

ทฤษฎีแรงใจ

นิตยสารที่ตักใจคุณ!

เรื่องความเร็ว
ชะลอฝีเท้า

อย่างก้าวสู่ความสุข

จากใจผู้ปกครอง

สนุกกับงาน

3 เร่งความเร็ว ชะลอฝีเท้า

4 รับมือกับความเครียด

6 อย่างก้าวสู่ความสุข

7 สนุกกับชีวิต

8 จากใจผู้ประกอบการ
ทำงานให้สนุก

10 วิธีจัดการความเครียดและ
ความกลัดกลุ้มใน 10 นาที

11 เราคือใคร

12 ข้อควรคิด
ชะลอฝีเท้า

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 8 เล่มที่ 11
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมล

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2017 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

เมื่อหลายปีก่อน องค์การอนามัยโลกทำนายไว้ว่าพอลิ้นสุดทศวรรษนี้ ปัญหาทางการแพทย์อันดับในทั่วโลก จำนวนครึ่งหนึ่งจะเกี่ยวข้องกับความเครียด มีผลการศึกษาอีกกรณีหนึ่งพบว่าประชากรทั่วโลก 54% บ่นเรื่องความเครียดจากการงาน ที่ญี่ปุ่นคนยุคใหม่สร้างศัพท์ใหม่ขึ้นมา karoshi และ karojisatsu แปลว่า “ตายเพราะทำงานหักโหม” และ “ฆ่าตัวตายเพราะทำงานหักโหม”

ความเครียดเป็นปัญหาจริงๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อเราทุกคน ไม่มากก็น้อย มีอะไรมากมายที่เราต้องทำในแต่ละวัน มีหลายสิ่งที่เราต้องการทำ และหลายสิ่งที่คุณอื่นคาดหวังจากเรา เรารู้สึกถูกกลุ่มรุมรอบด้าน บางทีแ่งมุมที่น่ากังวลที่สุดของความเครียดคงได้แก่ การที่มันอยู่ต่อไปได้เอง แต่นึกถึงวิธีคลายเครียด เราก็เครียดมากขึ้นแล้ว

ต้นตอของปัญหานั้นง่ายตาย บ่อยครั้งเราพยายามทำมากเกินไป จนเกินกว่าที่เป็นไปได้ตามวิสัยมนุษย์ เราทำให้ความคิด ร่างกาย และจิตวิญญาณตกอยู่ภายใต้ความกดดัน ซึ่งไม่ได้มุ่งหมายไว้ให้เรารับมือ

ชีวิตไม่ต้องกลายเป็นวิกฤติทุกวัน เราไม่ต้องหมกมุ่นกับการดิ้นรนต่อสู้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อทำให้มากขึ้นและมีมากขึ้น เราไม่ต้องตกเป็นทาสความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง ความกดดันจะไม่ยุติ ทว่าเราทำลายวงจรได้

เรื่องราวและบทความที่มอบแรงบันดาลใจใน *กฎแห่งใจฉบับนี้* คือสิ่งที่ฉันต้องการอยู่พอดี เมื่อรู้สึกถึงความกดดันที่เพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ จากรายการสิ่งที่ต้องทำนี้ช่วยฉันให้ประเมิณผลใหม่ ปรับนิสัยการทำงาน และลดความเครียดที่ประสบ ฉันหวังว่าจะมีส่วนช่วยคุณได้เช่นเดียวกัน

คณะผู้จัดทำกฎแห่งใจ

เร่งความเร็ว ชะลอฝีเท้า

โดย คริส ยันท์

หนังสือบนชั้นที่มีชื่อคล้ายกัน *Slowing Down Modern Life* (ชีวิตเนิบช้า ยุคใหม่) *The Rush Culture* (วัฒนธรรมแบบเร่งรีบ) *Putting a Price on Speed* (ค่าแลกเปลี่ยนความเร็ว) ... คนส่วนใหญ่ต่างก็เห็นพ้องว่าชีวิตปัจจุบันดำเนินไปอย่างเร่งรีบ เราต้องต่อสู้กับผลที่ตามมาในรูปของความเครียดและความเจ็บป่วย เมื่อร้อยปีก่อนอาจดูเหมือนว่าชีวิตเรียบง่ายกว่าหลายเท่า แม้แต่สมัยนั้นก็มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้คนวิตกกังวลเหมือนตัวอย่างประกอบจากข้อความที่หยิบยกมาดังต่อไปนี้

สาเหตุของ ... โรคประสาทที่ทวีคูณขึ้น คือ สภาวะของชีวิตยุคใหม่ที่มีข้อเรียกร้องที่ทวีคูณขึ้น ... เราต้องทำทุกสิ่งอย่างเร่งรีบ เราพูดคุยกับคนข้ามทวีป โทรเลขข้ามทะเล เดินทางไปซีกโลกเพื่อคุยกันหนึ่งชั่วโมง ... มิน่าเล่าถึงมีความกดดันมากเกินกว่าที่ประสาทสำหรับหัวใจก็แทบจะว่าไม่ได้ — จี ชราดี (จาก ฟิซิกแนพท์) “โรคประสาทที่ทวีคูณขึ้นหรือ” *บันทึกทางการแพทย์ ค.ศ. 1896*

เมื่อมีหนังสือพิมพ์ราคาถูกลง และวิธีจับเคลื่อนที่เหนือกว่า ... สมัยเก่าที่เจียบสงบสิ้นสุดลง ...

