ชุดที่ 7 เล่มที่ 5

กุญแจใจ

นิตยสารที่ตรงใจคุณ!

ยิ่งกว่าการงาน

ปลีกเวลาเติมพลัง

รับผลประโยชน์เต็มที่ จากช่วงเวลาพักผ่อนหย่อนใจ

จากใจผู้ปกครอง

การดูแลตนเองสำหรับผู้ปกครองที่หมดเรี่ยวแรง

สารบัญ

3 **ปลีกเวลาลับขวาน**

4 **ยิ่งกว่าการงาน**
ปลีกเวลาเติมพลัง

6 **คุณเลี้ยงดูร่างกาย แต่ดวงวิญญาณอดอยากใช่ไหม**

7 **คุณป้อนความคิดจิตใจด้วยสิ่งใด**

8 **รับผลประโยชน์เต็มที่จากช่วงเวลาพักผ่อนหย่อนใจ**

10 **จากใจผู้ปกครอง**
การดูแลตนเองสำหรับผู้ปกครองที่หมดเรี่ยวแรง

12 **ข้อควรคิด**
เติมพลัง

ฉบับ ชุดที่ 7 เล่มที่ 5
ออกแบบ ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล์ info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

บทบรรณาธิการ

ฉันไม่ได้หยุดพักร้อนมาสองปีกว่าแล้ว ปณิธานส่วนบุคคลและในการงาน ประกอบกับการเงินที่มีวงจำกัด จึงไม่เอื้ออำนวย

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันนั่งหน้าคอมพิวเตอร์เช้าตรู่วันหนึ่ง รู้สึกหงุดหงิดและหมดเรี่ยวแรง พยายามดูครั้งแล้วครั้งเล่าว่าพอจะหยุดพักสักสองสามวันได้ไหม รายการสิ่งที่ต้องทำยาวเหยียด และบิลที่ต้องชำระขึ้นมาเต็มหน้าจอคอมฯ เป็นคำตอบ “ปฏิเสธ”อย่างชัดเจนต่อทางเลือกนั้น ฉันท้อใจลุกมาชงกาแฟให้ตัวเอง และไปนั่งที่ระเบียงอพาร์ทเมนท์เล็กๆ สายตาฉันล่องลอยไปยังกิ่งต้นมะกอกที่ยื่นออกมา และต้นปอปลาร์ที่ถนนเบื้องล่างสูงเสียดท้องฟ้าสีคราม นกเกาะกิ่งไม้ส่งเสียงร้องยามเช้า ในบรรยากาศที่ตามปกติแล้วจะเงียบสงบ

ขณะนั่งอยู่ที่นั่น ฉันรู้สึกว่าความเครียดมลายไป ฉันตระหนักว่าถึงแม้จะหยุดพักร้อนนานๆ ไม่ได้ในขณะนี้ แต่ละวันฉันก็ปลีกตัวมาหยุดพักสูดลมหายใจและผ่อนคลายที่นี่ได้ ในบ้านของฉันเอง

ขณะที่ค้นหาหัวข้อสำหรับกุญแจใจฉบับนี้ในเวลาต่อมา ทุกสิ่งที่ฉันอ่านก็ยืนยันข้อนี้ มีอะไรบางอย่างที่เราทำได้เสมอ ในการค้นพบสถานที่สงบเพื่อเติมพลัง และเสริมสร้างพละกำลังสำหรับการงาน

แน่นอนว่าถ้าเราจัดการได้ การหยุดพักนานขึ้นหรือหยุดพักร้อนปีละครั้ง คงจะดีเยี่ยม แต่ถ้าทำไม่ได้ ฉันหวังว่าบทความและเรื่องราวที่ส่งเสริมให้ฉันเติมพลังเป็นประจำทุกวัน จะส่งผลเช่นเดียวกันสำหรับคุณ!

คณะผู้จัดทำ*กุญแจใจ*

ปลีกเวลาลับขวาน

โดย ไลเลียย์ พอตเตอร์ส

ในช่วงเดือนที่ผ่านมามีงานยุ่งมาก จนคราวหนึ่งฉันพบว่าตัวเองนั่งจ้องจอคอมพิวเตอร์ โดยที่ไม่รู้ว่าอ่านอะไรอยู่ หลังจากอ่านอีเมล์เดิมเป็นครั้งที่ห้า ฉันถอนหายใจ และฝืนใจหยุดพัก

ต่อมาอีกพักหนึ่งฉันกลับไปที่คอมพิวเตอร์ ฉันบังเอิญคลิกข้อความที่เพื่อนโพสต์ไว้บนเฟสบุ๊ก ซึ่งนำไปสู่เรื่องเล่านี้

กาลครั้งหนึ่งมีช่างตัดไม้ผู้แข็งแกร่งไปขอทำงานกับพ่อค้าไม้ เขาได้งานทำ ค่าจ้างดี และสภาพแวดล้อมในการทำงานก็ดีเช่นกัน ด้วยเหตุนี้เอง ช่างตัดไม้จึงตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำสุดความสามารถ

เจ้านายให้ขวานเขาเล่มหนึ่ง และชี้ให้ดูบริเวณที่เขาจะทำงาน

วันแรกช่างตัดไม้ตัดต้นไม้ได้ 18 ต้น

"ยินดีด้วย" เจ้านายกล่าว "ทำต่อไป!"

