

# Give me 5



โดยนามปากกา: พรสวรรค์ แอนเดอะซัน

## 5 Habits in The Morning..

หากคุณต้องการพัฒนาอุปนิสัยบางอย่างในชีวิตให้บรรลุถึง “เป้าหมายและประสบความสำเร็จ” โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพที่มีความสลับซับซ้อนที่มีไข่มองเห็นแต่เพียงภายนอกทางกายภาพ (Physical Aspect) เท่านั้น เพราะสุขภาพหรือสุขภาวะเป็นเรื่องของ “องค์รวม” ทั้งกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ หากต้องการวิถีชีวิตใหม่โดยเฉพาะวิถีที่เกี่ยวข้องกับ “ภาวะแห่งความสุข” มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่คุณต้องเรียนรู้และพัฒนาทักษะอีกภาษาหนึ่ง ซึ่งเราจะขอเรียกว่า Neo Language เป็นการจัดระเบียบกระแสพลังงานให้กับร่างกายจนถึงจิตวิญญาณใหม่

ภาษาที่ว่าไม่ได้เป็นคำพูด แต่เป็นพลังงานที่ส่งผ่านการกระทำในเรื่องพื้นฐานที่ทุกคนก็พอจะรู้ แต่สิ่งที่ยาก คือ การทำซ้ำ ๆ จนเป็นนิสัย จนจิตใจและจิตวิญญาณจดจำได้ ในภาพรวมวิธีการเรียนรู้ที่เร็วที่สุดเพื่อจัดระเบียบพลังงานใหม่ภายใน 21 วันคือ การดูแลเรื่อง “คุณภาพการกินและการนอน” หมายถึง การเลือกกินอาหารที่ให้สารอาหารที่มีคุณภาพและเพียงพอ, การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ และที่เหลือคือ เรียนรู้-ดูแล “ความต้องการของตนเอง” และเลือกในสิ่งที่คุณสนใจที่ทำให้สร้างสุขและสุนทรีย์จากข้างใน ที่สำคัญ คุณต้องลดการใช้มือถือและ Social Media, ลดการดูโทรทัศน์, ลดการเล่นเกมส์ต่าง ๆ , ลดการดื่มกินเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และลดการใช้ยาเสพติดทั้งปวง เพราะกิจกรรมเหล่านี้มักจะทำให้เราสูญเสียเวลาและพลังงานดี ๆ ไปมาก

แต่วันนี้เราจะมาเล่าเรื่อง 5 นิสัยยามเช้าของคนที่ประสบความสำเร็จกันก่อน ว่ากันว่า ชีวิตที่ยิ่งใหญ่เริ่มต้นจากเช้าวันใหม่ที่ยอดเยี่ยม ลองมาเปิดโลกแห่งความสำเร็จกันด้วยการเจาะลึก 5 นิสัยง่าย ๆ ที่ทำได้ในยามเช้าที่สามารถเริ่มทำทันทีตั้งแต่นั้นนอนนะคะ

▶ 1. ตื่นเช้าแล้วทำสมาธิ ; คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่นั้นตั้งแต่ตี 5 หรือเช้ากว่านั้น เพราะช่วงเช้าตรู่เป็นเวลาทองของวัน อากาศที่บริสุทธิ์และความเงียบสงบ การได้พบเจอพลังงานใหม่ ๆ ที่พร้อมจะเติมเต็มให้คุณ มันจะสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ ลองคิดดู หากคุณได้รับแสงแดดยามเช้าที่ลอดผ่านหน้าต่าง เสียงนกร้องเบา ๆ สูดอากาศบริสุทธิ์เข้าปอดลึก ๆ แล้วก็รู้สึกถึงความสดชื่น นี่แหละคือจุดเริ่มต้นของวันที่ยอดเยี่ยม จากนั้นที่เพื่อน ๆ จะต้องทำต่อคือการทำสมาธิ สมาธิจะช่วยให้คุณจิตใจภายในสงบนิ่งและมีพลัง ความคิดแจ่มใสและพร้อมที่จะรับมือกับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น

การทำสมาธิในตอนเช้าเหมือนกันชาร์จแบตเตอรี่ให้สมอง ให้พร้อมทำงานเต็มประสิทธิภาพทั้งวัน เริ่มต้นจาก 3 นาทีก่อนก็ได้ นั่งสบาย ๆ จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ แล้วโฟกัสที่ลมหายใจหรือสิ่งที่เคลื่อนไหว อาทิ เทียนไขหรือน้ำไหล สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนออกช้า ๆ ใ้มีโอกาสเราจะมาแชร์เรื่องของการหายใจให้เพื่อน ๆ ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ถ้ามีความคิดอื่นเข้ามา ก็ “แค่รับรู้แล้วปล่อยผ่าน” ไป แล้วกลับมาโฟกัสในจุดที่เริ่มต้นอีกครั้ง ทำแบบนี้ทุกเช้าแล้วจะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง จิตใจสงบขึ้นมีสมาธิมากขึ้น