ตอนนี้คนเราดำเนินชีวิต นึกคิด และทำงานด้วยความเร่งด่วน หนังสือพิมพ์เมอร์คูรี หรือโพสต์ กางอยู่บนโต๊ะอาหารตอนเช้าตรู่ ถ้ารีบจนไม่มีเวลาอ่านข่าวตอนนั้น เขาก็จะเอาติดตัวไปด้วย เพื่อนั่งอ่านด้วยสีหน้าบึ้งตึง ขณะที่ยังเดินทาง ... โดยไม่มีเวลาพูดคุยกับเพื่อนมิตรที่นั่งข้างๆ ... ความเร่งรีบและภาวะวิกฤตในชีวิตยุคใหม่ ... ขาดช่วงเวลาเจียบสงบ เหมือนสมัยที่บรรพบุรุษของเราได้พักผ่อนหย่อนใจหลังจากการทำงานในวันนั้นสิ้นสุดลง — *มอร์ลีย์ วิลเลียม สมิธ ในหนังสือ Ancient and Modern (โบราณกาลและยุคใหม่) ค.ศ. 1886*

ถ้าเล็งเห็นว่าผลเสียเช่นนั้น กว่าศตวรรษมาแล้ว สมัยที่มายังเป็นพาหนะหลัก โทรศัพท์บ้านยังไม่ค่อยมีคนใช้ และยังไม่มีการคิดค้นถึงอินเทอร์เน็ต พวกเราในปัจจุบันจะมีความหวังอะไร

บางทีคำตอบคือ ไม่ว่าจะสภาพการณ์ในโลกรอบข้างจะเป็นเช่นไร เราชะลอฝีเท้าได้ ปลีกเวลาพูดคุยกับเพื่อนมิตร สังเกตเห็นดอกไม้ตามทาง ลิ้มรสอาหาร เราแหงนหน้าขึ้นมองท้องฟ้า และเห็นว่าดวงดาวยังคงกระปรืออยู่อย่างเจียบๆ การคลายเครียดเป็นเรื่องของความคิดจิตใจ ■



รับมือกับความเครียด

เว็บไซต์ที่ปรับเปลี่ยน <https://www.skillsyouneed.com/ps/stress-tips.html>

๓ ่อไปนี้เป็นข้อแนะนำง่ายๆ 10 ประการ เพื่อช่วยให้อรับมือและลดระดับความเครียดของคุณ

1. หลีกเลี่ยงคาเฟอีน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสารนิโคติน

การหลีกเลี่ยง หรืออย่างน้อยก็ลดการเสพยาหรือนิโคติน รวมทั้งเครื่องดื่มใดๆ ที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ คาเฟอีนและนิโคตินเป็นสารกระตุ้น ดังนั้นจะเพิ่มระดับความเครียด แทนที่จะทำให้ลดลง เปลี่ยนจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ หันมาดื่มน้ำ ชาสมุนไพร หรือน้ำผลไม้ธรรมชาติเจือจางแทน ดื่มน้ำที่เพียงพอ นี้จะช่วยให้อร่างกายสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น

2. ทำกิจกรรมทางกาย

สถานการณ์ตึงเครียดทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียดทวีคูณ คือ อะดรีนาลีนและ

คอร์ติซอลในร่างกาย เป็นฮอร์โมน “สู้หรือหนี” ซึ่งมีอยู่ในสมองโดยธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม ความเครียดในยุคสมัยใหม่นั้นแก้ไขแทบจะไม่ได้ โดยการตอบรับแบบสู้หรือหนี ดังนั้นจึงใช้การออกกำลังกายเป็นตัวแทน เพื่อเผาผลาญฮอร์โมนดังกล่าว นี้ช่วยให้อร่างกายและความคิดกลับสู่สภาวะที่สงบลง และผ่อนคลายมากขึ้น ขอให้พยายามรวมกิจกรรมทางกายบางอย่างไว้ในกิจวัตรประจำวันเป็นประจำ

