

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ1 : อาหาร

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา				
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
<p>4.1 อาหารตามหลักศาสนา หมายถึง</p> <p>การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการโดยใช้หลักธรรมควบคุมจำนวนและคุณภาพของอาหารที่ควรรับประทาน</p> <p>- รับประทานอาหารตามสัดส่วน 2:1:1 คือ ผัก/ผลไม้ เนื้อสัตว์: ข้าว</p> <p>- รับประทานอาหารพอประมาณ</p> <p>กับการใช้พลังงานตามหลักโภชนมัตตัญญา คือ การรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร และหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ การยึดหลักสายกลาง</p> <p>- งดอาหารหวาน/มัน/เค็ม โดยพิจารณาก่อนรับประทาน</p> <p>- รับประทานอาหารตามหลักโยนิโสมนัสสิการ คือ พิจารณาอาหารอย่างแยกแยะด้วยเหตุและผล ประโยชน์และโทษ</p> <p>ก่อนรับประทานอาหาร และหลักอาหารปฏิบัติสุญญา คือ พิจารณาอาหารเป็นปฏิกุศล และ</p>	<p>อาหารในหลักศาสนาอิสลาม หมายถึง สิ่งที่อุปสรรคจากความโปรตปรามของพระเจ้า เป็นปัจจัยที่พระองค์ทรงประทานให้กับบ่าวของพระองค์ เพื่อดำรงไว้ซึ่งชีวิต และเพื่อจ้กให้บ่าวของพระองค์ได้ขอบคุณ และรำลึกถึงพระองค์ด้วย โดยคำนึงถึงสิ่งศาสนาได้อนุมัติ</p>	<p>การบริโภคอาหารตามหลักพระคัมภีร์</p> <p>“ดูเถิดเราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมด ซึ่งมีอยู่ที่พื้นแผ่นดินและต้นไม้ทุกชนิดที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้า” (ปฐมกาล 1 : 29)</p> <p>พระเจ้าทรงสร้างร่างกายมนุษย์ และสร้างอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายมนุษย์เพื่อให้เราแข็งแรง ไม่มีโรคภัย</p>	<p>การรับประทานอาหารโดยใช้หลักความเมตตา โดยให้คะแนนอาหารตั้งแต่ 0-100 คะแนน โดย 0 มีความหมายว่า ไม่รับประทานอาหารอะไรเลยที่เป็นสิ่งมีชีวิต 100 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเมตตาจนสามารถรับประทานเพื่อมนุษยชาติด้วยกันได้</p>	<p>สิ่งที่ศาสนธรรมบัญญัติว่าต้องรับประทานอาหารมีสิริวิธี เช่น แป้ง ถั่ว พืชผัก ผลไม้ และนมวัวก็สามารถดื่มได้ เพราะนับถือเป็นพระแม่เหมือนกัน ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด รวมทั้งไข่</p>	



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ1 : อาหาร

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
หลักปัจจัยสี่ในวิถีคือ การบริโภคปัจจัย 4 ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริง และเพื่อหล่อเลี้ยงให้ชีวิตดำรงอยู่ได้					
4.2 ปริมาณ/สัดส่วนการรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อกายและสุขภาพ	<p>– รับประทานอาหาร ผัก/ผลไม้ : 2 ส่วน ข้าว/แป้ง : 1 ส่วน โปรตีน : 1 ส่วน</p> <p>– รับประทานอาหารให้พอเพียงกับการใช้พลังงานของร่างกาย</p> <p>– ลดอาหารหวาน มัน เค็ม</p>	<p>การรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ควรแบ่งประมาณออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 สำหรับอาหารที่รับประทานเข้าไป ส่วนที่ 2 สำหรับน้ำดื่ม ส่วนที่ 3 สำหรับขม</p>	<p>– สัดส่วนอาหาร แป้งไม่ขัดขาว ร้อยละ 30 ผัก ผลไม้ ร้อยละ 60 โปรตีนจากพืช ร้อยละ 10</p> <p>– เลือกรับประทานอาหารที่ไม่ผ่านกรรมวิธี</p> <p>– รับประทานอาหารอาหารให้ครบทุกหมู่ หนักเข้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดื่ก</p> <p>– รับประทานอาหารผักผลไม้หลากหลายสี เยียว เหลือง แดง ม่วง รับประทานอาหารทุกวัน</p> <p>– รับประทานอาหารก่อนนอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง</p> <p>– หลีกเลี่ยงอาหารทอด</p> <p>– ลดอาหารเผ็ด หวาน มัน เค็ม</p>	<p>– ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด 32 ครั้ง/คำ</p> <p>– ควรรับประทานอาหาร 3 ใน 4 ของกระเพาะอาหาร</p> <p>– ถ้ารับประทานอิ่มมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย</p>	<p>– รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทุกมื้อในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่อึดอัดเกินไป</p> <p>– รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ เข้า เที่ยง เย็น</p> <p>– ไม่รับประทานอาหาร อาหารหมักดอง อาหารรสจัด อาหารปนเปื้อน</p> <p>– ถ้ามีอาการเจ็บป่วย ควรดื่อกาฬประเภทยาอาหาร และให้รับประทานอาหารอ่อน ๆ เช่น โจ๊ก เป็นต้น</p>

