

## วิธีชะลอความแก่

คุณ - ฉันทัน - เรอ - ท่าน ทั้งหลายล้วนไม่  
อยากแก่ทั้งนั้นใช่ไหมคะ แต่ส่วนใหญ่ก็พุง  
ความหนุ่มความสาวด้วยการชะลอความแก่  
เฉพาะทางด้านร่างกาย โดยลืมนึกว่า “กาย” “ใจ”  
แยกกันไม่ออกจนถึงวันชีวิตดับ พุดง่าย ๆ ก็คือ  
“ใจ” เป็นนาย “กาย” เป็นบ่าว ถ้าจิตใจห่อ  
เหี่ยว ร่างกายก็ร่วงโรยไปด้วย

## ทำอย่างไร จึงจะแจ่มใสไม่ร่วงโรยเร็ว

ใจแจ่มใส คือ ใจสงบ พอใจตัวเองรัก  
และพร้อมที่จะให้อภัยคนอื่น ได้ชื่นชมกับ  
ธรรมชาติของร่มไม้เขียวชอุ่ม กลิ่นหอมของ  
ดอกไม้หรือแม้กระทั่งรอยยิ้มของท่าน



## ฉะนั้น ใครไม่อยากแก่ ให้ปฏิบัติดังนี้

1. **จงเป็นคนมีความรัก** ควรมีความรัก แต่  
ไม่ใช่ความหลง คือ รักตนเอง รักผู้อื่น ไม่  
เห็นแก่ตัว

ใครไม่อยากแก่ จึงต้องฝึกยิ้ม ฝึกรัก  
คนอื่น พร้อมทั้งจะให้

อภัยชื่นชมยกย่อง

ช่วยเหลือเขา ซึ่งล้วน  
เป็นความรู้สึกทางใจ ทำ

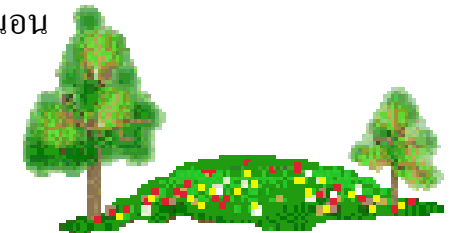


ให้คุณชุ่มฉ่ำผ่องใส หากใครขาดน้ำหล่อ  
เลี้ยงใจ ก็เหมือนพืชขาดน้ำ นับวันแต่จะร่วง  
โรย เหี่ยวเฉาในที่สุด

2. **ออกกำลังกาย** คนไม่ออกกำลังกาย  
กล้ามเนื้อจะหย่อนยานไว  
ไม่เต่งตึง เหมือนคนที่ได้  
ทำงานหรือออกกำลังกาย  
จึงดูแก่ เร็ว ฉะนั้น ทุก  
คนควรออกกำลังกาย



3. **ให้อาหารแก่กายและใจ** รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์  
แต่อย่ามากเกินไป หา  
เวลาไปพักผ่อนชื่นชม  
กับต้นไม้เขียวชอุ่ม  
สายลม แสงแดด และอากาศบริสุทธิ์เสีย  
บ้าง แล้วความแก่จะห่างไกลจากท่าน  
แน่นอน



4. **เลิกกังวล** ความกังวลจะทำให้ปวดศีรษะ  
ปวดหลัง ฯลฯ นอกจากนี้คนกังวลมัก  
ขมวดคิ้ว หน้าเครียด ใบหน้าก็จะเกิดริ้ว  
รอยอันไม่พึงปรารถนา เลิกเสียเถิดนะคะ  
ความกังวล

5. **หางานอดิเรกทำ** งานอดิเรกเป็นสิ่งที่ทำ  
ให้เราสบายใจ หากใครไม่มีงานอดิเรกทำ  
เวลาว่างเข้าสู่วัยชรา จะเกิดความรู้สึกไม่  
ภาคภูมิใจในตัวเอง จะเกิดความเศร้า ทำ  
ให้ร่างกายและจิตใจร่วงโรยเร็วกว่าควร

6. “ให้” การให้เป็นความสุขมากกว่าการรับ ทำให้ใจอึดอัด สิ้นหน้าแววตา ผิวพรรณสดใส ลดความหมองเศร้าในจิตใจ



การให้ มิได้หมายความว่าถึงเฉพาะการให้ “วัตถุ” แต่เราหมายถึงการให้น้ำใจ ไม่ตรีจิต ความยกย่องชื่นชม ฯลฯ ด้วยทุกคนไม่ว่ายากไร้เพียงไรก็สามารถให้สิ่งเหล่านี้แก่ใครๆ ได้ไม่รู้จักหมด ฉะนั้น การ “ให้” จึงมีผลป้องกันความร่วงโรยของร่างกายด้วย

7. อย่าเป็นทาสของอดีต คนจำนวนมากไม่มีความสุขและใจร่วงโรยเพราะชอบคร่ำครวญห้วงหาอดีตไม่รู้จักจบสิ้น สงสารตัวเองไม่รู้หาย มีแต่ความท้อถอย คนฉลาดมักจะใช้อดีตให้เป็นประโยชน์ ฉะนั้น จงให้มันรับใช้คุณเถอะ นั่นคือ ใช้อดีตให้เป็นทาสของอนาคตในโลกแห่งความจริง อดีตไม่เคยกลับมา เพราะอดีตคือปัจจุบันที่ตายไปแล้ว คนที่หลงผูกพันอยู่กับอดีต มักจะร่วงโรยเร็ว

อย่างไรก็ตาม  
แม้ว่าคุณปฏิบัติได้ทุกข้อข้างต้น  
ในที่สุดวันหนึ่งคุณก็หนีไม่พ้น  
ต้องกลายเป็นหญิงแก่ ชายแก่  
ผิวเหี่ยวย่นเข้าจนได้



ทำอย่างไร  
จึงจะไม่เหี่ยวแห้งตามผิวไป

คือ ยอมรับสภาพความจริง เพราะการยอมรับสภาพความจริงของภาวะทุกอย่างที่ชีวิตเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นยารักษาความกังวลหวาดหวั่น ได้ชะงักนักจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้เราใจสงบ และใจที่สงบย่อมแจ่มใส ไม่ร่วงโรย



เมื่อหนุ่ม ...  
ข้าพเจ้าคิดที่จะรัก  
เมื่ออย่างเข้าวัยชรา...  
ข้าพเจ้าก็รักที่จะคิด

# วิธี

## ชะลอ

# ความแก่



เรียบเรียงโดย ...กลุ่มงานจิตเวช ต่อ 5202  
จัดพิมพ์โดย ...กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์  
โทร 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801