เขาได้รับแรงจูงใจจากถ้อยคำของเจ้านาย ช่างตัดไม้พยายามหนักขึ้นในวันต่อมา แต่เขาตัดต้นไม้ได้เพียง 15 ต้น วันที่สามเขาตัดได้แค่ 10 ต้น วันแล้ววันเล่าเขาตัดต้นไม้ได้น้อยลงๆ

"เรี่ยวแรงผมคงจะน้อยลง" ช่างตัดไม้กล่าว เขาไปหาเจ้านาย ขอโทษขอโพย และบอกว่าเขาไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น

"คุณลับขวานครั้งสุดท้ายเมื่อไร" เจ้านายถาม

"ลับขวานหรือ ผมไม่มีเวลาลับขวาน ผมมัวง่วนกับการพยายามตัดต้นไม้"

เหตุบังเอิญหรือ ฉันไม่คิดว่าเป็นเช่นนั้น! นี่แหละคือเรื่องที่ฉันต้องอ่าน ซึ่งช่วยฉันให้ตระหนักว่าฉันต้องหาความสมดุลใหม่ ระหว่างการทำงานและการพักผ่อน

วันนั้นฉันปลีกเวลามาอ่านเรื่องราวที่ให้แรงบันดาลใจ และฟังเพลง ฉันปลีกเวลาโทรคุยกับลูกด้วย หลังจากนั้นก็ใช้เวลาเล่นเกมกระดานกับหลานสองคน นี่หมายถึงการปิดคอมพิวเตอร์เร็วขึ้น และอดใจที่จะไม่เช็คดูอีเมล์จากสมาร์ทโฟน แต่ก็คุ้มค่าทีเดียว

แน่นอนว่าไม่มีอะไรผิดกับการทำกิจกรรมและทำงานหนัก แต่ฉันไม่ควรจะมัวง่วนจนละเลยสิ่งที่สำคัญจริงๆ เช่น การลงทุนในชีวิตส่วนตัว ปลีกเวลาทำสมาธิและพักผ่อน ใช้เวลากับครอบครัว ฯลฯ ถ้าฉันไม่ใช้เวลา"ลับขวาน" ฉันก็จะกลายเป็นเหมือนขวานที่อๆ ที่ขาดประสิทธิภาพ ■

ยิ่งกว่าการงาน

ปลีกเวลาเติมพลัง

เว็บรีพรินท์ ผู้ประพันธ์นิรนาม

พวกเราส่วนใหญ่เคยเป็นเช่นนั้น มีงานทำมากมาย ก่ายกอง มีบิลต้องชำระ บุตรหลานเรียกร้องความสนใจ เราต้องการพักผ่อนหย่อนใจจริงๆ แต่ความรู้สึกผิดขัดขวางไม่ให้เราทำสิ่งที่จำเป็น เพื่อชลอฝีเท้าลงและเติมพลังจิตของเรา ความจริงก็คือ การปลีกเวลาเพื่อ“ตัวเอง” ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว บ่อยครั้งเราใช้เวลาส่วนใหญ่ทำสิ่งที่จำเป็นเพื่อหาเงินมาชำระบิล หาเลี้ยงครอบครัวที่ใหญ่ขึ้น หรือรับมือกับงานอื่นๆ สารพัดอย่าง เมื่อเราทำเช่นนี้ โดยที่ไม่ปลีกเวลามาใส่ใจกับความจำเป็นของตนเอง เราก็สร้างผลเสียให้กับคนรอบข้าง และเราไม่ได้ช่วยตัวเองเช่นกัน ต่อไปนี้เราจะตรวจสอบความสำคัญของการหยุดพัก และเราจะบอกใบ้สองสามอย่างเพื่อให้ทุกนาทีคุ้มค่าที่สุด

ความเครียดกับสุขภาพ

ถ้าต้องการมีสุขภาพดี คุณจำเป็นต้องหยุดพัก ง่ายนิดเดียว เวลาที่คุณให้ตนเองพักผ่อนหย่อนใจและเติมพลังไม่ใช่สิ่งฟุ่มเฟือย ทว่าเป็นข้อกำหนดเพื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และอารมณ์ความรู้สึก สำคัญที่คุณจะพักผ่อนหย่อนใจ ไม่ว่าคุณจะประกอบอาชีพอะไร ถ้าคุณมีงานที่ทำให้เครียด การพักผ่อนหย่อนใจก็กลายเป็นสิ่งที่สำคัญมากยิ่งขึ้นอีก ถ้าคุณไม่ปลีกเวลามาพักผ่อนหย่อนใจ คุณก็เสี่ยงกับภาวะหมดไฟ

ภาวะหมดไฟเกิดจากความเครียดเพราะทำงานหนักเกินไป ซึ่งเป็นปัญหาที่หลายคนประสบ เมื่อคุณหมดไฟ คุณก็จะทำงานไม่ดี นี่อาจเป็นปัญหาใหญ่โดยเฉพาะ ถ้าคุณทำงานอาชีพประเภทที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของสาธารณชน หรือการดูแลสุขภาพ ผู้คนพึ่งพาให้คุณทำงานได้ดี บ่อยครั้งชีวิตของเขาขึ้นอยู่กับการที่คุณปฏิบัติงานอย่างถูกต้องเหมาะสม

