

# สุขภาพ คือ ความมั่งคั่งระยะยาว

## Health is long-term wealth

นิติภัทร ทอมละออ

มหาวิทยาลัยนเรศวร

**Nitibhat Homla-or**  
Naresuan University, Thailand  
E-Mail: nitibhath@nu.ac.th

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นว่า แม้การดำรงชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่ทั้งในและต่างประเทศ อาจกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ ต่าง ๆ และการแข่งขันภายใต้ระบอบเศรษฐกิจทุนนิยมเสรี บางครั้งเราอาจหลงลืมไปว่า ยิ่งเราใช้สุขภาพร่างกายมากเท่าไร เราจะต้องรับความเสี่ยงกับความเสื่อมถอยทางร่างกายของตัวเรามากขึ้นเท่านั้น เช่น อาการเจ็บป่วยทางกาย หรือภาวะซึมเศร้าทางใจ ยิ่งไปกว่านั้น ปัญหาสุขภาพ จะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา อาทิ สุขภาพการเงินไม่ดี ปัญหาความสัมพันธ์ และ ปัญหาคุณภาพชีวิตในระยะยาว เป็นต้น การป้องกันปัญหาเหล่านั้น สามารถเริ่มด้วยการรักษาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ความสม่ำเสมอ กลายเป็นนิสัย และวินัยตามลำดับ ทว่า ความสำเร็จใด ๆ ล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานของสุขภาพที่ดี ท้ายที่สุดหากรัฐเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้การออกกำลังกายเพื่อชาติเป็นมาตรการป้องกันเชิงนโยบาย งบประมาณรายจ่ายเกี่ยวกับสาธารณสุขจะลดลงอย่างมาก เนื่องจาก ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง และพร้อมที่จะขับเคลื่อนความเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศในระยะยาว กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ สุขภาพที่ดีของปัจเจกชน จะกลายเป็นความมั่งคั่งของทั้งภาคครัวเรือนและรัฐอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** สุขภาพ; มั่งคั่ง; ระยะยาว; วินัย; ออกกำลังกาย

\* วันที่รับบทความ : 27 พฤษภาคม 2566; วันแก้ไขบทความ 12 กันยายน 2566; วันตอบรับบทความ : 14 กันยายน 2566

Received: May 27 2023; Revised: September 12 2023; Accepted: September 14 2023

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ที่ได้มอบทุนวิจัย ตามสัญญาทุนเลขที่ R2564B025 และทำให้ผู้เขียนได้ตระหนักถึงสุขภาพ และการบริหารจัดการเวลาจน งานวิจัยสำเร็จคล่องตามกำหนดเวลา

## Abstracts

This study aims to point out that most people in Thailand and around the globe may have encountered crises and high competition within the capitalist economy. Perhaps, overworking poses a risk of impairing health problems such as illness, and depression. Exasperatingly, those problems result in difficulties of our lives (i.e. financial hardship, a relationship problem, long-term low-quality of life, and so on). In order to prevent those problems, maintaining a healthy lifestyle every single day will become a habit and then a discipline (respectively); any success is anyhow based on good health. Eventually, when the State considers an active exercise as a national exercise (a.k.a. a preventive public policy) toward public health funding, the government may not allocate unnecessary budgets thereto because people are healthy and thus drive the country's long-term economic growth. On the other hand, individual well-being will turn into both household wealth and public one sustainably.

**Keywords:** Health; Wealth; Long-term; Discipline; Exercise

## บทนำ

ด้วยระบบเศรษฐกิจทุนนิยมเสรี และกระแสวัตถุนิยม ส่งผลให้มนุษย์ซึ่งมีความต้องการไม่จำกัด ต้องแสวงหารายได้ ทั้งนี้เพื่อสะสมความมั่งคั่ง และตอบสนองความต้องการพื้นฐานและอาจรวมถึงความต้องการที่ไม่จำเป็น *เงินตรา* จึงกลายเป็นเป็นมูลเหตุจูงใจที่ทำให้มนุษย์ต้องทำงานหนัก (Luna-Arocas & Tang, 2004 : 333) เพียงเพราะข้ออ้างที่ว่า เงินสามารถซื้อได้ (เกือบ) ทุกอย่าง **เว้นแต่** เวลา และ สุขภาพ เห็นได้อย่างชัดเจนเมื่อโลกประสบกับการระบาดครั้งใหญ่ของเชื้อไวรัสโคโรนา 19 ดังที่ วรริศา กลมทุกสิ่ง, วิชา วัณ พึ่งตัว และพรพจน์ วิรุฬห์ธนวศ์ ได้ตั้งข้อสังเกตว่า (2566 : 573) *การลาออกครั้งใหญ่...จะเพิ่มสูงขึ้น แม้ว่าสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา 19 จะดีขึ้นก็ตาม* นั่นอาจเป็นเพราะคนรุ่นใหม่ ที่กำลังจะเข้าสู่ ตลาดแรงงาน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ มิฉะนั้น คงไม่เกิดปรากฏการณ์ทางสังคมในประเทศจีนที่เรียกว่า *ปล่อยให้น่าตาย* เนื่องด้วย หนุ่มสาวชาวจีน ในยุค Generation Z ต้องการส่งสัญญาณ เพื่อต่อต้านการแข่งขันสูงภายในประเทศ (จีน) เพราะวัฒนธรรมการทำงาน 9-9-6 หรือ เริ่มทำงานตอน 9 นาฬิกา ถึง 21 นาฬิกา (9 pm.) เป็นเวลา 6 วันต่อสัปดาห์ (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2565 : ออนไลน์)

