



สุขใจ #7

ชุมชน ร่วมแรง ร่วมใจ
พึ่งพาอาศัยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน



พลังมหัศจรรย์แห่งมิตรภาพ
ไม่มีใครสามารถอยู่บนโลกนี้ได้
โดยไม่ต้องการ ความช่วยเหลือจากผู้อื่น
—สุภาจิตโอทินาวา—



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงการบูรณาการศาสตร์เพื่อรองรับสังคมสูงวัย



มาร่วมกันเสริมสร้าง
สุขใจ..สุขภาวะ
และสุขภาพจิต
อย่างง่ายๆ กันเถอะ
เพื่อ “ผู้สูงวัย” ที่รักของเรา



“7สุขใจ”

ผู้สูงวัยในเมืองมหานคร

โครงการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

และ

คณะจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

... ร่วมสร้าง ...

“ความสุข และสุขภาวะที่ดี”

แก่...ผู้สูงวัยในบ้าน

ผู้สูงวัยในชุมชน





สุขใจ #1
สุขภาพดี
เพิ่มความฟิต กระฉับกระเฉง



ตรวจสอบความฟิตของท่าน
ใช่.....ไม่ใช่ 1. เดิน และ/หรือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
ใช่.....ไม่ใช่ 2. รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพใจ
 (ผัก ผลไม้ ถั่วเหลืองให้มาก ลดของหวาน
 ผลไม้อบแห้ง ขนมปังขาว ให้น้อยลง)



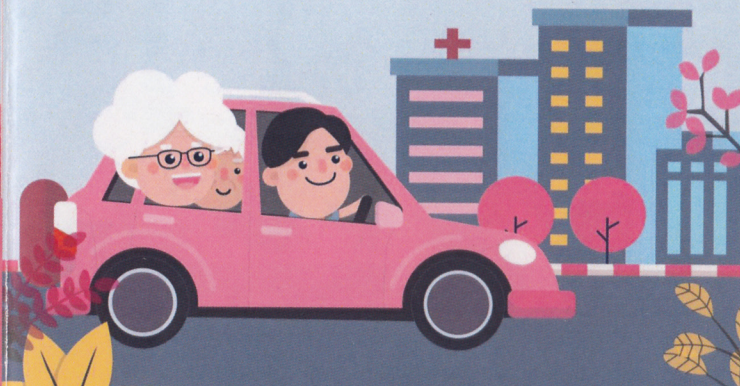
สุขใจ #3
ใจสงบมั่นคง
ปฏิบัติตนตามหลักศาสนา



ตรวจสอบการลดความเครียด
 เพิ่มอารมณ์บวกของท่าน
ใช่.....ไม่ใช่ 1. สะสมอารมณ์ขึ้น มองโลกในแง่ดี ปลดปล่อยความคิด
 ความเชื่อด้านลบ (ลดการแข่งขัน เรังรีบ)
ใช่.....ไม่ใช่ 2. การรักษามิตรภาพ และเครือข่ายกัลยาณมิตร



สุขใจ #5
ช่วยเหลือ ดูแล
พาไปไหน มาไหน





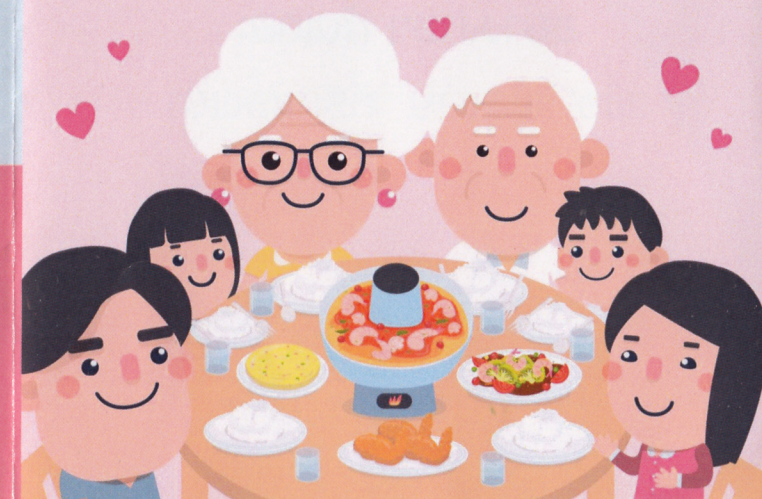
สุขใจ #2
รู้สึกมีคุณค่า
แบ่งเบาภาระลูกหลาน



ตรวจสอบพลังงานในชีวิตของท่าน
ใช่.....ไม่ใช่ 1. กำหนดจิต ทำสมาธิ (กำหนดลมหายใจเพื่อ
 ปรับเวลาภายในตัวใหม่ เปลี่ยนอารมณ์สร้างรอยยิ้มภายใน
 รู้สึกถึงพลังที่สดใส อ่อนนุ่ม)
ใช่.....ไม่ใช่ 2. หายใจเอาความเครียดออกไป
 (หายใจด้วยท้องแบบผ่อนคลาย / การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ)



สุขใจ #4
ครอบครัวรักกัน
รักใคร่ผูกพัน อยู่กันพร้อมหน้า





สุขใจ #6
ลูกหลาน
เติบโต ก้าวหน้า มั่นคง