ไม่ว่าคุณจะประกอบอาชีพอะไร คุณต้องให้การฟื้นฟูพลังเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวัน ถ้าคุณไม่ทำเช่นนั้น ความเครียดจากชีวิตประจำวันอาจนำไปสู่ปัญหาเช่น หลับไม่สนิท สมาธิสั้น และความเจ็บป่วยทางกาย หากปราศจากการพักผ่อนหย่อนใจที่พอเหมาะ คุณอาจหันไปพึ่งยา หรือ“เส้นทางลัดสายด่วน” อื่นๆ ซึ่งในที่สุดอาจทำให้ปัญหาแย่ลงแทนที่จะช่วยแก้ปัญหา

ถ้าคุณเชื่อว่าตารางงานยุ่งมากจนไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเป็นประจำทุกวัน ก็ถึงเวลาแล้วที่คุณควรจะประเมินผลใหม่ และจัดลำดับความสำคัญใหม่ เพียงหยุดพักครั้งละห้านาที ในวันที่ทำงานตามปกติ จะช่วยให้รู้สึกเครียดน้อยลง ลองสูดอากาศบริสุทธิ์ ยืดเส้นยืดสาย ทานของว่างที่มีประโยชน์ หรือใช้เวลาสองสามนาทีหัวเราะกับเพื่อนร่วมงาน เตือนตัวเองให้สังเกตว่าร่างกายและความคิดรู้สึกอย่างไร เมื่อคุณเริ่มเครียด เมื่ออาการเหล่านั้นเริ่มปรากฏ ขอให้หยุดพักทันที ถ้าเป็นไปได้ เพียงการทำสิ่งที่ง่ายๆ เช่นนี้ จะช่วยคุณให้รู้สึกดีขึ้นทันที

วิธีรวมการพักผ่อนหย่อนใจไว้ในตารางเวลา

ถึงแม้ว่าคุณอยากจะทำงานให้ดีขึ้น เป็นผู้ปกครองที่ดีขึ้น หรือชื่นชมกับความสัมพันธ์ที่สมปรารถนามากขึ้น คุณจะได้รับประโยชน์จากการพักผ่อนหย่อนใจ เมื่อพักผ่อนหย่อนใจ คุณจะรู้สึกมีพลัง รวมทั้งพบว่าง่ายกว่าหลายเท่าที่จะมุ่งเน้นกับการทำงาน

- **วางแผนพักผ่อนหย่อนใจ** นอกจากการหยุดพักช่วงสั้นๆ เมื่อมีโอกาส ขอให้กำหนดเวลาไว้เพื่อตนเอง ถ้าคุณสนุกกับการวิ่งหรือเล่นโยคะ ก็วางแผนที่จะทำกิจกรรมทางกายเหล่านั้นสัปดาห์ละสองสามครั้ง ถ้าคุณเพลิดเพลินกับการทำเล็บหรือการนวด ก็ลำดับไว้ในสิ่งที่มีความสำคัญด้วย ไม่ว่าคุณจะชอบผ่อนคลายมากแค่ไหน ขอให้จัดไว้ในตารางเวลา คุณจะได้ไม่ลืมทำ ถ้าคุณพลาด “นัด” กับตนเอง ก็จัดตารางใหม่เช่นเดียวกับที่คุณคงจะทำ ถ้าพลาดการพบปะกับคนสำคัญที่คุณติดต่อด้วย
- **เปลี่ยนนิสัย** เราทุกคนมีนิสัยที่ช่วยเรา และนิสัยที่ไม่มีประโยชน์ต่อเราเลย ถ้าคุณมีแนวโน้มที่จะนอนดึก หลังจากดูทีวีหลายชั่วโมง แล้วลงเอยด้วยการลากตัวเองออกจากเตียงตอนเช้า คุณก็ไม่ได้ช่วยตัวเองสักนิด พยายามปิดโทรทัศน์แต่หัวค่ำ เข้านอนเร็วขึ้น ตื่นเช้ากว่าปกติ และใช้เวลาเงียบๆ ตอนเช้าเพื่อออกกำลังกาย อ่านเรื่องราวที่ให้แรงบันดาลใจ หรือทานอาหารเช้าร่วมกับคนสำคัญของคุณ
- **จัดกิจวัตรให้เรียบง่าย** มองหาวิธีที่จะจัดกิจวัตรให้คล่องตัว ถ้าคุณมักจะไปซื้อของสัปดาห์ละหลายครั้ง พยายามลดให้เหลือสัปดาห์ละหนึ่งหรือสองครั้งแทน ถ้าคุณไม่ค่อยตอบ “ปฏิเสธ” เมื่อมีคนขอความช่วยเหลือ ก็หัดทำเช่นนั้น อย่ารู้สึกว่าคุณต้องอธิบายหรือหาข้ออ้าง เพียงแต่ตอบปฏิเสธ

