

สุดยอดวิธี...หนีความแก่

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

คำว่าผู้สูงอายุ เป็นคำเรียกคนที่มีอายุมากให้ไพเราะเพราะพริ้ง เพื่อความสบายใจของใครต่อใครหลายคน ที่หนทางแห่งชีวิตเหลืออยู่นอยนิดลงเรื่อย ๆ
บางโอกาสเราก็เรียกผู้สูงอายุว่าอยู่ในช่วง "วัยทอง" ของชีวิต
บางทีเราก็เรียกว่า **ผู้อาวุโส** ฟังดูโก้เก๋ไปอีกแบบ

ความเป็นจริงใครๆ ก็ไม่อยากแก่...ถ้าอย่างนั้นวันนี้จะพาคุณหนีความแก่...ไม่ให้ความแก่ตามทันเลยละ...ปฏิบัติตามนี้ค่ะ

สุดยอดวิธีที่ 1 มีเรื่องให้ลับสมองเป็นประจำ

สมองก็เหมือนข้าวของเครื่องใช้ ถ้าไม่ใช้งานบ่อย ๆ อีกหน่อยก็ขึ้นสนิม หรือมีฝุ่นจับเขรอะกว่าจะทำให้ข้าวของที่เลอะเทอะมาใช้งานได้ใหม่ก็อาจต้องใช้เวลาพอสมควร จึงอยากชักชวนให้ลับสมองอยู่เสมอ การลับสมองอยู่เสมอจะทำให้สมอง มีความสดอยู่ตลอดเวลา
จะชวนคิดตัดสินใจแก้ไขปัญหอะไรเมื่อไหร่ก็ได้ทันที เช่น อาจจะคิดจำลองเหตุการณ์อะไรขึ้นมาสักเรื่องหนึ่ง หรืออาจจะลองนำเอาเรื่องที่เกิดขึ้นในสังคมมาลองขบคิดดูว่าถ้าเป็นเราต้องแก้ไขปัญหานั้นจะอย่างไร หรือแม้แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นใกล้ตัวในบ้านหรือในสถานที่ทำงานที่อาจไม่ใช่ปัญหาที่ตัวเราเกี่ยวข้องโดยตรง แต่ก็ให้นำมาขบคิดในเชิงหาทางออกอย่างสร้างสรรค์และเป็นระบบ
จะทำให้เราพบความจริงว่าสมองที่ได้ฝึกฝนอยู่บ่อยๆ จะค่อยๆ พัฒนาก้าวหน้าไปอย่างน่าอัศจรรย์ สมองที่ถูกใช้งาน ถูกฝึกฝน ถูกลับสมอง ย่อมเป็นสมองที่สด สมองที่สดย่อมอยู่คู่กับความเป็นหนุ่มสาวเสมอ
นั่นย่อมหมายถึงว่าความเฉาะระแกระจะมาเยือนได้ยากกว่าปกติ เรื่องของการลับสมองอยู่เป็นประจำ จึงเป็นเรื่องนำของ สุดยอดวิธีหนีความแก่ ที่จะแพ้กงานสาขาเป็นอีกหลายวิธี