อย่างไรก็ตาม บางทฤษฎีน่าจะมองว่า เด็กรุ่นใหม่มีความอดทนต่ำกว่าผู้ใหญ่ในยุคก่อน (เหล่าทองมี สกุณ, 2549 : 80-99) แต่บทความชิ้นนี้มุ่งโต้แย้งว่า การเปรียบเทียบดังกล่าว อาจเป็นเพียงความจริงครึ่งเดียว เพราะบริบทที่แตกต่างกันของกลุ่มคนในแต่ละช่วงวัยย่อมไม่อาจนำมาเปรียบเทียบกันได้ แท้จริงแล้ว สิ่งที่มนุษย์ในทุก ๆ ช่วงวัย ควรให้ความสำคัญคือ ความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาพ ความสุข และประสิทธิผลของการทำงาน มากกว่าการกล่าวโทษว่า หนุ่มสาวรุ่นใหม่มีความอดทนต่ำกว่าคนรุ่นเก่า ในทางกลับกันหากเยาวชน Generation Z มองว่า ผู้ใหญ่สมัยก่อน ล้าสมัย ไม่เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีบ้าง การโต้แย้งน่าจะ

ไม่มีจุดสิ้นสุดหรือไม่? (Harley, Kurniawan, Fitzpatrick, & Vetere, 2009 : 4800) ด้วยเหตุนี้ เวลาและสิ่งแวดล้อมจะนำมาใช้เป็นปัจจัยเปรียบเทียบสถานการณ์ที่แตกต่างได้ก็ต่อเมื่อ เป็นปัจจัยในเชิงภาวะวิสัย ได้แก่ R. Veenhoven (2008 : 499-469) สุขภาพ ความสุข และประสิทธิผลของการทำงาน (work productivity) (Morris & Visawanath Venkatesh, 2006 : 375)

### สุขภาพ คือ พื้นฐานของความสำเริง

Nutbeam (2000 : 260) กล่าวว่า สุข(ภาพ)ศึกษา เป็นพื้นฐานสำคัญเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย แต่เพียงเข้าใจหรือพัฒนาความรู้ด้านสุขศึกษา ย่อมไม่สามารถทำให้สุขภาพของผู้เรียนแข็งแรงขึ้นเองได้เว้นแต่ผู้เรียนจะลงมือปฏิบัติเท่านั้น ดังคำกล่าวที่ว่า มหาเศรษฐีไม่สามารถซื้อสุขภาพที่ดี หรือจ้างให้ใครมาช่วยแทนตนได้ แต่มีบางความเห็นแย้งว่า เงินอาจทำให้เข้าถึงบริการสาธารณสุขที่ดีได้ แต่นั่นมิได้รับประกันว่า การเข้าถึงบริการสาธารณสุขย่อมหมายถึง สุขภาพที่ดี เฉกเช่นเดียวกับการเป็นสมาชิกฟิตเนส แต่กลับไม่ออกกำลังกาย สุขภาพจึงไม่แข็งแรง (Phillips & Gardner, 2016 : 69) (Jordan Cieciva, 2014 : online)

แม้ความสำเร็จของแต่ละคนจะถูกนิยามไว้แตกต่างกัน (อาทิ สำเร็จการศึกษาด้วยเกรดเฉลี่ยสูงที่สุด มีตำแหน่งหน้าที่การงาน ได้รับเงินเดือน 5-6 หลัก หรือแม้กระทั่งได้แต่งงาน ฯ) แต่ความสำเร็จเหล่านั้นจะเกิดขึ้นมิได้เลยถ้าสุขภาพไม่แข็งแรง (Ann, 2018 : online) ยกตัวอย่างคำถามที่ว่า เราจะยังมีความสุขหรือไม่ถ้าสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอันดับต้น ๆ ของโลก แต่ไม่สามารถเข้ารับปริญญาบัตรเพราะต้องรักษาตัวในห้องฉุกเฉิน? หรือ เราจะยังมีความสุขหรือไม่ถ้าเรามีเงินฝากในบัญชี 6 หลัก แต่ป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายหรือแม้กระทั่ง เรากำลังจะเข้าสู่ประตูวิวิธในเร็ววัน แต่ตรวจพบว่าตัวเองเป็นลูคีเมีย คำถามเหล่านี้สอดคล้องกับสิ่งที่ CharlesChenTV กล่าวไว้ว่า *แม้คุณจะมีเงินหรือประสบความสำเร็จมากเพียงใด คุณจะไม่สามารถผลิตเพลินหรือชื่นชมความสำเร็จเช่นว่ากับคนที่คุณรักได้เลย ถ้าสุขภาพคุณไม่แข็งแรง* (CharlesChenTV, n.d.)

### ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพ และนิสัย

Henk Aarts, Theo Paulussen, Herman Schaalma (1997 : 363 ) ได้ตั้งข้อสังเกตว่า การออกกำลังกายส่งผลดีต่อทั้งร่างกายและอารมณ์ ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย ภายใต้ทฤษฎี *การกระทำที่มีเหตุผล* (theory of reasoned action) กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลโดยตรงจากทัศนคติ ยกตัวอย่าง การตัดสินใจก่อนออกกำลังกายคนส่วนใหญ่มักชั่งน้ำหนักระหว่างผลดี และผลเสียของการออกกำลังกายในยิม หรือฟิตเนส บางคนอาจมองว่า การไปฟิตเนสหรือยิมย่อมมีค่าใช้จ่าย จึงตัดสินใจไปสวนสาธารณะแทน แต่บางคนกลับมองว่า เสียค่าสมาชิกจะทำให้ตนมีรูปลักษณ์ที่ดี มีเสน่ห์ แสดงฐานะทางการเงินและสังคมได้ ย่อมคุ้มค่าที่จะเสีย จึงเห็นได้ชัดว่า กรณีแรกใช้เหตุผลทางการเงิน (ประหยัด) ส่วน

