

การดูแลตนเอง ให้เป็นผู้อ่อนวัยเสมอ

ออกอากาศ : เมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๔๖



“รู้จักสร้างพลังจิตให้เข้มแข็งขึ้นก่อน
เมื่อจิตเข้มแข็ง พลก็ตามมาก็คือ
ร่างกายจะดูดีแข็งแรงไปด้วย”

นายเสรี จาตุรงค์กุล
อดีตนักวิชาการเกษตร กรมพัฒนาที่ดิน

พฤษภาคม : สวัสดีครับท่านผู้ฟัง จากการศึกษาสภาพแวดล้อมและปัญหาทางเศรษฐกิจที่ผู้กรัดตัวรอดด้าน ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่มีเวลาที่จะดูแลตนเองน้อยลง คนในบางกลุ่มอาชีพต้องคร่ำเคร่งกับการแข่งขันในการประกอบธุรกิจหาเลี้ยงชีพจนถึงขั้นเกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน และนับวันรอยยิ้มสยามที่เลื่องลือก็ค่อยๆ หายไปจากใบหน้า หลายคนมีอกหักปฏิกิริยา เชื่องซึม เชื่องช้า และดูแลกว่าวัยอันควร เช่น ผมหงอก ผมร่วง ผิวพรรณ ใบหน้าเหี่ยวเฉา มีรอยตีนกา แม้ว่าจะมีการผลิตและจำหน่ายอาหารเสริม รวมทั้งมีวิธีเสริมความงามเกิดขึ้นมากมาย ก็ดูจะไม่สามารถช่วยอะไรได้มากนักนะครับ รายการธนาคารสมองของคนไทยในวันนี้ คุณปราณี ศรีสุกใส มีวิธีการดูแลตน ให้เป็นผู้อ่อนกว่าวัยเสมอ ในแนวคิดและการปฏิบัติตนของ



นายเสรี จาดรงคกุล วุฒิสภาสภานาการสมองกลุ่มสุขภาพ อดีต
นักวิชาการเกษตร หัวหน้ากลุ่มปรับปรุงดินเสื่อมโทรม กรม
พัฒนาที่ดิน มาแนะนำครับ

วุฒิสภา : ผมสังเกตจากรูปลักษณ์ ท่าทาง ความคิดอ่านของบางคน
บางที่เราทราบอายุเขาอยู่แล้ว เขายังมีความคิดโลดแล่น ดูอ่อน
กว่าวัยที่เขาควรจะเป็นประมาณ ๕-๑๐ ปี หรือมากกว่านี้ใน
บางท่าน ที่มาของรูปลักษณ์ดังกล่าวที่ถือเป็นชัยชนะที่ห่างไกล
จากการทรุดโทรมของรูปขันธ์ที่ผิดไปจากความเป็นจริงตาม
ธรรมชาติทั้งจิตใจและร่างกายที่ต้องชำระทรุดโทรมและสึกหรอ
ไปเป็นลำดับหลังจากอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปแล้ว ที่พากันดูดีนั้น
เกิดจากรู้จักสร้างพลังจิตให้เข้มแข็งขึ้นก่อน เมื่อจิตเข้มแข็ง
ผลที่ตามมาก็คือ ร่างกายจะดูดีแข็งแรงไปด้วย

