ดีท็อกซ์ร่างกาย ล้างพิษสมอง ชำระขยะใจ รับ "สุขมหาศาล" ทั้งปี 2556

นำเสนอเมื่อ : 2 ม.ค. 2556

ตลอด ทั้งปี เชื่อว่าทุกคนคงจะพบเจอกับเรื่องราวมากมาย มีดีบ้าง แย่บ้าง จนบางครั้งทำให้สุขภาพอ่อนแอลง จิตใจไม่เบิกบาน รวมทั้งการเงินขาดสภาพคล่อง

เอาล่ะ....เริ่มต้นปีใหม่ครานี้ หากใครตั้งใจอยาก "ปรับเปลี่ยน" ตัวเองเสียใหม่ ทั้งร่างกาย จิตใจ และการเงิน ลองอ่านบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้ดู หากชอบก็ลองนำไปทำตามดู ไม่เสียหลาย เป็นการดีท็อกซ์ร่างกายให้สุขภาพดี ล้างพิษสมองจากความคิดแย่ๆ และชำระจิตใจจากอารมณ์ขุ่นเมา

ถ้าทำได้ ได้กับตัวเอง เพราะความสุขเป็นเรื่องที่หาซื้อไม่ได้ ถ้าอยากได้ก็ต้องลงมือทำเอง!!

สุขภาพฟิตเปรี๊ยะ

"ร่าง กาย" นะ ไม่ใช่ "เครื่องจักร" ซึ่งเครื่องจักรเวลาเสีย ซ่อมแป๊บเดียวก็กลับมาใช้ใหม่ได้ แต่ร่างกายบางครั้งเสียแล้วเสียเลย ซ่อมไม่ได้!!

นพ.สุวินัย บุศราคัมวงศ์ แพทย์อายุรกรรมสมอง โรงพยาบาลกล้วยน้ำไทย บอกว่า ที่ผ่านมาคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพสักเท่าไหร่ มีคนป่วยมากขึ้น และโรคที่เป็นส่วนใหญ่เป็นโรคที่ป้องกันได้

"คนมักคิดว่า ไม่สบายรักษาด้วยการกินยาง่ายกว่า ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ไม่ถูกต้อง"

ดังนั้น การป้องกัน "ดีกว่า" การรักษาแน่นอน!

"หัวใจ สำคัญของสุขภาพที่ดี ต้องทำสม่ำเสมอ ทำให้เป็นนิสัย ถึงจะเห็นผล" นพ.สุวินัยกำชับก่อนแจกแจงวิธีการดูแลสุขภาพด้วยอาหารการกินที่ง่ายนิดเดียว

เริ่ม จาก "อาหาร" รับประทานให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด มันจัด แนะนำให้รับประทาน "ปลา" ให้มากขึ้น โดยเฉพาะปลาทะเล เพราะมีสารโอเมก้า 3 ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง เลือดไหลเวียนดี ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

พร้อมทั้งหมั่นรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วย "ไฟเบอร์ กากใยต่างๆ" โดยมีในผักผลไม้ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ลดการเกิดมะเร็งลำไส้

รับ ประทาน "เต้าหู้" โดยเฉพาะสตรี ซึ่งเต้าหู้มีสารคล้ายฮอร์โมนเพศหญิง โดยเฉพาะหญิงสูงอายุ จะช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย ระบบไหลเวียนดี ชวยให้เซลล์แข็งแรง ผิวพรรณดี

สำคัญที่สุด เน้นดื่มน้ำให้เยอะขึ้น อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพราะน้ำช่วยล้างสิ่งสกปรกสารพิษต่างๆ ออกไปจากร่างกาย และเป็นตัวชวยให้ระบบตางๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น

ดูแลเรื่องอาหารแล้ว "ออกกำลังกาย" ก็ขาดไม่ได้

นพ.สุวินัยแนะนำว่า ถ้าอยากให้ร่างกายแข็งแรง ต้องออกกำลังกายโดยเน้นให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยอาทิตยละ 3 ครั้ง

