

HappyLife

Equation of Happiness

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

 กรุงเทพมหานคร



ปีใหม่ คนใหม่
ที่ "ให้" มากกว่า



หลีกเลี่ยงโรครื้อรัง
Less Salt, Low Sodium



นักศิลปะบำบัด
ครูแม่เปี๊ยะ รัตติมา ชวีตราบุรุษย์



ฉบับที่
18
ตุลาคม - ธันวาคม 2561



Happy
Talk

ความสุขของผู้ให้ คือสุขใจ ที่ได้ช่วยเหลือ

ในยุคปัจจุบัน ผู้คนต่างไขว่คว้าหาความสุขของตัวเอง ความสุขที่ต้องใช้ต้นทุน แต่ก็ยังไม่รู้ว่าคือความสุขที่ยั่งยืนหรือเปล่า? เพราะวันใดที่เหนื่อยล้า ไม่มีแรงชวนขายความสุขเหล่านี้ ก็พร้อมจะหายไปอย่างง่ายดาย

นักปรัชญายุคใหม่หลายๆ ท่าน ได้กล่าวว่า การให้คือความสุขที่แท้จริง เพราะการที่เรามอบสิ่งดีๆ ให้ใครสักคนหนึ่ง เราไม่ได้เป็นเพียงผู้ให้ แต่เราก็เป็นผู้รับด้วยเช่นกัน “ความสุขของผู้รับคือ ความยินดีที่ได้รับสิ่งที่มีคนมอบให้” ในขณะที่ “ผู้ให้ สุขใจที่ได้ช่วยเหลือ เห็นคนอื่นมีความหวัง มีรอยยิ้มอยู่บนใบหน้า” การเป็นผู้ให้ ไม่จำเป็นต้องทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่จนใครๆ คาดไม่ถึง ไม่ต้องใช้ต้นทุนใดๆ มากมาย เพราะการให้นั้นมีหลายรูปแบบ บางครั้งอาจจะไม่อยู่ในรูปแบบของการให้ด้วยเงิน แต่ให้ด้วยการเสียสละเวลา ให้ความรู้ และลงแรงเข้าไปช่วยด้วยจิตใจที่หวังดี ไม่หวังสิ่งตอบแทน

HappyLife ฉบับนี้ ขอนำเสนอเรื่องราว “ความสุขจากการให้” ในหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้คุณผู้อ่านได้กลับไปทบทวน และลองตั้งเป้าหมายดูว่า จะให้อะไรกับคนรอบข้างและคนในสังคมดี เพื่อที่พวกเขาจะได้มีความสุข และตัวคุณเอง ก็**ได้รับความสุขที่แท้จริงกลับมาด้วย**

ม.ล. จิรเศรษฐ สุขสวัสดิ์

กรรมการผู้จัดการใหญ่และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

Contents

03

Happy Scoop

New Year's Resolution 2019

06

Life spiration

ธรรมชาติ “ให้ชีวิตใหม่”
ถึงเวลาที่ต้อง ให้กลับคืน

16

Family In Love

การแบ่งปันแบบที่ฉัน
ควรได้เรียนรู้

09

Eat Am Are

กินจิต ยึดอายุ

10

Happy Guru

ก่อนความเข้มแข็งสร้าง
สำนึก “ด้วยนิทาน”

19

The sixpack

Via Ferrata
สูงแค่นั้น ไม่ไกลเกินใจ

11

Happy Plus

“ใจแลกใจ” มอบความสุข
ส่งท้ายปี กับโครงการ
อาสาเพื่อผู้ป่วย

12

Live Offline

เที่ยวชุมชนเล็กๆ แต่..
เปี่ยมสุขไปด้วยการให้

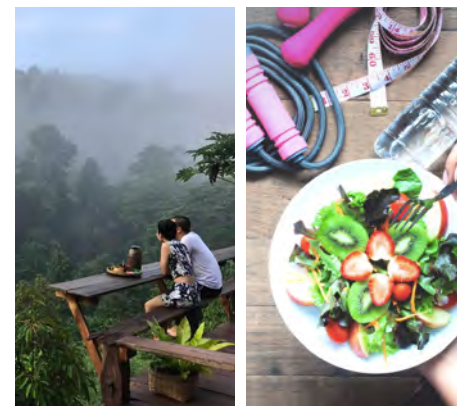
20

Happy Life Club

Happy Movies Festival 2018

24

ติดต่อ



HappyLife

HappyLife Equation of Happiness เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า วารสารออนไลน์ ราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อมอบให้ผู้ที่สนใจวางแผนสมการชีวิตสู่เส้นชัยแห่งความสุขที่แท้จริง บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife สงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)
23/115-121 รอยัลดิโอเวนิว ถนนพระราม 9
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 02-777-8888
โทรสาร 02-777-8899
www.bangkoklife.com

กองบรรณาธิการ

ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด
โทร. 02-777-8577-8
โทรสาร 02-777-8538
อีเมลล์ : crm.happylife@bangkoklife.com
ออกแบบ
บริษัท สลัด จำกัด



New Year's Resolution 2019

ปีใหม่ เป้าหมายใหม่ที่
“ให้” มากกว่า

เป้าหมายในปี 2019 ของคุณมีอะไรบ้าง? ปีนี้ซื้อบ้าน ปีนี้ต้องซื้อรถ ปีนี้ต้องได้เลื่อนตำแหน่ง หรือปีนี้จะยอมให้ได้ ถ้าลิขสิทธิ์ของคุณยังมีที่ว่าง... เราอยากจะทำให้คุณเพิ่ม เป้าหมายลงไปอีก 1 ข้อ ด้วยการเปลี่ยนบทบาทมาเป็น “นักวางแผน” ที่ไม่ได้วางแผนเพื่อความร่ำรวย แต่วางแผน เพื่อความสุขของชีวิต โดยที่ไม่ต้องใช้ต้นทุนทางการเงิน ะไรมากมาย ใช้เพียง “ใจ” ของคุณเอง การวางแผนนี้ คือ เปลี่ยนมาเป็น “ผู้ให้” เพื่อสร้างความสุขที่มากกว่า ให้กับผู้อื่นและตัวเอง ก่อนที่จะเริ่มเป็นนักวางแผน ความสุขที่ได้ได้นั้น คุณก็ต้องรู้จักกับศาสตร์ “การให้” แจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะฉะนั้น HappyLife จึงอยากใช้ สมการง่ายๆ แต่ใช้ได้ตลอดเวลา ด้วยประโยคที่ว่า “การให้ = ความสุข” แล้วจะให้ใครดี? วิธีที่ง่ายที่สุดคือ เริ่มจากการให้ตัวเองเสียก่อน แล้วค่อยขยับไปให้คนอื่นใกล้ ตัวและสังคม ซึ่งความมหัศจรรย์ของสมการนี้ คุณจะได้ เรียนรู้ว่า ความสุขสร้างได้จากการทำให้คนอื่นมีความสุข ไม่ใช่แค่ความสุข ที่คุณหาให้ตัวเองเพียงอย่างเดียว



Happy Scoop

เริ่มวางแผน "การให้" แล้วเก็บเกี่ยวกำไร ที่เรียกว่า "ความสุข" ด้วย 4 สเต็ปนี้

"ไม่จำเป็นต้องให้ในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ แต่เริ่มจากให้ในสิ่งง่ายๆ ใกล้ตัว"



