



กดปุ่ม Restart เป็นคนใหม่

ผู้นำทางจิตวิญญาณของทีเบต คือ องค์ดาไลลามะ ได้พูดถึงมนุษยชาติว่า “มนุษย์เรานี้ ยอมสูญเสียสุขภาพเพื่อทำให้ได้เงินทองมาแล้วต้องยอมสูญเสียเงินทอง เพื่อฟื้นฟูรักษาสุขภาพ และเฝ้ากังวลกับอนาคต จนไม่มีความรื่นรมย์กับปัจจุบัน หรือแม้กระทั่งอยู่กับอนาคต เขาคำเนินชีวิตเสมือนหนึ่งว่า เขาจะไม่มีวันตาย และแล้วเขาก็ตายอย่างไม่เคยมีชีวิตรอยู่จริง...”

เรามากดปุ่มรีสตาร์ทเริ่มต้นชีวิตใหม่ รู้จักใช้ชีวิตรอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข ตามหลักธรรมชาติ การหาความสุขรอบ ๆ ตัวเรา ไม่จำเป็นต้องตะเกียกตะกายไขว่คว้าดิ้นรนให้ทุรนทุราย ความสุขง่าย ๆ ที่สร้างได้ด้วยมือของเรา ทำแล้วจะสุขที่ใจเรา และยังแผ่แผ่ความสุขให้กับคนรอบข้าง สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้สังคม คนเรามีความสุขมากเท่าไร ก็จะยิ่งขยันทำงานสร้างสรรค์ผลงานดี ๆ ให้องค์กรประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น ความสุขง่าย ๆ ที่สร้างได้ด้วยมือของเรา โดยเริ่มจาก

๑. รับประทานอาหาร ๗ นาทีทอง ตื่นขึ้นมาด้วยการออกกำลังกายใช้เวลาแค่ ๗ นาที ก็เพียงพอแต่ขอให้ทำสม่ำเสมอทุกวัน การออกกำลังกายเป็นยาวิเศษที่ช่วยลดปล่อยความเครียด กระตุ้นสมองให้แล่น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและทำให้รู้สึกดีกับตัวเอง

๒. นอนหลับให้ลึก นอนให้เต็มอิ่ม ชั่วโมง การนอนหลับที่ต้องการของแต่ละคนไม่เท่ากัน ไม่ว่าจะนอนน้อยหรือนอนมาก ขอให้นอน



หลับอย่างมีคุณภาพ ตื่นเช้าขึ้นมาจะเบิกบานทั้งวัน และมีสมาธิที่ดีในการทำงาน

๓. ฝึกยิ้มกว้างหน้ากระจก ช่วยลดความเจ็บปวด ลบความขุ่นมัวในจิตใจ และทำให้มองโลกในแง่ดียิ่งขึ้น

๔. แบ่งเวลาให้ครอบครัวมากขึ้น สัมผัสกับเพื่อนแค่พอดี เลิกอ้างว่าทำงานหนัก ไม่มีเวลาให้ครอบครัว รู้จักบริหารเวลาให้เป็น ไม่ต้องงาน ไม่เอาแต่พูดคุยเรื่องไร้สาระ ปาร์ตี้ไม่เลิกแล้วจะมีเวลากลับไปดูแลครอบครัวได้มากขึ้นอย่างแน่นอน

๕. ใช้ชีวิตกลางแจ้ง เพิ่มดีกรีความสุข ทวีคูณ เดินจากห้องสี่เหลี่ยมในห้องทำงาน ออกไปสู่อากาศข้างนอกบ้าง ให้สายลมแสงแดดสัมผัสตัวเรา เพื่อเปิดรับพลังบริสุทธิ์ของธรรมชาติ นอกจากจะสดชื่นและช่วยคลายความเครียด ความกังวลแล้ว พลังธรรมชาติบำบัดยังช่วยปรับสมดุลในร่างกายทำให้ภูมิต้านแข็งแรงขึ้น และอารมณ์ต่าง ๆ ที่ถูกเก็บกักไว้ ก็จะถูกปลดปล่อยอย่างเป็นธรรมชาติ



ลองสำรวจตัวเองดูว่าทั้ง ๖ ข้อนี้ เราทำได้ หรือยัง ถ้ายังไม่ได้ทำก็ต้องทำการ Shut down ตัวเอง แล้ว Restart ตัวเองใหม่ก็ยังไม่สายเกินไป กับความสุขที่เอื้อมได้

๖. รู้จักให้ สุขยิ่งกว่ารับ ด้วยการหยิบบั้น โอกาส แบ่งปันสิ่งของช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก ให้ความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่นในสังคม หรือแม้แต่ทำงานจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม ขอให้เชื่อว่ายิ่งให้ยิ่งสุขุมมาก และทำให้ชีวิตเรามีความหมายกว่าที่เคย ที่สำคัญก็คือ เมื่อให้ไปแล้วจงอย่าหวังสิ่งตอบแทน

เรียบเรียงโดย กทพ.

รวบรวมข้อมูลจาก

- คอลัมส์ “คนดั่งอะราวนด์เดอะเวิลด์”

โดย มิสแซฟไฟร์ หน้า ๒ หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับที่ ๒๐๔๕๑ ปีที่ ๖๕ วันเสาร์ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๗

รอบรู้เทคโนโลยี เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร เทคโนโลยีวิชาการ ด้านการเผยแพร่และการสื่อสารแก่เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร โดยรวบรวม เรียบเรียง จากแหล่งความรู้ต่างๆ

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีการเผยแพร่ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. 02-5793852