คงต้องอาศัยเวลาบ้าง กว่าจะชินกับการพักผ่อนหย่อนใจ คุณอาจพบว่าความรู้สึกผิดเดิมๆ แทรกตัวเข้ามา หรือคุณอาจเริ่มหาข้ออ้างที่จะผลัดการพักผ่อนหย่อนใจไว้ก่อน ถ้าเป็นเช่นนี้ เตือนตัวเองว่าการเติมพลังคือสิ่งที่จำเป็น และการไม่พักผ่อนหย่อนใจจะทำให้ระดับความเครียดทะยานสูงขึ้นถึงระดับที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

เช่นเดียวกับการทานอาหารให้ถูกต้อง และการออกกำลังกายเพียงพอ การพักผ่อนหย่อนใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เนื่องจากการพักผ่อนหย่อนใจช่วยลดระดับความเครียด ซึ่งช่วยปรับปรุงสุขภาพของเรา

ทำสิ่งที่ช่วยให้คุณรู้สึกมีความสุข ระลึกไว้ว่าถึงแม้งานจะสำคัญและมีค่า แต่ก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต พักผ่อนหย่อนใจเล็กน้อยทุกวัน และผ่อนคลายอย่างเต็มที่ตอนค่ำของแต่ละวัน ใส่ใจความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และให้ตัวเองชลอฝีเท้าลงบ้าง การเปลี่ยนแปลงที่เรียบง่ายเหล่านี้จะเพิ่มพูนประสบการณ์ชีวิต ทั้งจะช่วยให้คุณมุ่งเน้นความคิดไปยังเรื่องสำคัญที่มีเดิมพันสูง ลองสูดหายใจลึกๆ พักผ่อนหย่อนใจ และทำตัวตามสบาย ควรแล้วที่คุณจะได้รับผลดีจากการทำเช่นนั้น ■

คุณเลี้ยงดูร่างกาย แต่ดวงวิญญาณอดอยากใช่ไหม

โดย เกล ร็อดเจอร์ส ปรับเปลี่ยน

เธอบอกว่าเธอรู้สึกเฉื่อยชา ราวกับว่าเป็นรถที่ไม่มีน้ำมัน เธอรู้ว่ามีบางสิ่งขาดหายไปในชีวิตเธอ ราวกับว่ามีความหิวโหยในส่วนลึกของจิตใจ ผมถามเธอว่าเธอหล่อเลี้ยงวิญญาณเธอด้วยอะไร “คุณหมายความว่าอย่างไร” เธอถาม

ร่างกายต้องการอาหารฉันใด วิญญาณของเราก็ฉันนั้น เราแทบไม่ได้คิดเรื่องโภชนาหารที่วิญญาณของเราได้รับ การพิจารณาดูให้ดีว่าคุณหล่อเลี้ยงวิญญาณด้วยอะไร คงจะเผยให้เห็นว่าเหตุใดบางครั้งจึงมีความหิวโหยในส่วนลึกของจิตใจ คุณมีจุดมุ่งเน้นอยู่ที่ไหน

ลองถามตัวเองสองสามคำถาม...

- ฉันปล่อยให้วิญญาณตกต่ำลง เพราะมัวแต่คิดวิตกกังวลหรือเปล่า
- ความยุ่งครอบงำช่วงเวลาอยู่เงียบๆ เพื่อนึกถึงการตัดสินใจเลือกทางเดินหรือเปล่า เราเปลี่ยนไปเพราะแรงชักจูงรอบตัว
- ความบันเทิงหล่อเลี้ยงฉันด้วยสิ่งที่จริงๆ แล้วแย่งชิงไปจากวิญญาณฉัน ใช่ไหม
- ฉันห้อมล้อมตัวเองด้วยคนที่ให้กำลังใจ หรือคนที่ฉุดฉันให้ตกต่ำลง
- ฉันมุ่งเน้นความปรารถนาใด
- ฉันกลายเป็นคนประเภทไหน

ลองตรวจสอบดู ดวงวิญญาณคุณหิวโหยหรือเปล่า คุณรู้สึกราวกับว่าบางสิ่งขาดหายไปใช่ไหม ขอให้ใช้เวลาสักหนึ่งสัปดาห์เพื่อใส่ใจอย่างใกล้ชิด ต่อความจำเป็นทางวิญญาณและหล่อเลี้ยงด้วยความคิดเชิงบวก เสริมสร้างศรัทธา อธิษฐาน และทำสมาธิ เพื่อให้สันติสุขแผ่ซ่านสู่จิตใจคุณ ซึ่งจะหล่อเลี้ยงและเติมเต็มคุณ ในทางที่คุณหลงลืมไป อย่ายอมรับสิ่งใดที่ด้อยกว่านั้น ■

คุณป้อนความคิดจิตใจด้วยสิ่งใด

โดย ลอรี เดสเชน

เมื่อวันก่อนฉันอ่านเรื่องเล่าของชาวอเมริกันพื้นเมืองที่ชาญฉลาด ผู้อาวุโสของเผ่าบอกหลานชายว่าในใจเราแต่ละคนมีหมาป่าสีดำและหมาป่าสีขาว กำลังต่อสู้กัน