สุดยอดวิธีที่ 2 หาเรื่องใหม่ๆ ทำอยู่เสมอ

ชีวิตคนเราถ้าทำอะไรซ้ำๆ ซากๆ มากเกินไป ย่อมทำให้ชีวิตอับเฉาเป็นธรรมดา และนั่นคือที่มาของความแก่ที่คนไม่อยากแก้มักไม่ค่อยรู้ เพื่อที่จะดูไม่แก่เกินวัยต้องหาเรื่องใหม่ๆ ทำอยู่เสมอ อาจจะเริ่มจากเรื่องง่ายๆ ในชีวิตประจำวันของเรา เช่น เคยใช้ยาสีฟันยี่ห้อหนึ่งเป็นประจำ ก็อาจลองเปลี่ยนไปใช้ยี่ห้ออื่นที่น่าสนใจดูบ้าง จะช่วยสร้างความตื่นเตนเล็กๆ ในชีวิตไปอีกแบบ หรือจะหาเรื่องใหม่ๆ ที่ต้องใช้ทักษะฝึกฝนมากขึ้น เช่น การร้องเพลง
ลองถลาร้องเพลงในที่สาธารณะดูบ้างแล้วจะรู้ว่าชีวิตจิตใจจะเกิดความภูมิใจ เกิดความมั่นใจ เกิดความสบายอกสบายใจ คนเราทั่วๆ ไปได้ฟังเพลงมามากมายในชีวิต และมักจะมีเพลงที่เราคิดว่าชอบฟัง ชอบร้อง ลองถลาร้องสักครั้งหนึ่ง ถึงจะไม่ไพเราะเพราะพริ้งมากก็ไม่เป็นไร พอร้องบ่อยๆ ก็จะค่อยๆ ดีขึ้นเอง ยิ่งสมัยนี้มีคาราโอเกะให้เป็นที่ฝึกซ้อมอยู่ด้วย ย่อมช่วยให้ง่ายขึ้นเป็นกอง
ลองทำดูแล้วจะรู้ว่าชีวิตก็ก้าวไปอีกหลายวัน บางคนอาจจะหันมามองหางานใหม่ทำไปเลย ในลักษณะเปลี่ยนอาชีพ เปลี่ยนสายงาน ก็เป็นการหนีความแก่ได้ดีอีกวิธีหนึ่ง แต่ก็ต้องดูให้ตัวเปลี่ยนแล้วชีวิตไม่แยลงไปกว่าเดิม
การหาเรื่องใหม่ๆ ทำด้วยการเปลี่ยนงานใหม่ ทำให้เราต้องเรียนรู้งานใหม่
ปรับชีวิตจิตใจรวมไปถึงการใช้ชีวิตให้ฟิตพร้อมที่จะเริ่มอะไรใหม่ๆ
จิตใจจะกระชุ่มกระชวยช่วยให้หนีความแก่ได้ไม่นาน

สุดยอดวิธีที่ 3 เจอคนที่อายุน้อยกว่าบ้าง

มีคนที่ยุ่่น้อยกว่าเป็นเพื่อน จะช่วยทำให้เราต้องเลื่อนไหลไปกับคนที่เราคบหาไม่มากก็น้อย อาจจะคล้อยตามกันตั้งแต่ความคิดความอ่าน ไปจนถึงการแต่งกาย คนอายุน้อยกว่าเรา ต้องอยู่ในวัยที่สดใสกว่าเราแน่นอน จะเป็นเครื่องยอนมาช่วยทำให้เราเข้าสู่โลกแห่งความสดใสตามไปด้วย แค่นี้ก็ช่วยให้คุณไม่ดูแก่เกินวัยไปได้อีกหลายกิโล

สุดท้ายวิธีที่ 4 อย่างอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย

ยุคสมัยนี้จะมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์กันไม่ใช่น้อยว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีชีวิตจิตใจที่คงความเป็นหนุ่มสาวให้เห็นนานอยู่เสมอ แต่ก็ยังมีคนจำนวนไม่ใช่น้อยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อ้างว่าไม่มีเวลา ทั้งๆ ที่ความจริงทุกคนมีเวลาเท่ากันคือ วันละ 24 ชั่วโมง แต่คนส่วนหนึ่งไม่คิดถึงการจัดสรรเวลา ปล่อยให้เวลาผ่านไปแบบไร้เป้าหมาย แม้แต่เรื่องง่ายๆ อย่างการออกกำลังกายก็จัดสรรเวลาให้ไม่ได้ คนประเภทนี้ก็สมควรให้ความแถมมาเยือนไวๆ ส่วนคนที่ไม่อยากให้ความแถมมาหา อย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็แล้วกัน