3. นอนหลับมากขึ้น

การนอนหลับไม่เพียงพอคือสาเหตุสำคัญของความเครียด นำเสียดายที่ว่าความเครียดรบกวนการนอนหลับด้วย เมื่อความคิดว่าวนอนอยู่ในหัว และขัดขวางไม่ให้เราผ่อนคลายมากพอที่จะผล็อยหลับ แทนที่จะพึ่งยา ดื่มน้ำที่ผ่อนคลายให้มากที่สุดก่อนเข้านอน ขอให้แน่ใจว่าห้องนอนเป็นโอเอซิสที่สงบ โดยไม่มีสิ่งเตือนใจที่ทำให้เกิดความเครียด หยุดการทำงานที่ต้องใช้สมอง

หลายชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อให้ได้ให้เวลาสมองสงบลง นอกจากนี้ตั้งเป้าว่าจะเข้านอนเวลาเดิมโดยประมาณทุกวัน เพื่อหัวใจและร่างกายจะได้เคยชินกับกิจวัตรการเข้านอนที่คาดหมายได้

4. ลองเทคนิคการผ่อนคลาย

ในแต่ละวันพยายามผ่อนคลายด้วยเทคนิคคลายเครียด มีวิธีที่ผ่านการทดลองและทดสอบมาแล้วมากมาย เพื่อลดความเครียด ดังนั้นขอให้หาวิธีที่ได้ผลดีที่สุดสำหรับคุณ (ดูหน้า 10 สำหรับหนึ่งในเทคนิคดังกล่าว) อย่างกังวลถ้าพบว่ายากที่จะผ่อนคลายในตอนแรก การผ่อนคลายเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้ และจะดีขึ้นจากการฝึกฝน

5. พูดคุยกับใครสักคน

ความเครียดอาจทำให้การตัดสินใจคลุ้มคลั่งและบดบังการเห็นสิ่งต่างๆ อย่างชัดเจน การพูดคุยหรือกับมิตรสหาย เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่ผู้เชี่ยวชาญระดับอาชีพ อาจช่วยให้คุณพบวิธีแก้ไขความเครียด และมีมุมมองที่ถูกต้องต่อปัญหา

6. เก็บบันทึกความเครียด

การเก็บบันทึกความเครียดสักสองสามสัปดาห์ เป็นเครื่องมือจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ขอให้จดวันเวลาและสถานที่ของแต่ละกรณีที่เกิดความเครียด คุณกำลังทำอะไรอยู่กับใคร และคุณรู้สึกอย่างไร ทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ใช้บันทึกเพื่อทำความเข้าใจว่าสิ่งใดกระตุ้นให้เกิดความเครียด และคุณมีประสิทธิผลเช่นไรในสถานการณ์ที่เครียด นี่จะช่วยให้คุณที่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์เครียดๆ บางอย่างและพัฒนากลไกการรับมือที่ดีขึ้น

7. เข้าควบคุม

ปัญหาอาจกระตุ้นให้เกิดความเครียด ซึ่งโดย

ผิวเผินอาจดูเหมือนเป็นไปได้ที่จะแก้ไข ลองจดปัญหาไว้ และคิดหาทางแก้ไขมากที่สุดเท่าที่ทำได้ ตัดสินข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี และเลือกทางแก้ไขที่ดีที่สุด แล้วเขียนแต่ละอย่างก้าวที่ต้องทำ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของทางแก้ไขเหล่านั้น จะต้องทำอะไรอย่างไร เมื่อไร และที่ไหน ใครมีส่วนเกี่ยวข้อง จดบันทึกผลลัพธ์ และดูว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างต่อระดับความเครียด

8. บริหารจัดการเวลา

ยอมรับว่าคุณไม่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างรวดเดียว เริ่มจัดลำดับ และจัดบันทึกการทำงานของของคุณ จดไว้ว่ามีงานใดบ้างที่คุณต้องทำเอง และมีอะไรที่มอบหมายให้คนอื่นทำได้ การแก้ไขรายชื่องานในตอนแรกดูเหมือนว่าเหลือบ่ากว่าแรง และบริหารจัดการไม่ได้ โดยแบ่งเป็นส่วนตัวๆ ซึ่งหาทางจัดการได้มากขึ้น โดยกระจายกรอบเวลาให้ยาวขึ้น และตัดงานบางอย่างออกไป ด้วยการมอบหมายให้คนอื่นทำ

9. รู้จักบอก “ปฏิเสธ”

สาเหตุความเครียดโดยทั่วไป คือต้องทำงานมากเกินไป ในเวลาที่ไม่พอ การหัด “ปฏิเสธ” คำขอเพิ่มเติมหรือไม่สำคัญ จะช่วยลดระดับความเครียด หลายคนพบว่าเป็นการยากที่จะ “ปฏิเสธ” เพราะต้องการช่วย พยายามทำตัวน่ารัก และให้คนชอบ ส่วนบางคนกลัวความขัดแย้ง ไม่เป็นที่ยอมรับ หรือพลาดโอกาส คุณอาจรู้สึกลังเลใจที่จะตอบคำขอด้วยการ “ปฏิเสธ” ตรงๆ อย่างน้อยก็ในตอนแรก ดังนั้นพยายามฝึกคำพูดไว้ล่วงหน้า เพื่อตอบปฏิเสธผู้คนที่อย่างนุ่มนวลมากขึ้น

10. พักผ่อนถ้าเจ็บป่วย

ถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย ไม่ต้องกีดพันทน การพักผ่อนช่วงสั้นๆ จะช่วยให้คุณฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ■

ย่างก้าว สู่ความสุข

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

ทุกคนรู้ว่า...