เข้าใจกันว่าหมาป่าสีดำมีคุณสมบัติโดยทั่วไปเป็นเชิงลบ รวมถึงความอิจฉาริษยา ความโลภ ความเศร้าโศก ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ และความยโสโอหัง ส่วนหมาป่าสีขาวเข้าใจกันว่ามีคุณสมบัติเป็นเชิงบวก รวมถึงความรัก ความยินดี ความกรุณา ความเห็นใจ ความเมตตา ความถ่อมตน และสันติสุข

หลานชายถามว่า “หมาป่าตัวไหนจะชนะการต่อสู้ครับ” ผู้อาวุโสตอบว่า “ก็ตัวที่เธอเลี้ยงน่ะสิ”

นี่เป็นปฏิบัติการที่ทรงพลัง เราจะเก็บเกี่ยวผลประโยชน์มหาศาล จากการถามตัวเองว่าวันนี้ฉันหล่อเลี้ยงอะไรในใจ

เราอาจเลือกหมกมุ่นกับทุกสิ่งที่คิดว่าผิดพร่ำบ่นโอดครวญกับทุกคนที่จะรับฟัง มุ่งเน้นทุกสิ่งที่คิดว่าขาดหายไป และดำเนินชีวิตวันนั้นโดยหล่อเลี้ยงความนึกคิดแง่ลบ

หรือว่าเราอาจเลือกที่จะมีส่วนร่วมกับโลกในทางที่รู้สึกว่าถูกต้อง พูดคุยถึงสิ่งที่ทำให้เราตื่นเต้น มุ่งเน้นทุกสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่าโชคดี และดำเนินชีวิตวันนั้นโดยหล่อเลี้ยงความนึกคิดแง่บวก

แน่นอนว่ามีทางเลือกที่สาม ซึ่งเป็นจริงมากกว่า เราทำสุดความสามารถที่จะสังเกตเมื่อเราทำสิ่งแรก แล้วก็ตั้งใจที่จะเลือกทำสิ่งหลัง

เราคงไม่มีวันตัดความคิดแง่ลบไปได้โดยสิ้นเชิง แต่เราเรียนรู้ที่จะจับให้ได้ไล่ให้ทัน และเปลี่ยนเป็นความนึกคิดแง่บวก โดยการทำเป็นประจำมากขึ้น

เราคงไม่รู้สึกว่ามีความรักความกรุณาเสมอไป แต่เราเลือกที่จะทำสมาธิ อธิษฐาน หรือทำอะไรก็ตามที่ช่วยเราสร้างความสงบในใจ เพื่อจะได้ปลูกฝังความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยขึ้น

เราคงไม่มีวันรู้สึกสงบอย่างถาวร แต่เราเลือกคัดค้านความอิจฉาริษยา ความขุ่นเคืองใจ และความไม่พอใจได้ เพื่อพัฒนาการรู้จักตนเอง และปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มา

นอกจากนี้ มีประโยชน์ที่จะสำนึกว่าเราทุกคนมาจากที่ต่างๆ กัน แม้ว่าจะมีความคล้ายคลึงกัน เราแต่ละคนมีความท้าทายโดยรวมที่เป็นเอกลักษณ์ของเราเอง

นี่หมายความว่าเรามีหน้าที่สังเกตว่าเราขาดความสมดุลอย่างไร โดยไม่ต้องตัดสินว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น หรือเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น เราจะได้มุ่งเน้นการทำสุดความสามารถเพื่อหล่อเลี้ยงความนึกคิดและความรู้สึกที่ดี

เราไม่ได้อาศัยอยู่ในโลกที่เป็นเชิงบวกล้วนๆ เราไม่สามารถควบคุมทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา แต่เราทำให้โลกน่าอยู่ขึ้นได้ โดยมุ่งมั่นที่จะรับรู้และหล่อเลี้ยงตนเองเป็นอันดับแรก ■

รับผลประโยชน์เต็มที่ จากช่วงเวลา พักผ่อนหย่อนใจ

เว็บรีพริ้นท์ ปรับเปลี่ยน

คุณรีบร้อน มีงานล้นมือ เร่งความเร็วสูงสุด ทว่ายิ่งทำมากเท่าไร ก็ยิ่งดูเหมือนว่าคุณทำได้น้อยลงเท่านั้น แต่มีวิธีที่จะหยุดยั้งวงจรความเครียดเช่นนี้ได้

"ถอดปลั๊ก หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจ" มาร์ยานน์ ทรอยอานี จิตแพทย์ที่บาร์ริงตัน อิลลินอยส์ และผู้ประพันธ์ร่วม "การมองแง่ดีโดยสัญชาติญาณ: ยุทธศาสตร์เพื่อสุขภาพ ความเจริญก้าวหน้า และความสุขที่มีข้อพิสูจน์" แนะนำว่า "ทุกคนต้องมีเวลาสำหรับตนเอง เพื่อฟื้นฟูและเติมพลัง ทั้งทางจิตใจและร่างกาย เมื่อคุณกลับมาหลังจากที่หยุดพัก คุณจะรู้สึกดีขึ้น และคุณจะทำงานได้ดีขึ้นด้วย"