กรณีหลังใช้เหตุผลด้านภาพลักษณ์ เพื่อตัดสินใจออกกำลังกาย แต่ในทางตรงกันข้าม *นิสัย* ซึ่งเกิดจากการทำซ้ำ ๆ เป็นประจำจะลดต้นทุนจม (sunk cost) ของการตัดสินใจในกรณีหลังได้ (*เสียค่าสมาชิก แต่กลับมิได้มีรูปร่างที่ต้องการ*) (Polites & Karahanna, 2012 : 27)

ในทางกฎหมาย ค่าสมาชิกที่เสียไป คือ บริการที่ยิมหรือฟิตเนส ให้บริการ เมื่อสมาชิกตัดสินใจที่จะเข้าไปใช้บริการตามวันเวลาที่ระบุ/กำหนดสัญญา (Bos & Burger, 2022 : 26) แต่ไม่คิดที่จะออกกำลังกาย (Maguire, 2008 : 69) รูปร่างก็ดี สุขภาพก็ดีซึ่งไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ หาใช้ความผิดของยิมหรือฟิตเนสไม่ แต่เกิดจากตัวของสมาชิกโดยแท้ จึงเป็นคนละกรณีกับที่เป็นข่าวดังซึ่งทางฟิตเนสชื่อดังเรียกเก็บค่าสมาชิก แต่ปิดกิจการโดยไม่คืนค่าบริการแก่สมาชิก (มติชนออนไลน์, 2564 : ออนไลน์) หรือ อุบัติเหตุที่สมาชิกได้รับจากอุปกรณ์ออกกำลังไม่ได้มาตรฐานหรือไม่พร้อมใช้งาน (Mead, Guillot, Bruininks, & Rudnicki, 2019 : 42-43)

ดังนั้น *นิสัยรักสุขภาพ* และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำสามารถแก้ไขได้ทั้งต้นทุนจม และปัญหาข้อกฎหมาย ยิ่งไปกว่านั้น การสร้าง *นิสัย* ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เกิดผลพลอยได้ คือ ความไม่ประมาท (Halman, Baker, & Ng, 2017 : 17-18) หรือการวางแผนชีวิตในอนาคต

## ผลพลอยได้จากนิสัยรักการออกกำลังกาย

### ประการแรก

Jacqueline A. Liffiton, Sean Horton, Joseph Baker & Patricia L. Weir (2012 : 105-106) พบว่า ไม่เพียงรักษาการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย แต่ยังรวมถึงการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม กรณี ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

### ประการที่สอง

ดังที่ Hui-Chuan Hsu ,Tsuann Kuo ,Ju-Ping Lin ,Wei-Chung Hsu ,Chia-Wen Yu ,Yen-Cheng Chen ,Wan-Zhen Xie 1,Wei-Chiang Hsu ,Ya-Lan Hsu และ Mu-Ting Yu มีความเห็นตรงกันว่า *การออกกำลังกายสามารถส่งเสริมให้ตนเองมีวินัย (self-discipline)* (Rogers, Courneya, Shah, Dunnington, & Hopkins-Price, 2007 : 58) และสามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ (*self-regulation*) (Hsu et al., 2018 : 915)

### ประการที่สาม

การศึกษาของ Andrew Steptoea, และ Jane Wardle ( 2017 : 4356) ระบุว่า *ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กับการมีวินัยในตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย* อธิบายได้ว่า *ความรู้รอบตัว* หรือ บทเรียนชีวิต อาจไม่ปรากฏในตำราทางวิชาการ แต่ประสบการณ์ของตนเองเท่านั้นที่จะเป็นบทพิสูจน์ว่า เราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงมีทัศนคติต่อปัญหาชีวิต และจะแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้อย่างไร กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ แนวทางแก้ไขของเราแต่ละคนอาจแตกต่างกันตามสิ่งแวดล้อม แม้ผลลัพธ์อาจเหมือนกันก็ตาม ยกตัวอย่าง

การบริหารจัดการเวลา (time management) คนเอเชียบางกลุ่มอาจมองว่า การทำงานหนักจะนำมาซึ่งความมั่งคั่งในระยะยาว แต่ชาวตะวันตกส่วนใหญ่ มักให้ความสำคัญกับ *ความผูกพันซึ่งพนักงานมีต่องานหรือองค์กร* มากกว่าการทำงานหนัก จะเห็นได้ชัดว่า ระหว่างการทำงานหนักและความผูกพันซึ่งพนักงานมีต่องานหรือองค์กรเป็นเรื่องอติวิสัย แต่เป้าหมายและความสำเร็จของการทำงาน จะต้องอยู่บนพื้นฐานของสุขภาพที่ดี มิฉะนั้น รายได้จำนวนมาก หรือ ความรู้สึกที่ดีต่อองค์กรย่อมไร้ความหมาย ถ้าผู้ใช้แรงงานจากทั้งสองทวีป ต้องเจ็บป่วยหรือเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล (Burke & Cooper, 2008 : 204) (Barkhuizen, Rothmann, & van de Vijver, 2014 : 330)

