาจุดให้คนลงไปอยู่กับพวกเขา

หลายๆ ครั้งที่คุณรู้ว่าชีวิตคุณมีดีกว่าที่จะตอบโต้หรือลงไปอยู่ในมาตรฐานเดียวกับคนบางกลุ่ม ฉะนั้นก็อย่าเอาตัวเองลงไปอยู่ในระดับที่ต่ำลง เหมือนบัว 4 เหล่าที่คุณไม่ควรลงไปยุ่งและทำตัวแบบเดียวกับบัวที่อยู่ต่ำกว่าคุณนั้นแหละครับ

## 20. หยุดเอาเวลานั่งอธิบายตัวเองให้คนอื่นฟัง

คนที่เขาเข้าใจและแคร์คุณ (และคนที่คุณควรแคร์) เขาไม่จำเป็นต้องมานั่งฟังคุณอธิบายว่าคุณเป็นอย่างไร เพราะเขาจะเข้าใจคุณตั้งแต่แรกโดยแทบไม่ต้องพูดอะไรสักนิด ในขณะที่เดียวกัน คนที่เขาเกลียดคุณหรือเป็นศัตรูคุณเขาก็ไม่มานั่งฟังคุณเช่นกัน (คุณอธิบายไปก็เท่านั้นแหละ)

### 21.หยุดทำอะไรโดยไม่มีหยุดพัก

จริงอยู่ว่าชีวิตมีเวลาจำกัดที่คุณต้องรีบใช้ชีวิตให้คุ้ม แต่การคุ้มไม่ใช่แปลว่าคุณไม่ได้พักอะไรเลย การพักบ้างอะไรบ้างมันทำให้คุณได้ถอนหายใจ ได้พิจารณาอะไรหลายๆ อย่างระหว่างพัก ลองหาเวลาที่จะหยุดทำอะไรสักพักแล้วให้เวลากับตัวเองในเรื่องอื่นบ้างก็ไม่เสียหายหรอกครับ

### 22.หยุดมองข้ามความสวยงามเล็กๆ น้อยๆ

การหาความสุขกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ บ้างมันเป็นเรื่องที่ดีและทำให้คุณเห็นคุณค่าของ “เวลา” และ “ชีวิต” มากกว่าที่คุณคิด คุณอาจจะมีเป้าหมายใหญ่ที่ต้องวิ่งไปข้างหน้าอีกนาน แต่อย่าลืมแวะสนุกกับเรื่องราวริมทางบ้าง มันจะดีมากถ้าคุณสามารถมีความสุขกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่นเดียวกับความสุขใหญ่ๆ ที่ปลายทาง

### 23.หยุดทำให้ทุกอย่างเพอร์เฟค

โลกความจริงมันไม่เหมือนโลกอุดมคติ ไม่มีอะไรที่จะเสร็จสมบูรณ์ไปได้ คนเราขอมคิดอะไรที่จะแต่งแต้มและเพิ่มให้ดีขึ้นได้อีกเรื่อยๆ การที่เอาแต่บอกว่ามันต้องสมบูรณ์เท่านั้นมันเป็นการตีกรอบให้หลายๆ ที่คุณไม่ได้ทำอะไรเลยสักอย่างเพราะคุณเอาแต่คิดว่า “มันไม่ดีพอ” สักกะที

## 24. หยุดเดินตามเส้นทางที่เน้นปลอดภัยอย่างเดียว

ใครๆ ก็อยาการู้สึกปลอดภัยอยู่ใน Comfort Zone แต่นั่นก็ทำให้คุณไม่ได้ไปไหนไกล การจะประสบความสำเร็จหรือได้สิ่งที่คุณคู่ควรนั้น ส่วนหนึ่งคือการลองทำสิ่งใหม่ๆ การทำอะไรที่ยากๆ หรือทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ฉะนั้นแล้ว อย่าเอาแต่เลือกเส้นทางแบบ “รักสบาย” ตลอดไป บางครั้งคุณต้องกล้าที่จะเลือกทางที่จะยากลำบากบ้าง (แล้วมันอาจจะดีเสียกว่าที่คุณเลือกทางสบายๆ เสียอีก)