ให้ตัวเอง

เราจะเป็นผู้ให้ที่ดีไม่ได้เลย หากยังไม่รู้จักให้ตัวเอง โดยการให้ตัวเองง่ายๆ ที่เราอยากให้ทำตาม มีอยู่ 2 อย่างด้วยกันคือ "ให้สุขภาพที่ดี" ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลายคนคงออกตัวก่อนแล้วว่า จะเอาเวลาที่ไหนไปออกกำลังกาย บอกเลยว่านั่นไม่ใช่ปัญหาใหญ่! เพราะเรากำลังเสนอสิ่งที่ทำได้ในชีวิตประจำวันอยู่แล้วมาให้คุณทำตาม นั่นก็คือ "การเดินเร็ว" วันละ 30 นาที โดยก้าวเท้าถี่ๆ จะช่วยเผาผลาญแคลอรีจากกล้ามเนื้อขา และสะโพกได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานได้ดีขึ้น "ให้คุณค่าตัวเอง" หลายๆ คนมักกลัวที่จะเริ่มต้นลงมือทำสิ่งใหม่ๆ เพราะไม่มั่นใจว่าจะทำได้หรือไม่ ลองเปลี่ยนความคิดด้านลบนี้ ให้กลับเป็นพลังด้านบวก ด้วยการมองเห็นความสามารถและคุณค่าของตัวเอง เมื่อทำผิดพลาด จงให้กำลังใจตัวเอง เพราะนั่นคืออดีตที่เรากลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่ตั้งใจให้ยอมรับและคอยแก้ปัญหาด้วยสติ แล้วเราจะมองเห็นทางออกของปัญหาอย่างแน่นอน



ให้เวลารอบครัว

ก่อนจะเริ่มให้คนอื่น เรามาให้กับคนในครอบครัวที่อยู่เคียงข้างกันทุกๆ วันก่อนดีกว่า รู้ไหมว่ามีเรื่องเล็กๆ ที่ใช้เวลาเพียงน้อยนิด แต่ได้ผลลัพธ์ที่น่าทึ่งมากๆ นั่นก็คือ "การกอด" เป็นการถ่ายทอดความรู้สึก แสดงความรักด้วยภาษากาย ให้ส่งต่อไปยังจิตใจของผู้รับ นอกจากนี้ "การกอด" ยังเป็นการช่วยส่งต่อสุขภาพที่ดีให้กับผู้ที่ได้รับกอดอีกด้วย เพราะจากข้อมูลทางการแพทย์ การกอดช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง อีกทั้งร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความรักความผูกพันออกมา (ฮอร์โมนออกซิโทซิน) ซึ่งลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้อย่างดี อ่านจบประโยคนี้ ก็หันไปกอดคนในครอบครัวกันดีกว่า



"ความสุขที่แท้จริง ไม่ได้มาจากการครอบครอง
สิ่งที่เราอยากได้ แต่มาจากการแบ่งปันสิ่งที่มี
ให้กับคนอื่น"



ให้อภัยผู้อื่น

ข้อนี้สำคัญและทำยากที่สุด เพราะปกติคนเรามักเชื่อว่า มันไม่ง่ายเลย
กับการให้อภัยใครสักคนที่เคยทำเรื่องไม่ดีกับเรา แต่ถึงอย่างนั้นมันก็
คุ้มค่าที่จะทำ เพราะการให้อภัย ช่วยให้ค้นพบกับความสงบในจิตใจ
และช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกาย เนื่องจากว่าการให้อภัยนั้นไม่ใช่การ
ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกดีขึ้นจากการทำผิด แต่มันคือการพ่อน้ำหนักของ
ความรู้สึกแย่ที่พวกเขาฝากเอาไว้ในจิตใจของเราต่างหาก ดังนั้น
การให้อภัยผู้อื่น จึงเป็นกุญแจไขไปสู่ความสุขในจิตใจอีกอย่างหนึ่ง

ให้สังคม

จะไปเป็นจิตอาสาสอนหนังสือเด็กๆ ที่ต่างจังหวัด ก็ดูโอเค พอคิดให้ดี
...เราจะมีเวลาขนาดนั้นหรือเปล่า? แต่ในปัจจุบันนี้ ต้องยกความดี
ความชอบให้กับเทคโนโลยี ที่สร้างโอกาสการเป็น "ผู้ให้แก่สังคม"
ได้ง่ายมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังผ่าน
แอปพลิเคชัน "READ FOR THE BLIND" ที่ช่วยให้เราส่งต่อความรู้
ให้กับผู้พิการทางสายตาดูผ่านเสียงได้ง่ายๆ เพียงแค่ดาวน์โหลดแอปฯ
และเลือกหมวดหมู่หนังสือที่เราสนใจ จากนั้นอ่านหนังสือเล่มที่เลือก
ลงในแอปฯ เพียงเท่านี้เราก็สามารถให้ความรู้ และเล่าเรื่องราวดีๆ
ให้กับพวกเขาเหล่านั้นได้มากเลยทีเดียว

ปีใหม่ที่ถึงปีนี้ คุณพร้อมจะตั้งเป้าหมายใหม่ "เป็นผู้ให้"
กับหรือยัง กับการให้ 4 สติป์ ช้างต้น ที่สามารถทำได้เสมอ
ไม่ต้องมีต้นทุนใดๆ ไม่ต้องรอวันที่ร่ำรวย ทุกคนสามารถ
ให้ความสุขกับตัวเองและผู้อื่นได้เลยตั้งแต่วันนี้ แล้วคุณก็
จะกลายเป็นนักวางแผนที่ประสบความสำเร็จในความสุข
ตลอดปี 2019 อย่างแน่นอน!



ธรรมชาติ “ให้ชีวิตใหม่” ถึงเวลาที่ต้อง ให้กลับคืน...

หากคุณเคยอ่านหนังสือ ความสุขของกะทิ ที่คว่ำรางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน (ซีไรต์) ปี 2549 แล้วสะดุดตาไปกับลายเส้นของภาพประกอบในหนังสือเล่มนี้ว่า ช่างละมุนเหลือเกิน และผู้อยู่เบื้องหลังที่สร้างสรรค์ภาพประกอบของหนังสือเล่มนี้ เป็นฝีมือของ **คุณต้องการ วลัยกร สมรรถ** นักวาดการ์ตูนสายออร์แกนิกคนแรกของโลก ผู้หญิงที่มาพร้อมฝีมือความรักในการวาดภาพและความคิดที่เชื่อว่า ธรรมชาติคือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์





การวาดภาพด้วยชีวิต

หลังเรียนจบคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ก็ทำงานเป็น Interior Designer อยู่หลายปี จนวันหนึ่งในงานหนังสือทำมือ มีโอกาสได้ทำหนังสือภาพวาดไปขาย ปรากฏว่ามีนิตยสารชื่อดังเล่มหนึ่งชื่นชอบผลงาน จึงชวนให้วาดภาพการ์ตูนในนิตยสาร นี่คือจุดเริ่มต้นของอาชีพนักวาดการ์ตูน หลังจากนั้นมีโอกาสเขียนคอลัมน์ และวาดภาพประกอบให้กับหลายๆ ที่ค่ะ