สุดท้ายวิธีที่ 5 ยับยั้งอาหารที่ขาดคุณค่า

การที่คนเราแก่เกินวัยไปก่อนที่ควรจะเป็นนั้น เพราะเราขยับเพาะโรคโนโรโรที่ร่างกายของเราโดยไม่รู้ตัว ด้วยการรับประทานอาหารที่ขาดคุณค่า อาหารที่ขาดคุณค่านอกจากจะไม่ช่วยเสริมสร้างร่างกายแล้ว ยังมีส่วนช่วยให้ร่างกายของเราต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยๆ อีกด้วย ที่จริงแล้วเดี๋ยวนี้มีการสื่อสารให้เห็นถึงการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าจะมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร และอาหารที่ขาดคุณค่าจะสร้างปัญหาให้ร่างกายอยู่ตรงไหนเยอะแยะไปหมด แต่คนจำนวนไม่น้อยก็ยังอดตามใจปากตัวเองไม่ได้ จนเจ็บป่วยเป็นกันสารพัดโรค คนที่เจ็บไข้ได้ป่วยอยู่บ่อยๆ ยอมพลอยทำให้ดูแก่เกินวัยไปอย่างแน่นอน ใครที่ยังไม่ยอมแก่เกินวัยจะหาทางยับยั้งอาหารที่ขาดคุณค่าบ้างก็จะดีไม่น้อย

สุดท้ายวิธีที่ 6 หาเวลาพักผ่อน

ชีวิตร่างกายคนเราก็เหมือนเครื่องจักรที่ต้องการพักผ่อนบ้าง การพักผ่อนของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน บางคนพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือ บางคนพักผ่อนด้วยการตกปลา เล่นกีฬา หรือหาเวลานั่งคุยกัน ก็ถือเป็นการพักผ่อนทั้งนั้น การพักผ่อนช่วยให้เราผ่อนคลายจากความตึงเครียดทั้งจากความคิดและการกระทำ ใครทำได้เหมาะสม คลื่นลมแห่งความแก็ก็จะไม่เหมาเยือนเร็วไปนัก บางคนก็ทักว่า พักผ่อนเมื่อมีเวลาว่างก็เพียงพอ ขอบอกว่าไม่พอในกรณีที่ต้องการหนีความแก็ แต่ต้องหาเวลาพักผ่อนไม่ใช่พักผ่อนเมื่อว่าง อย่างที่บอกแล้ววว่างกายก็เหมือนเครื่องจักร ต้องให้พักผ่อนบ้าง จะได้ห่างความแก็สมใจปรารถนา

สุดท้ายวิธีที่ 7 นอนให้เพียงพอ

ที่จริงแล้วการนอนถือเป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง ซึ่งควรจะรวมอยู่ในเรื่องการพักผ่อน แต่ที่แยกออกมามีอีกข้อหนึ่ง ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นชัดขึ้นว่า การนอนที่เพียงพอจะช่วยชะลอความแก็ได้ เรื่องนี้หนุ่มๆ สาวๆ ยุคใหม่เขาใจดีกันทุกคนว่า ถ้าวางกายได้นอนหลับสนิทคืนละ 7-8 ชั่วโมง จะช่วยจรรโลงหนาดตาให้มีสารคดีไว้ริ้วฝาราคีแบบไม่มีที่ติใครไม่อดอยากดูหนาแก็ ก็แก็ด้วยการนอนให้เพียงพอก็แล้วกัน

สุดท้ายวิธีที่ 8 อย่ต่อล้อต่อเถียง

เป็นที่รับรู้กันทั่วไปว่าการต่อล้อต่อเถียง
ย่อมเกิดมาจากการมีปัญหาขัดแย้งกับใครสักคนหนึ่งถึงขั้นมีปากเสียงกัน ซึ่งย่อมเกิดแรงผลักดันให้เกิดความเครียด
เมื่อความเครียดสะสมมากขึ้นเท่าไร หนทางไปสู่ความแค้นจนถึงวัยอันควร
ก็ถูกเชิญชวนให้ไกลเขามามากขึ้นเท่านั้น จึงควรหันหลัง การมีเรื่องกับใคร จะได้ไม่ต้องต่อล้อต่อเถียงเลยจะดีกว่า