## 25. หยุดทำเป็นเหมือนว่าทุกอย่างไม่เป็นไรทั้งที่จริงมันไม่ใช่

การมองโลกในแง่ดีกับการมองโลกโดยไม่อยู่กับความจริงมันเป็นเรื่องที่ฟังดูคล้ายๆ กันแต่ได้ผลคนละเรื่อง คุณไม่จำเป็นต้องทำตัวเป็นคนขี้แค้น ไม่กระเทือน ไม่รู้สึกรู้สาดตลอดเวลา บางทีคุณก็ต้องการปล่อยให้ตัวเองรู้สึกบ้างอะไรบ้าง เดือดร้อนบ้างตามประสามนุษย์ มันทำให้คุณมีโอกาสได้เป็น “คน” อย่างที่คุณเป็นอยู่แหละครับ

## 26. หยุดพยายามเป็นทุกอย่างเพื่อทุกๆ คน

ความคิดเรื่องของการเป็น “คนของประชาชน” ไม่ใช่เรื่องที่คุณควรจะทำ (เว้นแต่คุณจะพยายามเป็นนักการเมืองนะ) คุณต้องไม่ลืมว่าคนรอบข้างคุณไม่ได้คิดเหมือนกันทุกคน ยิ่งคุณรู้จักคนเยอะ เกี่ยวข้องกับคนเยอะ มันก็ยิ่งมีความต้องการมากมาย ความคาดหวังที่หลากหลาย แล้วมันคงไม่ใช่เรื่องที่คุณจะต้องปรับตัวเองเพื่อให้ตอบสนองทุกอย่าง เพราะสุดท้ายก็จะมีแต่ทำให้ตัวตนของคุณบิดเบี้ยวเสียอีกต่างหาก

### 27. หยุดโทษคนอื่นสำหรับปัญหาของคุณ

การไม่รับผิดชอบกับชีวิตตัวเอง แต่โยนความรับผิดชอบให้กับผู้อื่นคือนิสัยของคนที่จะไม่มีวันโตเพราะเขาจะไม่มีวันเรียนรู้จากความผิดพลาดได้ คนที่จะประสบความสำเร็จคือคนประเภทที่กล้า “รับผิดชอบ” และ “รับผิดชอบ” กับตัวเอง ไม่ใช่เอาแต่ “รับผิดชอบ” อย่างเดียว

### 28. หยุดกังวลเกินไป

การเอาแต่กังวลไปเสียทุกอย่างมีแต่จะทำให้สมองของคุณรวมทั้งความรู้สึกของคุณไม่ได้อยู่ในภาวะที่จะนำไปสู่ความสุขเลย แถมยังจะรบกวนตัวเองในแต่ละวันด้วยซ้ำ เรื่องบางเรื่องคุณอาจจะกังวลได้ แต่เรื่องบางเรื่องมันยังไม่ถึงเวลา หรือไม่ใช่เรื่องที่คุณควรจะกังวล ถามตัวเองให้ดีเวลาที่你会กังวลกับอะไรว่าคุณควรจะกังวลกับมันไหม

### 29. หยุดคิดถึงแต่สิ่งที่คุณไม่อยากจะเกิดขึ้น

แทนที่คุณจะเอาสมาธิไปมัวคิดว่าจะเกิดอะไรที่ไม่พึงประสงค์ คุณควรไปนั่งคิดมากกว่าว่าจะทำอะไรให้เกิดสิ่งที่คุณพึงประสงค์ การคิดในแง่บวก (แบบไม่เกินจริง) คือพื้นฐานที่ทำให้คนคิดก้าวไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้นแล้ว เอาพลังและเวลาที่คุณมีไปคิดถึงแต่สิ่งดีๆ ที่คุณอยากทำให้เกิดขึ้นดีกว่าครับ

### 30.หยุดเฉยชากับโลก

ไม่ว่าโลกมันจะแย่หรือจะดี มันคงจะดีกว่าที่คุณจะรู้สึกดีที่มีชีวิตอยู่และมีวันนี้ (รวมทั้งพรุ่งนี้) มีคนมากมายที่ชีวิตแย่กว่าคุณ (เชื่อเหอะว่ามีจริงๆ) รู้จักยินดีกับสิ่งที่คุณมี พอใจกับความสุขที่คุณได้ในแต่ละวันมันทำให้คุณอยากมีชีวิตต่อไปแทนที่จะมานั่งคิดว่าคุณพลาดอะไรไปบ้างหรือขาดอะไรไป