#### *ประการที่สี่*

เมื่อใดก็ตามที่เรามีสุขภาพแข็งแรงเพียงพอ การวางแผนทางการเงินในอนาคตจะยิ่งเกิดดอกผลในระยะยาว ยกตัวอย่าง การทำประกันสุขภาพ ประกันชีวิต และสะสมทรัพย์ (Rabbani, 2020 : n.p.) กล่าวคือ ถ้าเราเข้าใจความไม่แน่นอนของชีวิตไม่ว่าจะเป็นอาการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต เบี้ยประกันของผู้เอาประกันอายุน้อย (เช่น วัยรุ่น) ราคาจะไม่สูงมากนัก ถ้าเทียบกับผู้เอาประกันในวัยผู้ใหญ่หรือวัยชรา (Vishakha, 2021 : online) ส่วนการทำประกันแบบสะสมทรัพย์จะส่งเสริมให้ผู้ถือกรมธรรม์มีวินัยทางการเงินที่จะชำระเบี้ยประกันเป็นรายปี และในท้ายที่สุด ผลตอบแทนเมื่อกรมธรรม์ครบอายุสัญญา จะมีลักษณะคล้ายเงินบำนาญเมื่อผู้เอาประกันเข้าสู่วัยชรา และได้รับยกเว้นภาษี (กาญจนันท์ทวงศ์, 2018 : 29)

#### *ประการที่ห้า*

จากการศึกษาของ Tobias Esch และ George B. Stefano (2005 : 265-266) ยืนยันว่า *ความรัก และความพึงพอใจ สามารถสร้างแรงจูงใจ (motivation) และส่งผลบวกต่อพฤติกรรม* ของมนุษย์ ในทางกลับกัน การรักษาความสัมพันธ์ที่ดี ความรักที่ดี หรือแม้กระทั่งมิตรภาพ จึงไม่ต่างจากการรักษาสุขภาพ ดังคำอุปมาอุปมัยที่ว่า *หากสุขภาพที่ดีที่ยังต้องอาศัยทั้ง (ก.) วินัยจากการออกกำลังกาย (ข.) สม่าเสมอฉันใด ความรักย่อมต้องหมั่นใส่ใจ ซื่อสัตย์ ตลอดระยะเวลาที่รักกันฉันนั้น* (Berscheid, 2010 : 15 ) ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุสู่เป้าหมายในลักษณะที่สอดคล้องต้องกันคือ สุขภาพกายและทางใจในระยะยาว ได้แก่ การไม่เจ็บป่วยง่าย (สุขภาพ) และ รักกันตราบนานเท่านาน หรือการแต่งงาน (ความรัก)

#### *ประการที่หก*

แม้จะมีคำกล่าว *ไม่มีใครแก่เกินเรียน* (แสงทอง, 2560 : 6-28) แต่เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าการเรียนในช่วงอายุน้อยผู้เรียนจะยังไม่ประสบกับภาวะความเสื่อมถอยของร่างกายและสติปัญญา ในขณะที่การเรียนรู้เมื่อผู้เรียนมีอายุมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงวัยจะเน้นเนื้อหาและกิจกรรมที่พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกับผู้อื่นเป็นสำคัญ (ชอดศิริ, เครือคำอ้าย, และ พยัคฆ์กุล, 2566 : 181) แต่การศึกษาในวัยเด็กซึ่งเปรียบเสมือนผ้าขาว ประสบการณ์ วุฒิภาวะ อาจมีไม่เท่าผู้ใหญ่ การศึกษาพื้นฐานจึงมุ่งเน้นในทางวิชาการมากกว่าประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต แต่อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ผลของ

การเรียนรู้ของผู้เรียนแม้ว่าจะแตกต่างกันก็ตาม อย่างน้อยสุขภาพที่ดีย่อมไม่ทำให้ผู้เรียนต้องขาดเรียน (Center on Society and Health, 2015 : online) ด้วยนอกจากนี้นายแพทย์ Elson de Araújo Montagnó (Elson de Araújo Montagnó, 1997 : online) ระบุว่า ประสบการณ์ในช่วง 3 ปีแรก จะมีอิทธิพลเป็นพิเศษต่อพัฒนาการทางสมองของมนุษย์ ดังนั้น การอ่านหนังสือก็ดี การออกเสียงก็ดี รวมถึงการร้องเพลงให้เด็กฟัง ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการของทารกและเด็ก

ผลพลอยได้ทั้ง 6 ประการ ยืนยันได้อย่างน่าเชื่อถือว่า สุขภาพที่ดี เริ่มต้นจากการสร้างวินัยและใส่ใจสุขภาพ และในท้ายที่สุด ความสำเร็จใด ๆ ล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรงทั้งสิ้น (Fredriksen-Goldsen, Kim, Shiu, Goldsen, & Emler, 2015 : 163-166). (Burrus, 2014 : online)

ตัวผู้เขียนเองน่าจะเคยเป็นกรณีศึกษาได้เป็นอย่างดีว่า ถ้าเราใช้ชีวิตขี้ดจำกัด หรือไม่แม้จะฟังเสียงเตือนของร่างกาย อันเป็นผลโดยตรงจากความเสื่อมของร่างกายตามกาลเวลาก็ดี หรืออาการเจ็บป่วยก็ดี โรคภัยต่าง ๆ ซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมของเราเอง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง อาจจะกำลังรอโอกาส หากเรายังคงใช้ชีวิตอย่างประมาท และไม่ตระหนักถึงวิธีการป้องกันที่ใช้ต้นทุนต่ำที่สุด คือ การออกกำลังกาย

ผลกระทบต่อชีวิตในระยะยาว เช่น อาการอัมพฤกษ์ หรือ อัมพาตตลอดชีวิต น่าจะถือเป็นหนึ่งในฝันร้ายที่ไม่สามารถแก้ไขด้วยการรับประทานยาอย่างเช่น โรคอื่น ๆ แต่ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงมีหน้าที่ 2 ประการ คือ (ก.) ทานยาต้านการแข็งตัวของเลือดไปตลอดชีวิต และ (ข.) ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับสูตร 8-8-8 กล่าวคือ ทำงาน 8 ชั่วโมง ออกกำลังกาย หรือพัฒนาตัวเอง 8 ชั่วโมง และพักผ่อนอีก 8 ชั่วโมง (รวม 24 ชั่วโมง) ต่อหนึ่งวัน