สุดยอดวิธีที่ 9 หลีกเลี้ยงอารมณ์โกรธ

สุดยอดวิธีนี้ก็ไม่ต่างจากวิธีที่ 8 เท่าไร คือถ้าโกรธเมื่อไหร่ก็จะได้ผลลัพธ์เหมือนกันคือ เครียด
เพียงแต่อาการโกรธ อาจจะไม่จำเป็นต้องมีคุณครูมาต่อล้อต่อเถียง แต่อาจจะโกรธเรื่องราวหรือเหตุการณ์ใดๆ
ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตก็ได้ การหลีกเลี้ยงอารมณ์โกรธจึงเป็นอีกสุดยอดวิธีที่คงความเป็นหนุ่มสาวไว้ได้นาน

สุดยอดวิธีที่ 10 โปรดมองคนอื่นในแง่ดี

การมองคนอื่นในแง่ดี ย่อมเกิดจากผู้ที่มีจิตใจดี และคนที่มีจิตใจดีย่อมทำให้ไม่มีความเครียด
ความอึดอัดคับข้องใจเข้ามาเกี่ยวของ เมื่อเรามองคนอื่นในแง่ดี คนที่ถูกเรามองก็ต้องพึงพอใจ
ทำให้เกิดความสุใจกันทุกฝ่าย เรื่องง่าย ๆ แบบนี้รับรองหนีความแค้นได้แน่นอน

สุดยอดวิธีที่ 11 มีมิตรจิตมิตรใจ

นอกจากมองคนอื่นในแง่ดีแล้ว เราควรเป็นคนมีมิตรจิตมิตรใจอีกด้วย จะช่วยทำให้หัวใจเบิกบาน
เมื่อหัวใจเบิกบาน อาการเครียดก็ไม่ถามหา นั่นหมายถึงว่าความชราจะมาเยือนช้าลงด้วย
ความมีมิตรจิตมิตรใจเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ
ในจิตใจของเราตลอดดูเวลาและเป็นเส้นทางที่ควรหาติดตัวไว้ตลอดไปจะช่วยทำให้ชีวิตมีความสุขมาก ๆ อีกด้วย
นอกจากจะช่วยไม่ให้แก่เกินวัย

สุดยอดวิธีที่ 12 เดินทางไกลในโลกกว้าง

การเดินทางคือการสั่งสมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล
ทำให้ชีวิตไม่ติดอยู่กับที่ตลอดเวลา บางคนบอกว่าการเดินทางท่องเที่ยวไกล ๆ
เหมือนได้ชาร์จไฟให้ตัวเองดูเปล่งปลั่งเป็นยังเจนนอร์ธอยู่เสมอ ใครที่เดินทางไกลในโลกกว้างบ่อย ๆ
จะยืนยันสิ่งเหล่านี้ได้ดีว่า ชีวิตมีความสุขสนุกไปอีกแบบเมื่อได้เดินทางไกล แม้บางครั้งจะเห็นเหนื่อยไปบ้างก็ตาม
แต่ก็สร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ เมื่อหัวใจมีความสุข ทุกข์ไม่มี
ยอมหนีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนวัยอันควรได้บ้างไม่มากก็น้อยมิใช่หรือ

สุดยอดวิธีที่ 13 อย่าสร้างภาระให้ตัวเอง

มีคนจำนวนไม่น้อย ไม่ค่อยบันยะบันยังกับการใช้ชีวิต
ชอบลืมนัดชีวิตตัวเองให้มีภาระเกะกะเกินความจำเป็นอยู่ตลอดเวลา โดยไม่รู้ว่าจะค้นหาความพอดีที่ตรงไหน
ทุกช่วงวัยของชีวิตจึงมีภารกิจมากมาย ที่ชวนชวายเข้ามาให้ตัวเองอย่างไม่เกรงใจ
ร่างกายที่จะต้องแบกรับโดยไม่รู้ตัว คนเราเกิดมาทุกคนหนีไม่พ้นที่จะต้องมีการะ
แต่ถ้าจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข หนึ่งลูกสบาย ต้องเลิกชวนชวายสร้างภาระให้ตัวเอง ชีวิตที่เกร็ง ๆ แขนง ๆ แก่ ๆ
ก็จะอยู่แค่ความฝันเท่านั้น