ดร.ทรอยอานีกำหนดนิยามการพักผ่อนหย่อนใจว่า "การหยุดพักจากสิ่งที่ต้องทำ เช่น ฉันต้องทำนั่น ฉันต้องทำนี่" โดยทั่วไปแล้วจะไม่มีรูปแบบและมักจะไม่ใช่เวลาที่วางแผนไว้ เมื่อคุณทำบางสิ่งที่ต้องการทำจริงๆ หรือที่ดียิ่งกว่านั้น คือการไม่ทำอะไรเลย เธอแนะนำว่าให้มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง สองหรือสามครั้งต่อสัปดาห์

คนส่วนใหญ่ไม่มีเวลาแม้แต่นิดเดียวเพื่อตัวเอง "แม้แต่ยามที่คุณอยู่ตามลำพัง มีหลายวิธีเหลือเกินที่โลกภายนอกรุกล้ำเข้ามา และในทางกลับกัน

ด้วย อาทิเช่น โทรศัพท์มือถือ อีเมล์ วอยซ์เมล์ สิ่งที่ทำให้ไขว้เขวที่กล่าวมานี้จะบั่นทอนความคิดสร้างสรรค์และพลังงานของคุณ” เธอกล่าว

นอกจากนี้ ผู้คนถนัดกับการทำหลายสิ่งพร้อมกัน มีทั้งการหาเลี้ยงครอบครัว ประกอบอาชีพ และข้อเรียกร้องอื่นๆ ทำให้เหลือเวลาน้อยมากสำหรับตัวเอง

ผู้ที่โชคดีมากพอที่จะมีเวลาพักผ่อน บ่อยครั้งเขาเชื่อว่าต้องมีงานอดิเรกหรือกิจธุระเยอะแยะ “แต่นั่นไม่ใช่การพักผ่อนหย่อนใจ” ดร. ทรอยอานี กล่าว

เช่นเดียวกัน คุณจะพลาดประเด็นสำคัญ ถ้าคุณหมกมุ่นกับการจัดตารางเวลาพักผ่อนหย่อนใจในเวลาเดิมทุกสัปดาห์ ไม่ว่าคุณมีอารมณ์ที่จะทำเช่นนั้นหรือไม่

แทนที่จะเป็นเช่นนั้น เพียงทำตัวตามสบาย คล้อยตามแรงกระตุ้นที่จะไปเดินเล่น หรือหยิบหนังสือที่อยากอ่าน จิบน้ำชา และดูพระอาทิตย์ตกดิน

หาเวลา

“อย่าคิดว่าเวลาพักผ่อนหย่อนใจเป็นการเล่นเหลวไหล” ดร. ทรอยอานี กล่าว “ทว่าเป็นการลงทุนที่ช่วยคุณให้ควบคุมชีวิต โดยเฉพาะควบคุมความตึงเครียด ซึ่งช่วยให้ร่างกายสงบ และช่วยให้มีสมาธิโฟกัสมากขึ้น คุณจะได้รับมือกับสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิผลมากขึ้น”

แม้ยามที่คุณยอมให้ตนเอง ก็ยังยากที่จะเล็งเห็นโอกาสหยุดพัก อย่างน้อยก็ในตอนแรก ข้อแนะนำต่อไปนี้จะช่วยคุณให้หาเวลาสำหรับตัวเองได้มากขึ้น

- ตัดสาย อย่ารู้สึกว่าคุณต้องตอบรับทุกสัญญาณจากโลกภายนอก ปิดคอมพิวเตอร์ วางโทรศัพท์มือถือไว้ก่อน
- ตอบปฏิเสธ “แวมไพร์อารมณ์” คือ “คนที่ใช้คุณเป็นเสียงสะท้อนการพร่ำบ่นโอดครวญ ซึ่งอาจบั่นทอนเวลาและเรี่ยวแรง” ดร. ทรอยอานี กล่าว ถ้ามีใครบ่นให้คุณฟังตลอดเวลา ก็กำหนดขอบเขต บอกบุคคลผู้นั้นว่าคุณมีเวลาแค่ห้านาที แล้วใช้เวลาดังกล่าวมุ่งเน้นที่ทางแก้
- โดดงาน พิจารณากิจวัตรประจำวันดูว่าอะไรที่สำคัญจริงๆ และคุณหยุดพักตอนไหนได้บ้าง คุณไม่เข้าการประชุมนั้น หรือผัดเวลาไปซื้อของได้ไหม
- ห่อไป แทนที่จะแย่งกันซื้ออาหาร ก็เอาอาหารกลางวันมาจากบ้าน และหาที่เงียบๆ สบายๆ นั่งทาน แล้วใช้เวลาที่เหลือเดินเล่น
- คว้าโอกาส โอกาสพักผ่อนหย่อนใจที่ดีที่สุดบ่อยครั้งไม่ได้วางแผนไว้ เปิดหูเปิดตาต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบข้าง และเต็มใจตอบรับ
- คลายสมอง ความวิตกกังวลและความรู้สึกแง่ลบ ขัดขวางคุณจากการชื่นชมเวลาพักผ่อนหย่อนใจ การที่จะขจัดเรื่องรกสมอง นึกภาพเครื่องดูดฝุ่น ซึ่งช่วยดูดความรู้สึกไม่ดีไปจากหัวคิด
- ลดความกดดัน อย่าคาดหมายจากเวลาพักผ่อนหย่อนใจมากเกิน ประเด็นสำคัญไม่ใช่เพื่อการเขียนนิยายชั้นยอด ทว่าเป็นการผ่อนคลายตั้งความคาดหมายที่เรียบง่าย