ขอบคุณCr.nuttaputch

จากข้อแนะนำในการแปรเปลี่ยนนิสัยให้มีความสุขด้วยการเปลี่ยนนิสัยของเราให้ใจเย็นลงได้วิธีเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดีอย่างง่ายๆและสิ่งต่อไปนี่หยุดทำได้ทำให้เรามีความสุขขอให้มีความสุขกันนะครับ

## บทที่ 4 การบริหารจัดการใจให้ดีเพื่อมีชีวิตที่ยั่งยืน

(Managing your mind well leads to a sustainable life)

คำพูดที่กล่าวว่า“จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว”นั้นจะใช้ได้เสมอในทุกยุคสมัยในการสร้างความสุขความสำเร็จนานับประการเลยทีเดียว ในบทนี้ผู้เขียนจึงขอกล่าวถึงการบริหารจิต0วิธีสรรสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน,สูตรแห่งความสุขในชีวิตประจำวัน-วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและทัศนคติในการดำเนินชีวิตในสังครอบข้างเชิญติดตามนะครับ

### วิธีสรรสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน

การบริหารจิตเป็นวิธีสรรสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนาน การบริหารจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตจิตใจใน10วิธี ดังนี้

#### 1. ออกกำลังกาย

เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ฝึกชี่กง รำมวยจีน (ไทเก๊ก) ฝึกโยคะ เป็นต้น ในการออกกำลังกายสามารถบริหารจัดการไปในตัว โดยการใช้สติระลึกรู้อยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหว ในช่วงแรกอาจใช้วิธีนับ (เช่น นับซ้าย-ขวา นับ 1-2 หรือ 1 ถึง 10 กับ จังหวะก้าว) เป็นตัวช่วย จนสติมัน ก็ไม่ต้องนับ

#### 2.นอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมง

การนอนหลับดีมีผลต่อการพัฒนาสมอง หลีกเลียงการอดนอนและการมีอารมณ์เครียดติดต่อกันนาน ๆ เพราะมีผลลบต่อร่างกาย สมองและจิตใจ

### 3.บริโภคอาหารสุขภาพตามหลักธงโภชนาการ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดหวาน มัน เค็ม หันมากินปลา กินผัก และผลไม้ให้มาก ๆ ไขมันโอเมก้า3 ในปลาเช่น ปลาดุก ปลาช่อน มีผลดีต่อการสร้างเซลล์สมองใหม่ และหลีกเลี่ยงการบริโภคสุรา ยาสูบ และสารเสพติด

### 4.หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

โดยการอ่าน การฟัง การค้นคว้า การหาประสบการณ์ใหม่ ๆ การคิดใคร่ครวญ การถาม การบันทึกตามหลัก "ศ. จิ. ปุ. ลิ. ก็คือการฟัง คิด ถามและเขียน" ควบคู่กับการฝึกใช้ความคิดเป็นประจำ เช่น การฝึกแก้ปัญหา การเล่นไพ่ การเล่นเกมต่าง ๆ

### 5.ฝึกสมาธิ

เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม ทำละหมาด อธิษฐานจิตวันละอย่างน้อย 1-2 ครั้ง นานครั้งละ 5-10 นาที ช่วยให้จิตใจมั่นคงสงบนิ่ง ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ หรือใจลอยง่าย ควรรักษาจิตที่นิ่งแต่ตื่นรู้ไว้ตลอดเวลาของการปฏิบัติสมาธิ อย่าให้นานจนหลับหรือเข้าสู่ภาวะกึ่ง จะทำให้จิตเฉื่อยเนือย นำมาซึ่งงานในการรับรู้สิ่งเร้าอย่างรู้เท่าทันไม่ได้ ซึ่งต่างจากสติ

### 6.เจริญสติ-รู้ตัวกับอิริยาบถและกิจกรรมต่าง ๆ

เช่น ระลึกรู้ตัวอยู่กับการนั่ง นอน ยืน เดิน การเคลื่อนไหว จึงหวั่นไหวออกกำลังกายต่าง ๆ การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ ดื่มน้ำ กินอาหาร เคี้ยวข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รีดผ้า ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะสงบเย็น มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำกิจที่อยู่ตรงหน้า ไม่หวนคิดเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต หรือคิดกังวลกับเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้จิตใจพุ่งชานเป็นทุกข์ เครียด สูญเสียพลังสมองโดยเปล่าประโยชน์