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ1 : อาหาร

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
4.3 หลักในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น <ul style="list-style-type: none"> : อาหารผักผลไม้ หลากหลายชนิด หลายสีส้ม อย่างน้อย 5 สีเป็นประจำ : อาหารอแกนิกส์ : อาหารพืชผักพื้นบ้าน/สมุนไพร : อาหารย่อยง่ายประเภทเนื้อปลา ไข่ - รับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน - รับประทานอาหารปรับสมดุลร้อน-เย็น ให้เหมาะสมกับร่างกาย - รับประทานอาหารสดใหม่ - รับประทานอาหารปรุงโดยไม่ใช่ความร้อนสูง - เลี่ยงอาหารรสจัด (เช่น หวาน มัน เค็ม) - เลี่ยงการบริโภคเนื้อสัตว์ใหญ่ 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>เลือกรับประทานอาหารฮาลาล อาหารที่เป็นที่อนุมัติของศาสนา</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารจากธรรมชาติมากที่สุด เช่น ผัก ผลไม้ตามฤดูกาล - อาหารสดใหม่ ปรุงแต่งน้อยที่สุด - รับประทานอาหารโปรตีนจากพืช ไม่รับประทานเลือดและไขมันสัตว์ทุกชนิด 	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรเน้นรับประทานผักและผลไม้ 	<p>ศาสนาซิกข์</p> <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารที่บำรุงสุขภาพ เช่น พืช ผัก ผลไม้ นม เนย น้ำผักผลไม้คั้นสด สมุนไพร



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ1 : อาหาร

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
4.4 วิธีการนำหลักธรรมมาเลือกรับประทานอาหาร	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พิจารณาอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ให้เห็นประโยชน์และโทษของอาหาร (หลักโยนิโสมนัสสิการ) - รับประทานอาหารพอดี (หลักมัชฌิมาปฏิปทา) และรู้จักประมาณในการบริโภค (หลักโภชนมัตตัญญูตา) - รับประทานอาหารที่ไม่ก่อโรค (หลักอภัยบาทะ) คือความไม่ประมาท - ดัดการเบียดเบียนสัตว์ หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่ (ศีล 5 ข้อ 1) - เลือกรับประทานอาหารสมดุล ร้อน-เย็น (หลักธาตุ 4 : ดิน น้ำ ลม ไฟ) / (หลักธาตุเจ้าเรือน) - รับประทานอาหารบำรุงร่างกาย ไม่รับประทานอาหารเพราสาระสัณฑหา (หลักปัจจัยสันนิสิตศีล) - รับประทานอาหารพอเหมาะ 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>รับประทานอาหารฮาลาล</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - เราให้พืชที่มีเมล็ดทั้งหมดและต้นไม้ทุกชนิดที่มีเมล็ดในผลของมันแก่เจ้าเป็นอาหาร (ปฐมกาล 1 : 29) - ควรรับประทานอาหารมังสวิรัต ส่วนคนที่ไม่รับประทานอาหารจะมีพระธรรมเลวีนิตบพิท 11 พุดถึงสัตว์สะอาดและสัตว์มีมลทิน พุดถึงสัตว์ที่รับประทานอาหารได้ และไม่ควรรับประทานอาหารข้อ3 กล่าวไว้ว่า “บรรดาสัตว์ที่แยกกับและมีปีกมีเท้าและสัตว์เดียวเอื่องเจ้ารับประทานได้” สัตว์ที่ไม่รับประทานอาหารคือ หมูไม่รับประทานอาหารไขมันสัตว์เลือด 	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <p>ใช้หลักเมตตธรรมในการเลือกอาหาร</p>	<p>ศาสนาซิกข์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ - ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ - ไม่รับประทานอาหารต้องห้าม - นึกถึงคุณค่าอาหารไม่เหลือทิ้ง - แฝงอาหารให้ผู้อื่น - รับประทานอาหารพอประมาณ

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ1 : อาหาร

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
<p>ตามปริมาณ ประเภท และ คุณภาพ ไม่มากหรือน้อยเกินไป จนทำให้เกิดความไม่สบาย (หลักอสุภะ)</p>	<p>อาหารอรอม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เนื้อหมู ตามข้อกำหนดศาสนา - ของมีนมเน่า เช่น สุรา สิ่งเสพติด - ฟังหลาย น้ำกระเทียม เพราะจะ ทำให้ขาดสติ อาจทำสิ่งไม่ดี ตามมา - สัตว์ที่เสียชีวิตเองโดยไม่ผ่านการเชือดตามหลักศาสนา 	<p>ไม่สะอาดคือไม่มีเกลือไม่รับประทานอาหาร กุ้ง ปู หอย ปลาหมึก ปลาไหล ปลาดุก ซึ่งเป็นสัตว์หน้าดินและรับประทานอาหารจากข้อ 21 กล่าวว่า “แต่ในบรรดาแมลงมีปีกที่ตกลงสู่พื้นนี้ เจ้าจะรับประทานจำพวกที่มีขาพับได้ กระโดดไปบนดินได้”</p>	<p>ศาสนาสิกข์</p>	
<p>4.5 อาหารที่มีผลเสียต่อร่างกาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อาหารปนเปื้อน/มีสารเคมี เป็นพิษ - อาหารปรุงแต่งสารสังเคราะห์ - อาหารรสจัด - ไขมันเทียม (ไขมันทรานส์) - เนื้อปิ้งย่างส่วนที่ไหม้ เพราะมีสารก่อมะเร็ง - ของหมักดอง - สุราและของมีนมเน่า 	<p>อาหารที่ทำลายสุขภาพ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - เนื้อสัตว์ - อาหารรสจัด ทั้งรสหวาน มัน เค็ม เฝื่อน - อาหารหมักดอง - ชา กาแฟ - อาหารขยะ - สารเสพติด - ไขมันเทียม(ไขมันทรานส์) 	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อสัตว์ - อาหารหมักดอง - อาหารรสจัด ทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ - อาหารไขมันสูง ทำให้หลอดเลือดตีบตัน - อาหารเค็มจัด ทำให้ความดันโลหิตสูง - อาหารหวานจัด ทำให้เป็นเบาหวาน - เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 	



