

สูตรแห่งความสำเร็จของสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 18 ต.ค. 2552

หมั่นดูแลตนเอง.....ใส่ใจสักนิด



“สูตรแห่งชีวิตประจำวัน”

ที่ควรส่งต่อไปให้คนที่เรารัก,
หวังใยและต้องการให้เขาหรือเธอมีความสุขทั้งกายและใจ...ทำนองเดียวกันที่ชาวชีวิตมีความหวังหาอาหารต่อกันอย่างไม่ลดละ

เพื่อนเรียกสูตรนี้ว่าเป็น Lifebook หรือเป็น “ตำราแห่งชีวิต”
ซึ่งเหมาะเจาะกับเนื้อหาและคำแนะนำที่น่าสนใจยิ่ง

ทั้งง่ายและตรงไปตรงมา, ใครจะทำก็ได้, ไม่ทำก็ได้,
เป็นสิทธิ์ส่วนบุคคล, ไม่บังคับยึดเยียดกัน, ไม่ตอวาตอขานกัน,

แต่ถ้าหากมีความมุ่งมั่นจะทำอะไรให้กับชีวิตของตนเอง,
ก็ถือว่าเป็นเรื่องน่าส่งเสริมสนับสนุนสมควรจะให้กำลังใจแก่กันและกัน
อย่างยิ่ง

สูตรที่ว่านี้มันง่าย ๆ อย่างนี้

๑. ดื่มน้ำให้มาก

๒. กินอาหารเช้าเหมือนราชา,
รับประทานอาหารเที่ยงเหมือนเจาชายและเมื่อถึงอาหารเย็น,
ให้วาดภาพว่าตัวเองเป็นแคชชัวร์ (แปลว่ากินมือหนักที่สุดตอนเช้า,
และกลาง ๆ ตอนเที่ยงและตกเย็นแล้ว, ทำตัวเป็นยาจก,
ไม่มีอะไรจะกิน...สุขภาพจะเป็นอย่างเทวดาที่เดียวเขียวแหละ)

๓. กินอาหารที่โตบนต้นและบนดิน,
พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ผลิตจากโรงงาน

๔. ใช้ชีวิตบนหลักการ 3 E...นั่นคือ energy หรือพลังงาน,
enthusiasm หรือกระตือรือร้น และ empathy
คือเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มาก ๆ

๕. หาเวลาทำสมาธิหรือสวดมนต์เสมอ

๖. เล่นเกมสนุก ๆ เสียบ้าง, อย่าเครียดกันนักเลย

๗. อ่านหนังสือให้มากขึ้น...ตั้งเป้าว่าปีนี้จะอ่านมากกว่าปีที่ผ่านมา

๘. นั่งเงียบ ๆ อยู่กับตัวเองสักวันละ 10 นาทีให้ได้

๙. นอนวันละ 7 ชั่วโมง

๑๐. เดินสักวันละ 10 ถึง 30 นาที, แล้วแต่จะสะดวก,
ไม่ต้องเครียดกับมัน, วันไหนไม่ได้เดิน, ก็อย่าหงุดหงิดกับมัน

๑๑. ระวังเดิน, อย่าลืมนั่ง

นั่นเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพกายและใจที่ผสมปนเปกันได้เสมอ, หากทำเป็นกิจวัตร, ชีวิตก็จะแจ่มใส, แต่อย่าทำให้ตัวเองเครียดด้วยการรู้สึกผิดถ้าหากวันไหนทำไม่ได้ตามที่วางกำหนดเวลาของตนเอาไว้

วันนี้ทำไม่ได้, พรุ่งนี้ทำก็ได้

แต่การไม่เอาจริงเอาจังกับตัวเองเกินไปไม่ได้หมายถึงการผัดวันประกันพรุ่ง, ซึ่งเป็นคนละเรื่องกัน

สูตรเกี่ยวกับบุคลิกของตัวเองที่ควรไปจะคู่กับสูตรสุขภาพมีอย่างนี้

๑. อย่าเปรียบเทียบชีวิตของตัวเองกับคนอื่น
คุณไม่รู้หรอกว่าคนที่คุณอิจฉานั้นเขามีความทุกข์ยิ่งกว่าคุณอย่างไรบ้าง

๒. อย่าคิดทางลบเกี่ยวกับเรื่องที่คุณควบคุมหรือกำหนดไม่ได้
แทนที่จะมองโลกในแง่ร้าย,
ก็ทุ่มเทกำลังและพลังงานให้กับความคิดทางบวก ณ ปัจจุบันเสีย

๓.
อย่าทำอะไรเกินกว่าที่ตัวเองทำได้...รู้ว่าขีดจำกัดของตัวเองอยู่ที่ไหน

๔. อย่าเอาจริงเอาจังกับตัวเองนัก

เพราะคนอื่นเขาไม่ได้ซีเรียสักกับคุณเท่าไหร่ออก

๕.