### 7.ฝึกใช้ลมหายใจเป็นระฆังแห่งสติ

เราสามารถตามรู้ลมหายใจเข้า-ออกในการทำอานาปานสติ ในการเจริญสติต่าง ๆ และอาจเสริมด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องปรุงแต่งลมหายใจให้ยาวให้ลึกกว่าปกติ เพียง 1-3 รอบ โดยเข้ากับออก 1 ครั้งเท่ากับ 1 รอบ โดยไม่ต้องหลับตา หรือ บริกรรมแบบการทำสมาธิ

ควรทำให้อ่อน ๆ เท่าที่รู้สึกตัวตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน ทำงานเป็นนิสัย ต่อไปก็สามารถใช้ลมหายใจเพียง 1 รอบเป็นระฆังเตือนสติ ก่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ เรียกว่า "ตั้งสติก่อนสตาร์ท" หรือเวลามีอาการเครียดเกิดขึ้น ก็สามารถใช้ลมหายใจเตือนตัวเองให้เกิดสติรู้ตัว และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ระงับบรรเทาหายไปได้ทันที

### 8.ฝึกพักใจและสมองเป็นระยะ ๆ ในแต่ละวัน

เช่น หยุดคิด โดยหันมาชื่นชมธรรมชาติ หรือศิลปะ นานครั้งละ ½ ถึง 1 นาที, ตามดูห้วงว่างระหว่างความคิด ลมหายใจเข้าออกและเสียงต่าง ๆ, หามุมสงบในบ้าน ในที่ทำงาน หรือในสวน นั่งปล่อยวางอารมณ์อย่างเงียบ ๆ หรือตามรู้ลมหายใจประกอบ นาน 5-10 นาที เป็นต้น การพักใจและสมอง ช่วยให้มีพลังในการทำงานได้ไม่เหน็ดเหนื่อย

### 9.เจริญปัญญาจากการสังเกตธรรมชาติของสรรพสิ่ง

ว่าล้วนเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยมากมายที่มีการแปรเปลี่ยน ไม่คงที่ ตลอดเวลา จนเห็นด้วยปัญญาตนว่า "ทุกสิ่งล้วนมีการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป" เป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ควรใช้ ปัญญาองทุกสิ่งตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย เงื่อนไข หรือบริบท ในขณะนั้น แล้วจัดความสัมพันธ์หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ให้ เหมาะสมกับเหตุปัจจัย เงื่อนไข หรือบริบทนั้น ๆ ก็จะเกิดความราบรื่น กลมกลืนประสพผลดี ไม่ทุกข์ ไม่เครียดและเป็นสุข

### 10.ฝึกคิดดี-พูดดี-ทำดี ให้เป็นนิสัย

ช่วยถ่วงดุลกับธรรมชาติของจิตที่มักคิดลบซึ่งเป็นไปตามกลไก ธรรมดาที่มักถูกครอบงำด้วยความมีอัตตาตัวตน นิสัยความเคยชินเดิม และอารมณ์ลบ

นอกจากนี้ควรหมั่นมีจิตอาสาทำงานเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังสิ่ง ใดตอบแทนช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น, ฝึกฟังคนอื่น และเข้าใจคนอื่น, รู้จักใช้ปิยวาจา รวมทั้งรู้จักพูดชื่นชม ให้กำลังใจผู้คนรอบข้าง, ฝึกตาม คุรุ์ทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุม ตัวเองได้ดี

<https://www.facebook.com/naboonthop/>-ข้อมูล กระจุกดอกทศคอม

## สูตรแห่งความสุขในชีวิตประจำวัน

“สูตรแห่งชีวิตประจำวัน” ที่ควรจะส่งต่อไปให้คนที่เรารัก, ห่วงใยและต้องการให้เขาหรือเธอมีความสุขทั้งกายและใจ...ทำนองเดียวกันที่ชาวชีวิตมีความห่วงหาอาทรต่อกันอย่างไม่ลดละเพื่อนเรียกสูตรนี้ว่าเป็น Lifebook หรือเป็น “ตำราแห่งชีวิต” ซึ่งผมคิดว่าเหมาะสมกับเนื้อหาและคำแนะนำที่น่าสนใจยิ่งทั้งง่ายและตรงไปตรงมา, ใครจะทำก็ได้, ไม่ทำก็ได้, เป็นสิทธิ์ส่วนบุคคล, ไม่บังคับขัดเยียดกัน, ไม่ต่อว่าต่อขานกัน, แต่ถ้าหากมีความมุ่งมั่นจะทำอะไรให้กับชีวิตของตนเอง, ก็ถือว่าเป็นเรื่องน่าส่งเสริมสนับสนุนสมควรที่จะให้กำลังใจแก่กันและกันอย่างยิ่ง สูตรที่วันนี้มีง่าย ๆ อย่างนี้

