

บ้านเมือง

Ban Muang
Circulation: 600,000
Ad Rate: 750

Section: กีฬา/กทม.-สาธารณสุข-สิ่งแวดล้อม

วันที่: จันทร์ 24 กุมภาพันธ์ 2557

ปีที่: 12

ฉบับที่: 3741

หน้า: 12(ล่างขวา)

Col.Inch: 30.11

Ad Value: 22,582.50

PRValue (x3): 67,747.50

ศิลปิน: ขาว-ดำ

คอลัมน์: ชีวิตและสุขภาพ: 'บัญญัติสุข 10 ประการ' (ตอนที่ 1)



'บัญญัติสุข 10 ประการ' (ตอนที่ 1)

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เพียงแต่ว่าแต่ละคนอาจมองความสุขต่างกัน และมีวิธีการแสวงหาความสุขที่แตกต่างกันออกไป

ถ้าทบทวนดูให้ดี สิ่งต่างๆ ที่คนเรากำลังทำอยู่ทุกวันนี้ ก็เพื่อให้ชีวิตของเรามีความสุข นโยบายต่างๆ ที่ชุมชนหรือประเทศจัดทำขึ้น เพื่อให้คนมีความสุข ความสุขจึงเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และประเทศ

บัญญัติสุข 10 ประการนี้ พัฒนารับจากผลการวิจัยเรื่องความสุขคนไทย งานวิจัยความสุขจากต่างประเทศ และข้อคิดของปราชญ์ชาวบ้าน

แต่ละบัญญัติมีประโยชน์ในการเติมสุขในแง่มุมที่แตกต่างกัน ท่านจึงอาจเลือกปฏิบัติตามบัญญัติที่รู้สึกว่าเหมาะกับตัวเอง หรือเลือกบัญญัติที่ตนไม่คุ้นเคย เพื่อเรียนรู้วิธีเติมสุขในรูปแบบใหม่ๆ

เติมสุขด้วยการเพิ่มความรู้ที่ดี

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย อาทิ เพิ่มความสามารถในการทำงานของสมอง ร่างกาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกัน

การนอนหลับ สมรรถภาพทางเพศ ความทรงจำ ความคิดสร้างสรรค์ สมาธิ การตัดสินใจ เพิ่มทักษะทางสังคม ลดความวิตกกังวลและซึมเศร้า

เคล็ดลับสำคัญที่จะช่วยให้ออกกำลังกายเป็นประจำได้

1. ย่ารองจนกว่าจะพร้อม ทำได้แค่ไหนให้ทำแค่นั้น เริ่มต้นด้วยการเดินเร็ว เพียงวันละไม่กี่นาที
2. เลือกกิจกรรมที่รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน หลากหลาย
3. เข้าร่วมกลุ่ม ชวนกันทำเป็นประจำ
4. เพิ่มการเคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส
5. เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่าออกกำลังกายเกินตัว

2. ค้นหาจุดแข็ง ความถนัดและศักยภาพ พัฒนาจนเป็นความสำเร็จ

การค้นหาจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพ เป็นภารกิจสำคัญของชีวิต ที่จะช่วยเรานำสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเราออกมาใช้ประโยชน์ พัฒนาเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ

ไม่ว่าเราจะมียุทธศาสตร์ก็ตาม การค้นหาตัวเอง ค้นหาจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพ ยังคงเป็นภารกิจสำคัญที่ควรจะทำ เราทำได้โดย

1. ทบทวนสิ่งที่ตัวเอง ทบทวนดูว่าตนทำอะไรได้ดี เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว

2. สอบถามจากคนที่รู้จักเราดี
3. ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินตัวเอง

เติมสุขด้วยการลดความรู้สึกไม่ดี 3. มีกตัญญูใจคลายเครียด และทักษะผ่อนคลายอื่นๆ (เช่น โยคะ ให้รัก)

1. หายใจสบายๆ ไม่ต้องตั้งใจมาก
2. หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้า อาจใช้การนับเลขช่วยกำหนดจังหวะ โดยหายใจเข้า นับในใจ 1-2-3-4 กลั้นหายใจไว้ นับ 1-2 หายใจออก นับ 1-2-3-4-5-6

3. ขณะหายใจออกยาว ให้วางความรู้สึกไว้ที่ท้อง รับรู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวของช่องท้อง (หายใจเข้า-ท้องพองออก หายใจออก-ท้องแฟบลง) อาจใช้ฝ่ามือวางบริเวณเหนือสะดือ กอดเบาๆ ขณะหายใจออก ปล่อยให้มือออกเมื่อเริ่มหายใจเข้า ทำเช่นนี้ สัก 5 นาที จะพบว่า ร่างกายผ่อนคลายจิตใจสงบมากขึ้น

ข้อมูลจาก น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข