เมื่อวาน วันนี้ และพรุ่งนี้

นำเสนอเมื่อ : 22 มี.ค. 2552

เมื่อวาน วันนี้ และพรุ่งนี้

จะรู้ได้อย่างไรว่า ชีวิตของคุณต่อไปจะเป็นอย่างไร และถ้ามันไม่เป็นอย่างที่ควรจะเป็น จะแก้ไขอย่างไร

เรากำลังพูดถึงความสุข - สุขกายและสุขใจ

สุขกาย

คือ ร่างกายแข็งแรงสดชื่น

สุขใจ

คือ จิตใจเบิกบาน แจ่มใส มองโลกและชีวิตข้างหน้าด้วยความหวัง มีความรัก เมตตา กรุณา โดยบริสุทธิ์ใจ

เราแบ่งชีวิตออกเป็น 3 ช่วงง่ายๆ คือ เมื่อวาน วันนี้ และพรุ่งนี้

เมื่อวาน + วันนี้ = พรุ่งนี้

นั่นก็คือ ถ้าคุณมองสภาพของคุณเมื่อวานนี้ได้ชัดเจน แล้วเอามารวมกับสภาพของคุณในวันนี้ เราจะบอกได้แน่นอนว่า ชีวิตคุณข้างหน้าจะเป็นอย่างไร รางกายจะแข็งแรงสดชื่น อายุจะยืน และจิตใจแจ่มใส มีความสุขทั้งกายและใจหรือไม่

จะตายอย่างมีความสุขหรือไม่

หรือว่าจะตายอย่างทรมาณและผิดหวัง ?

เราจะยึดเอาอายุ 50 เป็นมาตรฐานสำหรับวัดความเป็นไปของชีวิตในวันนี้ โดยยึดเอาอายุ 50 เป็นสุดยอดของชีวิต ทั้งร่างกายและจิตใจ คุณได้ก้าวขึ้นมาถึงจุดสูงสุดในชีวิต ในด้านจิตใจ คุณควรจะบรรลุวุฒิภาวะ รู้จักทำใจ มองโลกและชีวิต ด้วยความเข้าใจ และเห็นใจ

ลองให้คะแนนตัวเองด้วยวิธีง่ายๆ

ด้านร่างกาย (อายุ 50 ปี)

1. ผิวหนัง

ยังสดชื่น ไม่เหี่ยวไม่ย่น

2. ผม

ร่วงบ้างเล็กน้อย แต่เส้นผมยังยืดหยุ่น และไม่กระด้างแห้งกรอบ

3. ตา

แจ่มใส ว่องไว บางคนอาจจะใช้แว่นสายตาบ้าง แต่จะไม่เคยเปลี่ยนแว่นในระยะ 2 ปีที่ผ่านมา

4. หู

ได้ยินตามปกติ เสียงทุ้ม เสียงแหลม ได้ยินดี พูดกับใครไม่ต้องตะโกน

5. ปาก-ลิ้น

ยังอยู่ทรงเดิม ไม่ห้อย ไม่ตูบ ลิ้นยังรู้รสเต็มที่ ลองดูหน้าของคุณเดี๋ยวนี้ เปรียบเทียบกับรูปถ่ายเมื่อ 20-30 ปีก่อน รูปปากของคุณเปลี่ยนหรือเปล่า

6. ระบบการเคลื่อนไหว

กระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ยังยืดหยุ่นคล่องแคล่ว ลุกยืนนั่งเป็นปกติ

7. ความรู้สึกทางเพศ

ปกติ การปฏิบัติทางเซ็กซ์เป็นไปตามธรรมชาติ ผู้หญิงอาจมีประจำเดือนน้อยลงมาก แต่ยังไม่ควรหมดประจำเดือน

8. ระบบขับถ่าย

ปอดหายใจได้เต็มที่ เหงื่อออกตามปกติ ปัสสาวะปกติ อุจจาระปกติ เวลาขึ้นที่สูงยังหายใจได้ไม่หอบ

