

ไม่อยากแก้เก็นวัยมาทางนี้...>>>

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

10 ข้อ ป้องกัน อาการแก้เก็นวัย.....

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และการเมืองที่ดูยุ่งเหยิงในปัจจุบัน อาจส่งผลให้คนในครอบครัวมีอาการหมดเบี้ยว บึ้งตึงกับคนรอบข้างได้อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งการที่คนเรามีอารมณ์ที่ไม่สดใส นั้น มักทำให้หน้าตาดูซีดเซียว ไม่สดใสเหมือนแต่ก่อน ดังนั้นเราลองมาดูกันว่า เคล็ดลับดีๆที่จะทำให้เราดูเด็กลงมีอะไรบ้าง

1. “ลืมตัวเลขต่างๆที่ไม่สำคัญไปบ้าง” ไม่ว่าจะป็นอายุ น้ำหนัก และความสูงที่ใครหลายคนต่างบ่นเป็นเสียงเดียวกันในเรื่องของความไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี เพราะฉะนั้นหากเราไม่ให้ความสำคัญไปกับมันอาจเป็นผลดีที่ทำให้เราดูอ่อนเยาว์ขึ้นก็เป็นได้

2. “คบแต่เพื่อนที่สดใสไร้เรง” คนหดหู่ ซึมเศร้ามีแต่จะดึงให้เราเศร้าไปตามๆกัน (และเตือนตัวเองสำหรับข้อนี้เสมอหากเราเป็นคนหดหู่เสียเอง)

3. “เรียนรู้อยู่เสมอ” ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเรียนรู้ ดังนั้นควรไปเรียนรู้เรื่องรอบตัวทุกอย่าง เช่น คอมพิวเตอร์ งานฝีมือ ทำสวนและงานอื่นๆ ระวังอย่าให้สมองเฉื่อยชา สมองเฉื่อยชาคือตัวการร้ายที่จำทำให้หน้าไปสูโรค “อัลไซเมอร์”

4. “มีความสุขกับสิ่งง่ายๆในชีวิต” ไม่ต้องคิดเล็กคิดน้อย หรือคิดมากจนเกินไป การที่เรามองโลกในด้านบวกบ้าง โลกอาจคืนกำไรให้เราเป็น รอยยิ้มมุมๆ กว้างๆ และงดงามกลับมา

5. “หัวเราะ” ให้อยู่ๆ ยาวๆ ดัง (จนแทบหายใจไม่ทัน) ถ้าเรามีเพื่อนที่ทำให้เราหัวเราะได้แบบนี้ เราต้องใช้เวลาอยู่กับคนๆนั้นให้มากๆ เพราะเชื่อว่ามีไม่กี่คนที่จะได้หัวเราะสุดเสียงอย่างมีความสุขได้ตลอดเวลา

6. “หาเวลาอยู่กับคนที่เรารัก” คนเหล่านั้นไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว เพื่อน สัตว์เลี้ยง ของที่ระลึก ต้นไม้ งานอดิเรก อะไรก็ได้ที่ทำให้เวลาเหล่านั้นเป็นเวลาที่เราได้พักผ่อนและผ่อนคลายจริงๆ แล้วยังหาเวลาไหว้พระ ขาวัดบางก็เป็นเรื่องที่ดีไม่น้อย เพราะศีล สมาธิ ปัญญาที่อยู่ในศาสนาจะเป็นตัวขัดเกลาจิตใจเราได้ดีที่สุด

7.“อดทน” เมื่อมีน้ำตา อดทนไว้ ก้าวเดินต่อไปข้างหน้า เพราะคนเดียวที่จะอยู่กับเราตลอดชีวิตก็คือ “ตัวของเราเอง” เพราะฉะนั้นจงใช้ชีวิตทั้งหมดที่เรามีอยู่ในคุณค่า ตราบเท่าที่เรายังมีลมหายใจอยู่

8.“รักษาสุขภาพ” รักษาสุขภาพของเราให้ดี ถ้าสุขภาพยังดีอยู่ ให้รักษามันไปเรื่อยๆ ถ้าสุขภาพไม่เขาที่เขาทางนักให้ซ่อมแซมเสีย และถ้าอะไรๆซักรั้ก็จะเกินความสามารถ ก็ขอความช่วยเหลือจากคนอื่นบ้าง อย่าลืมนว เรายืมรางวัลเขามาใช้ ถ้าไม่ดูและอะไรเลย อาจจะใช้ร่างได้ไม่นาน

9.“ท่องเที่ยว” หาเวลาไปท่องเที่ยวเสียบ้าง (แต่เฉพาะในที่ที่ควรไป) อาทิ เดินห้าง ไปต่างจังหวัด ไปต่างประเทศ ฯลฯ ที่สำคัญควรรงดเว้นการท่องเที่ยวในที่ “อโคจร” เป็นดีที่สุด

10.“บอกรัก” บอกคนที่เรารักว่า เรารักเขา ทุกครั้งที่มีโอกาส อย่าได้ปล่อยให้ช่วงเวลาที่ดีๆไหลลนหายไป หรือสายเกินไปที่จะบอก เพราะ “ความรัก” เปรียบเสมือนยาอายุกำลังขนานเอกที่ทำให้ทุกคนมีแรงที่จะก้าวเดินต่อไป

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงกลเม็ดเคล็ด(ไม่)ลับ ที่นำมาฝากคุณผู้อ่านเพื่อนำไปสู่กับวิกฤติและปัญหาต่างๆที่จะถูโถมเข้ามาในอนาคต อย่งไรก็ดี ขอให้ทุกคนระลึกอยู่เสมอว่า “ปัญหาทุกปัญหามีทางออก ทุกขและปัญหามีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น”

ที่มา ผู้จัดการ