ก่อนอื่นต้องหาตนเองให้พบก่อนว่าจะทำอะไรถึงจะสร้างเป็น
ทุนแห่งพลังจิต เริ่มจากตนเองจะต้องรู้ว่าต้องดำเนินชีวิตสุจริต
เชื่อมั่นในศีลธรรม หนทางใดจะได้เป็นใหญ่หรือจะร่ำรวย เท่า
ที่ผ่านมาหรือในวันข้างหน้าก็ตาม ต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น ต้อง
เชื่อว่ากฎแห่งกรรมนั้นมีจริง ทำดีต้องได้ดี มนุษย์เมื่อถือ
กำเนิดใหม่ ๆ อ่อนแอกว่าสัตว์ ต้องใช้เวลาานเกือบปีจึงจะ
เดินได้ ต้องเสี่ยงต่ออันตรายมากมาย ฉะนั้น พระคุณของ
บิดามารดาจึงมหาศาล ตนเกิดมาบนแผ่นดินไทยที่เปี่ยมไป
ด้วยความอุดมสมบูรณ์ ซึ่งมีไม่เกิน ๑๔ เปอร์เซ็นต์ของพื้นที่
โลก ได้นับถือพุทธศาสนา ได้ปฏิบัติตนอยู่ในศีลเป็นนิจ มี
อายุอยู่ในช่วงของในหลวงรัชกาลปัจจุบัน พระมหากรุณาธิ-
คุณมากล้น ทั้งหมดที่ผมกล่าวมานั้นก็เพื่อที่จะประมวลสิ่ง
ดีงามทั้งหลายมาเสริมพลังจิตแห่งตนให้เข้มแข็ง เมื่อรู้ตน



ภูมิใจในตน เพื่อสนับสนุนพลังแห่งตนแล้ว ก็ต้องหมั่นรักษาพลังจิตให้เข้มแข็ง รู้หน้าที่ว่าเกิดมาต้องชดใช้กรรม รู้จักหมั่นให้ทานเพื่อพัฒนาสัตตคุณญาณได้ดีให้แก่จิตใจตน ดูแลช่วยเหลือผู้อื่น การจะพ้นทุกข์นั้นอยู่ที่ใจตน พอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่เพียรหามาได้ เมื่อเจ็บป่วยก็รีบพบแพทย์ดูแลรักษาจึงจะดูดีนะครับ

พิธีกร : นั้นเป็นวิธีการดูแลตนเองที่จะทำให้ดูอ่อนกว่าวัยทั้งความคิดวิธีการแสดงออกที่ดูอ่อนไหว คล่องแคล่ว และที่สำคัญคือร่างกายแข็งแรงสดชื่นดี การสรรหาสิ่งประทับจิตส่วนตัว หรือประสม-การณ์ การปฏิบัติตนของคุณเสรี จากตรงकुฤ เท้าที่ผ่านมา ปัจจุบันมีอายุถึง ๖๖ ปีแล้ว ในฐานะที่เป็นวุฒิสมาชิกการสมอง มีคำแนะนำที่จะสร้างขวัญและกำลังใจตนเองให้กับเยาวชนและบุคคลทั่วไปอย่างไร เพื่อให้เขารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนอ่อนกว่าวัยอยู่คะ

วุฒิสมา : เรื่องนี้ก็อยากให้คุณทำตามอย่างที่ผมเคยปฏิบัติมา และก็มีความปรารถนาว่า เมื่อเป็นนักเรียน นอกจากมีหน้าที่ต้องรักษาระดับการเรียนของตนให้ดีแล้ว ก็ต้องเพียรพยายามทำให้ตนเป็นผู้แทนนักกีฬา หรือนักดนตรีของโรงเรียน ออกไปแสดงกิจกรรม



สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน เมื่อเป็นนิสิต นักศึกษา ก็เข้าร่วมกิจกรรมขององค์การนิสิต หรือเป็นกรรมการชมรม หรือเป็นผู้แทนรุ่น หรือเป็นผู้แทนคณะ ใครเรียนคณะอะไรก็เป็นผู้แทนคณะนั้น มีส่วนร่วม



สร้างเสริมสิ่งแวดล้อมและพัฒนาสถาบันของตน เพียรที่จะแสดงออกถึงความปรารถนาดีทั้งกายและใจให้ส่วนรวมได้รู้เห็นด้วยการกระทำจริง สร้างผลงานให้มวลชนได้รู้เห็นว่าเป็นผู้ให้ อาทิ เป็นกรรมการมูลนิธิเพื่อบริการสาธารณประโยชน์ด้วยความเต็มใจ แล้วเราก็จะเกิดความสุขสดชื่นแก่ตนทุกครั้งภายหลังที่ได้ปฏิบัติการปรากฏกายทุกแห่งหนที่ได้ไป แสดงออกถึงความเป็นผู้มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสจากใจจริงเสมอ นะครับ

พิธีกร : เป็นคำแนะนำที่ดีมากนะคะในการที่จะสร้างขวัญและกำลังใจให้กับตนเอง สำหรับเยาวชนและบุคคลทั่วไปก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ สำหรับกิจวัตรในการดูแลตนเองอย่างไรจึงจะทำให้แข็งแรงทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ แม้จะอยู่ในวัยสูงอายุแล้วก็ตาม

อุณาสา : เรื่องนี้โดยส่วนตัวที่ผมปฏิบัติอยู่ เริ่มตั้งแต่ล้มตาคือนอนให้คิดว่าตนปีติยินดีที่ยังมีชีวิตอยู่ เข้านี้อากาศดีเมื่อเทียบกับภูมิอากาศอีกหลายมุมในโลก แล้วจึงทำโยคะผ่อนคลายกายและจิต ออกกำลังกายเบาๆ พร้อมอานาปานสติคือหายใจเบาลึกเพื่อเสริมสร้างปราณ ปราณคือลมหายใจของเรา อันเป็นอุบายวิธีสู่ความสงบเย็น นั่งวิปัสสนาประมาณ ๑๕ นาทีแล้วไปทำความสะอาดร่างกาย อาบน้ำ ในขณะที่อาบน้ำก็ร้องเพลงไปด้วยเพื่อสร้างความสดชื่น อารมณ์ดี จิตแจ่มใส ใจเบิกบาน ยิ้มให้กระจก ดูการแต่งกายให้เรียบร้อย ทำกิจวัตรประจำวันในบ้านตามที่ลำดับไว้ ทำทุกสิ่งทำได้ ใช้น้ำใจ น้ำมือน้ำคำ กับทุกคนที่อยู่ในบ้าน ให้เขาเห็นว่า เราใช้น้ำใจ น้ำมือน้ำคำ เยี่ยมคนโบราณสอนไว้ ก็จะทำให้เกิดความสมดุระหว่างร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติและผู้รับการปฏิบัติ ไม่ให้ถือว่าถูกระไรไซ้ บางทีเราไปเห็นอะไรที่เขาไม่ได้ทำ เราก็ทำเองเลย

.....))



เพื่อให้บ้านและสิ่งแวดล้อมตนเองสุขด้วยบรรยากาศที่รื่นรมย์ รู้จักปรับความคิดเพื่อชีวิตเป็นสุข ปรับพฤติกรรมการบริโภคตามวัย ทำตัวให้ใกล้กับธรรมชาติ ดูแลพรรณไม้รอบบ้าน ออกกำลังกาย อาบน้ำ แล้วอ่านหนังสือ ดูข่าวรายวันให้ทันเหตุการณ์ สวดมนต์ แม่เมตตา คิดถึงพระคุณบิดามารดา พระ

พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตก็จะสงบเย็น หลับสบาย ได้พลัง เพื่อให้มีสรีระที่สดใสตลอดไปครับ

พู่ประกาศ : วิธีการดูแลตนให้เป็นผู้อ่อนวัยเสมอในแนวคิดและการปฏิบัติของวุฒิอาสาสมัครสมอง นายเสรี จาตุรงค์กุล เป็นสิ่งที่เราสามารถปฏิบัติกันได้ไม่ยาก ไม่ต้องเสียเงินเสียทองซื้อหามาใช้ ลองปฏิบัติกันดูนะครับ เพื่อประโยชน์ต่อตัวท่านผู้ฟังเอง สนใจขอคำปรึกษาเพิ่มเติมจากนายเสรี จาตุรงค์กุล ติดต่อได้ที่ ธานาคารสมอง โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๒-๙๙๖๗ หรือ ๐-๒๒๘๐-๔๐๘๕ ต่อ ๒๔๑๔ ครับ