"ปัจจุบัน มีโรคหลายโรค ถ้าไม่ตรวจ ไม่รู้ว่าเป็น เพราะไม่มีอาการ การตรวจสุขภาพประจำปี ปีละครั้งเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะคนที่มีพ่อแม่เป็นโรคเรื้อรัง เพราะสามารถสืบทอดทางกรรมพันธุ์ได้ เช่น เบาหวาน ความดัน หรือคนที่สูบบุหรี่ กินเหล้า เป็นประจำก็ควรมาตรวจไว้ ปัจจุบันโลกวิ่งไปด้วยความเร็วสูง ถ้าเราจะวิ่งตามให้ทันต้องกลับมาดูแลตัวเอง ซึ่งวิธีที่แนะนำมาเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด และไม่ต้องลงทุนอะไรเลย"

365 วัน รับทรัพย์อู้ฟู่

จะ ทำอย่างไรให้ "กระเป๋าตุง" รับทรัพย์แต่ต้นปี "อุมาพันธุ์ เจริญยิ่ง" ผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนการเงินส่วนบุคคล สายงานธุรกิจลูกค้าบุคคลและเครือข่ายบริการ ธนาคารกสิกรไทย ให้คำแนะนำดีๆ สำหรับการเริ่มต้นปีอย่าง "เศรษฐี" วา

"มนุษย์เงินเดือนทุกคน ต้องจำไว้ก่อนเลยว่า รายรับมีครั้งเดียว แต่รายจ่ายมีต่อเนื่อง ก่อนจะเริ่มเก็บเงินต้องรู้จักทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายเสียก่อน เพื่อที่จะรู้ว่ารายจ่ายส่วนไหนที่เป็นรูรั่วของเรา ที่สำคัญคืออาจทำให้รู้วารายจ่ายเล็กๆ แต่ทุกวัน อย่างค่ากาแฟ ช็อปปิ้ง หรือแฮงค์เอาต์ยามดึก อาจกลายเป็นเงินก้อนใหญ่ได้เช่นกัน"

ส่วนจะทำอย่างไรให้ "อู้ฟู่" ตลอดปี ผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินแนะนำเคล็ด(ไม่)ลับ ดังต่อไปนี้

1.กัน เงินไว้สำหรับเงินทุนสำรอง เพราะไม่รู้ว่าจะเกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้นเมื่อใด ตกงาน น้ำท่วม ไฟไหม้ ถือเป็นเหตุไม่คาดฝันที่ต้องใช้เงินทั้งสิ้น จึงควรเตรียมเงินไว้เผื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

2.เก็บเงินจากรายได้อย่าง น้อย 10 เปอร์เซ็นต์ เป็นเงินสะสมเผื่อไว้ใช้ในการลงทุน หากมีสุขภาพการเงินที่ดีขึ้นแล้ว ก็ควรเพิ่มเป็นร้อยละ 30 ต่อปี แต่คนที่ไม่มีวินัยและใจไม่แข็งพอ อาจต้องฝากเงินกินดอกเบี้ยไปเรื่อยๆ เพื่อให้มีเงินก้อน

3.จัดสรรเงินลงทุน เมื่อเราอยากรวย เราก็จำเป็นต้องนำเงินไปลงทุนให้งอกเงย
ที่สำคัญคือไม่ควรนำเงินที่มีไปลงไว้ที่เดียว ควรจะกระจายความเสี่ยงออกไป เพื่อที่จะให้ได้ผลสำเร็จมากที่สุด
ซึ่งในปีหน้าหุ้นไทยยังอยู่ในแนวบวก ทองคำ ตราสารหนี้ รวมถึงหุ้นในตลาดการเงินของจีน
ก็มีทิศทางสดใสให้นักลงทุนทุกคน แต่ต้องรู้จักศึกษาความเสี่ยงก่อน การจะลงทุนระยะสั้นหรือยาว และอย่าจัดเต็ม
เพราะการลงทุนยังมีความผันผวนอยู่เสมอ เนื่องจากโลกของเราได้เชื่อมเป็นแห่งเดียวกันแล้ว

ทิ้งขยะจิตใจ ชีวิตเปลี่ยน

จิต ใจที่ไม่เบิกบาน หงุดหงิด โกรธ เกลียด เศร้า เบื่อ เหงา ซึม นอยด์ แซด ทุกข์ และอีกสารพัดจะ
"รมณ์บ่จอย" ซึ่งอารมณ์ลบๆ แบบนี้ รู้ไหมว่าเป็น "ขยะ" ที่ไม่เป็นผลดีกับชีวิตเลย (ขอบอก)