อย่าเสียเวลาและพลังงานอันมีค่าของคุณกับเรื่องหุยมหิมหรือเรื่องซุบซิบ....นอกเสียจากความมันจะทำให้คุณผ่อนคลายได้อย่างจริงจัง

๖. จงฝันตอนตื่นมากกว่าตอนหลับ

๗. ความรู้สึกอิจฉาริษยาเป็นเรื่องเสียเวลาเปล่า ๆ ปล่อยให้มันผ่านไป...คิดให้ดีก็จะรู้ว่าคุณมีทุกอย่างที่คุณจำเป็นต้องมีแล้ว

๘. ลืมเรื่องขัดแย้งในอดีตเสีย

และอย่าได้เตือนสามีหรือภรรยาของคุณเกี่ยวกับความผิดพลาดในอดีตของอีกฝ่ายหนึ่งเลย เพราะมันจะทำให้ลายความสุขปัจจุบันของคุณ

๙. ชีวิตนี้สั้นเกินกว่าที่เราจะไปโกรธเกลียดใคร...จงอย่าเกลียดคนอื่น

๑๐. ประกาศสงบศึกกับอดีตให้สิ้น,
จะได้ไม่ทำลายปัจจุบันของคุณ

๑๑. ไม่มีใครกำหนดความสุขของคุณได้นอกจากคุณเอง

๑๒. จงเข้าใจเสียว่าชีวิตก็คือโรงเรียน คุณมาเพื่อเรียนรู้ และปัญหาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของหลักสูตรซึ่งมาแล้วก็หายไป...เหมือนโจทย์วิชาพีชคณิต...แต่สิ่งที่คุณเรียนรู้มันอยู่กับคุณตลอดชีวิต

๑๓. จงยิ้มและหัวเราะมากขึ้น

๑๔.

คุณไม่จำเป็นต้องชนะทุกครั้งที่ถูกแกล้งกับคนอื่นหรอก...บางครั้งก็ยอมรับว่าเราเห็นแตกต่างกันได้...เห็นพ้องที่จะเห็นต่างก็ไม่เห็นเสียหายแต่อย่างไร

แล้วเราควรมีทัศนคติอย่างไรต่อชุมชนและคนรอบข้างเราล่ะ?

๑. อย่าลืมโทรฯหาครอบครัวบ่อย ๆ
๒. จงหาอะไรดี ๆ ให้คนอื่นทุกวัน
๓. จงให้อภัยทุกคนสำหรับทุกอย่าง
๔. จงหาเวลาอยู่กับคนอายุเกิน 70 และต่ำกว่า 6 ขวบ
๕. พยายามทำให้อย่างน้อย 3 คนยิ้มได้ทุกวัน
๖. คนอื่นเขาคิดอย่างไรกับคุณไม่ใช่เรื่องของคุณสัก

หน่อย

๗. งานของคุณไม่ดูแลคุณตอนคุณป่วยหรือ
แต่ครอบครัวและเพื่อนคุณต่างหากเล่าที่จะดูแลคุณในยามคุณมีปัญหาสุขภาพ
ดังนั้น, อย่าได้ห่างเหินกับคนใกล้ชิดเป็นอันขาด

และถ้าหากสามารถดำรงชีวิตให้มีความหมายได้,
ก็ควรจะทำดังต่อไปนี้

๑. ทำสิ่งที่ควรทำ
๒. อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่สวย, ไม่น่ารื่นรมย์,
จงทิ้งไปเสีย...เก็บไว้ทำไม?
๓. เวลาและพระเจ้าย่อมรักษาแผลทุกอย่างได้
๔. ไม่ว่าสถานการณ์จะดีหรือเลวปานใด, เดี่ยวมันก็เปลี่ยน
๕. ไม่ว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรในตอนเช้าของทุกวัน,
จงลุก จากเตียง,
แต่งตัวและปรากฏตัวต่อหน้าคนที่เราร่วมงาน ด้วย...get up, dress up
and show up.

๖. สิ่งที่ดีที่สุดยังมาไม่ถึง

๗. ถ้าคุณยังลุกขึ้นตอนเช้าได้,
อย่าลืมขอบคุณพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณนับถือเสียด้วย

๘. เชื่อเถอะว่าสวนลึก ๆ
ในใจของคุณนั้นมีความสุข เสมอ...ดังนั้น,
สวนนอกของคุณทุกซอกทุกไปทำไมเล่า?