นี่คือจุดเริ่มต้นของการหันกลับมาดูแลสุขภาพ

หลังจากผ่าตัดคว้านเนื้อออก เราก็กินผักพื้นที่บ้าน ทีนี้ก็จิตตกเพราะไม่รู้จะดูแลตัวเองยังไง จนเพื่อนแนะนำให้ไปเข้าคอร์สธรรมชาติบำบัดกับหมออินเดียน ตอนที่เข้าคอร์สกินแต่ผลไม้สดที่ไม่ผ่านกระบวนการใดๆ ทั้งร้อนและเย็นเพื่อล้างพิษนานถึง 9 เดือน ระหว่างนั้นก็เริ่มค้นคว้าเรื่องออร์แกนิกและถึงแม้จะกินแค่ผักผลไม้แต่กลับรู้สึกตัวเราแข็งแรง มีพลังที่จะทำอะไรได้หลายๆ อย่าง ไม่เหมือนกับตอนที่กินอาหารทั่วไป ปัจจุบันกลับมากินเกือบทุกอย่างเป็นปกติ แต่จะเน้นกินอาหารออร์แกนิกเป็นหลัก

มุ่งมั่นที่จะใช้ชีวิตอย่างจริงจังหลังจากป่วย

พอผ่านการป่วยแล้วก็ได้เรียนรู้ว่าชีวิตสวยงาม การมีชีวิตทุกวันนี้เป็นสิ่งที่ดี พยายามรักชีวิต ทำชีวิตให้ดี เลยขายบ้านที่กรุงเทพฯ แล้วย้ายมาอยู่ที่ปากช่อง เพื่อมาใช้ชีวิตแบบสบายๆ มีแคคินเทอร์เน็ทก็ช่วยให้ทำงานได้อย่างอิสระ ไม่ได้เป็นครูประจำสถาบันไหนนะคะ แต่ออกมาใช้ชีวิตของตัวเอง ทดลองเรียนรู้การดำรงอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ปลูกผักทานเอง ทำอาหารกินเอง จนตอนนี้มีความสุขและสนุกไปกับการใช้ชีวิตมาก ไม่เครียดเหมือนแต่ก่อน ร่างกายก็แข็งแรง



กราฟชีวิตกำลังพุ่ง แต่ก็มีเรื่องกินระมัดจนได้

ช่วงที่ทำงานมีความสุขและสนุกมาก จนวันหนึ่งเรามาสังเกตตัวเองว่า "โผ" ตรงข้อมือที่มีอยู่เดิม ค่อยๆ ขยายขนาดขึ้นเลยตัดสินใจไปตรวจ **คุณหมอบอกว่าเป็นมะเร็งผิวหนังขั้นที่ 1** ตอนนั้นก็ตกใจเพราะเราเองอายุยังน้อย แต่พอรู้ปุ๊บก็เข้ารับการผ่าตัดต่อมน้ำเหลืองทางซีกขวาทิ้ง แล้วคว้านเนื้อบริเวณที่เป็นออก เอาเนื้อที่ขาไปแปะ ทุกวันนี้เลยมีแผลเป็นใหญ่มากที่ข้อมือ





Life spiration



ทำน้ํานํากับธรรมชาติที่รัก ได้มาอยู่ร่วมกัน

สีน้ําดอกไม้เนื้ย เกิดจากความบังเอิญคะเพราะวันหนึ่งกินชาดอกอัญชันสด แล้วเห็นสีจากอัญชันละลายในน้ําร้อนที่ใช้ชงเหมือนสีน้ํ่า แล้วพอลองทิ้งสีดอกอัญชันไว้กับจานรองแก้ว เลยเอามาละลายสี ตอนนั้นมันกลายเป็นสีน้ํ่าเงินที่เข้มขึ้น มีหลายเฉดสีน้ํ่าเงินด้วยเลยลองเอามาวาดอีก แล้วรู้สึกชอบและคิดว่าใช้ถ้าจะนับเป็นสีน้ํ่าแบบหนึ่ง หลังจากนั้นก็เริ่มนำไปไม้ และลูกไม้ต่างๆ ที่อยู่รอบบ้าน มาระบายดู อย่างดอกอัญชันให้สีม่วง ดอกกระถินกรัให้สีเหลือง และพริกฝรั่งให้สีแดง แต่โทนสีจากดอกไม้ จะใสหวานกว่าสีจากกล่อง แม้นั้นจะไม่สดใส ไม่ทนทาน แต่นี่คือสีที่เลือก และเชื่อว่าเหมาะสมกับตัวเองมากคะ

เริ่มน้ํ่าอย่างธรรมชาติ เพื่อผู้อื่น

พอได้มาใช้ชีวิตแบบออร์แกนิกแล้วก็รู้สึกว่ มันเป็นทางรอดของโลกมนุษย์ เพราะทุกวันนี้สารเคมีที่เราบริโภคทุกวันมันเยอะมาก สมัยก่อนตอนที่ยังไม่มีการใช้สารเคมีเรากินอยู่อย่างธรรมชาติ เกษตรกรปลอดถัย คนกินก็ปลอดถัย สิ่งแวดล้อมก็ปลอดถัย เลยตั้งปณิธานว่ฉันจะรณรงค์เรื่องน้ํ่าด้วยการทุนมั่งมั่งของฉัน ให้คนรู้สึกว่เวลาพูดถึงออร์แกนิกมันไม่ใช่เรียส เพราะเรามีการทุนเป็นสื่อ เรายกให้คนดูแลสุขภาพตั้งแต่อายุยังน้อย

“เราตั้งใจว่ จะเป็นผู้ส่งต่อเรื่องราวออร์แกนิกผ่านภาพวาดสีดอกไม้ เพื่อให้ทุกคนตื่นตัวเรื่องสุขภาพและออร์แกนิกมากขึ้น” จนได้สร้างสรรค์งานออกมาเป็นหนังสือนิยายภาพจากสีน้ํ่าดอกไม้เล่มแรก คือ “กล่องความทรงจำ” และก็มีไปเป็นวิทยากรสอนทำเวิร์คช็อปสีน้ํ่าจากดอกไม้ให้กับผู้ที่สนใจคะ



The Plan

อยากใช้ชีวิตแบบออร์แกนิก ควรเริ่มจาก

- ค่อยๆ เริ่มจากปรับเปลี่ยนอาหารที่ทานทุกวัน อย่างน้อยก็ทานข้าวที่ปลูกแบบอินทรีย์แทนข้าวที่ใช้สารเคมี
- พักผ่อนอย่างเพียงพอ ปรับให้ตรงกับชีวิตและอาชีพของเรา
- รู้จักมีความสุขจากสิ่งรอบตัวไม่เครียด





Eat
Am Are

กินจัด ยืดอายุ

อาหารเป็นปัจจัย 4 ที่สำคัญที่สุดของคนเรา มนุษย์ต้องกินอาหารทุกวัน วันละ 3 มื้อ (บางคนอาจมีมื้อที่ 4 5 6 ด้วย) แต่รู้ไหมว่า อาหารที่เรากินเข้าไปแทบทุกมือนั้นอาจแฝงโรคร้ายให้เราไม่รู้ตัว โดยเฉพาะอาหารรสเค็มที่มี "โซเดียม" อยู่มากมาย



โซเดียมเป็นสารอาหารประเภทเกลือแร่

แต่ไม่ได้มีรสเค็มจัดเหมือนเกลือ ทำให้ในแต่ละวันเรากินโซเดียมอยู่ในเครื่องปรุงรสต่างๆ ผงฟูที่ใช้ทำขนมปัง สารกันบูด ไม่ใช่ว่าโซเดียมจะมีแต่ข้อเสีย ข้อดีของมันคือช่วยรักษาความเป็นกรดและด่างของร่างกาย ช่วยนำสารอาหารและแร่ธาตุไปเลี้ยงร่างกาย แต่ถ้ากินมากเกินไป ระวัง! ร่างอาจพัง...โรคเรื้อรังมาโดยไม่รู้ตัว

เพราะโซเดียมทำให้ไตทำงานหนัก

จนร่างกายเสียสมดุล เมื่อร่างกายเสียสมดุลไปแล้วโรคต่างๆ ก็จะเดินขบวนพาเหรดตามมามากมาย ทั้งโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคไต และโรคอื่นๆ อีกสารพัด

กินเค็มแค่ไหนจึงปลอดภัย?

