

## 10 ข้อ ป้องกัน อาการแก่เกินวัย

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

### 10 ข้อ ป้องกัน อาการแก่เกินวัย

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และการเมืองที่ดูยุ่งเหยิงในปัจจุบัน อาจส่งผลให้คนในครอบครัวมีอารมณ์เบียดเบียน บึงตึงกับคนรอบข้างโดยไม่รู้ตัว ซึ่งการที่คนเรามีอารมณ์ที่ไม่สดใส นั้น มักทำให้หน้าตาดูซีดเซียว ไม่สดใสเหมือนแต่ก่อน ดังนั้นเราลองมาดูกันว่า เคล็ดลับดีๆที่จะทำให้เราดูเด็กลงมีอะไรกันบ้าง

**1. “ลืมตัวเลขต่างๆที่ไม่สำคัญไปบ้าง”** ไม่ว่าจะเป็นอายุ น้ำหนัก และความสูงที่ใครหลายคนต่างบ่นเป็นเสียงเดียวกันในเรื่องของความไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี เพราะฉะนั้นหากเราไม่ให้ความสำคัญไปกับมันอาจเป็นผลดีที่ทำให้เราดูอ่อนเยาว์ขึ้นก็เป็นได้

**2. “คบแต่เพื่อนที่สดใสสว่าง”** คนหดหู่ ซึมเศร้ามีแต่จะดึงให้เราเศร้าไปตามๆกัน (และเตือนตัวเองสำหรับข้อนี้เสมอหากเราเป็นคนหดหู่เสียเอง)

**3. “เรียนรู้อยู่เสมอ”** ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเรียนรู้ ดังนั้นควรไปเรียนรู้เรื่องรอบตัวทุกอย่าง เช่น คอมพิวเตอร์ งานฝีมือ ทำสวนและงานอื่นๆ ระวังอย่าให้สมองเฉื่อยชา สมองเฉื่อยชาคือตัวการร้ายที่จำทำให้นำไปสู่โรค **“อัลไซเมอร์”**

**4. “มีความสุขกับสิ่งง่ายๆในชีวิต”** ไม่ต้องคิดเล็กคิดน้อย หรือคิดมากจนเกินไป การที่เรามองโลกในด้านบวกบ้าง โลกอาจคืนกำไรให้เราเป็น รอยยิ้มอ่อนๆ กว้างๆ และงดงามกลับมา

**5. “หัวเราะ”** ให้อยู่ๆ ยาวๆ ดัง (จนแทบหายใจไม่ทัน) ถ้าเรามีเพื่อนที่ทำให้เราหัวเราะได้แบบนี้ เราต้องใช้เวลาอยู่กับคนๆนั้นให้มากๆ เพราะเชื่อว่ามีไม่กี่คนที่จะได้หัวเราะสุดเสียงอย่างมีความสุขได้ตลอดเวลา

**6. “หาเวลาอยู่กับคนที่เรารัก”** คนเหล่านั้นไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว เพื่อน สัตว์เลี้ยง ของที่ระลึก ต้นไม้ งานอดิเรก อะไรก็ได้ที่ทำให้เวลาเหล่านั้นเป็นเวลาที่เราได้พักผ่อนและผ่อนคลายจริงๆ แลหาเวลาไหว้พระ เข้าวัดบางก็เป็นเรื่องที่ดีไม่น้อย เพราะศีล สมาธิ ปัญญาที่อยู่ในศาสนาจะเป็นตัวขัดเกลาจิตใจเราได้ดีที่สุด

7. **“อดทน”** เมื่อมีน้ำตา อดทนไว้ ก้าวเดินต่อไปข้างหน้า เพราะคนเดียวที่จะอยู่กับเราตลอดชีวิตก็คือ **“ตัวของเราเอง”** เพราะฉะนั้นจงใช้ชีวิตทั้งหมดที่เรามีอยู่ในคุณค่า ตราบเท่าที่เรายังมีลมหายใจอยู่

8. **“รักษาสภาพ”** รักษาสุขภาพของเราให้ดี ถ้าสุขภาพยังดีอยู่ ให้รักษามันไปเรื่อยๆ ถ้าสุขภาพไม่เขาที่เขาทางนักให้ซ่อมแซมเสีย และถ้าอะไรๆ จะเกินความสามารถ ก็ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นบ้าง อย่าลืมนะ เราเยี่ยมรางวัลเขามาใช้ ถ้าไม่ดูและอะไรเลย อาจจะใช้ร่างได้ไม่นาน

9. **“ท่องเที่ยว”** หาเวลาไปท่องเที่ยวเสียบ้าง (แต่เฉพาะในที่ที่ควรไป) อาทิ เดินห้าง ไปต่างจังหวัด ไปต่างประเทศ ฯลฯ ที่สำคัญควรรดเวนการท่องเที่ยวในที่ **“อโคจร”** เป็นดีที่สุด

10. **“บอกรัก”** บอกคนที่เรารักว่า เรารักเขา ทุกครั้งที่มีโอกาส อย่าได้ปล่อยให้ช่วงเวลาที่ดีๆ ไหลลนหายไป หรือสายเกินไปที่จะบอก เพราะ **“ความรัก”** เปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะที่หาได้ยากยิ่งที่ทำให้ทุกคนมีแรงที่จะก้าวเดินต่อไป

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงกลเม็ดเคล็ด(ไม่)ลับ ที่นำมาฝากคุณผู้อ่านเพื่อนำไปสู่กับวิกฤติและปัญหาต่างๆ ที่จะถาโถมเข้ามาในอนาคต อย่างไรก็ตาม ใจดีของให้ทุกคนระลึกอยู่เสมอว่า **“ปัญหาทุกปัญหามีทางออก ทุกข์และปัญหามีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”**

ที่มา ผู้จัดการ