9. สมอง-ระบบประสาท

ความจำดี ความคิดความอ่านแจ่มใส ตัดสินใจยังฉับไวอยู่

10. รูปร่างและความฟิต

น้ำหนักไม่เปลี่ยนแปลงพรวดพราด ระยะ 5 ปีที่ผ่านมา น้ำหนักคงที่ ความฟิตแข็งแรง (Fitness) อยู่ในระดับสูง วิ่ง 500 เมตรได้โดยไม่เหนื่อยขาดใจ โดยเฉพาะปีนหรือขึ้นที่สูงขนาดตึก 5 ชั้นได้ดี

ขอให้คุณลองเปรียบเทียบกับรายการข้างบนนี้ดู โดยถือว่าแต่ละรายการคะแนนเต็ม 10 ถ้าเปรียบเทียบดูแล้ว แต่ละรายการคุณด้อยกว่ามาตรฐาน การให้คะแนนลดลงมาจาก 10 ตามความเป็นจริง เช่น ผิวหนังของคุณ เหี่ยวย่นเพียงเล็กน้อย ได้คะแนน 8-9 ถ้าเหี่ยวย่นปานกลางก็สัก 6-7 ถ้าเหี่ยวย่นมาก ให้สัก 5 อย่างนี้เป็นต้น

จากนั้นลองรวมคะแนนดู 80-100 ดีมาก วันพรุ่งนี้ของคุณจะมีความสุข คุณจะอายุถึง 100 ปีได้และแข็งแรง สดชื่น

ถ้า 70-80 ไม่ดีนัก แต่คุณมีโอกาสแก้ตัว รีบเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ตั้งแต่วันนี้ คุณมีโอกาสกลับเป็นนักเรียนเกรด A ซึ่งจะมีความสุขในวันพรุ่งนี้ได้

ถ้า 60-70 ค่อนข้างจะไม่ดี วันพรุ่งนี้ของคุณ คงจะเลวกว่าวันนี้ ถ้าคุณไม่ทำอะไรเลย ถ้าคุณอยากเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ คุณต้องทำงานหนักมาก

ถ้า 50-60 ไม่ดีมากๆ วันพรุ่งนี้ของคุณคงจะเต็มไปด้วยการเจ็บป่วย และคุณคงจะอายุสั้น แต่ถ้าคุณอยากจะแก้ไข ก็ยังมีโอกาสอยู่บ้าง

ถ้าคุณอยู่ในสภาพซึ่งไม่ดีนัก และอยากจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ จะทำอย่างไร

คุณต้องมีโปรแกรมชีวิตใหม่ และเริ่มทำตั้งแต่วันนี้และเดี๋ยวนี้

โปรแกรมชีวิตใหม่

1. เริ่มต้นด้วยเรื่องอาหาร ใช้อาหารตามสูตรชีวจิตจะดีที่สุด

2. ชีวิตประจำวัน ต้องจัดให้ประสานกลมกลืนกันและมีความพอดี ชีวิตประจำวันคือ การกิน การนอน การทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย ต้องจัดให้สมบูรณ์ครบถ้วน จัดให้พอดีกับสภาพร่างกายของคุณ

3. ความเครียด แก้ความเครียด และทำตัวไม่ให้เครียด เราจะพูดกันถึงเรื่องนี้ในบทที่เกี่ยวกับจิตใจ

4. การคิด รู้จักคิดให้ถูก คิดในทางบวก ทุกอย่างในโลกนี้มีทั้งด้านดี ด้านเสีย ควรรู้จักและเข้าใจด้านเสียว่า ธรรมชาติของมันเป็นอย่างไร แต่อย่าเอาด้านเสียมาแบกเป็นภาระ มองทุกอย่างในด้านดี ทำจิตใจให้ผ่องใสไว้ก่อน

ลองใช้สูตร 14 วัน ในการเปลี่ยนแปลงตัวเองตามนี้

ด้วยรักและปรารถนาดี / ครูรัชนี คุณานุวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูล*www.geocities.com*