สุดยอดวิธีที่ 14 รู้จักเกรงใจ

คำว่าเกรงใจนี้

หลายคนบอกว่าไม่รู้จะใช้คำภาษาอังกฤษอะไรดีถึงจะมีความหมายลึกซึ้งถึงชั่วหัวใจเหมือนคนไทยใช้ เหมือนกับจะบอกว่าฝรั่งไม่รู้จักคำว่าเกรงใจ แต่แท้ที่จริงแล้วฝรั่งบางคนก็มีความเกรงใจเหมือนกัน แต่อาจจะไม่เข้มข้นเหมือนคนไทย ทำให้การเกรงใจจึงเป็นอีกสุดยอดวิธีหนึ่งความแกล้ม เหตุเพราะว่าคนที่รู้จักเกรงใจมักเป็นคนที่จิตใจดีเป็นพื้นฐาน เมื่อเป็นคนจิตใจดี ย่อมจะมีอารมณ์เบิกบาน ไม่เป็นคนที่ความหาความเครียดมาเขาดังว้ายๆ โอกาสที่จะกลายเป็นคนแกล้มอ่อนวัยก็จะไม่เกิดขึ้นได้ง่าย คนที่รู้จักเกรงใจคนอื่นก็มักจะได้รับเกรงใจตอบกลับมามากมาย ซึ่งจะช่วยให้ความสัมพันธ์ต่อกันเป็นไปด้วยดี ชีวิตก็มีความสุขไปโดยปริยายนั่นเอง ใครที่คิดว่าตัวเองไม่ค่อยเกรงใจใคร ก็เริ่มปรับเปลี่ยนตัวเองไต่ก่อนที่จะสายเกินการณ

สุดยอดวิธีที่ 15 สนใจแพชั่น

คุณเราพออายุเริ่มมากขึ้นหน่อยก็ปล่อยตัวปล่อยใจ ไม่ค่อยสนใจเรื่องเป็นไปของแพชั่น เพราะคิดว่าไม่สำคัญ หรือคิดว่าแพชั่นเป็นเรื่องของวัยรุ่นเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่ควรหันมาสนใจบ้างตามวัยแต่ก็ไม่ควรมากไปจนถึงกับเวอร์ แพชั่นจะช่วยทำให้เป็นคนทันสมัยทันเหตุการณ์ ไม่ดูโบราณเกินไป คนบางคนที่เราพบเห็นทั่วไปก็ดูอายุจริงไม่มากเท่าไร แต่ทำไมดูเหมือนอายุมาก ย่อมเกิดจากการแต่งกายเป็นสวนสำคัญที่ทำให้เห็นเป็นเช่นนั้น ใครที่ไม่เคยสนใจความเป็นไปของแพชั่น ก็ลองหันมาชวยตามองดูบ้าง จะสร้างความกระชุ่มกระชวยชวยชวยคงความเป็นหนุ่มสาวได้นานแสนนาน

สุดยอดวิธีที่ 16 หมั่นยิ้มสม่ำเสมอ

พูดถึงเรื่องยิ้มแล้วน่าจะถือเป็นเรื่องธรรมดาของคนไทย แต่ปัจจุบันต้องยอมรับวาทของดีที่ติดตัวคนไทยมานานเริ่มเลือนรางไป รวมทั้ง รอยยิ้ม จากใบหน้าของคนไทยก็หาได้ยากลงเรื่อยๆ ทั้งๆ ที่รอยยิ้มพิมพ์ใจไม่ต้องลงทุนใดๆ ก็ตาม วันนี้จึงต้องมาหัดยิ้มกันอีกครั้ง โดยเฉพาะผู้ที่ยังอยากเป็นหนุ่มเป็นสาวไปนานๆ รอยยิ้มนอกจากจะสร้างความประทับใจให้กับผู้พบเห็นแล้ว ยังสร้างความสุขใจให้กับเจ้าของรอยยิ้มอีกด้วย จึงไม่ต้องแปลกใจทำไมรอยยิ้มจึงทำให้แก่ชรา เพราะเมื่อจิตใจเป็นสุข ความเครียดก็ไม่เข้ามาเยือน ความแกล้มก็เลือนหายไป ใครที่ไม่อยากแก่เกินวัยก็ยิ้มเขาไวแล้วจะได้ดีเอง