1. ดื่มน้ำให้มาก

2. กินอาหารเข้าเหมือนราชา, รับประทานอาหารเที่ยงเหมือนเจ้าชายและเมื่อถึงอาหารเย็น, ให้อวดภาพว่าตัวเองเป็นแค่ขอทาน (แปลว่ากินมือหนกที่สุดตอนเช้า, และกลาง ๆ ตอนเที่ยงและตกเย็นแล้ว, ทำตัวเป็นยากจก, ไม่มีอะไรจะกิน...สุขภาพจะเป็นอย่างเทวดาทีเดียวเชียวแหละ)

3. กินอาหารที่โตบนดินและบนดิน, พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ผลิตจากโรงงาน

4. ใช้ชีวิตบนหลักการ 3 E...นั่นคือ energy หรือพลังงาน, enthusiasm หรือกระตือรือร้น และ empathy คือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้มาก ๆ

5. หาเวลาทำสมาธิหรือสวดมนต์เสมอ

6.เล่นเกมสนุก ๆ เสียบ้าง, อย่าเครียดกันนักเลย

7.อ่านหนังสือให้มากขึ้น...ตั้งเป้าว่าปีนี้จะอ่านมากกว่าปีที่

ผ่านมา

8.นั่งเงียบ ๆ อยู่กับตัวเองสักวันละ 10 นาทีให้ได้

9.นอนวันละ 7 ชั่วโมง

10.เดินสักวันละ 10 ถึง 30 นาที, แล้วแต่จะสะดวก, ไม่ต้อง  
เครียดกับมัน, วันไหนไม่ได้เดิน, ก็อย่าหงุดหงิดกับมัน

11.ระหว่างเดิน, อย่าลืมยิ้ม

นั่นเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพกายและใจที่ผสมปนเปกันได้  
เสมอ, หากทำเป็นกิจวัตร, ชีวิตก็จะแจ่มใส, แต่อย่าทำให้ตัวเองเครียด  
ด้วยการรู้สึกผิดถ้าหากวันไหนทำไม่ได้ตามที่วางกำหนดเวลาของตน  
เอาไว้ วันนี้ทำไม่ได้, พรุ่งนี้ทำก็ได้ แต่การไม่เอาจริงเอาจังกับตัวเอง  
เกิน ไปไม่ได้หมายถึงการผัดวันประกันพรุ่ง, ซึ่งเป็นคนละเรื่องกัน

## วิธีเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต

สูตรเกี่ยวกับบุคลิกของตัวเองที่ควรไปจะคู่กับสูตรสุขภาพมี  
อย่างนี้ครับ

1.อย่าเปรียบเทียบชีวิตของตัวเองกับคนอื่น คุณไม่รู้หรือกว่า  
คนที่คุณอิจฉานั้นเขามีความทุกข์ยิ่งกว่าคุณอย่างไรบ้าง

2.อย่าคิดทางลบเกี่ยวกับเรื่องที่คุณควบคุมหรือกำหนดไม่ได้  
แทนที่จะมองโลกในแง่ร้าย, ก็ทุ่มเทกำลังและพลังงานให้กับความคิด  
ทางบวก ณ ปัจจุบันเสีย

3.อย่าทำอะไรเกินกว่าที่ตัวเองทำได้...รู้ว่าขีดจำกัดของตัวเอง  
อยู่ที่ไหน

4.อย่าเอาจริงเอาจังกับตัวเองนัก เพราะคนอื่นเขาไม่ได้ซีเรียส  
กับคุณเท่าไรหรอก

5.อย่าเสียเวลาและพลังงานอันมีค่าของคุณกับเรื่องหุยมหิม  
หรือเรื่องซุบซิบนอกเสียจากว่ามันจะทำให้คุณผ่อนคลายได้อย่าง  
จริงจัง

6.จงฝันตอนตื่นมากกว่าตอนหลับ

7.ความรู้สึกลึกซึ้งหรือเป็นเรื่องเสียเวลาเปล่า ๆ ปล่อยให้ดีก็  
จะรู้ว่าคุณมีทุกอย่างที่คุณจำเป็นต้องมีแล้ว

