

ความสุขปีใหม่ ๒๕๖๓

บริหารกาย บริหารใจ คิดเรื่องดีๆ

เนื่องในวาระขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๖๓ ขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุข สุขภาพดี และอายุยืน
นอกจากพรที่พึงมีให้แก่นักด้วยความปรารถนาดีแล้ว

พฤติกรรมสุขภาพก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สุขภาพดี มีความสุข และอายุยืนยาว

พฤติกรรมสุขภาพมีเป็นอเนกปริยาย

ในที่นี้ขอนำเสนอ ๓ ประการแห่งการมีสุขภาพที่ดี คือ

“บริหารกาย บริหารจิต คิดเรื่องดีๆ”

บริหารกายเป็นประจำ

เป็นยาป้องกันและรักษาทุกโรค ทำให้จิตใจดีมีความสุข ภูมิคุ้มกันเพิ่ม

ภูมิคุ้มกันเกี่ยวข้องกับการป้องกันและรักษาทุกโรค

บริหารจิต

คือ การเจริญสติ (ต่อด้วยสมาธิและปัญญา) ภาษาอังกฤษว่า Mindfulness meditation

การวิจัยพบว่า...

การเจริญสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสมองและเพิ่มภูมิคุ้มกัน

ทำให้พบความสุขอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน สุขภาพดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย หรือเจ็บป่วยก็หายง่าย และทำให้
สติปัญญาดี สัมพันธภาพที่ดี

คิดเรื่องดีๆ

เช่น คิดถึงผู้อื่น คิดทำประโยชน์แก่ส่วนรวม

การคิดเรื่องดีๆ ทำให้คลายเครียด เกิดความปิติซึมซ่านในตัว มีความสุขและสุขภาพดี

ทั้ง ๓ ร่วมกัน ทำให้มีความสุขอย่างยิ่ง และเป็นความสุขราคาถูก (Happiness at Low cost)

ปณิธานของพวกเราชาว “หมอชาวบ้าน” คือ ช่วยให้ประชาชนไม่ต้องเจ็บป่วย หรือถ้าเจ็บป่วยก็
อย่าให้ต้องเสียเงิน หรือเสียแต่น้อย

Happiness at Low cost เป็นคำขวัญของเรา

ขอพรนี้จงสัมฤทธิ์แก่ท่าน เนื่องในโอกาสปีใหม่ ๒๕๖๓

นพ.ประเวศ วะสี