องค์การอนามัยโลกเคยบอกไว้ว่า คนเราควรกินโซเดียมไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม ถ้าไม่เห็นภาพก็คือ วันหนึ่งกินเกลือได้ไม่เกิน 1 ช้อนชา แต่ไม่ใช่แค่เกลือเท่านั้นที่มีโซเดียม เครื่องปรุงต่างๆ ก็อุดมไปด้วยโซเดียมทั้งนั้น กินขาดได้ แต่กินเกินไม่ได้แน่



น้ำปลา 1 ช้อนชา
โซเดียม 500 มิลลิกรัม



ผงชูรส 1 ช้อนชา
โซเดียม 610 มิลลิกรัม



ปลาร้า 1 ช้อนชา
โซเดียม 500 มิลลิกรัม



ซูปก้อน 1 ก้อน
โซเดียม 1,760 มิลลิกรัม



กะปิ 1 ช้อนชา
โซเดียม 500 มิลลิกรัม

ในแต่ละวันเรากินโซเดียมโดยไม่รู้ตัว จากอาหารจานโปรดของเรา เพราะฉะนั้น...ถึงเวลาที่เราระเริ่มกลับมาทานอาหารรสชาติจัดบ้าง ในครั้งแรกอาจจะรู้สึกว่าการลดความอร่อยลงเล็กน้อยนี้ แต่สักพักถ้าเราชิน อาหารจัดๆ ก็จะอร่อยขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ ที่สำคัญการกินรสจัด จะช่วยให้ร่างกายลดภาระในการทำงาน เนื่องจากไม่ต้องกำจัดของเสียออกจากร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถนำพลังงานไปขจัดสารอาหารที่เป็นส่วนเกินที่ร่างกายไม่ต้องการ ไตก็ไม่ต้องทำงานหนัก จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงห่างไกลโรคเรื้อรัง



สร้าง 5นิสัย ห่างไกลโซเดียม



1. ชิมก่อนปรุง และปรุงแต่พอดี รสไม่จัดเกินไป
2. ลดอาหารแปรรูป
3. จิมน้ำจิ้มให้พอดี
4. ไม่ชดน้ำซุพหมดซาม
5. ลดอาหารส่ายยา ส้มตำต่างๆ



ก่อนความเข้มแข็ง สร้างสำนึก

“ด้วยนิทาน”

โลกนิทานคือโลกแห่งธรรมชาติ ความเป็นจริงจำลองย่อส่วนสำหรับเด็กๆ ในนิทาน เด็กได้พบกับปรัชญา หลักชีวิตมากมายผ่านตัวละคร...

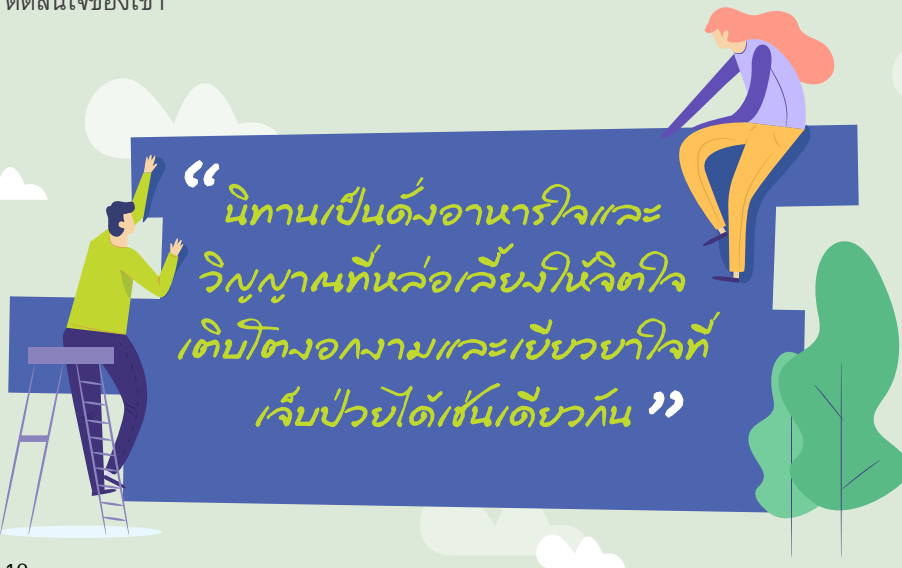
เจ้าชาย เจ้าหญิง แม่มด นางฟ้า กูเฮา ลำธาร ต้นไม้ สัตว์นานาชนิด คนดี คนชั่วร้าย ความเมตตาการุณย์ ความเห็นแก่ตัว อ่อนแอ และเข้มแข็ง เด็กเรียนรู้โลกผ่านนิทานโดยไม่ต้องรับประสบการณ์จริง เพราะบางประสบการณ์จริงอาจจะรุนแรงเกินไปสำหรับวัยเยาว์ นิทานจึงเป็นสิ่งทรงประสิทธิภาพมากสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก เราสามารถสอนปรัชญาชีวิต ความดี ความงาม ความจริงของธรรมชาติและมนุษย์ผ่านนิทาน มนุษย์ทำผิดพลาดได้แต่เขาต้องพยายามแก้ไขด้วยความดี แล้วทุกอย่างจะผ่านพ้นไปและดีขึ้นเอง



คุณสรณ์มย์ ชวติรานุรักษ์
นักศิลปะบำบัด

สิ่งสำคัญที่นิทานต้องมีคือ

นิทานบอกเล่าความจริงของธรรมชาติและชีวิต ผ่านจินตนาการความรู้สึก เพื่อให้เด็กเรียนรู้ความดีในโลกและชีวิต เรื่องราวนิทานที่ผู้ใหญ่เล่าให้เด็กฟังมีความสำคัญต่อการเติบโตของวิถีมองของวิถีมองเด็ก ดังนั้นนิทานที่อบอุ่นด้วยความรักและความดี จะเป็นนิทานที่ประทับรอยไว้ในใจเขา แล้วเจริญงอกงามเติบโตภายในดวงจิต และออกดอกออกผลในเจตจำนง วันหนึ่งเมื่อเติบโตใหญ่ที่อาจต้องตัดสินใจทำอะไร สิ่งซึ่งงอกงามในใจจะนำทางการตัดสินใจของเขา



“นิทานเป็นดังอาหารใจและ
วิญญาณที่หล่อเลี้ยงจิตใจ
เติบโตงอกงามและเขี้ยวปากที่
เจ็บป่วยได้เช่นเดียวกัน”