ผลจากการใช้ชีวิตภายใต้สูตรดังกล่าว ทำให้ (1) ผู้เขียนยังคงปฏิบัติงานได้เฉกเช่นคนปกติ (2) สร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการอย่างต่อเนื่อง (3) สร้างวินัยด้านอื่น ๆ ให้กับตนเอง เช่น วินัยทางการเงิน วินัยการวางแผนชีวิต วินัยการรักษาความสัมพันธ์ เป็นต้น โดยอาศัยการประยุกต์จากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (วินัย) ซึ่งมีได้บรรจุอยู่ในตำราทางวิชาการใด ๆ

## สรุป

ท่ามกลางการแข่งขัน หรือวิกฤตต่าง ๆ ที่มนุษย์กำลังเผชิญอยู่ทั่วโลกนั้น (เช่น โรคระบาด) ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่น่าแน่นอนทั้งสิ้น กล่าวคือ เราทุกคนไม่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้า (Zohra Aloui-Zarrouk et al., 2020 : 36) แต่ประสบการณ์ในอดีตถือเป็นบทเรียนที่มีค่าให้พวกเราที่มีสติและไม่ประมาท (Grof, 1988 : 46) โดยการเตรียมพร้อม ต้องตระหนักและคำนึงถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพ (Chinn, 2011 : 64-65) มิฉะนั้นเราอาจจะต้องจ่ายด้วย ความเสื่อมของร่างกาย และ ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง (Tunajek, 2011 : 24) และอาจรวมถึงความสัมพันธ์จะต้องสะดุดหยุดลง การศึกษานี้จึงมีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ เพราะเหตุที่ว่า ความสำเร็จใด ๆ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าสุขภาพของพวกเราไม่แข็งแรงเพียงพอ

และในขณะที่เดียวการรักษาสุภาพ ย่อมทำให้พวกเราทุกคน ได้รับผลพลอยได้จากการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ นั่นคือ ความมั่งคั่งทางสังคม ความสัมพันธ์ (Sabey & Rauer, 2018 : 1150-1152) และการเงิน (Love & Smith, 2010 : 1442) หรืออาจกล่าวได้ว่า การรักษาสุภาพ (ทั้งกายและใจให้แข็งแรง) คือ การสะสมความมั่งคั่งในระยะยาว ดังตัวอย่างคุณภาพชีวิตของประชากรในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้วอันดับต้น ๆ ของโลก ซึ่งมีรายได้เฉลี่ยต่อบุคคล (Per capita income) อยู่ในระดับสูง หมายความว่าความอยู่ดีกินดี และสุขภาพของประชากรของกลุ่มประเทศเหล่านี้ จึงอยู่เกินมาตรฐาน (Andrew Creese, 1992 : 4)

อนึ่ง ภายใต้ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-determination theory) ที่มีผลต่อการสร้างแรงจูงใจที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ (Teixeira, Carraca, Markland, Silva, & Ryan, 2012 : 79) และผู้เขียนได้เคยมองว่า *ก่อนป่วย* การออกกำลังกายเป็นสิ่งน่าเบื่อ และไม่เห็นผล/ประโยชน์ในระยะสั้น จึงใช้ชีวิตกินชืดจำกัดของชีวิร่างกาย จนเกือบเสียชีวิต อย่างไรก็ตาม เราทุกคนมักคุ้นชินกับประโยคที่ว่า “ทุกสิ่งเกิดขึ้นมีเหตุผลเสมอ” และ “เราไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขอดีตได้” ดังนั้น ผู้เขียนจึงสร้างวินัยการออกกำลังกายทุก ๆ วัน จนกระทั่ง การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เพื่อมิให้ผู้เขียนต้องชั่งน้ำหนักระหว่างการออกกำลังกายหรือหากิจกรรมอย่างอื่นทำแทน (ดังที่ได้อธิบายแล้วในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพ และนิสัย) การออกกำลังกายจึงไม่ต่างจากการแปรงฟันตอนตื่นนอนและก่อนเข้านอนที่ไม่ต้องอาศัยกระบวนการทางความคิดในการตัดสินใจ แต่เราทุกคนสามารถทำเองได้โดยอัตโนมัติ ผลลัพธ์ที่น่าประหลาดใจโดยผู้เขียนไม่เคยได้รับหรือเห็นมาก่อน คือ สุขภาพทั้งกายและใจ รวมถึงการเห็นคุณค่าของสิ่งที่คุณเขียนมี คือ ร่างกายส่วนที่ยังคงใช้งานได้ และเลิกไขว่คว้าหาสิ่งที่ตนเองสูญเสียและไม่สามารถเรียกคืนกลับมาได้ก่อนป่วย และอย่างน้อยเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้เขียนรอดชีวิตได้ นั้นอาจเป็นเพราะ การศึกษานี้หรือบทความนี้ที่ต้องการให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพก่อนที่จะสายเกินไป

#### ข้อเสนอแนะ ได้แก่

1. ภาครัฐ ควรส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อชาติ เพราะถือเป็นมาตรการทางสาธารณสุขเชิงป้องกัน ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ประกอบ พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2560 ที่ได้รับรองสิทธิของปัจเจกชนเกี่ยวกับการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุขของประเทศซึ่งต้องมีมาตรฐาน และสอดคล้องกับหลักมนุษยชนสากล (อิสริยานนท์, เศรษฐไชย, ลีลาตุษฎีเลิศ, มีสัต์ย์, และ พงษ์สุวรรณ, 2564 : 88-92) มากกว่า การแสวงหาแนวทางแก้ไข เมื่อประชาชนต้องเจ็บป่วย เพราะการออกกำลังในระดับมหาชนจะช่วยเพิ่มให้สุขภาพของภาคประชาชน และรัฐจะไม่ต้องสูญเสียงบประมาณจำนวนมากเพื่อสร้างบริการสาธารณสุข อาทิ งบประมาณเพื่อวิจัยรักษาโรคร้ายแรง หรือพัฒนาเวชภัณฑ์ ผลพลอยได้จากนโยบายการออกกำลังกายเพื่อชาติ ย่อมพัฒนา ส่งเสริม ทั้ง (ก.) คุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม และเพิ่ม (ข.) รายได้เฉลี่ยต่อบุคคลให้สูงขึ้น