สุดยอดวิธีที่ 17 เสนอข่าวของให้ผู้อื่น

ความสุขที่แท้จริงในจิตใจของคนเราส่วนหนึ่งคือ ความสุขที่เกิดจากการให้ ลองนึกย้อนไปถึงวันที่เราให้ข่าวของเงินทองกับใครสักคนด้วยจิตใจที่อยากให้อย่างแท้จริง เราจะรู้สึกฟ่องในหัวใจ ทั้งอิมเอิบ ทั้งภาคภูมิใจ มีความสุขที่ได้ให้ เมื่อใดมีความสุข จิตใจก็สบาย ปลอดโปร่ง โล่งจากเรื่องเครียดๆ ทั้งหลาย ความสบายใจเหล่านี้ คือ ที่มาของการคงความเป็นหนุ่มสาวไว จงเริ่มให้ผู้อื่นบางขณะแต่วันนี้ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่ต้องการ

สุดยอดวิธีที่ 18 เป็นผู้ตื่นตลอดเวลา

ตื่นในที่นี้ไม่ได้มีความหมายแค่ตรงข้ามกับหลับเท่านั้น แต่หมายถึงตื่นตัวต่อการรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ย่างก้าวเข้ามาในชีวิต ไม่ใช่หลับไหลไม่รับรู้อะไรตลอดเวลา การตื่นตัวจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจเคลื่อนไหว ย่อมช่วยให้ความเป็นหนุ่มเป็นสาวยืนยาวอยู่กับเราไปนานๆ ใครที่ชีวิตมีแต่ความหลับไหล ก็รีบเปลี่ยนใหม่เสียแต่วันนี้ก็แล้วกัน

สุดยอดวิธีที่ 19 หาเรื่องสร้างอารมณ์ขัน

ลองสังเกตดูคนที่แก่เกินวัยจะพบว่า ปัจจัยสำคัญคือ ไม่ค่อยมีอารมณ์ขัน นอกจากไม่มีอารมณ์ขันแล้ว

บางครั้งมีอารมณ์เครียดมากเกินไป จนจิตใจห่อเหี่ยวพองๆ กับใบหน้า ถึงเวลาแล้วสำหรับคนที่ไม่อยากแก้
ควรรหาเรื่องสร้างอารมณ์ขันบ้าง เพราะถ้าเรามีอารมณ์ขันได้เมื่อไหร่ แสดงว่าเราต้องไม่มีเรื่องเครียด
ไม่มีเรื่องหนักใจ เมื่อไม่มีเรื่องเครียด โอกาสที่ความแก่จะเบียดเข้ามาใกล้ชีวิตเราก็จะน้อยไปด้วย

สุดยอดวิธีที่ 20 ขยันเป็นนิจ

คนที่เราเห็นดูหนุ่มสาวกว่าอายุจริง จะมีเคล็ดลับอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งคนอื่นมักไม่ค่อยรู้คือ เป็นคนขยัน
คนขยันมักจะเป็นคนชอบเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทั้งเคลื่อนไหวสวมองและร่างกาย ใครอยากเป็นหนุ่มสาวนานๆ
อย่ามองผ่านคำว่า ขยัน รับรองว่าเป็นจริงแน่นอน

