

## ก่อนแก่เกินวัย... ทำอย่างไรดี?

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

ก่อนแก่เกินวัย ทำอย่างไรดี?

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และการเมืองที่อยู่ยุ่งเหยิงในปัจจุบัน อาจส่งผลให้คนในครอบครัวมีอาการมึนงง เบื่อๆ บึ้งตึงกับคนรอบข้างได้อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งการที่คนเรามีอารมณ์ที่ไม่สดใส นั่นมักทำให้หน้าตาดูซีดเซียว ไม่สดใสเหมือนแต่ก่อน ดังนั้นเราลองมาดูกันว่าเคล็ดลับดีๆที่จะทำให้เราดูเด็กลงมีอะไรกันบ้าง

**1. ลืมตัวเลขต่างๆที่ไม่สำคัญไปบ้าง** ไม่ว่าจะเป็นอายุ น้ำหนัก และความสูงที่ใครหลายคนต่างบ่นเป็นเสียงเดียวกันในเรื่องของความไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี เพราะฉะนั้นหากเราไม่ให้ความสำคัญไปกับมันอาจเป็นผลดีที่ทำให้เราดูอ่อนเยาว์ขึ้นก็เป็นได้

**2. คบแต่เพื่อนที่สดใสสร้างแรง** คนหดหู่ ซึมเศร้ามีแต่จะดึงให้เราเศร้าไปตามๆกัน (และเตือนตัวเองสำหรับข้อนี้เสมอหากเราเป็นคนหดหู่เสียเอง)

**3. เรียนรู้อยู่เสมอ** ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเรียนรู้ ดังนั้นควรไปเรียนรู้เรื่องรอบตัวทุกอย่าง เช่น คอมพิวเตอร์ งานฝีมือ ทำสวนและงานอื่นๆ ระวังอย่าให้สมองเฉื่อยชา สมองเฉื่อยชาคือตัวการร้ายที่จำทำให้เราไปสู่วิถีชีวิตที่เครียด

**4. มีความสุขกับสิ่งง่ายๆในชีวิต** ไม่ต้องคิดเล็กคิดน้อย หรือคิดมากจนเกินไป การที่เรามองโลกในด้านบวกบ้าง โลกอาจคืนกำไรให้เราเป็น รอยยิ้มอุ่นๆ กว้างๆ แล่งดงมกลีบมา

**5. หัวเราะ** ให้อ่อยๆ ยาวๆ ดัง (จนแทบหายใจไม่ทัน) ถ้าเรามีเพื่อนที่ทำให้เราหัวเราะได้แบบนี้ เราต้องใช้เวลาอยู่กับคนๆนั้นให้มากที่สุด เพราะเชื่อว่าไม่มีใครที่จะได้หัวเราะสุดเสียงอย่างมีความสุขได้ตลอดเวลา

**6. หาเวลาอยู่กับคนที่เรารัก** คนเหล่านั้นไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว เพื่อน สัตว์เลี้ยงของที่ระลึก ต้นไม้ งานอดิเรก อะไรก็ได้ที่ทำให้เวลาเหล่านั้นเป็นเวลาที่เราได้พักผ่อนและผ่อนคลายจริงๆ แลหาเวลาไหวพระ เข้าวัดบ้างก็เป็นเรื่องที่ดีไม่น้อย เพราะศีล สมาธิ ปัญญาที่อยู่ในศาสนาจะเป็นตัวขัดเกลาจิตใจเราได้ดีที่สุด

**7. อดทน** เมื่อมีน้ำตา อดทนไว้ ก้าวเดินต่อไปข้างหน้า เพราะคนเดียวที่จะอยู่กับเราตลอดชีวิตก็คือ ตัวของเราเอง เพราะฉะนั้นจงใช้ชีวิตทั้งหมดที่เรามีอยู่ให้คุ้มค่า ตราบเท่าที่เรายังมีลมหายใจอยู่

**8. รักสุขภาพ** รักษาสุขภาพของเราให้ดี ถ้าสุขภาพยังดีอยู่ ให้รักษามันไปเรื่อยๆ ถ้าสุขภาพไม่เขาที่เขาท่างหนักให้ซ่อมแซมเสีย และถ้าอะไรซักอย่างเกินความสามารถ ก็ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นบ้าง อย่าลืมนะ เราเยี่ยมเราเมาไซ ถ้าไม่ดูแลอะไรเลย อาจจะไซร่างได้ไม่นาน

**9. ท่องเที่ยว** หาเวลาไปท่องเที่ยวเสียบ้าง (แต่เฉพาะในที่ที่ควรไป) อาทิ เดินห้าง ไปต่างจังหวัด ไปต่างประเทศ ฯลฯ ที่สำคัญควรตรวจรถก่อนเที่ยวในข้อโคจร เป็นดีที่สุสุด

**10. บอกรัก** บอกคนที่เรารักว่า เรารักเขา ทุกครั้งที่มีโอกาส อย่าได้ปล่อยให้ช่วงเวลาที่ดีๆได้หล่นหายไป หรือสายเกินไปที่จะบอก เพราะ ความรักเปรียบเสมือนยาอายุกำลังขนานเอกที่ทำให้ทุกคนมีแรงที่จะก้าวเดินต่อไป

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงกลเม็ดเคล็ด(ไม่)ลับ ที่นำมาฝากคุณผู้อ่านเพื่อนำไปสู่กับวิกฤติและปัญหาต่างๆที่จะถูกโถมเข้ามาในอนาคต อย่างไรก็ตาม ใจของให้ทุกคนระลึกอยู่เสมอว่า ปัญหาทุกปัญหาที่มีทางออก ทุกขและปัญหาไม่มีให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เห็น

ที่มา .. ผู้จัดการออนไลน์