"สิริลักษณ์ ตันศิริ" นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ โค้ชพัฒนาศักยภาพและความสำเร็จ เจ้าของหนังสือขายดี
"เมื่อยักษ์ตื่น" และ "เรงสปีดความสำเร็จ"
ผู้ที่พูดสร้างแรงบันดาลใจให้ใครหลายคนเปลี่ยนชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นมาแล้ว มากมาย เริ่มต้นด้วยการบอกว่า
คนในสังคมเก็บขยะไว้ในใจเยอะมาก (ลากเสียงยาว)

"ขยะในใจคือ อารมณ์ลบๆ ทั้งหลาย ถ้าเรามีแต่อารมณ์ลบๆ ตลอดเวลา ใครทำอะไรให้ผิดหวัง
ไม่ได้ดั่งใจ ก็เอามาเสียใจ เบื่อ เซ็ง หรือคิดว่า ฉันไม่เก่ง ฉันล้มเหลว ยิ่งเก็บอารมณ์แบบนี้มาไว้ในใจเรื่อยๆ
มันก็ยิ่งตอกย้ำสิ่งไม่ดีกับตัวเอง เศร้าบ่อย ผิดหวังบ่อย สุดท้ายก็หมดพลังชีวิต"

"คนที่ชีวิตไม่มีความสุข อะไรที่คิดแล้วทำให้ใจขุ่นมัว นั่นแปลว่า กำลังวางความคิดไม่ถูกต้อง"

ซึ่ง คนส่วนใหญ่จะมีชีวิตอยู่อย่าง "เบื่อๆ" ไปวันๆ ไม่สุขแต่ก็ไม่ทุกข์ อยู่ไปวันๆ ซึ่งแบบนี้ใช่ว่าจะดี
เพราะเป็นการมีชีวิตอยู่อย่างเรื่อยเปื่อย ไม่มีแรงบันดาลใจ ไม่เบิกบานใจ ทำงานก็ทำงานไปงั้นๆ
พอตกเย็นก็กลับบ้านดูทีวีนอน ชีวิตมีอยู่แค่นี้

เมื่อเป็นเช่นนี้ โค้ชจึงอยากขอร้องว่า "เปลี่ยนจากเบื่อให้เป็นบุญ" จะดีกว่าไหม?

"ด้วย วิธีแสนง่าย ไม่ว่าจะทำอะไรให้ใส่ความรัก ความเอาใจใส่ลงไป เช่น ที่ผ่านมา
อาจจะทำงานเหมือนหุ่นยนต์ ทำแบบเบื่อๆ ลองเปลี่ยนเบื่อให้เป็นบุญ มองให้เห็นคุณค่าในงาน
ทุกครั้งที่ทำงานให้ใส่ใจ ใส่ความรักลงไปในงานทุกวัน"

ยกตัวอย่าง การทำงานของช่างก่อสร้างกำแพงวัด 3 คน

คนที่ 1 ทำงานด้วยความหงุดหงิด ความทุกข์ ได้เงินน้อย แดดก็ร้อน เหนื่อยก็เหนื่อย รำคาญในงาน

คนที่ 2 ทำงานได้ แลกกับค่าตอบแทน ทำไปงั้นๆ ดีกว่าไม่มีงานทำ

คนที่ 3 ทำงานด้วยความสุข เห็นคุณค่าในงานที่ทำ สร้างกำแพงวัดอย่างตั้งอกตั้งใจ เพราะงานที่ทำช่วยบำรุงพระศาสนา

"ทั้ง 3 คนทำงานเหมือนกัน แต่ทำด้วยใจที่ต่างกัน ทำด้วยทัศนคติแนวคิดที่แตกต่างกัน ถามว่าคนไหนจะมีผลงานออกมายอดเยี่ยมมากกว่ากัน ก็คนที่ 3 คนไหนที่มีโอกาสเติบโตก้าวหน้ามากกว่า ก็คนที่ 3 คนไหนมีความสุขในการทำงานมากกว่า ก็คนที่ 3 คนไหนได้บุญมากกว่า ก็คนที่ 3 เห็นไหม พอทำด้วยความตั้งใจ ด้วยความรัก ด้วยการเห็นคุณค่า ได้หมดทุกอย่าง"