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ1 : อาหาร

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
4.6 แนวทางในการนำอาหารมาดูแลสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารที่มีคุณภาพให้ครบ 5 หมู่ - รับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม - รับประทานอาหารจากธรรมชาติ - รับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อปลา และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ - เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้หลากสี อย่างน้อย 5 สี - หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นเบื่อน - ดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว 	<ol style="list-style-type: none"> 1) กลุ่มประชากรปกติ เน้นเรื่องการบริโภคแต่พอดี โดยใช้หลักแบ่งอาหาร 3 ส่วน สำหรับกระเพาะอาหาร 2) กลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยง โดยให้ประเมินความเสี่ยงของตนเองต่อการเกิดโรค 3) กลุ่มประชากรป่วย ให้ถือว่าการดูแลสุขภาพเป็นหน้าที่กमानะห์เพื่อแสวงหาความโปรดปรานของพระเจ้า 4. โดยทุกคนต้องคำนึงถึงมารยาทในการรับประทานอาหาร การกล่าวนามพระเจ้า การล้างมือ การแปร่งฟัน การจึงวอนก่อน-หลังรับประทานอาหาร การใช้ 3 นิ้วมีอชวา หยิบจับอาหาร (เทคนิคการลดปริมาณอาหารในแต่ละคำ) ไม่เป่าลมลงในอาหาร/เครื่องดื่ม 	<p>ตามปฐมกาล 1 : 29</p> <ul style="list-style-type: none"> - รับประทานอาหารข้าวไม่ขัดขาว - รับประทานอาหารอาหารธรรมชาติปรุงแต่งน้อยที่สุด - รับประทานอาหารถั่ว ธัญพืช ผัก ผลไม้ น้ำสะอาด - รับประทานอาหารอาหารให้ เป็นยา - ไม่รับประทานอาหารสัตว์ที่ไม่สะอาดเลือดและไขมันสัตว์ - รับประทานอาหารพอประมาณ - ไม่ดื่มน้ำขณะรับประทานอาหาร 	<ul style="list-style-type: none"> - ศึกษาวาทให้ละเอียด - รับประทานอาหารรสไม่จัด - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และให้ครบทั้ง 3 มือ - ดื่มนมอุ่น ๆ ก่อนนอน 	<p>ควรปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน เพื่อให้ได้อาหารสะอาดและสารอาหารครบถ้วน แผลงโปรตีนที่ดีคือ จากถั่วชนิดต่าง ๆ</p>

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ1 : อาหาร

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
4.7 เวลาในการรับประทานอาหาร	<p>ศาสนาพุทธ</p> <p>ระยะเวลา 30 – 45 นาที</p> <p>ช่วงเวลา</p> <p>มือเช้า 7.00-9.00 น.</p> <p>มือกลางวัน 11.00-13.00 น.</p> <p>มือเย็น 17.00-19.00 น.</p> <p>ความถี่ 2-3 มื้อ/วัน</p>	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>ระยะเวลา ไม่ระบุ</p> <p>ช่วงเวลา</p> <p>มือเช้า 7.00-9.00 น.</p> <p>มือกลางวัน 12.00-13.00 น.</p> <p>มือเย็น 17.00-19.00 น.</p> <p>หมายเหตุ ช่วงถือศีลอดจะรับประทานอาหาร 2 มื้อ คือ ก่อนพระอาทิตย์ขึ้นและหลังพระอาทิตย์ตก</p> <p>ความถี่ 3 มื้อ/วัน</p>	<p>ศาสนาคริสต์</p> <p>ระยะเวลา ไม่ระบุ</p> <p>ช่วงเวลา</p> <p>มือเช้า 07.00-08.00น.</p> <p>มือกลางวัน 12.00-13.00น.</p> <p>มือเย็น ก่อน 18.00 น.(อย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนนอน)</p> <p>ความถี่ 2-3 มื้อ/วัน</p>	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <p>ระยะเวลา ไม่ระบุ</p> <p>ช่วงเวลา</p> <p>มือเช้า 6.00-8.00 น.</p> <p>มือกลางวัน 11.00-13.00 น.</p> <p>มือเย็น ก่อน 18.00 น.</p> <p>ความถี่ 3 มื้อ/วัน</p>
4.8 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	<p>- ใช้ธรรมะในการเลือก</p> <p>รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p>- ปลูกฝังจิตสำนึกการ</p> <p>รับประทานอาหารตั้งแต่เด็ก</p> <p>- มีบุคคลต้นแบบด้านอาหาร</p> <p>- พัฒนารูปแบบการประกอบอาหาร</p> <p>ที่สะดวก ง่าย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ</p> <p>- รับประทานอาหารผักผลไม้</p> <p>ที่บ้าน/สมุนไพร</p> <p>- ส่งเสริมการประกอบอาหาร</p>	<p>หลักพิจารณาก่อนรับประทานอาหาร</p> <p>อาหารอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) อาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ 2) วิถีดิบที่ใช้ สด สะอาดปลอดภัยหรือไม่ 3) อาหารบูดเน่าหรือไม่ 4) รสชาติจัดหรือไม่ 5) ภาชนะบรรจุสะอาดปลอดภัยหรือไม่ 6) ภาชนะและอุปกรณ์การ 	<p>หลักพิจารณาก่อนรับประทานอาหาร</p> <p>อาหารอาหาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) อาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ 2) วิถีดิบที่ใช้ สด สะอาดปลอดภัยหรือไม่ 3) อาหารบูดเน่าหรือไม่ 4) รสชาติจัดหรือไม่ 5) ภาชนะบรรจุสะอาดปลอดภัยหรือไม่ 6) ภาชนะและอุปกรณ์การ 	<p>ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู</p> <p>ระยะเวลา ไม่ระบุ</p> <p>ช่วงเวลา</p> <p>มือเช้า 6.00-8.00 น.</p> <p>มือกลางวัน 11.00-13.00 น.</p> <p>มือเย็น ก่อน 18.00 น.</p> <p>ความถี่ 3 มื้อ/วัน</p>