8.ลืมเรื่องขัดแย้งในอดีตเสีย และอย่าได้เตือนสามีหรือภรรยา  
คุณเกี่ยวกับความผิดพลาดในอดีตของอีกฝ่ายหนึ่งเลย เพราะมันจะ  
ทำลายความสุขปัจจุบันของคุณ

9.ชีวิตนี้สั้นเกินกว่าที่เราจะไปโกรธเกลียดใคร...จงอย่าเกลียดคนอื่น

10.ประกาศสงบศึกกับอดีตให้สิ้น, จะได้ไม่ทำลายปัจจุบันของคุณ

11. ไม่มีใครกำหนดความสุขของคุณได้นอกจากคุณเอง

12. จงเข้าใจเสียว่าชีวิตก็คือ โรงเรียน คุณมาเพื่อเรียนรู้ และปัญหาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของหลักสูตรซึ่งมาแล้วก็หายไป...เหมือนโจทย์วิชาพีชคณิต...แต่สิ่งที่คุณเรียนรู้มันอยู่กับคุณตลอดชีวิต

13. จงยิ้มและหัวเราะมากขึ้น

14. คุณ ไม่จำเป็นต้องชนะทุกครั้งที่เกิดถกเถียงกับคนอื่นหรือ... บางครั้งก็ยอมรับว่าเราเห็นแตกต่างกันได้...เห็นพ้องที่จะเห็นต่างก็ไม่เห็นเสียหายแต่อย่างไร

### ทัศนคติในการดำเนินชีวิตในสังคมนอบข้าง

นอกจากการมีทัศนคติในการดำเนินชีวิตในสังคมนอบข้างแล้วเราควรมีทัศนคติอย่างไรต่อชุมชนและคนรอบข้างเราอย่างไรขอให้แนวทางดังนี้กันละนะ?

1.อย่าลืมหิโระฯหาคอบครัวเป็นระยะๆเสมอ

2.จงหาอะไรดี ๆ ให้คนอื่นทุกวัน

3.จงให้อภัยทุกคนสำหรับทุกอย่าง

4.จงหาเวลาอยู่กับคนอายุเกิน 70 และต่ำกว่า6ขวบเสมอ

5.พยายามทำให้อย่างน้อย 3 คนยิ้มได้ทุกวัน

6.คนอื่นเขาคิดอย่างไรกับคุณไม่ใช่เรื่องของคุณสักหน่อย

7.งานของคุณไม่ดูแลคุณตอนคุณป่วยหรือก แต่ครอบครัว  
และเพื่อนคุณต่างหากเล่าที่จะดูแลคุณในยามคุณมีปัญหาสุขภาพ  
ดังนั้น, อย่าได้ห่างเหินกับคนใกล้ชิดที่เป็นอันขาด

### แนวทางการดำเนินชีวิตให้มีความหมาย

ถ้าหากสามารถดำรงชีวิตให้มีความหมายได้ก็ควรจะกระทำ  
ดังต่อไปนี้

1. ให้คิดเสมอว่าเราจะกระทำในสิ่งใดควรกระทำ
2. อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่สวย, ไม่น่าชื่นชม, จงทิ้งไป  
เสีย...เก็บไว้ทำไม?
3. เวลาและพระเจ้าย่อมรักษาผลทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเราได้
4. ไม่ว่าสถานการณ์จะดีหรือเลวปานใด, เดี่ยวมันก็  
เปลี่ยนแปลงไปได้เสมอ
5. ไม่ว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรในตอนเช้าของทุกวัน, จงลุกจาก  
เตียง, แต่งตัวและปรากฏตัวต่อหน้าคนที่เราร่วมงานด้วย...get up,  
dress up and show up.
6. สิ่งที่ดีที่สุด แม้บางเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ นั้นยังไม่  
เกิดขึ้นหรือยังไม่ถึง
7. ถ้าคุณยังลุกขึ้นตอนเช้าได้, อย่าลืมขอบคุณพระเจ้าหรือสิ่ง  
ศักดิ์สิทธิ์ที่คุณนับถือเสียด้วย
8. เชื่อเถอะว่าส่วนลึก ๆ ในใจของคุณนั้นมีความสุขเสมอ...  
ดังนั้น, ส่วนนอกของคุณทุกซ์โศกไปทำไมเล่า? และสุดท้ายที่สำคัญ  
ที่สุด.