คุณไม่สามารถเป็นทุกสิ่งต่อทุกคน
คุณไม่สามารถทำทุกสิ่งรวดเดียว
คุณไม่สามารถทำทุกสิ่งให้ดีเท่ากัน
คุณเป็นมนุษย์ปุถุชนเหมือนกับทุกคน

ดังนั้น...

คุณต้องค้นพบว่าคุณเป็นใคร และเป็นตัวคุณ
คุณต้องตัดสินใจว่าสิ่งใดมาก่อน และทำสิ่งนั้น
คุณต้องค้นพบพลังกำลังของตนเอง และใช้ให้เกิดประโยชน์
คุณต้องเรียนรู้ที่จะไม่ชิงดีชิงเด่นกับผู้อื่น
เพราะไม่มีใครอื่นเข้าแข่งขันการเป็นคุณ

แล้ว...

คุณจะรู้จักยอมรับเอกลักษณ์เฉพาะที่ไม่เหมือนใคร
คุณจะรู้จักจัดลำดับความสำคัญ และตัดสินใจ
คุณจะรู้จักยอมรับขีดจำกัดของตนเอง
คุณจะรู้จักเคารพนับถือตนเองอย่างสมควร
และคุณจะรู้จักคุณค่าสูงสุดของความเป็นคน

กล้าที่จะเชื่อ...

ว่าคุณมีเอกลักษณ์เฉพาะที่แสนวิเศษ
คุณโดดเด่น มีแค่หนึ่งเดียว
ว่าไม่ใช่เพียงสิทธิ์ ทว่าคุณมีหน้าที่เป็นตัวคุณ
และคุณสามารถรับมือกับสิ่งที่เคยทำให้คุณท้อแท้ ■



สนุก กับชีวิต

ผู้ประพันธ์นิพนธ์นาม

บ้านกลายเป็นครอบครัวที่อบอุ่น เมื่อคุณเขียนว่า ‘ฉันรักคุณ’ บนเฟอร์นิเจอร์ ฉันบอกไม่ได้หรอกว่าต้องใช้เวลาทำความสะอาดหลายชั่วโมง จนนับไม่ถ้วน ฉันเคยใช้เวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมงทุกสุดสัปดาห์ เพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งต่างๆ เพียงพร้อมสมบูรณ์ “เมื่อมีใครแวะมาหา” แล้ววันหนึ่งฉันตระหนักว่าไม่มีใครแวะมา ทุกคนต่างก็สนุกกับชีวิต!

ตอนนี้ เมื่อมีคนมาเยี่ยม ฉันพบว่าไม่ต้องอธิบายสภาพบ้านของฉัน เขาสนใจฟังความเป็นไปของฉันมากกว่า ขณะที่สนุกกับชีวิต ถ้าคุณยังคิดไม่ออก กรุณารับฟังคำแนะนำต่อไปนี้

ชีวิตแสนสั้น ขอให้สนุกกับชีวิต! ปิดฝุ่นถ้าต้องทำ แต่ดีกว่าไม่ไขว่หรือที่จะวาดภาพหรือเขียนจดหมาย ออบขนมเค้กหรือปลูกต้นไม้ แม้แต่ครุ่นคิดข้อแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ปิดฝุ่นถ้าต้องทำ แต่เหลือเวลาไม่มาก ในเมื่อมีแม่น้ำให้แหวกว่าย มีภูเขาให้ปีนปาย มีเพลงให้ฟัง มีหนังสือให้อ่าน มีเพื่อนให้ทะนุถนอม มีชีวิตให้ใช้ ปิดฝุ่นถ้าต้องทำ แต่มีโลกกว้างอยู่ข้างนอก มีดวงอาทิตย์นำคุณชม มีสายลมสดชื่น มีหิมะโปรรายปราย มีสายฝนชุ่มฉ่ำ วันนี้จะไม่เวียนมาอีก