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ1 : อาหาร

ประเด็นการถอด บทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
<p>รับประทานอาหารเองในครอบครัว และลดอาหารสำเร็จรูปที่มีรสจัด หวาน มัน เค็ม</p> <ul style="list-style-type: none"> - รณรงค์สร้างจิตสำนึก <p>รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการให้ครบทุกมื้อเพื่อแก้ปัญหาโรคเรื้อรัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้ความรู้ประชาชนเรื่องการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ - สร้างความรู้ ความตระหนักในประโยชน์และโทษของอาหาร 	<p>รับประทานอาหารสะอาด ปลอดภัยหรือไม่</p> <p>7) สถานที่ผลิตและจำหน่ายสะอาดปลอดภัยหรือไม่</p> <p>8) ไม่รับประทานอาหารระหว่างมื้อหลัก</p> <p>9) ดื่มน้ำสะอาด อุณหภูมิปกติ</p> <p>10) รับประทานอาหารเป็นยา</p>	<p>ศาสดาชิกข์</p>		

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
อ2 : ออกกำลังกาย

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
5.1 การออกกำลังกายตามหลักศาสนาหมายถึง	<p>การออกกำลังกายวิถีพุทธ หมายถึง การออกกำลังกายอย่างปกติ สม่ำเสมอ โดยใช้สติสัมปชัญญะควบคุมตลอดเวลา ที่ออกกำลังกาย รวมทั้งการปฏิบัติธรรม ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติอานาปานสติด้วยการหายใจเข้า-ออกอย่างช้า ๆ - เดินจงกรม - การกราบพระรัตนตรัยแบบเบญจางคประดิษฐ์ - การบริหารกาย เช่น การทำความสะอาดบ้านและบริเวณอย่างต่อเนื่อง - โยคะ/ออกกำลังกายแบบปกติ สม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง 	<p>การมีความรับผิดชอบ ดูแลส่งเสริมสุขภาพร่างกายของตนเอง (AMANAH) เพื่อให้ตนเองมีร่างกายแข็งแรง เพื่อให้สามารถประกอบศาสนกิจในรูปแบบต่าง ๆ ได้ครบถ้วน รวมทั้งสามารถดำรงชีวิตประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้</p>	<p>- เพราะการฝึกทางกายเป็นประโยชน์อยู่บ้าง ทางพระเจ้าก็มีประโยชน์ทุกด้าน เพราะมีพระสัญญาสำหรับชีวิตปัจจุบันและอนาคต (1 ทิโมธี 4:8)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพราะร่างกายเป็นพระวิหารของพระเจ้า - อย่ากลัวแต่ควรให้ร่างกายได้รับแสงแดดบ้าง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้สึกแจ่มใสขึ้น เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า และทำให้สุขภาพดีขึ้น ใช้เวลาอยู่กลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที (มาตรา 4:2) - การทำสวนปลูกผักเป็นการออกกำลังกายตามธรรมชาติแบบดั้งเดิม ปัจจุบันการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด 	<p>- การออกกำลังกายเป็นการเดินพร้อมกับการสวดมนต์ และการฝึกโยคะ และการฝึกโยคะ</p>	<p>การบริหารร่างกายโดยการยืดเส้นยืดสาย เพื่อให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรงและช่วยกระตุกแข็งแรงและช่วยขับเหงื่อ</p>



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
 ๐2 : ออกกำลังกาย

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
5.2 เวลาในการออกกำลังกาย	ศาสนาพุทธ ระยะเวลา 30-60 นาที ช่วงเวลา เช้า 04.30-06.00 น. เย็น 16.00-19.00 น. ความถี่ 1-2 ครั้ง/วัน	ศาสนาอิสลาม 1. ภาคกลางวัน 1.1 ส่งเสริมให้มีการบริหารร่างกาย กล้ามเนื้อ ข้อมต่อ ผ่านกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพเอื้อต่อการประกอบศาสนกิจประจำวัน เช่น การละหมาดภาคบังคับ 5 ครั้งต่อวัน 1.2 การเตรียมตัวเพื่อไปประกอบพิธีฮัจญ์ อย่างน้อย 1 ครั้ง ในช่วงชีวิต ซึ่งเป็นศาสนกิจภาคบังคับที่มีเงื่อนไขต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง 1.3 กิจกรรมพิเศษตามที่พักัน ศาสดาส่งเสริม “มุสลิมที่แข็งแรง นั่นดีกว่าและอัลลอฮ์รักกว่า มุสลิมที่อ่อนแอ” เช่น การว่ายน้ำมวยปล้ำ ซี่มา การวิ่ง ยิงธนู เป็นต้น 1.4 การมีกิจกรรมรวมกลุ่มเป็นหมู่คณะ เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง บุคคลในชุมชน ส่งเสริมความรักใคร่ สามัคคี	ศาสนาคริสต์ ระยะเวลา 30-50 นาที ช่วงเวลา เช้า เย็น ความถี่ 1 ครั้ง/วัน	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ระยะเวลา 45 นาที ช่วงเวลา เช้า 6.00 น. เย็น 18.00 น. ความถี่ 1 ครั้ง/วัน	ศาสนาซิกข์ ระยะเวลา 30 นาที ช่วงเวลา 06.00-07.00 น. 17.00-18.00 น. ความถี่ 1 ครั้ง/วัน