แต่การเปลี่ยนโดยฉับพลันทันทีอาจจะทำยากสำหรับบางคน

"วิธี ลดความเคยชินเดิมๆ ให้ลองทำสิ่งแปลกใหม่บ้าง เริ่มจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น เคยใส่แต่เสื้อผ้าแบบนี้ ก็เปลี่ยนมาใส่แบบใหม่ หรือเคยทำงานแบบเดิมๆ ก็ลองสร้างสรรค์งานในรูปแบบใหม่ๆ หรือคนที่ไม่ค่อยยิ้ม ก็เปลี่ยนมายิ้มบ้าง แล้วเวลาทำอะไรก็ให้ทำอย่างกระฉับกระเฉง เวลาที่เราเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความรวดเร็ว และยิ้มแย้มแจ่มใส พลังงานด้านบวกจะเกิดขึ้น ยิ่งทำ สิ่งดีๆ ก็ยิ่งหลั่งไหลเข้ามา สมองจะแจ่มใส ศักยภาพด้านบวกจะเกิดจากการทำอะไรรวดเร็ว"

"เปรียบ เหมือนเราตีกอล์ฟ แค่หันหน้าไม้กอล์ฟเอียงนิดเดียว ทิศทางก็เปลี่ยนแล้ว แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงคือ คนละเลย มองข้ามการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งสำคัญมาก"

สุดท้าย เคล็ดลับความสุขที่หลายคนรู้ แต่ไม่ค่อยเห็นคุณค่า นั่นคือ "คิดบวก พูดบวก ทำบวก ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น"

"ต่อ ตนเอง คิดบวก คือ คิดว่าเราเป็นคนมีความสามารถคนหนึ่ง แต่ไม่ใช่หลงตัวเอง เป็นการคิดที่การเชียร์ให้พลังตัวเอง, พูดบวก คือ พูดแต่สิ่งที่ดี ฉันมีพลัง ฉันเชื่อมั่น ฉันทำได้ ฉันเป็นคนโชคดี, ทำบวก คือ ฝึกตัวเองให้ยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นเสมอ"

"ส่วนต่อคนอื่น คิดบวก พูดบวก คือ การมองแต่ละคนในแง่ดี ชื่นชมในสิ่งดีๆ อย่าไปมองสิ่งที่ไม่ดี พูดชมเชยและพูดขอบคุณเยอะๆ ซึ่งเป็นคำพูดที่ทรงพลังสุดสุด"

"ลองดูในแต่ละวัน ชื่มชมแฟนที่ดูแลเรา ขอบคุณแม่ที่ทำอาหารให้เราทุกวัน ขอบคุณเจ้านายที่สอนงานเรา แล้วดูว่าจะได้ความรักจากคนรอบข้างขนาดไหน เขาจะรัก จะรู้สึกดีกับเรา แต่การชื่นชมก็ต้องออกมาจากใจด้วย คอยดูเถอะ สิ่งดีๆ จะหลั่งไหลเข้ามา"

"และทำบวกต่อผู้อื่น คือ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นผู้ให้ เรายอมเหนื่อยกายเพิ่มนิดเดียว แต่สิ่งที่ได้กลับมามหาศาลมากๆ เวลาช่วยไม่ต้องหวังผล สิ่งดีๆ จะกลับมาเอง จะเร็วจะช้าก็แล้วแต่ ไม่ต้องนั่งคอย"

"ทั้งหมดนี้คือหลักการที่ทรงพลังมหาศาล"

"ซึ่ง คนแทบทั้งนั้น อยากมีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม แต่ก็ยังทำทุกอย่างเหมือนเดิม คิดแบบเดิม พูดแบบเดิม ทำแบบเดิม แล้วจะมีชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างไร เคล็ดลับความสุขง่ายๆ เพียงมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี บวกไว้ ชื่นชมสิ่งที่มี ขอบคุณสิ่งที่ได้รับมา ลดความคาดหวังให้น้อย ปล่อยวางให้เร็ว ไม่ยึดติด ไม่หมายมั่นกับสิ่งต่างๆ สร้างประโยชน์ สร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น เท่านี้ ทำได้ ก็ยิ้มเยอะ!!!" โคชสิริลักษณ์ทิ้งท้าย

ทำสิ!! สุขมหาศาลรออยู่...

ที่มา ประชาชาติธุรกิจ