2. ภาคประชาชนทั่วไป ควรมองเป้าหมายของชีวิตในระยะยาวว่า ความสำเร็จใด ๆ จะเกิดขึ้นไม่ได้ อย่างแน่นอนถ้าสุขภาพไม่แข็งแรงเพียงพอ

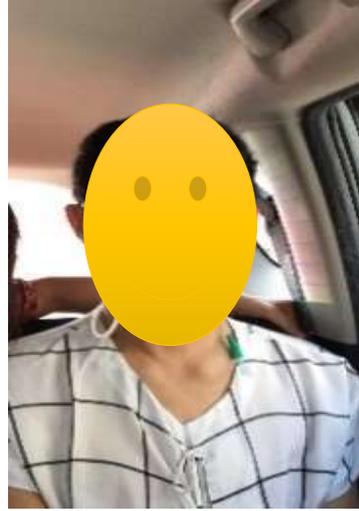
3. ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง และผู้ป่วยอื่น ไม่สมควรโทษตัวเอง และกล่าวคำว่า “รู้อย่างนี้ เราจะ ไม่...ไปนานแล้ว” เพราะความคิดเหล่านี้จะลดคุณค่าของชีวิตและอาจทำให้ผู้ป่วยประสพภาวะซึมเศร้าได้ แต่สมควรถนอมและรักษาทรัพย์สินที่มีค่าและยังคงเหลืออยู่ผ่านการออกกำลังกาย เนื่องจาก คุณค่าของชีวิตนับ จากนี้มิได้ขึ้นอยู่กับว่าเราเป็นอะไร แต่มันคือเราทำอะไรหรือสร้างอะไรให้เกิดประโยชน์แก่สังคมนี้ได้มากกว่า

ท้ายนี้ผู้เขียนจึงขอยกประโยคที่ว่า ถ้าการแวะพักระหว่างทาง ไม่ได้ทำให้จุดหมายอยู่ห่างกว่าเดิม สุขภาพที่ดีอาจทำให้เราพิชิตเป้าหมายที่ไกลกว่าที่ตั้งใจไว้ (ก็) ได้ (Scobbie, Dixon, & Wyke, 2011 : 472)

### กิติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ (ก.) รพ.มหาวิทยาลัยนเรศวร รพ.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ศูนย์เวชศาสตร์ พันฟู สวางคนิวาส สภากาชาดไทย นพ.ธนวัฒน์ เพชรรัชตะชาติ ผศ.พญ.ดวงนภา รุ่งพิบูลโสภิสฐ์ เหล่า บุคลากรทางการแพทย์และนักกายภาพบำบัดทุกท่านที่ได้ให้การรักษา และมอบคำแนะนำทั้งในทางวิชาการ และในทางปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (ข.) คณะนิติศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัย นเรศวรที่ได้มอบทั้งโอกาส ส่งเสริม work-life-balance และความสุขจากการทำงาน (ค.) ครอบครัวและ กัลยาณมิตรทั้งในระดับมัธยมศึกษา อุดมศึกษาและเพื่อนนักเรียนทุนรัฐบาลทุกท่านที่มอบกำลังใจและ กำลังใจให้แก่ผู้เขียนจนก้าวข้ามวิกฤตในชีวิตในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา (ง.) นายสุวิชัย สลุงอยู่ และนายพีรพัฒน์ โพธิ์ทัยผู้ช่วยตรวจเนื้อหาและรูปแบบของการศึกษาชิ้นนี้มาเป็นอย่างดี

ท้ายนี้ ผู้เขียนในฐานะเป็นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง จึงขอฝากไว้ว่า บางบทเรียนชีวิต เราอาจ ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์ตรง เพียงรับฟัง ผ่านกรณีศึกษาจริง (ผู้เขียน) และเตือนตัวเองไว้เสมอว่า **สุขภาพ** เท่านั้นที่จะทำให้ทุก ๆ ความสำเร็จมีความหมาย



รูปที่ 1 และ 2 คือ ภาพของผู้เขียนเมื่อ 5 ปีที่แล้ว – โปรดดูไว้เป็นเยี่ยงแต่อย่าเอาอย่าง เพราะไม่ใช่ใจสุภาพ  
ตัวเอง จนทำให้เกือบเสียชีวิต (เครดิตภาพ <https://shorturl.at/mBQUZ>)

จากภาพสะท้อนทัศนคติและการใช้ชีวิตในอดีตซึ่งผู้เขียนเคยชินกับการเป็นผู้ที่ชื่นชอบการแสวงหาความ  
สมบูรณ์แบบทั้งในด้านการทำงาน และชีวิตส่วนตัว (*Perfectionist*)  
จนหลงลืมความสำคัญของการออกกำลังกายและใจ



รูปที่ 3 คือ ภาพผู้เขียนในปัจจุบัน ภายหลังจากปรับสมดุลชีวิต และหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และผู้เขียนได้พบและตระหนักเป็นอย่างดีว่า **ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (อโรคยา ปรมา ลาภา)** แต่ถ้าเราเองไม่อาจหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยได้แล้ว การออกกำลังกาย ถือเป็น การป้องกันที่ไ้ต้นทุนต่ำกว่าการรักษา (เช่น ค่ารักษาพยาบาล) **ทำไมเราจึงละเลยการออกกำลังกาย แต่กลับยินดีที่จะจ่ายค่ารักษาพยาบาลที่แพงกว่าโดยไม่จำเป็น?**