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
อ2 : ออกกำลังกาย

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
5.3 ทำนออกกำลังกายด้วยวิธีใด	<ul style="list-style-type: none"> - เดินจงกรม - โยคะ - ฤๅษีดัดตน - SKT - ชี่กง - แกว่งแขน - รำไม้พลอง - เดินเร็ว - เต้นแอโรบิค - ซี่จักกรยาน - อื่น ๆ 	<p>2. ภาคกลางคืน</p> <p>กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>ข้อต่อ ผ่านการประกอบศาสนกิจ</p> <p>ละหมาด ภาคบังคับและภาคส่งเสริม โดยเฉพาะการละหมาดในยามค่ำคืนในช่วง 1/3 สุดท้ายของยามค่ำคืน (ตะฮัจญุด)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การละหมาด - ว่ายน้ำ - เดิน รุ่ง - และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีข้อห้ามทางศาสนา 	<ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อรับแสงแดด เช่น เดิน แกว่งแขน 40-50 นาที 5 ครั้ง/สัปดาห์ - ยืดเหยียดร่างกาย เข้า/เย็นทุกวัน - ทำสวน 	<ul style="list-style-type: none"> - การกราบบูชาเทพเจ้า - โยคะ
			<ul style="list-style-type: none"> - โยคะ - กายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น 	ศาสนาซิกข์





แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
 ๐2 : ออกกำลังกาย

สิ่งที่ได้จากผลการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
5.4 วิธีนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย	- อธิปไตย 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ในการปฏิบัติต่อเนื่อง - พอดี พอเหมาะ พอเพียง ทางสายกลางสำหรับตัวเอง - มีสมาธิในการออกกำลังกาย	หลักปฏิบัติของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การละหมาด การละหมาด 5 ครั้งต่อวัน เริ่มตั้งแต่ช่วงเช้ามืดก่อนพระอาทิตย์ขึ้น หากผู้ใดปฏิบัติแล้วจะได้รับความปลอดภัยจากพระเจ้าของโลกนี้และโลกหน้า สอดคล้องกับบทวิจัยหนึ่งที่กล่าวไว้ว่า หากร่างกายมีการเคลื่อนไหวเบาในช่วงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจะช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี ลดอาการข้อเข่าเสื่อม	- ดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพราะร่างกายเป็นพระวิหารของพระเจ้า - พระเยซูใช้วิธีเดินเพื่อการออกศาสนา การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเดินวันละ 10 นาทีขึ้นไป ให้ได้ 2,000 ก้าว/วัน	- การกราบบูชาเทพเจ้า - เดินพร้อมกับการสวดมนต์ - โยคะ	การปฏิบัติโยคะ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ได้สมาธิ/สติ ปรับสมดุลในร่างกาย โดยเริ่มฝึกจากท่าพื้นฐานก่อนแล้วจึงพัฒนาไปถึงขั้นสูง
5.5 ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย	- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ระวังน้ำตาลในเลือดต่ำ - ผู้ป่วยโรคหัวใจ ระวังกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด/หัวใจวาย - ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ระวังเส้นเลือดสมองแตก - ผู้มีปัญหาระดับ กลืนเคี้ยว การออกกำลังกายที่ก้มงย หรือ	ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละโรค แม้แต่คนป่วยติดเตียงก็ต้องมีการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย	ผู้ที่มีอาการป่วยควรมีผู้มีความรู้เฉพาะทางสอนหรือให้คำแนะนำ	ควรระมัดระวังในผู้ป่วยแต่ละโรค หากฝึกแล้วเหนื่อยควรหยุดฝึก ท่าฝึกโยคะบางท่าไม่เหมาะสมกับผู้ป่วย ที่มีอาการปวดหลัง และเป็นโรคหัวใจ	



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
 ๑2 : ออกกำลังกาย

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา				
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
	<p>ฝึนธรรมชาตี่ร่างกาย</p> <p>- ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินจูงกรม เดินโยคะ</p> <p>2. ควรป้องกันอุบัติเหตุระหว่างออกกำลังกายโดยเฉพาะผู้ป่วยและผู้สูงอายุ</p> <p>3. ไม่ออกกำลังกายในขณะที่หิวหรืออิ่มเกินไป</p>			
5.6 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	<p>- จัดกำหนดการออกกำลังกายแบบเจริญสติ ที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>- จัดทำสื่อเพื่อเผยแพร่</p> <p>- ขับเคลื่อนและขยายผลสู่การปฏิบัติทั้งภาคภาคีเครือข่ายองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง</p>	<p>1. การออกกำลังกายของมุสลิมถือว่าเป็นการประกอบศาสนกิจอย่างหนึ่ง เนื่องจากมุสลิมถูกบังคับให้ดูแลสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์อย่างสม่ำเสมอเพื่อไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น และจะได้ประกอบศาสนกิจอื่น ๆ ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์</p> <p>2. สถานที่สำคัญสำหรับมุสลิมคือบ้าน มัสยิด และสถานที่พบปะพี่น้องร่วมศรัทธาในชุมชน ดังนั้นการออกกำลังกายควรตระหนักถึง ช่วงเวลา สถานที่ และเพศ เช่น ผู้หญิงควรออกกำลังกายที่บ้าน หรือในสถานที่ปลอดภัยจากสายตาของผู้ชายอื่นที่ไม่ใช่สามี บุคคลในครอบครัว ชุมชนพยายามให้มีสียัดเป็นฐานในการส่งเสริมการออกกำลังกาย</p>	<p>- การออกกำลังกายนอกบ้านทำให้ได้รับแสงแดดและอากาศบริสุทธิ์</p> <p>- การออกกำลังกายทำให้ได้สารสุข ช่วยคลายเครียด</p> <p>- การออกกำลังกายทำให้กระดูกแข็งแรง</p> <p>- การออกกำลังกายช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดี</p>	<p>ควรให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายให้คำแนะนำ</p> <p>ทำออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายเพศและวัย</p>
				<p>- การออกกำลังกายที่ดีควรให้เหงื่อออก</p> <p>- หลังออกกำลังกายควรพักผ่อนสักครู่ แล้วดื่มน้ำสะอาด 2 แก้ว</p>