“ฟังเสียงในใจ” ดร. ทรอยอานี แนะนำ “ดูว่าหัวคิดและร่างกายคุณต้องการอะไรในชั่วขณะนั้น คุณไม่ต้องวางแผนการมากมาย เพียงทำสิ่งที่รู้สึกว่าถูกต้อง” ■

การดูแลตนเองสำหรับผู้ปกครองที่หมดเรี่ยวแรง

จากใจผู้ปกครอง

วิธีเติมพลังแบตเตอรี่ของคุณ

โดย รีเบคก้า วูฟเอนเดน ปรับเปลี่ยน

คุณดูแลตัวเองและคลายเครียดอย่างไรในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง

สมัยที่ฉันเรียนวิชาสังคมสงเคราะห์ มีข้อมูลน้อยมากเกี่ยวกับการดูแลตัวเอง แน่นอนว่าศาสตราจารย์บางท่านอาจเอ่ยถึง “ความเครียด” หรือ “การที่ผู้ปกครองหมดกะจิตกะใจ” แต่ไม่มีใครเอ่ยถึงจริงๆ ว่าเราควรดูแลตัวเองอย่างไรในสถานการณ์ตึงเครียด

ในฐานะผู้ปกครอง คุณเป็นคนดูแลอันดับหนึ่งในบ้านสำหรับบุตรหลาน โดยไม่ต้องเอ่ยถึงความรับผิดชอบอื่นๆ เช่น การดูแลบิดามารดา หรือหาเลี้ยงครอบครัว ถ้าคุณเป็นผู้ปกครองของเด็กที่มีภาวะออทิสติก โรคสมาธิสั้น โรคดื้อ หรือปัญหาทางพฤติกรรมอื่นๆ ก็ยิ่งสำคัญมากขึ้นที่คุณจะดูแลตัวเอง เมื่อคุณเป็นผู้ปกครองของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม คงเป็นงานที่เหน็ดเหนื่อย น่าหงุดหงิด และมีข้อเรียกร้องสูง จึงสำคัญอย่างยิ่งที่จะปลีกเวลาให้ตัวเอง เพื่อคุณจะได้มีเรี่ยวแรงตอบสนองความต้องการของลูก และพฤติกรรมที่ประสบ แทนที่จะมีปฏิกิริยาด้วยสภาพที่หมดแรง และอารมณ์เสีย ถ้าคุณไม่ปลีกเวลาเช่นนี้ ผลกระทบจากความเครียดที่สะสม อาจนำไปสู่ความหงุดหงิดมากขึ้น รวมทั้งทำให้อ่อนแรง และถึงกับเป็นปัญหาสุขภาพ

ฉันรู้ว่าคุณหลายคนที่อ่านเรื่องนี้ และคิดว่า “โธ่เอ๋ย! ฉันจะคิดเรื่องเติมพลังแบตเตอรี่ได้อย่างไรในเมื่อลูกกรีดร้อง ไม่ยอมทำการบ้าน และก่อเรื่องยุ่งตลอดเวลา?!?!” ฉันเข้าใจข้อนั้น อย่างไรก็ตาม การดูแลตัวเองไม่ได้หมายถึงการหยุดพักร้อนนานๆ หรือทำสปาทุกสัปดาห์ (ถึงแม้ว่าคงจะดี!) กุญแจไขไปสู่การดูแลตัวเองคือ การจัดตารางเวลาเพื่อคุณเป็นประจำ จดไว้ในปฏิทิน และรักษาคำมั่นกับตัวเอง

เคล็ดลับหนึ่งที่ฉันพบว่าได้ผลคือ หาช่วงเวลาที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น การเดินทางไปกลับเป็นประจำทุกวัน แทนที่จะเครียดกับงานก่ายกองที่คอยอยู่ที่โต๊ะทำงาน หรือมัวนึกถึงการทะเลาะกับลูกเมื่อเช้านี้ ลองฟังซีดี อ่านหนังสือ ฟังรายการวิทยุที่ชื่นชอบ ร้องเพลง (เสียงดัง) ในรถ ซึ่งอาจเป็นวิธีที่ช่วยบำบัดได้อย่างมาก! มีอีกวิธีหนึ่งที่น่าลองทำ หายใจลึกๆ ผลดีเยี่ยมจากการทำเช่นนี้คือ คุณทำที่ไหน เมื่อใดก็ได้ แม้แต่ตอนที่เถียงกับลูกหรือในสถานการณ์ตึงเครียดอื่นๆ

กลยุทธ์เพิ่มเติมในการหาเวลาเพื่อตัวเองคือ ตื่นเช้าขึ้น หรือกันเวลาไว้ค่ำวันหนึ่งต่อสัปดาห์ และใช้เวลานั้นเพื่อตัวเอง ขอให้สังเกต ฉันบอกว่า “เพื่อตัวเอง” ไม่ใช่เพื่อทำงานประจำวัน ใช้เวลานี้นั่งจิบชากาแฟหรือน้ำปั่นสุขภาพ อ่านนิตยสาร