อนึ่ง สำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง การกายภาพอย่างสม่ำเสมอ นับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถกระตุ้น Neuroplasticity และทำให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าในตัวเอง (self-esteem) อีกทั้งเป็นการเพิ่มกำลังใจให้กับผู้ดูแลผู้ป่วย (Caregiver) ได้

## เอกสารอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. (2565). ส่องเทรนด์ “ปล่อยชีวิตเน่า” เมื่อคนรุ่นใหม่เงินประท้วงสังคมแข่งขันสูง แต่ไร้อนาคต?!. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2566. แหล่งที่มา <https://www.Bangkokbiznews.com/lifestyle/1032820>
- กลมทุกสิ่ง, ว., พึ่งตัว, ว., และ วิรุฬห์ธนวงศ์, พ. (2566). ประโยชน์ของการปรับสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว. *วารสารร้อยแก่นสาร*. 8 (4), 571–579.
- กาญจนนันทวงศ์, ธ. (2018). ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกออมเงินผ่านบัญชีเงินฝากประจำและ ธรรมเนียมประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ของประชาชนในอำเภอเมืองจังหวัดตรัง. *Kasetsart Applied Business Journal*. 12 (16), 27–39.
- ขอดศิริ, ข., เครือคำอ้าย, ว., และ พยัคฆ์กุล, ด. (2566). การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงวัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ*. 8 (1), 176–192.
- มติชนออนไลน์. (2564). 30 ลูกค้ายื่นฟ้องเจ้าของฟิตเนสดัง ปิดหนี มูลค่าเสียหาย 2 ล้าน. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2566. แหล่งที่มา [https://www.matichon.co.th/region/news\\_2867561](https://www.matichon.co.th/region/news_2867561)
- แสงทอง, จ. (2560). สังคมผู้สูงอายุ(อย่างสมบูรณ์) : ภาวะสูงวัยอย่าง มีคุณภาพ. *วารสารรัฐสมัยแล*. 38 (1), 6–28.
- เหล่าทองมีสกุล, ส. (2016). วิถีการดำเนินชีวิตและการทำงานของกลุ่มคน 3 ช่วงวัย: กรณีศึกษาข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 42(2), 80–99.
- อิสริยานนท์, ส., เศรษฐธาไชย, น., ลีลาคุชฎีเลิศ, อ., มีสัจย์, ข., และ พงษ์สุวรรณ, ศ. (2564). สิทธิด้านสุขภาพของประชาชนตามรัฐธรรมนูญพุทธศักราช 2560 ภายใต้การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19. *วารสารวิชาการ สถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก*. 7 (3), 87–98.
- Aarts, H., Paulussen, T., & Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: On the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research*. 12 (3), 363–374. <https://doi.org/10.1093/her/12.3.363>
- Andrew Creese. (1992). Health is wealth" but also wealth is health. *World Health*, ((November-December)), 4–5.
- Ann, C. (2018, April 21). Good Health Is Essential To Your Success. Here Are 4 Reasons Why. *Online*. Retrieved May 10, 2023, from Medium website: <https://medium.com/@chepkoechann/health-is-essential-to-your-success-here-are-4-reasons-why-868b6bd03896>
- Barkhuizen, N., Rothmann, S., & van de Vijver, F. J. R. (2014). Burnout and Work Engagement of Academics in Higher Education Institutions: Effects of Dispositional Optimism. *Stress and Health*. 30 (4), 322–332. <https://doi.org/10.1002/smi.2520>
- Berscheid, E. (2010). Love in the Fourth Dimension. *Annual Review of Psychology*. 61 (1), 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100318>
- Bos, D., & Burger, D. A. (2022). Customer Retention in Onwer-Operated Gyms in Time of Corona. *International Journal of Business & Management Studie*. 03 (06), 25–35.