การเล่านิทานให้เด็กฟังต่างจากการอ่านนิทานให้เด็กฟัง เพราะเราจะเล่านิทานได้เราต้องรู้จักนิทานนั้น รู้สึกชอบ ชาบซึ้ง มีจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องนั้น และอยากจะถ่ายทอดให้เด็กฟัง ถ้าเป็นนิทานเกี่ยวกับธรรมชาติ เมื่อผู้เล่ารู้สึกอัศจรรย์ใจในความมหัศจรรย์นั้นอย่างซาบซึ้ง เคารพนบถนอบในธรรมชาติแล้วมอบความรู้สึกนี้ให้แก่เด็ก เด็กจะสัมผัสและเก็บความรู้สึกนั้นไว้ ในการทำศิลปะบำบัด เรานำนิทานมาใช้ในการบำบัดด้วยเรียกว่า “นิทานบำบัด” นิทานนั้นอาจเป็นนิทานที่มีอยู่แล้วหรือแต่งขึ้นเฉพาะสำหรับเด็กคนนั้น แต่ต้องระมัดระวังไม่เฉพาะเจาะจงเกินไป ซึ่งจะกระทบกับเด็กโดยตรง นิทานควรเป็นเพียงเรื่องราวที่แสดงให้เห็นว่า ความอ่อนด้อยที่ต้องแก้ไขนั้นเป็นเพียงความอ่อนเขลา อ่อนแอ หรือพลาดทกแล้ว ซึ่งแก้ไขได้ด้วยความรักและความดี ผู้แต่งนิทานบำบัดสำหรับเด็ก ต้องเชื่อมั่นในจิตวิญญาณที่ดีที่แฝงเร้นในตัวเด็ก เด็กๆ ทำผิดพลาดได้ แต่เขาต้องพยายามแก้ไขด้วยความรักและความดี แล้วมันจะดีขึ้นเอง



Happy Plus

ไกลแวกไกล"

มอบความสุขส่งท้ายปี กับโครงการอาสาเพื่อผู้ป่วย

Happy Plus ฉบับนี้ มีความพิเศษกว่าทุกครั้ง เพราะเรากำลังชวนผู้อ่านมาเป็น "ผู้ให้" โดยไม่ต้องใช้เงิน ไม่ต้องใช้สิ่งของใดๆ ใช้เพียง "ใจ" ล้วนๆ ด้วยการเป็นอาสาสมัครให้กับ 2 โครงการดีๆ ที่มุ่งดูแลจิตใจของผู้ป่วยในโรงพยาบาล



โรงพยาบาลมีสุข

ก่อตั้งขึ้นมาภายใต้แนวคิด "สร้างความสุข ลดความทุกข์ ในโรงพยาบาล" เป็นพื้นที่ให้อาสาสมัครมารวมตัวกันสร้างความสุขให้กับผู้ป่วยเด็กในโรงพยาบาล

เพราะโดยปกติเด็กมักมีนิสัยซุกซน ต้องการพื้นที่เรียนรู้และพื้นที่ของความความสุข แต่เมื่อไม่สบาย ต้องถูกจำกัดพื้นที่ให้อยู่แต่ในห้อง อาจทำให้เกิดความเครียดและป่วยมากขึ้นไปอีก ภารกิจหลักของอาสาสมัครจึงเป็นการทำกิจกรรมกับเด็กๆ ในโรงพยาบาล เช่น วาดภาพ ระบายสี เล่นนิทาน ตลอดจนการใช้โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต เข้าไปส่งเสริมทักษะความรู้ให้กับเด็ก ทั้งหมดนี้ก็เพื่อสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วยเด็ก หายจากอาการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น ลดความเครียดของญาติ และลดภาระของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล **ดูรายละเอียดการสมัครเป็นอาสาเพิ่มเติมได้ที่ www.happyhospital.org หรือโทร. 02-973-2236-7 ต่อ 1606**

อาสาข้างเตียง

โครงการนี้เกิดขึ้นจากแนวคิดที่ว่า กลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็งเรื้อรังหรือผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายสุดท้ายในโรงพยาบาล เป็นกลุ่มหนึ่งที่ต้องการกำลังใจจากคนรอบข้างเป็นอย่างมาก แม้ว่าโรงพยาบาลจะมีแนวทางการรักษาผู้ป่วยตามมาตรฐาน แต่โรงพยาบาลก็มีภาระในการดูแลผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก และบุคลากรก็ไม่เพียงพอ "อาสาข้างเตียง" จึงทำหน้าที่อยู่เคียงข้างผู้ป่วย เพื่อเป็นกำลังใจ เป็นเพื่อนชวนพูดคุยรับฟังหรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้ป่วยสบายใจ คลายความกังวล ใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีความสุข หากสนใจก็ไม่ต้องกลัวว่าจะ เป็นอาสาสมัครไม่ได้ เพราะทางมูลนิธิ จะจัดการอบรมแก่จิตอาสาก่อนออกไปทำหน้าที่จริงๆ **ดูรายละเอียดการสมัครเป็นอาสาเพิ่มเติมได้ที่ www.peacefuldeath.co**



Good To Give



Paper Ranger
จิตอาสาสมุดเพื่อน้อง

Anytime

Place: บ้านจิตอาสา

About: รับบริจาคกระดาษ A4 ใช้แล้วหน้าเดียว เพื่อมาทำเป็นสมุดเล่มใหม่ แล้วนำไปมอบให้น้องๆ ในถิ่นทุรกันดาร **ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [Facebook.com/wearepaperranger](https://www.facebook.com/wearepaperranger) หรือโทร 089-6704600**



โครงการพลเมืองอาสา "รับยาบริจาคต่อชีวิต"

Anytime

Place: มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส.)

About: เปิดรับบริจาคยาที่ยังไม่หมดอายุ เพื่อนำส่งต่อให้กับโรงพยาบาลในถิ่นทุรกันดาร หรือโรงพยาบาลที่งบประมาณไม่เพียงพอในการดูแลรักษาผู้ป่วย โทร 095-9977724



Live
Offline

เที่ยวชุมชนเล็กๆ แต่เปี่ยมด้วยความสุข จากการนี้



ทุกๆ ครั้ง ที่ออกไปท่องเที่ยว เราทุกคนหวังตักตวงความสุขจากการได้พักผ่อน ชาร์จพลังกาย เต็มพลังใจ จากการได้พบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ แต่รู้ไหมว่า...มีการท่องเที่ยวแบบหนึ่ง ที่เราจะได้รับความสุขอย่างเต็มเปี่ยม พร้อมๆ กับได้ “ให้ความสุข” แก่ผู้อื่นอีกด้วย ซึ่งการท่องเที่ยวที่ว่านี้ก็คือ “เที่ยวโฮมสเตย์”