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ3 : อารมณ์

สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา					
ประเด็นการถอดบทเรียน	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์
6.1 อารมณ์ตามหลักธรรมของศาสนาหมายถึง	<p>การมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และควบคุมสติของอารมณ์ และความคิด การสำรวมอินทรีย์สังวร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เท่าทันการกระทบสัมผัส รู้ถึงเวทนาและสามารถปรับอารมณ์ได้ ระงับและเว้นภาวะที่เกิดขึ้นตัวเรา เช่น ความโลภ/โกรธ/หลง ความกลัว ความรัก ความแค้นียด ซึ่งส่งผลต่อกาย วาจา ใจ สิ่งที่ได้รับ มีศีลธรรม ความอดทน อดกลั้น เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิต</p>	<p>อารมณ์ หรือ นฟู (NAFSU) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ คำพูด การกระทำเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางอารมณ์อย่างปฏิเสธไม่ได้ อารมณ์ของมนุษย์แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) อารมณ์ระดับต่ำสุด อารมณ์ขั้นต่ำที่ชักนำไปสู่ความชั่ว ให้มนุษย์ทำผิด มีพฤติกรรมตามใจตัวเอง และไม่ปฏิบัติตามดีงามที่พระเจ้าใช้ให้ทำ 2) อารมณ์ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างความดีกับความชั่ว โดยมีมนุษย์สามารถปฏิบัติตามคำสั่งและภักดีต่อพระเจ้า รักษาตนจากการทำบาป แต่ในบางครั้งไม่สามารถควบคุมจิตใจให้ดีตลอดเวลา 3) อารมณ์ระดับสูงสุด ควบคุมตนเองให้อยู่ในครรลองตลอดเวลาไม่มีคำสั่งพระเจ้า 	<p>ใจร่าเริงเป็นยาขนานเอก จิตใจโศกเศร้าทำให้กระดูกแห้ง (สุภาษิต 17:22)</p>	<p>อารมณ์มีสองอย่างคือ อารมณ์ดีและไม่ดี คัมภีร์สอนว่า ท่านโกรธใครต้องลงโทษตนเองก่อน เพราะความโกรธเป็นบ่อเกิดของการขาดสติปัญญา ความหายนะจะตามมา</p>	<p>ความรู้สึกด้านจิตใจ และสภาวะทางร่างกายในขณะที่มีความรู้สึกดีกับไม่ดี</p>

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

๑3 : อารมณ์

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
6.2 วิธีการจัดการความเครียด	<p>ศาสนาพุทธ</p> <ul style="list-style-type: none"> - หายใจเข้า-ออกยาว ๆ ลึก ๆ - อานาปานสติ - แก้ไขต้นเหตุของความเครียด - การสำรวจมโนปรัยสังวร - มีความเมตตา อุเบกขา - ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์ สันทนาการ มรณานุสสติ อ่านหนังสือ ฟังเพลง โยคะ 	<p>ศาสนาอิสลาม</p> <p>มีความผูกพันกับพระเจ้าตลอดเวลา</p> <ul style="list-style-type: none"> - รำลึกถึงพระเจ้า - อานนัละหมาด - การรำลึกถึงพระเจ้า ซิกิร์ลลอฮฺ - มอบหมายตนต่อพระเจ้า และปล่อยวางความเครียดดังกล่าว - การ หลีกเลียงการ โต้แย้ง เปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่น - อ่านอัลกุรอาน - การมีความเมตตาทุกสรรพสิ่ง - ให้อภัยผู้อื่น - การอดทนต่ออุปสรรค 	<p>ศาสนาคริสต์</p> <ul style="list-style-type: none"> - อธิษฐาน - ร้องเพลงพระเจ้า - อ่านพระคัมภีร์ - สันทนาการ 	<p>ศาสนาฮินดู</p> <ul style="list-style-type: none"> - คิดบวก - มีสติ
6.3 วิธีการจัดการความโกรธ	<ul style="list-style-type: none"> - ตั้งสติ/นับ 1-20 นับเลขเป็นคู่ (หนึ่งหนึ่ง สองสอง.....) - หายใจเข้า-ออก ยาว ๆ ลึก ๆ - อานาปานสติ - ให้อภัย คิดเสียว่าเขากระทำเพราะความไม่รู้ (ฝึกฝนเมตตา ให้อภัยเป็นประจำตอนเช้าและ 	<ul style="list-style-type: none"> - รำลึกถึงพระเจ้า - การรำลึกถึงพระเจ้า ซิกิร์ลลอฮฺ - อานนัละหมาด - อ่านอัลกุรอาน - ให้อภัยต่อผู้อื่น - หลีกเลียงการโต้แย้ง 	<ul style="list-style-type: none"> - อธิษฐาน - ร้องเพลงพระเจ้า - อ่านพระคัมภีร์ - หายใจลึก ๆ - จะโกรธก็โกรธได้ แต่อย่าทำบาป อย่าให้ถึงตะวันตกแล้วจึงโกรธอยู่ อย่าให้ออกาสแก้แค้น 	<p>ศาสนาฮินดู</p> <p>การปล่อยวาง</p>
				<p>ศาสนาฮินดู</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค้นหาสาเหตุของความเครียด - ตั้งสติและปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ แล้วทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง - เปลี่ยนอิริยาบถ นั่งพัก ใช้สมาธิและสวดมนต์ภาวนา
				<p>ศาสนาฮินดู</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำที่สงบ แล้วนั่งพักทำสมาธิ ถ้าตั้งสติไม่ได้ให้สวดมนต์ภาวนาและรวบรวมสมาธิทบทวนเรื่องที่โกรธว่าสมควรหรือไม่ ถ้าเรียดก็กล่าวทักทายยอมรับและแก้ไขในทางที่ถูกต้อง



