

ข้อคิดดี ๆ ของ ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ค. 2552

ข้อคิดดี ๆ ของ ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ

วิธีทำให้ชีวิตให้โล่ง และ เบาขึ้น

เมื่อเร็วๆ นี้ผมได้เปิดดูเสื้อผ้าดูเห็นมีเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใช้เต็มตู้ไปหมด เคยนึกจะใช้เวลาเลือกเอาสิ่งที่ไม่ได้ใช้ไปบริจาคที่ไหนสักแห่งแต่ก็ยังไม่ได้ทำสักที เอาละ...วันนี้เริ่มทำเสียที... ปรากฏว่า รื้อ ค้น ได้เสื้อผ้า กางเกง เสื้อกันหนาวมากมายที่ไม่ได้ ช้แล้วหรือไม่ยอมใส่แล้วนับเป็นรอยขึ้น เมื่อเอาของออกจากบ้านไปบริจาคแล้ว มีความรู้สึกว่าดูเสื้อผ้าโล่งขึ้น ตัวเองก็เบาลง ใจก็สบายขึ้นอย่างประหลาด รุแล้วละ...สิ่งที่ผมทำไปแล้วนั้น คือ การทำให้ชีวิตโล่งและเบาขึ้นนั่นเอง

วันนี้เรามาคูยกกันถึงวิธีทำให้ชีวิตเบาขึ้น โล่งขึ้น สบายขึ้นดีไหม? วิธีทำให้ชีวิตโล่ง และ เบาขึ้น เช่น...

1. เก็บของที่ไมใช้ เลิกใช้ เอาไปบริจาคให้มูลนิธิหรือมูลนิธิ เช่น เสื้อผ้า รองเท้า เฟอร์นิเจอร์เก่าๆ อย่าไปเสียดายกับของที่ไมใช้แล้วเลย
2. ลดงานที่เครียดๆ ลงบ้าง เช่นงานประชุมที่เอาจริงเอาจังงานที่แข่งขันและหวังผลสูงถ้าเลือกได้ ลากออกจากกรเป็นกรรมการอะไรต่อมิอะไรเสียบ้างก็ได้บรรยายคาของงานประชุมมักจะทำเครียดเสมอสารความเครียดก็หลังตลอดเวลา...รู้ไหม?
3. เลิกไปงานที่สำคัญและควรจะไปเท่านั้นไม่เช่นนั้นเราจะไม่มีเวลาเป็นของตัวเองเลย
4. อ่านหนังสือพิมพ์ หรือนิตยสารไหนบ่อยลง โดยเฉพาะข่าวอาชญากรรมหรือข่าว เครียดๆ ที่ซ้ำกันทุกวัน
5. เลิกดูรายการทีวีที่เครียด หรือรายการข่าวหนักๆ ที่ซ้ำๆ กันทุกวัน เช่น รายการที่มีพิธีกรรมน่าเกลียดกัน พุดแข่ง พุดแซกกัน 2-3 คนดูไปฟังไฟแทนที่จะสบายใจกลับเครียดมากขึ้น นาเบือด้วยซ้ำ
6. อยารับปากหรือสัญญาว่าจะทำอะไรให้ใครๆ ง่ายๆ ด้วยความเกรงใจเลยหัดปฏิเสธให้เป็น
7. อยาพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่นเลย ทำโดยยากมากจะทำให้เราจมปลักอยู่กับความผิดหวังในตัวคนอื่น และเกลียดชังสังคมรอบตัว พยายามรักคนอื่น และยอมรับเขาตามความเป็นจริงเถิด ถ้าวักไม่ลง ก็มองข้ามเขาไป และลดความคาดหวังในตัวเขาลงด้วย เมื่อเวลาผ่านไป เราหันไปมองเขาใหม่ เราจะเขาใจยอมรับและรักเขาตามความเป็นจริงได้มากขึ้น
8. หัดไปไหนมาไหนคนเดียว เป็นเพื่อนตนเองได้จะลดขั้นตอนและความยุ่งยากใจ เวลา จะต้องทำอะไรหรือไปไหนได้มากขึ้น
9. ลดความบงาน บาเงิน บาอำนาจ บาเกียรติยศชื่อเสียงลงบ้างจะดีทุกคุณนะ ม เครียดกับการเขียนตัวเองให้ทำงานหนัก และแข่งขันกับคนรอบข้างตลอดเวลาจนลืมสร้างมิตรและไม่เคยพอใจตัวเองเลยไม่ว่าจะได้อะไรมาทุกเท่าไร
10. ถ้าวักใครสักคน อยาหลงรักเขาทั้งหมดของชีวิตและอย่าเข้าไปก้าวกายชีวิต เขาด้วย จงคิดเพียงจะอยู่ข้างๆ เขาก็พอแล้ว การรักแบบนั้นจะทำให้รักกันได้นานๆ
11. ลองแบ่งเวลารวันละ 1 ชั่วโมง ลงจิตได้สำนึกที่ไม่ดีออกไปให้หมด

ลองทำตามคำแนะนำมานะครับ เราจะรู้สึกชีวิตโล่งและเบามากขึ้น เหมือนใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ไม่คับ แคบ หรือรัดรั้ง อึดอัด เวลาตัวเองเบาๆ ใจสบายๆ ความคล่องตัวจะมีมากขึ้น

<http://www.fwdder.com/topic/157176>