“โฮมสเตย์” เหมาะสำหรับคนที่หลงรักธรรมชาติ อยากใกล้ชิดกับวิถีชีวิตชุมชนอย่างแท้จริง และในขณะเดียวกัน การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ ยังได้ “ให้ความสุข” กับชาวบ้านที่เราไปพักอาศัย เพราะพวกเขาจะมีรายได้จากการท่องเที่ยว การขายอาหาร และสินค้าที่ระลึกพื้นเมือง ทั้งหมดนี้ นับเป็นการมอบอาชีพที่ยั่งยืนให้กับคนในชุมชน ครอบคลุมได้อยู่กันพร้อมหน้า ไม่ต้องออกไปหางานทำในเมืองและมีโอกาสพัฒนาชุมชนของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น! ถ้าคุณอยากเป็นนักท่องเที่ยวที่ให้ความสุขแก่ผู้อื่น Live Offline ฉบับนี้ เรามีสถานที่ท่องเที่ยว “โฮมสเตย์” นำพักนำเที่ยว มาแนะนำคุณ

บ้านนาต้นจั่น สุโขทัย



ความน่าสนใจ

บ้านนาต้นจั่นเป็นหมู่บ้านเล็กๆ ที่มีต้นจั่นขึ้นอยู่มากมาย ชาวบ้านยังคงรักษาวิถีชีวิตเรียบง่ายแบบดั้งเดิมเอาไว้ นักท่องเที่ยวสามารถซึมซับวิถีชีวิตของคนในชุมชนได้อย่างใกล้ชิด ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา ปลูกกล้วย ทำสวนผลไม้ ลางสาด ทุเรียน สองช้าง ทางจึงเต็มไปด้วยสวนผลไม้ และทุ่งนา จะมาเที่ยวแบบเช้าเย็นกลับหรือสัมผัสวิถีชีวิตชาวบ้านแบบข้ามคืนก็ได้ ที่โฮมสเตย์มีอาหารพื้นเมืองง่ายๆ เช่น น้ำพริก ผักสด ไข่ต้ม ปลาทอด และข้าวเหนียวร้อนๆ เสริฟมาในกระบอกไม้ไผ่ มีผ้าขึ้นพื้นเมืองให้ใส่ ดูกลมกลืนเข้ากับบรรยากาศโดยรอบ

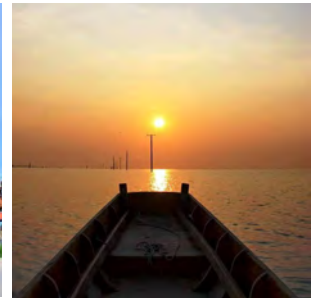
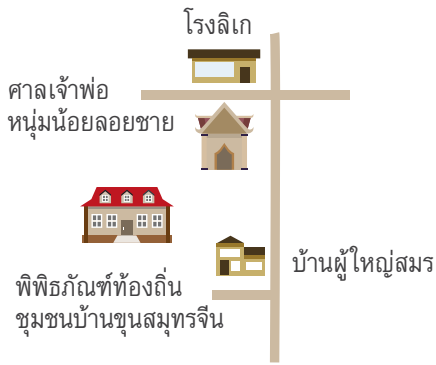
กิจกรรมแนะนำ

- เข้าจากรยานปั่นชมสวนผลไม้ของชาวบ้าน หากมาในช่วงฤดูของการทำนา ก็จะได้เห็นไร่นาเขียวขจีตลอดสองข้างทาง
- ตื่นเข้าไปดูทะเลหมอก ที่จุดชมวิวย้ายต้นโฮ พร้อมทั้งจิบกาแฟอุ่นๆ ในกระบอกไม้ไผ่
- ซึมข้าวเหนียวหรือกล้วยเดี่ยวพระร่วง อันเลื่องชื่อ รับรองว่าอร่อยจนต้องขอเบิ้ล
- เรียนรู้การทำผ้าหมักโคลน ผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากภูมิปัญญาพื้นบ้าน ด้วยการนำผ้าทั้งผืนมาหมักโคลนผ้าจึงนุ่ม และมีสีสันติศุภสี ซึ่งดินโคลนที่นำมาหมักก็มาจากบึง ในหมู่บ้าน สีที่ใช่ย้อมผ้าก็เป็นสีจากธรรมชาติ เช่น แก่นขนุน, เปลือกมังคุด, ใบสะเดา, ใบจัน, ไม้ฝาง
- ชมการทำตุ๊กตาบาร์โหน ของเล่นโบราณสุดฮิป ที่เคียบปลายด้านล่างของไม้ ตุ๊กตาก็จะโหนแกว่งราวกับคนกำลังโหนบาร์ในท่าทางต่างๆ

พิกัด ตำบลบ้านตึก อำเภอศรีสัชนาลัย
จังหวัดสุโขทัย

งบประมาณ 3 วัน 2 คืน
อยู่ที่ 3,000 บาท

บ้านขุนสมุทรจีน



ความน่าสนใจ

โฮมสเตย์กลางน้ำ อยู่ใกล้ๆ กรุงเทพฯ แคมีเวลารว่าง 2 วัน คุณก็ได้สัมผัสชีวิตสโลว์ไลฟ์ ใกล้ชิดธรรมชาติ นอนพักกระท่อมไม้ไผ่ ที่มีเพียงพัดลมและลมพัดเอื่อยๆ ท่ามกลางเสียงนกร้อง ตื่นเข้ามาชมวิถีชีวิตของชาวประมงพื้นบ้าน ที่ต้องออกไปหาปลาตั้งแต่เช้ามืด สายๆ ก็นำปลาที่ได้มาตากแห้งเป็นปลาเค็ม ส่วนตอนเย็นก็ไปนั่งชมพระอาทิตย์ตกดิน พร้อมกับทานอาหารทะเลสดๆ ที่ปรุงมาอย่างตั้งใจ รสอร่อย ในแบบฉบับของชาวเล

กิจกรรมแนะนำ

- เที่ยวพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นชุมชนบ้านขุนสมุทรจีน ที่รวบรวมโบราณวัตถุและเครื่องมือเครื่องใช้ของคนในหมู่บ้านขุนสมุทรจีน อายุกว่า 300 ปี เช่น ซาม กระเบื้อง โห ซากเตาเผา เงินตราสมัยโบราณ
- เที่ยววัดขุนสมุทรจีน วัดไทยริมทะเลแห่งเดียวในประเทศไทย ที่มีโบสถ์หรือกุฏิสงฆ์ ตั้งเด่นอยู่ริมทะเล ถือเป็นวัดเพียงแห่งเดียว ในพื้นที่ที่ยังเหลือรอดจากปัญหาน้ำทะเลกัดเซาะชายฝั่ง
- ให้อาหารเจ้าพ่อหนุ่มน้อยลอยชาย อันเป็นที่เคารพของชาวบ้านที่จะออกเรือไปหาปลา
- นั่งรถสามล้อ ชมวิถีชีวิตชาวประมงรอบๆ ชุมชน
- เดินชมเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ระบบนิเวศป่าชายเลน ที่มีทั้งต้นโกงกาง ปูแสม และปลาตีน

พิกัด อำเภอพระสมุทรเจดีย์
จังหวัดสมุทรปราการ

งบประมาณ 2 วัน 1 คืน
อยู่ที่ 600 บาท

บ้านหนองสำน



ความน่าสนใจ

ภูผา ผีนาง ป่าล่อม ย้อมคราม คือคำนิยามของชุมชนบ้านหนองสำน หมู่บ้านเล็กๆ บนภูเขา ที่ยังคงวัฒนธรรมอีสานไว้อย่างเปี่ยมล้น หมู่บ้านถูกโอบล้อมด้วยผืนป่า และผืนนาอันกว้างใหญ่ จึงมีอากาศเย็นสบายตลอดปี คนในชุมชนส่วนใหญ่มีอาชีพทำการเกษตร ไร่ทำนา และทอผ้าย้อมคราม วิถีชุมชนอันเรียบง่าย จึงถือว่าเป็นเสน่ห์ของที่นี่ และถ้าอยากทานอาหารถิ่นอีสาน ในบรรยากาศบ้านๆ ริมเถียงนาหน่อย ต้องไม่พลาดที่นี่เด็ดขาด