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ3 : อารมณีน

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา				
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	
ก่อนนอน) - ให้ความรัก - สำนวณอินทรีย์/นั่งสมาธิ - ออกจากสถานการณ์นั้น	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู	ศาสนาซิกข์	
6.4 วิธีการทำให้ อารมณ์ดี	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างอารมณ์ขัน - คิดบวก ทำบวก พูดบวก - นึกคิดแต่สิ่งน่ายินดี - เมตตา ปรารถนาดีเพื่อนมนุษย์ - มุ่งเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อลดทุกข์มากกว่าเปลี่ยนแปลคนอื่นเพื่อสร้างสุข - ปฏิบัติกัจจวัตรเป็นประจำ เช่น โยคะ ฟังเพลงฟังวิทยุ อ่าน 	<ul style="list-style-type: none"> - เริ่มจากมีจิตใจดี คิดดี ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น - ปฏิบัติตนตามแนวทางของท่าน ศาสดา ระวังความโกรธ กล่าวสลาม มีเบหฺนัฮฺมัยเยม แจ่มใส มีน้ำละหมาด ลดตัวถ่อมตน ไม่หยิ่งยะโส มีมารยาทที่ดี ทำทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจเพื่อพระเจ้าและ 	<ul style="list-style-type: none"> (เอเฟซัส 4:26-27) - “จงเอาความขมขื่น ความอุนเฉียว ความโกรธ การข่มแหยง การพูดจาดูหมิ่น รวมทั้งการร้ายทุกอย่างออกไปจากพวกท่าน” (เอเฟซัส 4:31) - “จงเข้าใจในเรื่องนี้คือให้ทุกคนไวในการฟัง ช้าในการพูด ช้าในการโกรธ เพราะว่าคุณโกรธของมนุษย์ไม่ก่อให้เกิดความชอบธรรมของพระเจ้า(ยากอบ 1:19-20) 	<ul style="list-style-type: none"> - อธิษฐาน - ร้องเพลงพระเจ้า - อ่านพระคัมภีร์ - หายใจลึก ๆ - ปล่อยาง - ยอมรับความจริง - ออกกำลังกาย 	<ul style="list-style-type: none"> - คิด ทำทุกอย่างในแง่บวก - ทำให้จิตใจดี - ควรตั้งสมาธิและสวดมนต์

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ3 : อารมณ์

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
6.5 วิธีการจัดการอารมณ์ที่เฉียบพลัน	<p>หนังสือ สวดมนต์ ฝึกสมาธิ ทำงานเพื่อสังคม</p> <p>อารมณ์เฉียบพลันดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ - นับเลข - ควบคุมอารมณ์ให้เบิกบาน - พอสวมอารมณ์ให้เบิกบานเอง - อุเบกขา <p>อารมณ์เฉียบพลันไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตั้งสติ ส้ารวมจิตใจ - สูดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ - ส้ารวมอินทรีย์ - ค้นหาต้นเหตุของปัญหา - ออกจากเหตุการณ์นั้น 	<p>การมีมุมมองชีวิตที่ดีต่อผู้อื่น</p> <p>อารมณ์เฉียบพลันดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - กล่าวปกป้องตนเองจากมารร้าย และระงับความโกรธ มีสติ ขออู้อ้อ และมอบหมายตนต่อพระเจ้า <p>อารมณ์เฉียบพลันไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลีกเลี้ยงสถานการณ์ดังกล่าว - หากิจกรรมอย่างอื่นทำแทน - กล่าวขิกรุลลอฮ์ ให้มาก 	<p>อารมณ์เฉียบพลันดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - อธิษฐาน - บังคับตนไม่ให้ตื่นใจเกินไป <p>อารมณ์เฉียบพลันไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - อธิษฐาน - บังคับตนไม่ให้เสียใจเกินไป - หายใจลึก ๆ 	<p>อารมณ์เฉียบพลันดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตั้งสติ - สวดมนต์ภาวนา <p>อารมณ์เฉียบพลันไม่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝึกจิตให้เป็นคนมีเหตุผล
6.6 วิธีการเพื่อนำหลักธรรมในศาสนา มาช่วยจัดการอารมณ์	<ul style="list-style-type: none"> - หลีกอำนาจปานสติ - ฝึกสติให้รู้เท่าทัน ปล่อยวาง และแสดงออกอย่างเหมาะสม - หลีกเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา - หลีกศีล สมาธิ ปัญญา - อินทรีย์สังวร 	<ol style="list-style-type: none"> 1) การครองตนให้มีน้ำใจระหมาคตลอดเวลา 2) หลีกเลี้ยงการได้เลี้ยงไม่ว่าตนเองจะถูกก็ตาม 3) พยายามถือศีลอด เพื่อควบคุมอารมณ์ไม่ต่ำของตนเอง 4) หากมีอารมณ์โกรธให้ขอความ 	<p>รักพระเจ้าอย่างสุดจิตสุดใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พระเยซูเป็นตัวอย่างของความรักและให้อภัย การอ้อมตัว 	<p>รักภักดีอย่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - รักภักดีอย่างสุดจิตสุดใจ - พระเยซูเป็นตัวอย่างของความรักและให้อภัย การอ้อมตัว



แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา

อ3 : อารมณฺ์

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
<p>หลักการปฏิบัติ</p> <p>- หลีกภัยทาน</p> <p>- ฝึกสติ</p>	<p>ศรัทธาในพระรัตนตรัย</p> <p>5) การฝึกเอาชนะใจตนเอง โดย การเพิ่มการทำงานที่ดีย่างสม่ำเสมอ</p> <p>6) หมั่นขบถวามด้วยบทสวดอาถรรพ์ ให้ตนเองมีอารมณ์สงบนิ่ง ไม่มี ความกังวล ไม่มี ความกลัว ไม่มี ความอึดอัด ยืนหยัดเป็นผู้ ศรัทธาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>7) มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น จะได้รับความโปรดปราน เพื่อหลีกเลี่ยงการอิจฉา</p>	<p>ศรัทธาในพระรัตนตรัย</p> <p>5) การฝึกเอาชนะใจตนเอง โดย การเพิ่มการทำงานที่ดีย่างสม่ำเสมอ</p> <p>6) หมั่นขบถวามด้วยบทสวดอาถรรพ์ ให้ตนเองมีอารมณ์สงบนิ่ง ไม่มี ความกังวล ไม่มี ความกลัว ไม่มี ความอึดอัด ยืนหยัดเป็นผู้ ศรัทธาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>7) มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น จะได้รับความโปรดปราน เพื่อหลีกเลี่ยงการอิจฉา</p>	<p>ศรัทธาในพระรัตนตรัย</p> <p>5) การฝึกเอาชนะใจตนเอง โดย การเพิ่มการทำงานที่ดีย่างสม่ำเสมอ</p> <p>6) หมั่นขบถวามด้วยบทสวดอาถรรพ์ ให้ตนเองมีอารมณ์สงบนิ่ง ไม่มี ความกังวล ไม่มี ความกลัว ไม่มี ความอึดอัด ยืนหยัดเป็นผู้ ศรัทธาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>7) มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น จะได้รับความโปรดปราน เพื่อหลีกเลี่ยงการอิจฉา</p>	
6.7 ข้อเสนอแนะอื่นๆ	<p>- จัดอบรมหลักสูตรผู้นำศาสนา ด้วยหลักจิตวิทยาสร้างสุขภาพพึ่งตนเอง</p> <p>- สอนการยืดเหยียดร่างกายในช่วงระหว่างวัน</p>			

แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (3ส 3อ 1น) ของ 5 ศาสนา
1น : นาฬิกาชีวิต

ประเด็นการถอดบทเรียน	สิ่งที่ได้จากการถอดบทเรียนของแต่ละศาสนา			
	ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
7.1 นาฬิกาชีวิต หมายถึง	นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ช่วงเวลาใน 24 ชั่วโมง ของนาฬิกา กำกับกับกฎปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของบุคคล ให้ครอบครัวและกลุ่มกิจกรรม 3ส. 3อ. และภาระงานในหน้าที่/ความรับผิดชอบ ตามปกติของตนด้วยการมีสติสัมปชัญญะและสมาธิ ให้สอดคล้องกับการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายอย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นวินัย และสุขนิสัยประจำวัน ในการทำงาน สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน แก้ไขปัญหาโรคเรื้อรัง มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี	นาฬิกาชีวิต ในหลักศาสนาอิสลาม คือ วิถีซุนนะห์ (SUNNAH) ซึ่งหมายถึง สิ่งที่มุสลิมทุกคนต้องใส่ใจ และให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งในการนำมาปฏิบัติในกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้การดำเนินชีวิตตามตรงตามแนวทางของท่านศาสดาในทุกแง่มุมของชีวิต ตั้งแต่เช้า ถึงค่ำ เพื่อเป็นเครื่องหมายถึงความรักที่มีต่อพระเจ้า โดยการเจริญรอยตามท่านศาสดาไม่ว่าจะเป็นการทำศาสนกิจ การนอน การรับประทานอาหาร การดื่ม การคบค้าสมาคม การทำความสะอาด การเข้าออกบ้าน เข้าออกมัสยิด การใช้เครื่องนุ่งห่ม และการกินอาหาร	- มนุษย์ถูกสร้างตามพระฉายาของพระเจ้า(ปฐมกาล 1:26-27) - พระเจ้าสร้างโลก สร้างพระอาทิตย์สำหรับกลางวัน มีความสว่างในเวลาเช้า มนุษย์เริ่มชีวิตของแต่ละวันโดยการหาอาหารรับประทาน และดำรงชีวิตโดยการออกกำลังกับการทำสวนปลูกผักหรือหารับประทานอาหารกับธรรมชาติที่ให้ร่างกายทุกส่วนทำงานอย่างเป็นระบบเป็นไปโดยธรรมชาติทุกส่วนทำงานสัมพันธ์กัน ร่างกายแข็งแรง อยู่กับธรรมชาติรับประทานอาหารธรรมชาติไม่ผ่านการปรุงแต่งตามคัมภีร์พระเจ้าประทานมา อาหารสะอาดเป็นพลาจัญฑ์พืชกับมนุษย์ ไม่มีเนื้อสัตว์วันละ 2 เวลา เมื่อถึงเวลาเย็นพระเจ้าให้เราอยู่ในความมืดแต่ยังมีดวงจันทร์เป็นโคมส่องแสง ทำให้มนุษย์ต้องพักผ่อนเป็นเวลา 12 ชั่วโมง พักอย่างเต็มที่ร่างกายแข็งแรง	ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างตามเวลาที่กำหนด
ศาสนาชิกซ์	ศาสนาชิกซ์	ศาสนาชิกซ์	ศาสนาชิกซ์	ศาสนาชิกซ์