สุดยอดวิธีที่ 21 พิตหัวใจให้ตื่นตัว

หัวใจคนเราก็เหมือนร่างกาย ถ้าขาดความพิตเมื่อไหร่ ก็จะต้องอ่อนเปลี้ยเพลียแรง
ความเป็นหนุ่มสาวหรือความแก่ชราไม่ใช่อยู่ที่ร่างกายเท่านั้น หัวใจก็เป็นส่วนสำคัญ
บางคนถึงอายุจริงจะแก่แต่หัวใจยังพิตอยู่ก็ดูเหมือนหนุ่มสาวได้เหมือนกัน ขณะที่บางคนหนุ่มพ้อหล่อเพี้ยว
แต่หัวใจเหี่ยวกอนวัย ก็ดูกลายเป็นแก่เกินวัยไปก็มี อย่าลืมนะ พิตหัวใจให้ตื่นตัว ถ้าคุณเป็นโรคกลัวความแก่

สุดยอดวิธีที่ 22 ไม่ควรกลัวความลำบาก

คนที่อยากคงความเป็นหนุ่มสาวไว้นานๆ ต้องผ่านความยากลำบากในชีวิตบ้าง
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง พวกที่เกรงกลัวความลำบากมากเกินไป ชีวิตก็就会有ความอับเฉา
เอาตัวไม่รอดมากเท่านั้น พอไม่นานวันเขาก็เข้าขั้นแก่เกินวัยโดยไม่รู้อะไร ใครกลัวความลำบาก
ระวังจะแก่เกินวัยไว้วายก็แล้วกัน

สุดยอดวิธีที่ 23 ไม่ฝากชีวิตไว้กับผู้อื่น

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง มักเป็นคนประเภทสู้ด้วยลำแข้งของตัวเอง
คนพวกนี้จะมีความภาคภูมิใจ สุขใจในวิถีชีวิตของตัวเอง แตกต่างจากพวกที่ฝากชีวิตไว้กับผู้อื่น ที่อาจจะมีความสุข
แต่ก็เป็นสุขแบบเชิงๆ บางคนก็สุขแบบหงอยๆ ไม่ค่อยภาคภูมิใจในตัวเอง
ความไม่ภาคภูมิใจในตัวเองจะมีส่วนช่วยเร่งให้ความเป็นหนุ่มเป็นสาวหายไปไววกว่ากำหนด
นึกถึงกฎเกณฑ์ของนี้ไว้วางก็ดี สำหรับผู้ที่อยากคงความเป็นหนุ่มสาวนานๆ

สุดยอดวิธีที่ 24 ชื่นชมคนอื่นเมื่อถึงเวลา

การที่คนๆ หนึ่งจะชื่นชมใครนั้น ต้องแสดงว่าคนๆ
นั้นต้องเป็นคนที่มีความดีงามพอสมควรคนที่มีความดีงามก็就会有ความผ่องใสในอารมณ์
และอารมณ์ที่ผ่องใสย่อมทำให้ไม่เครียด คนเราลองไม่เครียดซะอย่าง หนทางเป็นหนุ่มเป็นสาวนานๆ
ย่อมไม่หนีไปไหนอยู่แล้ว อย่าลืมนะชื่นชมคนอื่นบ้าง เพื่อสร้างความสุขในใจเราและในใจเขาผู้ถูกชื่นชม

สุดยอดวิธีที่ 25 พิจารณาคุณค่าความดีของตัวเอง

คนเราบางคนเฝ้ามองแต่ข้อเสียของตัวเอง จนจิตใจเศร้าหมอง เมื่อจิตใจเศร้าหมอง
ก็ลองคิดว่าจะไม่แก่เกินวัยได้อย่างไร ต้องเปลี่ยนใหม่ หันมามองเห็นคุณค่าความดีของตัวเองบ้าง
แล้วจะรู้ว่ากำลังใจที่ได้จากการมองเห็นความดีของตัวเอง จะช่วยเร่งให้ความเป็นหนุ่มสาวคงทนได้ดีขนาดไหน

สุดยอดวิธีนี้ รับรองว่าความเป็นหนุ่มเป็นสาวจะไม่หนีไปไหน ทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจของคุณเท่านั้น
คนอื่นช่วยไม่ได้หรอกนะ...

ที่มา www.ladymodern.com