กิจกรรมแนะนำ

- ทดลองย้อมผ้าคราม ตั้งแต่การเตรียมเส้นใยฝ้าย การทำน้ำย้อมคราม และฝีกการมัดเองย้อมเอง ได้ลายของตัวเอง ที่มีชิ้นเดียวในโลก
- ทำขันหมากเบ็ง ไปไหว้พระ โดยใช้วัสดุธรรมชาติที่มีในชุมชนอย่าง ใบตอง ดอกไม้สด
- ปั่นจักรยาน หรือนั่งรถอีแต๊กเที่ยวรอบๆ ชุมชน จะได้เห็นวิถีชีวิต น้ำใจของชาวบ้าน และสัมผัสความงามของธรรมชาติ พันธุ์ไม้หายากอย่างใกล้ชิด
- เล่นน้ำตกวังป่าเจียง น้ำเย็นสบาย มีที่นั่งพักผ่อนริมน้ำ ช่วยให้ผ่อนคลายแถมยังมีปลาตัวเล็กตัวน้อยว่ายน้ำให้ชมอีกด้วย
- ชมการทำเกษตรกรรมแบบผสมผสาน โสมนัสฟาร์ม ซึ่งในพื้นที่ดังกล่าว มีทั้งพื้นที่นาข้าว และพื้นที่ไว้สำหรับปลูกพืชผักสวนครัวหลากหลายชนิด

Credit ภาพ: Apinine Thassanopas

พิกัด ตำบลโคกภู อำเภอภูพาน
จังหวัดสกลนคร

งบประมาณ 2 วัน 1 คืน
อยู่ที่ 3,000 บาท

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเที่ยวแบบโฮมสเตย์ ไม่ทิ้งขยะพลาดตึกเรียกรวด, ไม่ทำลายระบบนิเวศของชุมชน, กิน อยู่ เป็น ให้เข้ากับชุมชน ไม่เสียงดัง โวยวาย



Family
in Love



DONATION
TOYS



DONATION
CLOTHING



การแบ่งปันแบบที่ฉัน ควรได้เรียนรู้

หลายคนอยากมีชีวิตที่มีความสุข พ่อแม่ทุกคน
อยากให้ลูกมีชีวิตที่มีความสุข ตามหลักทฤษฎี
แห่งความสุข

เราพบว่าความสุขของคนเรามีหลายระดับ
ระดับต้น คือ ความสุขจากการได้เสพ กินอาหาร
อร่อย ฟังเพลงเพราะๆ ท่องเที่ยว ซอปปิง ฯลฯ
ระดับต่อมา คือ ความสุขจากการได้เป็นส่วนหนึ่ง
เป็นพ่อเป็นแม่ ได้ทำงานที่รัก เป็นส่วนหนึ่งของ
บริษัท เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ฯลฯ แต่
ความสุขในระดับสูงสุดของคนเรา มีงานวิจัยพบว่า
อยู่ที่การใช้ชีวิต “อย่างมีความหมาย” การใช้
ชีวิตอย่างมีความหมาย หมายถึง การใช้ชีวิตที่
ใช้ความสามารถของตัวเอง พัฒนาชีวิตผู้อื่นให้
ดีขึ้น การใช้ชีวิตที่สร้างคุณค่าให้กับตนเองและ
สร้างสิ่งดีๆ ให้ชีวิตผู้อื่น ชีวิต ที่มีคุณค่าจาก
“การแบ่งปัน”

พ่อแม่มักมีความตั้งใจอย่างมาก ในการสอนเด็กๆ
ให้แบ่งปัน...

"แบ่งขนมให้พี่เค้าด้วยสิลูก"

"แบ่งของเล่นหนูให้น้องด้วยสิ"

ปัญหาคือเมื่อเด็กๆ หลายคนปฏิเสธการแบ่งปัน
มักจะนำมาซึ่งการต่อว่าเชิงลบ

"ไม่น่ารักเลย"

*"ไม่มีน้ำใจแบบนี้ ต่อไปเพื่อนๆ เค้าก็จะมี
ใครเล่นด้วย"*

การต่อว่า... ที่หลายครั้งนำมาซึ่งการต่อต้าน
และการถูกตีตรา ในความเป็นจริง... เมื่อเรา
เป็นผู้ใหญ่ เราไม่ได้แบ่งปันของรักให้กับใครอยู่
เสมอ เราไม่ได้ให้รถใครไปขับ ไม่ได้ให้เงินใคร
ทุกครั้งที่มีคนขอ แล้วทำไม เราถึงต้องบังคับให้
เด็กๆ แบ่งปันสิ่งที่เขารัก?

เด็กๆ จึงควรเรียนรู้ความหมายของการแบ่งปัน
ด้วยการเข้าใจมันอย่างแท้จริง การแบ่งปันควรเป็น
ไปด้วยการ “เห็นคุณค่าของสิ่งที่ให้” “ให้ด้วย
ความเต็มใจ” ผ่านการสำรวจความต้องการใน
ใจของตนเอง



ตั้งนั้นเด็กๆ จึงควรสามารถปฏิเสธได้เมื่อไม่ต้องการให้ เหมือนที่ผู้ใหญ่ปฏิเสธเป็น อยากให้ลูกแบ่งปัน เพราะความ **"มีน้ำใจ"** ไม่ใช่ถูกใครบังคับ มีข้อแนะนำง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

- เข้าใจธรรมชาติ... ที่ "มนุษย์ทุกคนรักตัวเอง" การไม่ให้ไม่ได้แปลว่าเป็นเด็กไม่น่ารัก
- เคารพสิทธิของลูกเสมอ ถ้าเป็น "ของๆ ลูก" คำมีสิทธิที่จะให้หรือไม่
- อย่าบังคับลูกให้ ให้ของใคร เพราะนั่นไม่ใช่การให้ ที่เราอยากให้เด็กได้เรียนรู้ และหลายครั้งเด็กไม่ อยากให้เพราะไม่ชอบ **"วิธีการ"** ที่พ่อแม่ใช้บังคับ
- แสดงความเข้าใจความรู้สึกลูก และฝึกให้ลูกสำรวจใจตัวเอง "แม่รู้ว่าลูกยังอยากเล่น ลูกเล่นเสร็จแล้ว จะแบ่งให้พี่เค้าเมื่อไหร่ก็แบ่งได้นะ หรือจะไม่แบ่งให้ก็ได้ถ้าหนูอยากเล่นคนเดียวจริงๆ"
- สอนลูกให้เห็นคุณค่าแห่งการให้ทุกครั้ง **"ที่ได้รับ"**
- ใช้เวลาไปกับการสอนความเห็นอกเห็นใจ เมื่อมีโอกาส **"พี่เค้าดูหิวจังนะลูก"** "น้องเค้าดูอยากเล่น น้องคงดีใจถ้ามีคนแบ่งให้" **"ถ้าเป็นเรา เราคงดีใจที่มีคนมาแบ่งให้"**
- ชื่นชม เมื่อลูกแบ่งปันได้ "หนูเป็นเด็กมีน้ำใจ น่าชื่นใจจัง" **"น้องเค้าดูดีใจมากเลยที่หนูแบ่งปัน"**
- เป็นตัวอย่างที่ดี แล้วเราจะพบว่า เมื่อเราแสดง การเคารพสิทธิและความต้องการของเด็กๆ รวมถึงสอนให้เค้าเข้าใจความเห็นอกเห็นใจ คุณค่าของการให้และแบ่งปัน มันจะทำให้เด็กๆ แบ่งปันได้ไม่ยากเลย