ปิดฝุ่นถ้าต้องทำ แต่ระลึกไว้ว่า วัยชราจะมาถึง ไม่ใช่ด้วยความเห็นใจเสมอไป เมื่อถึงเวลาไป คุณก็ต้องไป คุณจะกลายเป็นฝุ่นธุลีเช่นกัน! ไม่ใช่สิ่งที่คุณสะสมไว้ แต่สิ่งที่คุณแจกจ่ายไป จะบ่งบอกว่าคุณดำเนินชีวิตเช่นไร ...และระลึกไว้ว่าฝุ่นช่วยปกป้องผิวไม้ที่อยู่ข้างใต้ ■



ทำงาน ให้สนุก

จากใจ
ผู้ปกครอง



โดย แคเธอรีน เนเว



บื้อหรือไม่ว่าเด็กชอบช่วยงาน นั้นเป็นเรื่องจริง! เด็กสนุกมาก และภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือจนกระทั่งถูก “สอน” ว่าเป็นอย่างอื่น เมื่อได้ยินผู้ปกครองหรือพี่ๆ บ่นถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่ “ต้องทำ” ในบ้าน การช่วยเหลือจึงกลายเป็นงานบ้าน

ถ้าหากนำวิธีเชิงบวกมาใช้ การช่วยทำงานก็เหมือนการเล่นสนุกมากกว่า นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างการนับถือตนเอง มีวินัยในตนเอง ความคิดริเริ่ม ความขยัน ความพากเพียร การพึ่งตนเอง และความรับผิดชอบ ซึ่งล้วนแต่เป็นคุณสมบัติที่มีประโยชน์ในชีวิต

มีระบบการศึกษาอย่างน้อยหนึ่งระบบที่ใช้หลัก “สนุกกับงาน” เช่นนี้ในวงกว้าง โดยเล็กใช้วิธีการสอนแบบดั้งเดิม และหันไปเน้นความสนใจตามธรรมชาติของเด็ก มาเรียมอนเตสซอรี (ค.ศ. 1870-1952) ค่อยๆ ช่วยเด็กวัยก่อนเรียนที่ขาดวินัยอย่างที่สุดบางคนใน

เมืองเนเปิล ประเทศอิตาลี จนกลายเป็นนักเรียนที่มีแรงจูงใจ สร้างสรรค์ และบรรลุผลอย่างมาก หนึ่งในแง่มุมมองของการเรียนแบบมอนเตสซอรีที่เรียกว่า “ชีวิตประจำวัน” ได้แก่การสอนทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เช่น แต่งตัว สุขอนามัย และการเตรียมอาหาร เด็กวัยสองขวบซึ่งมีทัศนคติที่ว่า “หนูทำเองได้” เป็นวัยเหมาะที่สุดสำหรับการฝึกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทว่ากิจกรรมหลายอย่างเป็นสิ่งที่น่าทำทายเป็นสำหรับทุกรุ่นทุกวัย และการพัฒนาทุกขั้นตอน

ในฐานะที่เป็นคุณแม่ผู้มีงานยุ่ง ฉันมักจะพบว่ารวดเร็วทันใจและง่ายกว่า ที่จะทำงานเล็กน้อยเอง แทนที่จะสอนให้ลูกช่วยทำ แต่ไม่นานนักฉันตระหนักว่าฉันมองการณ์ใกล้ ฉันต้องการคนช่วย ลูกต้องมีโอกาสเรียนรู้ และรู้สึกว่าเขา “เติบโต” ต่อมาฉันพบว่าแม้แต่เด็กที่ขุกขน มักจะมีความสุขที่ได้ออกแรงทำงานเล็กน้อยให้ฉัน ถ้าฉันใช้วิธีที่ถูกต้องเหมาะสม

เด็กวัยก่อนเรียนช่วยเตรียมอาหารง่ายๆ ได้ เริ่มต้นด้วยการล้างผัก ทาขนมปัง หรือผสมแป้ง ทำคุกกี้ หรือแป้งแพนเค้ก เด็กสนุกกับการกวาดบ้าน เช็ดของหก และจัดชั้นล้นม ถ้าคุณทำให้น่าสนุก และมึนรางวัลตอบแทน ด้วยการชมเชย และคำขอใจ เขาจะตื่นตื่นแต่ครั้งที่ “สำเร็จหลักสูตร” และได้เลื่อนขั้นไปทำงานใหม่

เราไม่ต้องเลิกใช้วิธีดังกล่าว เมื่อเด็กถึงวัยเข้าเรียน นั่นเป็นช่วงสำคัญสำหรับลูกของคุณ เมื่อจัดได้ว่าเขาโตพอและมีความรับผิดชอบที่จะใช้เครื่องดูดฝุ่น เด็กบางคนชอบทำความสะอาดอ่างล้างมือในห้องน้ำ และเปลี่ยนผ้าเช็ดมือ บางคนชอบกวาดใบไม้ ตัดหญ้า หรือช่วยล้างรถ รายการไม่มีที่สิ้นสุด แค่มองดูรอบๆ!