เรียนพิเศษ ทำศิลปะหัตถกรรม หรือออกกำลังกาย มองหาเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวที่ให้การสนับสนุน ไม่ใช่คอยตัดสิน เป็นคนที่คุณโทรไปหาได้ เมื่อต้องการคุยกับใครสักคน ถ้าผู้ปกครองอีกฝ่ายหนึ่งมีสภาพเช่นเดียวกัน และคุณอาจพบเรื่องน่าขันในสถานการณ์ดังกล่าวด้วยกัน นั่นก็ช่วยได้อย่างมาก บางครั้งการหัวเราะคือการคลายอารมณ์ได้ดีที่สุด

การลงมือทำอะไรบางอย่างอาจมีวัตถุประสงค์สองต่อด้วย เพราะมีข้อพิสูจน์ว่าจะช่วยคลายเครียด และเพิ่มพลังกายที่จำเป็น เพื่อให้ผ่านพ้นวันนั้นไปได้ นี่ไม่ต้องเป็นการฝึกมาราธอนเข้มข้นหรอก การเดินเล่นหรือทำสวนก็มีประโยชน์เช่นกัน

กุญแจไขไปสู่การดูแลตัวเองที่มีประสิทธิผลคือ ปลีกเวลาทำอะไรสักอย่างสองอย่างที่ชื่นชอบ ถึงแม้ว่าอาจรู้สึกเห็นแก่ตัวที่ทำเช่นนั้น นี่จะช่วยฟื้นฟูกำลังจริงๆ คุณจะได้แข็งแรง และสมองปลอดโปร่ง เพื่อรับมือกับความรับผิดชอบหลายอย่าง ในการดูแลคนอื่นๆ เหมือนตัวอย่างขั้นยอดจากการสาธิตความปลอดภัยของสายการบิน คุณต้องสวมออกซิเจนให้ตัวเอง ก่อนที่จะช่วยคนรอบข้างได้

คุณทำอะไรบ้างเพื่อดูแลตัวเอง หรือคุณจะย่างก้าวเล็กๆ อย่างไรเพื่อเริ่มต้น บอกเล่าให้เราฟังได้ที่ motivated@motivatedmagazine.com ■

เติมพลัง

ข้อควรคิด

บางครั้งสิ่งที่มีประสิทธิผลมากที่สุดที่คุณทำได้ คือ การผ่อนคลาย — มาร์ แบลค

แม้ว่าไม่มีอะไรผิดกับการมีประสิทธิผลอย่างมาก แต่สมองของคุณยังคงต้องพักผ่อน เพื่อจะได้ทำงานเต็มที่ เมื่อใดก็ตามที่จำเป็น
— ดีบีน่า ฮาร์ริส

เมื่อผมเห็นคนที่วิตกกังวล ผมก็เห็นคนที่ไม่รู้จักผ่อนคลาย — อัลเบิร์ต อี คลิฟเฟ

ไม่ว่าคุณจะรู้สึกว่ามีแรงกดดันมากแค่ไหนในที่ทำงาน ถ้าคุณหาวิธีผ่อนคลายได้ อย่างน้อยสักห้านาทีทุกชั่วโมง คุณก็จะประสิทธิผลมากขึ้น
— ดร. จอยซ์ บราเธอร์

ผู้ที่ชื่นชมการพักผ่อนหย่อนใจแท้จริง คือผู้ที่มีเวลาปรับปรุงทรัพย์สินของดวงวิญญาณ
— เฮนรี่ เดวิด โธรัว

บางครั้งก็สำคัญที่จะทำงานเพื่อทรัพย์สินเงินทอง แต่บางครั้งก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะหยุดพัก โดยที่แน่ใจว่าการตัดสินใจสำคัญที่สุดในวันนั้น คือการพักผ่อนหย่อนใจด้วยความสนุกสนาน
— ดักลาส พาเกลส์

หาเวลาพักผ่อน เหมือนท้องทุ่งที่มีเวลาพักจากการเพาะปลูก จะให้พืชผลอุดมสมบูรณ์ — โอวิด

อย่ามองข้ามความจริงที่สำคัญข้อนี้ ไม่มีใครยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง จนกว่าเขาจะรู้จักตัวเอง คือความรู้ที่มาจากการหยุดพักเป็นครั้งคราว
— โยฮันน์ จอร์จ วอน ซิมเมอร์แมนน์

ลองชะลอฝีเท้าลง เพื่อการผ่อนคลายโดยเร็ว
— ลิลี ทอมลิน

ปลีกตัวไปเป็นครั้งคราว และพักผ่อนหย่อนใจเล็กน้อย เพราะเมื่อคุณกลับมาทำงาน คุณจะทำการตัดสินได้แน่นอนมากขึ้น ขอให้ไปที่ไหนไกลๆ เมื่อทำเช่นนั้นการงานจะดูเล็กลง พอมองแวบเดียวจะเห็นได้มากขึ้น รวมทั้งเล็งเห็นง่ายขึ้น ถึงการขาดความกลมเกลียวและไม่ได้สัดส่วน
— ลีโอนาร์โด ดา วินชี