การแบ่งปัน... ที่นำมาสู่ชีวิตที่มีความหมาย

ชีวิตที่มีความหมาย... ที่นำมาซึ่งความสุขที่แท้ของชีวิต

#หมอไอ้เพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน



The Sixpack

Via Ferrata

สูงแค่ไหน ไม่ไกลเกินใจ

ถ้าดูแค่หน้าตาภายนอก...ใครจะไปเชื่อว่า “ลูกแพร์ นนทกร เฉลิมนัย” สาวยิ้มสวยดีกรี เซียร์ลีดเดอร์งานฟุตบอลประเพณีจุฬาฯ-ธรรมศาสตร์ ครั้งที่ 68 จะสามารถพิชิตเส้นทางเดินเขา Via Ferrata ที่ได้รับการกล่าวขานว่าสูงที่สุดในโลกได้



ทำไมชอบปีนเขา?

“แพร์ชอบท่องเที่ยว ชอบกิจกรรม Outdoor โดยเฉพาะการปีนเขา ภูเขาสูงๆ มันมีความน่าหลงใหล เหมือนมันเรียกร้องให้เราไปพิชิตมัน เราต้องใช้ความพยายามมาก เพื่อจะไปถึงจุด summit ที่ต่อสู้กับร่างกาย และจิตใจของตัวเอง และเมื่อเราไปถึงจุดนั้นได้ ก็จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เพราะเหมือนเราได้พิชิตใจตัวเองด้วย”

ก้าวอย่างท้าทายที่ Kinabalu เส้นทาง Via Ferrata

“ตอนจอยังไม่ค่อยรู้รายละเอียดว่า Ferrata คืออะไร รู้แค่ว่าจะได้ไต่เขาตามหน้าผาสูงๆ ที่มันโหดที่สุดในโปรแกรม เลยซื้อทัวร์เป็นแพคเกจ 2D1N MOUNT KINABALU CLIMB WITH VIA FERRATA (LOW'S PEAK CIRCUIT) วันแรกที่เดินคือ เดิน 6 กิโลเมตร ตลอดระยะทางนี่เป็นทางขึ้นประมาณ 97% อีก3% เป็นทางราบและทางลงนิดหน่อย ทางส่วนใหญ่เป็นขั้นบันได มีทั้งบันไดหิน บันไดหิน บันไดไม้ เดินจนถึงที่พัก แล้วค้าง 1 คืน ส่วนวันที่สอง ต้องตื่นตีสอง มาทานอาหารและเตรียมตัวเดินเส้นทาง Low's Peak Circuit ซึ่งเป็น Via ferrata ที่สูงที่สุดในโลก อยู่ที่ระดับ 3,776 เมตร ซึ่งเส้นทางเดินมันจะชันขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีแล้วพวกบันได เป็นเนินหินชันกั้วๆ บางจุดก็มีเชือกเอาไว้ให้เราจับเพื่อช่วยดึงตัวขึ้นไป ตอนเดินเหนื่อยๆ ก็จะมีความคิดมุดขึ้นมาว่า ทำไมเราต้องพาตัวเองมากระมาณอะไรแบบนี้ด้วย หรือกลัวหน้าเราจะเลิกปีนเขาแล้วดี แต่สุดท้ายก็รู้ว่าเลิกไม่ได้หรอกเพราะใจมันรักไปแล้ว”

ก่อนไปต้องเตรียมตัวไว้พร้อมมาก

ถ้าออกกำลังกายก่อนไปไม่พอมันจะเหนื่อยมากๆ แบบทรมาณ เลยออกกำลังกายหนักขึ้น **เพิ่มการวิ่งให้ขาแข็งแรง เน้นออกกำลังกายขาและก้นโดยเฉพาะ** เช่น สควอช เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ Support ต้องออกกำลังกายแขนให้แข็งแรงด้วย เพราะเราไต่เชือกก่อนข้างเออะเลยก็เดียว

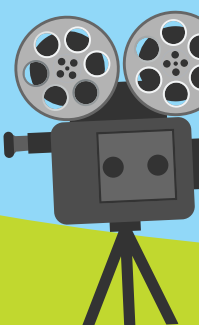




Happy Life Club



กรุงเทพประกันชีวิต มอบความสุขให้สมาชิก BLA Happy Life Club อีกครั้ง ผ่านกิจกรรมดีๆ สุดเอ็กซ์คลูซีฟกับภาพยนตร์แอคชั่นฟอร์มยักษ์ The Predator เมื่อวันที่ 16 ก.ย. 61 ณ โรงภาพยนตร์เมเจอร์ซีนีเพล็กซ์ พระราม 2 พร้อมทั้งจัดเซอร์ไพรส์มอบของขวัญสุดพิเศษ ท่ามกลางบรรยากาศสนุกสนานและเต็มไปด้วยรอยยิ้มของครอบครัว





กรุงเทพประกันชีวิต
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

BLA
Happy Life
CLUB
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



กรุงเทพประกันชีวิต ส่งมอบช่วงเวลาแห่งความสุขและความสนุกสนานแบบยกครอบครัว ให้แก่สมาชิก BLA Happy Life Club จังหวัดกรุงเทพ โดยการจัดกิจกรรมภาพยนตร์พวงมลัยสุดเอ็กซ์คลูซีฟ The House with a Clock in its Wall เมื่อวันที่ 30 ก.ย. 61 ณ โรงภาพยนตร์พรอมานาด ซินีเพล็กซ์ พร้อมทั้งจัดเซอร์ไพรส์ มอบของขวัญภายในโรงภาพยนตร์กันอย่างสนุกสนาน เรียกว่าเป็นอีกวันแห่งความประทับใจ ที่ได้ไปด้วยความสุขและเสียงหัวเราะของทุกๆ ครอบครัว



อยากร่วมกิจกรรมดีดี สนุกๆ แบบนี้

ร่วมเป็นสมาชิก

BLA Happy Life Club

ง่ายๆ 3 ช่องทาง

- 1 สมัครผ่าน Call Center ☎ 02-777-8888
- 2 สำนักงานสาขาทั่วประเทศ
โดยการกรอกแบบฟอร์มใบสมัคร
- 3 สมัครผ่านทางเว็บไซต์
www.bangkoklife.com/happylifeclub
หรือสแกน QR CODE





“ใจดี กายดี ชีวิตจะมีสุขเอง”

ร่างกายที่แข็งแรง เป็นส่วนสำคัญ
ของการสร้างความสุขในชีวิต

ออกกำลังกายและกินอาหารที่มีประโยชน์
นักถึงความสุขที่ตัวเองควรได้รับเข้าไป
แล้วดูแลสุขภาพกันให้ดีๆนะ :)