การตั้งชื่อเกมสำหรับงานบ้าน เป็น“ยุทธศาสตร์การตลาด”ที่ดี เกมแรกที่ฉันสอนลูก คือ “จอมมด” เขาแกล้งทำเป็นมด เก็บของเล่น บล็อก หรือตุ๊กตาสัตว์ทุกชิ้นที่วางอยู่ทั่วกลับมา“รังมด” (ในที่ของมัน) แม้แต่เด็กเล็กก็หัดเล่นเกมนี้ได้ ขณะที่นั่งตักคุณ หรือนั่งข้างๆ คุณ โดยผลัดกันเก็บบล็อกหรือของเล่นใส่กล่อง ขอให้แน่ใจว่าคุณชมเชยเด็กมากๆ

ข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น และวิธีหลีกเลี่ยง ได้แก่

- **คดงนำหงุดหงิดใจสำหรับทั้งสองฝ่าย** ถ้างานเกินความสามารถหรือขอบเขตความสนใจของเด็ก ดังนั้นอย่าคาดหวังมากเกินไป
- **ช่วยให้บุตรหลานประสบความสำเร็จได้ง่าย** โดยที่แน่ใจว่าเขารู้งาน และวิธีทำที่ดีที่สุด
- **ขอความสมัครใจ** หรือให้เด็กเลือกงานเมื่อเป็นไปได้ ถ้าคุณทำให้น่าสนุกได้สำเร็จ บุตรหลานจะรีบอาสา

- **มีส่วนช่วยได้ที่จะพูดคุยถึงเรื่องสนุกๆ ขณะทำงานด้วยกัน โดยเฉพาะเมื่องานดูน่าท้อใจหรือน่าเบื่อสำหรับเด็ก** ขอให้เป็นโค้ช เพื่อนร่วมทีม และกองเชียร์
- **อย่าคอยจนกว่างานจะใหญ่เกินไป** หรือรอจนเด็กเหนื่อยเกินกว่าที่จะยินดีทำ
- **สอนบุตรหลานให้เอาของเล่นอย่างหนึ่งไปเก็บ** ก่อนที่จะเอาอีกอย่างออกมา และคอยเก็บเรื่อยๆ เมื่อเป็นไปได้
- **ถ้าคุณให้เด็กทำงานตามลำพัง** อย่าประหลาดใจเมื่อกลับมาและพบว่าเด็กง่วนอยู่กับอย่างอื่น เด็กมีใจวอกแวกง่าย ถ้าหากไม่มีการควบคุมดูแล อย่าคอยจนหมดเวลา กว่า จะรู้ว่าเขาไปถึงไหนแล้ว
- **ขอให้ระวังว่าคุณบ่งบอกถึงความผิดหวังอย่างไร** พยายามหักล้างด้วยถ้อยคำที่ให้กำลังใจและชมเชย รักษาทัศนคติเชิงบวกเอาไว้

มีผลประโยชน์มากมายในการทำให้งานน่าสนุกสำหรับเด็ก เขาไม่เพียงเรียนรู้ทักษะเชิงปฏิบัติ และพัฒนาอุปนิสัย ทว่าเรารู้เรื่องทีมงานและการเห็นคุณค่า ในสิ่งที่คุณและคนอื่นๆ ทำเพื่อเขามากแค่ไหน

ท้ายสุด ถ้าคุณต้องการให้เด็กยินดีช่วยจนเป็นนิสัย ขอให้ขบขันและชมเชยเด็กจนเป็นนิสัย บอกขอบใจทันที ให้รางวัลด้วยการโอบกอด และมอบรางวัลพิเศษเป็นครั้งคราว กล่าวชมเชยเด็กให้คู่ครอง สมาชิกครอบครัว และเพื่อนมิตรฟัง ถ้าจะให้ดีก็ทำเช่นนั้นเมื่อเด็กอยู่ใกล้พอที่จะได้ยิน ไม่มีอะไรเสริมสร้างการนับถือตนเองได้เท่ากับ คำชมเชยและการเห็นคุณค่า จากผู้ที่เรารักมากที่สุด ■

วิธีขจัด ความเครียด และความ ก่ดก่ลุ่ม ใน 10 นาที



โดย เฮอร์มา ปรับเปลี่ยน

ทหลายคนมีเพื่อนคู่หูประจำวัน ได้แก่ ความเครียดและความก่ดก่ลุ่ม ทั้งสองตื่นพร้อมกัน ไปโรงเรียนหรือทำงานด้วยกัน ตัดสินใจด้วยกัน แม้แต่พยายามผ่อนคลายและสนุกด้วยกัน

อารมณ์ไม่ดีดังกล่าวับันทอนเรียวแรง สุขภาพและความสุขจริงๆ ในโลกบ้าคลั่งที่เราดำเนินชีวิตอยู่ เราต้องหาวิธีขจัดอารมณ์เหล่านี้ไปเสีย