- Burke, R. J. J., & Cooper, C. L. (2008). *Long Work Hours Culture: Causes, Consequences and Choices*. Emerald Group Publishing.
- Burrus, K. (2014). How Does Your Health Affect Your Success? *Online*. Retrieved November 18, 2022, from MKB Excellent Executive Coaching website: <https://mkbconseil.ch/health-affect-success/>
- Center on Society and Health. (2015). Why Education Matters to Health: Exploring the Causes. *Online*. Retrieved May 26, 2023, from <https://societyhealth.vcu.edu/work/the-projects/why-education-matters-to-health-exploring-the-causes.html#gsc.tab=0>
- CharlesChenTV. (n.d.). Take Care Of Yourself. *Online*. Retrieved May 10, 2023, from Pinterest website: <https://www.pinterest.com/pin/no-matter-how-much-money-or-success-you-acquire-if-you-dont-have-your-health-you-will-not-be-able-to-enjoy-or-525091637777089428/>
- Chinn, D. (2011). Critical health literacy: A review and critical analysis. *Social Science & Medicine*. 73 (1), 60–67. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.04.004>
- Elson de Araújo Montagnano. (1997). Learning When We Are Young. *Online*. Retrieved May 26, 2023, from [https://www.cerebromente.org.br/n03/opiniaio/elson1\\_i.htm](https://www.cerebromente.org.br/n03/opiniaio/elson1_i.htm)
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2005). Love Promotes Health. *Neuroendocrinology Letters*. 26 (3), 264–268.
- Fredriksen-Goldsen, K. I., Kim, H.-J., Shiu, C., Goldsen, J., & Emler, C. A. (2015). Successful Aging Among LGBT Older Adults: Physical and Mental Health-Related Quality of Life by Age Group. *The Gerontologist*. 55 (1), 154–168. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu081>
- Grof, S. (1988). *The Adventure of Self-Discovery: Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration*. State University of New York Press.
- Halman, M., Baker, L., & Ng, S. (2017). Using critical consciousness to inform health professions education: A literature review. *Perspectives on Medical Education*. 6 (1), 12–20. <https://doi.org/10.1007/S40037-016-0324-Y>
- Harley, D. A., Kurniawan, S., Fitzpatrick, G., & Vetere, F. (2009). Age matters CHI '09 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems. CHI '09 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems, 4799–4802. Boston, MA: Association for Computing Machinery. *Online*. Retrieved from <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/1520340.1520744>
- Hsu, H.-C., Kuo, T., Lin, J.-P., Hsu, W.-C., Yu, C.-W., Chen, Y.-C., ... Yu, M.-T. (2018). A Cross-Disciplinary Successful Aging Intervention and Evaluation: Comparison of Person-to-Person and Digital-Assisted Approaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15 (5), 913–931. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050913>
- Jordan Ciecwa. (2014, April 2). Just Going to the Gym Doesn't Make You "Healthy" | HuffPost Life. *Online*. Retrieved May 10, 2023, from Health and Fitness Expert—Workplace Wellness Specialist website: [https://www.huffpost.com/archive/ca/entry/just-going-to-the-gym-doesnt-make-you-healthy\\_b\\_5075401](https://www.huffpost.com/archive/ca/entry/just-going-to-the-gym-doesnt-make-you-healthy_b_5075401)
- Liffiton, J. A., Horton, S., Baker, J., & Weir, P. L. (2012). Successful aging: How does physical activity influence engagement with life? *European Review of Aging and Physical Activity*. 9 (2), 103–108. <https://doi.org/10.1007/s11556-012-0098-0>

- Love, D. A., & Smith, P. A. (2010). Does health affect portfolio choice? *Health Economics*. 19 (12), 1441–1460. <https://doi.org/10.1002/hec.1562>
- Luna-Arocas, R., & Tang, T. L.-P. (2004). The Love of Money, Satisfaction, and the Protestant Work Ethic: Money Profiles Among University Professors in the U.S.A. and Spain. *Journal of Business Ethics*. 50 (4), 329–354. <https://doi.org/10.1023/B:BUSI.0000025081.51622.2f>
- Maguire, J. S. (2008). Leisure and the Obligation of Self-Work: An Examination of the Fitness Field. *Leisure Studies*. 27 (1), 59–75. <https://doi.org/10.1080/02614360701605729>
- Mead, T. P., Guillot, D. J., Bruininks, B. D., & Rudnicki, C. A. (2019). Legal Consequences of Using Homemade or Modified Exercise Equipment in Adapted Physical Education. *PALAESTRA*. 33 (3), 40–47.
- Morris, M. G. & Visawanath Venkatesh. (2006). Age Differences in Technology Adoption Decisions: Implications for a Changing Work Force. *Personnel Psychology*. 53 (2), 375–402. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2000.tb00206.x>
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*. 15 (3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Phillips, L. A., & Gardner, B. (2016). Habitual exercise instigation (vs. Execution) predicts healthy adults' exercise frequency. *Health Psychology*. 35, 69–77. <https://doi.org/10.1037/hea0000249>
- Polites & Karahanna. (2012). Shackled to the Status Quo: The Inhibiting Effects of Incumbent System Habit, Switching Costs, and Inertia on New System Acceptance. *MIS Quarterly*. 36 (1), 21–42. <https://doi.org/10.2307/41410404>
- Rabbani, A. G. (2020). Cash value life insurance ownership among young adults: The role of self-discipline and risk tolerance. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*. 27. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2020.100385>
- Rogers, L. q., Courneya, K. s., Shah, P., Dunnington, G., & Hopkins-Price, P. (2007). Exercise stage of change, barriers, expectations, values and preferences among breast cancer patients during treatment: A pilot study. *European Journal of Cancer Care*. 16 (1), 55–66. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2354.2006.00705.x>
- Sabey, A. K., & Rauer, A. J. (2018). Changes in older couples' compassionate love over a year: The roles of gender, health, and attachment avoidance. *Journal of Social and Personal Relationships*. 35 (8), 1139–1158. <https://doi.org/10.1177/0265407517705491>
- Scobbie, L., Dixon, D., & Wyke, S. (2011). Goal setting and action planning in the rehabilitation setting: Development of a theoretically informed practice framework. *Clinical Rehabilitation*. 25 (5), 468–482. <https://doi.org/10.1177/0269215510389198>
- Steptoe, A., & Wardle, J. (2017). Life skills, wealth, health, and wellbeing in later life. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 114 (17), 4354–4359. <https://doi.org/10.1073/pnas.1616011114>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 9 (1), 78–107. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Tunajek, S. (2011). Building Wellness Wealth. *AANA Journal*. 65 (1), 24–25.

- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*. 9 (3), 449–469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Vishakha, R. M. (2021, October 11). Why You Should Opt For Life Insurance At A Young Age. *Online*. Retrieved May 13, 2023, from Forbes Advisor INDIA website: <https://www.forbes.com/advisor/in/life-insurance/why-you-should-opt-for-life-insurance-at-a-young-age/>
- Zohra Aloui-Zarrouk, Lahcen El Youssfi, Kingsley Badu, Adeniyi Francis Fagbamigbe, Damaris Matoke-Muhia, Caroline Ngugi, ... Grace Mwaura. (2020). The wearing of face masks in African countries under the COVID-19 crisis: Luxury or necessity? *AAS Open Research*. 3 (36), 36–49. <https://doi.org/10.12688/aasopenres.13079.1>