คุณคงเคยได้ยินเกี่ยวกับโยคะ การทำสมาธิ การฝึกหายใจ เพื่อคลายเครียด และการปรับปรุงคุณภาพชีวิต ขณะที่เทคนิคเหล่านี้มีประโยชน์มาก แต่ก็ไม่ง่ายเสมอไปที่จะนำมาถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นมือใหม่กับเรื่องอย่างเช่นการทำสมาธิ และคุณประสบความยาก

ลำบากในชีวิต ก็แทบเป็นไปได้ที่จะฝึกทำสมาธิ และเล็งเห็นผลประโยชน์

ฉันต้องการแนะนำเทคนิคการผ่อนคลายระดับลึก ซึ่งจะช่วยให้คุณผ่อนคลายและมีความสุขในทันที ถ้าฝึกเป็นประจำทุกวัน คุณจะเล็งเห็นความแตกต่างอย่างใหญ่หลวง ในความรู้สึกนึกคิด และการทำงาน นอกจากนี้ เมื่อฝึกเป็นประจำจะเพิ่มความจำและสมรรถภาพในการเรียนรู้ จุดความคิดสร้างสรรค์ และสัญชาตญาณ นำมาซึ่งการคิดบวก ความยินดี และความสมปรารถนามากขึ้น ทั้งยังช่วยคลายเครียดในระดับลึกที่สุด

ต่อไปนี้เป็นบางส่วนในอย่างก้าว่าง่ายๆ ไปสู่ชีวิตที่มีความเครียดและความก่ดก่ลุ่มน้อยลง

1. นอนที่พื้นบนเสื่อโยคะ หรือบนเตียง ร่างคุณควรเหยียดตรง ทว่าสบายๆ ขอแนะนำให้ปูผ้าห่มบางๆ หรือผ้าปูที่นอนทับ

2. หลับตา สูดหายใจลึกๆ สองครั้ง นึกภาพว่าทุกครั้งที่ยายใจออก ความวิตกกังวล ปัญหาและความคิดไม่ดีทุกอย่างพรั่งพรูออกไป

3. แล้วเริ่มสำรวจทุกส่วนของร่างกาย โดยเริ่มรู้สึกหน้าผาก ดวงตา จมูก ริมฝีปาก คาง ท้ายใบหน้า คอ และส่วนอื่นๆ จนถึงนิ้วเท้า

4. นึกในใจสองสามครั้งว่า ฉันสงบ ผ่อนคลาย และสร้างสรรค์ รู้สึกเช่นนั้น นึกภาพตัวเองเป็นคนี่ผ่อนคลายและสร้างสรรค์ที่สุดในโลก

5. จดจ่อกับการหายใจ เมื่อหายใจเข้า นับในใจ 21 แล้วหายใจออกนับ 21 หายใจเข้านับ 20 หายใจออกนับ 20 หายใจเข้านับ 19 หายใจออก

นับ 19 ทำไปจนถึงนับ 1 ทุกตัวเลขที่นับ คุณจะเข้าใกล้การผ่อนคลายระดับลึก และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

6. นึกในใจอีกครั้งว่า ฉันสงบ ผ่อนคลาย และสร้างสรรค์

7. ฟังเสียงจากข้างนอกและภายในห้อง เริ่มขยับนิ้วเท้าและนิ้วมือ ค่อยๆ ลืมตา

ตอนนี้คุณรู้สึกดีขึ้นใช่ไหม ฉันฝึกผ่อนคลายระดับลึกเช่นนี้นานขึ้นอีกหน่อยทุกวัน (ประมาณ 45 นาที) และบอกไม่ถูกเลยว่าฉันรู้สึกขอบคุณแค่ไหนที่ค้นพบวิธีนี้ ฉันเชื่อว่าจะเปลี่ยนชีวิตทุกคน ดังนั้น ถ้าคุณนึกว่าจะลองดูดีหรือไม่ ขอให้ลองเถิด และบอกฉันด้วยว่าคุณรู้สึกอย่างไร ■

เกี่ยวกับผู้ประพันธ์: เออร์มาเป็นโค้ชฝึกการผ่อนคลาย ผู้สร้างเว็บไซต์ www.fightyourstress.com

เราคือใคร

ผู้ประพันธ์นิรนาม

66 หากไม่มีใครนึกถึงเรา แต่เรามีแรงจูงใจต่อทุกสิ่งเกี่ยวกับคุณ มากกว่าสิ่งใดในชีวิตของคุณทั้งนั้น บ่อยครั้งเราควบคุมเวลาที่คุณตื่นในตอนเช้า เวลาที่คุณเข้านอน สิ่งที่คุณทานและดื่ม ความคิดที่แล่นอยู่ในหัวคุณ เราสามารถทำให้คุณมีความสุขหรือความเศร้า มีความรักหรือความเกลียด ร่าเริงหรือเสียใจ ถูกใจหรือผิดหวัง และในการทำเช่นนั้น ก็ควบคุมสมรรถนะที่คุณจะประสบความสำเร็จ

เปล่าเลย คุณไม่ค่อยนึกถึงเรา แทนที่จะเป็นเช่นนั้น ปัญหาที่เราสร้างขึ้นมา คุณหันไปโทษข้อบกพร่องของคนอื่น สภาพเศรษฐกิจ ครอบครัวคุณ หรือเหตุผลอื่นๆ นับล้าน บ่อยครั้งเมื่อคุณไม่รู้จะโทษใคร คุณก็มองหาข้อบกพร่อง

ในตัวคุณเอง เพื่อกล่าวโทษ

เมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้ถึงผลกระทบที่เรามีต่อชีวิตคุณ ในความนึกคิดและการกระทำทุกอย่าง เมื่อคุณสำนึกถึงพลังที่น่าเกรงขามของเรา เมื่อคุณทะนุถนอมและเตรียมเราเพื่อการวิ่งงานเชิงบวกในชีวิต เราก็กลายเป็นสิ่งที่แพร่ออกไปได้ง่ายกว่าโรคติดต่อร้ายแรงที่สุด เท่าที่มนุษย์เคยพบเห็น แรงจูงใจของเราจะกระจายไปสู่ทุกคนที่คุณพบปะ

เมื่อตระเตรียมและทะนุถนอมในเชิงบวก ไม่มีผู้ใดหรืออุปสรรคใดที่จะขัดขวางความสำเร็จของเราได้ เราไม่เคยพลาดที่จะส่งผลกระทบในแง่ที่ดีขึ้น

เราคือทัศนคติของคุณ! ■

ชะลอฝีเท้า

ข้อควรคิด



ลองชะลอฝีเท้า เพื่อการผ่อนคลายโดยเร็ว

— ลีลี ทอมลิน

ชะลอฝีเท้า และชื่นชมกับชีวิต คุณไม่เพียงพลาด
ทิวทัศน์งดงาม เพราะรีบเร่ง แต่คุณขาดการรับรู้
ด้วยว่ากำลังไปไหน เพราะเหตุใด

— เอ็ดดี้ แคนเทอร์

เวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้าสำหรับผู้ที่รอคอย
เร็วเกินไปสำหรับผู้ที่ยาตกแล้ว นานเกินไป
สำหรับผู้ที่ไม่เคยเศร้า ล้นเกินไปสำหรับผู้ที่ยึดอินดี
ทว่าสำหรับผู้ที่ยังรัก เวลาไร้จุดสิ้นสุด

— เฮนรี แวน ไค์

มีสติปัญญา ค่อยเป็นค่อยไป คนที่วิ่งเร็วจะสะดุด
ล้มลง — วิลเลียม เชกสเปียร์

หนึ่งในคำแนะนำล้ำเลิศที่ผมเคยได้รับ มาจากครู
ฝึกม้า เขาบอกว่าค่อยๆ ไป เพื่อจะได้ไปให้เร็ว
ผมคิดว่าประยุกต์ใช้กับทุกสิ่งในชีวิต เราดำเนิน
ชีวิตราวกับว่าไม่มีเวลามากพอในวันนั้น แต่ถ้า

เราทำแต่ละอย่างด้วยความสงบและรอบคอบ
เราจะทำเสร็จลุล่วงเร็วขึ้น และเครียดน้อยลงอีก
หลายเท่า — วิกโก มอร์เทนเซน

ผลไม้รสเลิศเกิดจากต้นไม้ที่โตช้า — ไมโลเร

เป็นสิ่งสำคัญที่จะชะลอฝีเท้าเป็นครั้งคราว โดย
ไม่มีเหตุผลอื่นใด นอกจากเพื่อแวะไป ‘ทักทาย’
ใครสักคน ไม่ต้องเป็นคำสนทนาเย็นช้อ แค่แวะ
ไปเฉยๆ บอกให้ใครสักคนรู้ว่าคุณยังห่วงใย ดีกว่า
อะไรแทบทั้งนั้น — ไชมอน ไชเนค

บางครั้งรายการสิ่งที่เราควรจะทำ น่าจะ
ยาวกว่ารายการสิ่งที่ต้องทำ — แพทตี้ ไคท์

อย่ารีบร้อนเพื่อจะได้บรรลุผลตามความฝัน
ปลีกเวลาสักวันเพื่อเล่นกับเด็กๆ และผ่อนคลาย
ความฝันของคุณยังไม่ไปไหนในวันพรุ่งนี้
— ลินด์ซีย์ ริทซ์

เลิกรีบเร่ง ชะลอฝีเท้า ชื่นชมกับความงามของ
ชีวิต — เดบาซิช มริตา