▶ 2. ออกกำลังกายเบา ๆ ; จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้ร่างกายตื่นตัวและสมองปลอดโปร่ง มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด เพิ่มความสุขและทำให้มีพลังงานเพิ่มมากขึ้นตลอดทั้งวัน แต่ไม่ต้องกังวลคะ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนักแบบวิ่ง 10 กิโลเมตรทุกวัน หรือยกเวทหนัก ๆ ด้วยซ้ำไป ทำแค่เบา ๆ สมวัยก็พอ ลองเริ่มทำให้ง่ายที่สุดก่อน เช่น เดินเร็ว ๆ รอบบ้าน 10 นาที หรือ ทำโยคะง่าย ๆ สัก 15 ท่า หรือ เต้นแอโรบิคตาม Youtube สัก 10 นาที หรือแม้แต่ยืดเส้นยืดสายง่าย ๆ ก็ยังดี ทำแค่นี้คุณก็จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าแล้วสามารถรับมือกับทุกสิ่งได้

▶ 3. อ่านหนังสือหรือฟัง Podcast ; หลังจากที่เราออกกำลังกายตื่นตัวแล้ว ถึงเวลาที่จะปลุกสมองให้ตื่นบ้าง คนที่ประสบความสำเร็จมักใช้เวลาช่วงเช้าในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือหรือฟัง Podcast เป็นการเติมเต็มความรู้ให้กับสมอง แล้วทำไมต้องเรียนรู้ตอนเช้าด้วย เพราะช่วงเช้าเป็นเวลาที่มีสมองปลอดโปร่งที่สุด พร้อมทั้งจะรับข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามา เป็นเหมือนกับการให้สารอาหารแก่สมอง ช่วยให้เรากลادขึ้นและมีไอเดียใหม่ ๆ พร้อมทั้งจะให้เผชิญกับความท้าทายในแต่ละวันได้ดียิ่งขึ้น เริ่มง่าย ๆ เพียงแค่ 10-15 นาทีต่อวัน เลือกหัวข้อหรือหมวดหมู่ที่คุณสนใจ อาจเป็นเรื่องของการพัฒนาตัวเอง การให้แง่คิดในการดำเนินชีวิตก็ได้ ลองจินตนาการว่า จิบกาแฟหอม ๆ แล้วอ่านหนังสือหรือฟังคอนเทนต์ที่สร้างแรงบันดาลใจที่ให้ความรู้ใหม่ ๆ รับรองได้เลยว่าวันใหม่ของคุณนั้น จะเริ่มต้นอย่างมีพลังแน่นอนค่ะ

▶ 4. การเขียนบันทึกขอบคุณหรือวางแผนชีวิต ; หลังจากเติมพลังให้กับร่างกายและสมองแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็เป็นการวางแผนให้กับวันใหม่ที่กำลังจะมาถึง คนที่ประสบความสำเร็จมักใช้เวลาในช่วงเช้าในการเขียนบันทึกหรือวางแผนสิ่งที่จะทำในวันนั้น การเขียนบันทึกทำให้เรามี “เป้าหมายที่ชัดเจน” รู้ว่าเราต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวันและ “ช่วยจัดลำดับความสำคัญ” ของงานได้ดียิ่งขึ้น ไม่หลงลืมการเขียนบันทึกจะทำให้เรานั้นเห็นภาพรวมของชีวิต เข้าใจตัวเองมากขึ้นและมีแรงผลักดันในการทำสิ่งต่าง ๆ ลองทำแบบนี้ดูนะ เขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ 3 อย่าง เขียนเป้าหมาย 3 ข้อ วางแผนตารางคร่าว ๆ ว่าจะทำอะไรบ้าง ทำแบบนี้ทุกเช้าคุณจะรู้สึกว่า ชีวิตมีทิศทาง มีแรงบันดาลใจและพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นในวันนั้น

▶ 5. รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ; มีสารอาหารเพียงพอและครบถ้วน สูดหายใจแล้ว สิ่งที่คุณประสบความสำเร็จไม่เคยมองข้าม คือ การทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ อาหารเช้าเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงให้กับร่างกายและสมองของเรา ช่วยให้เรา มีพลังงานเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตลอดทั้งวัน สารอาหารหรืออาหารที่ดีควรจะช่วยย่อยสลายได้หมด ไม่เหลือตกค้างกลายเป็นของเสีย การทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์จะช่วยเพิ่มสมาธิ ทำให้อารมณ์ดีและควบคุมน้ำหนักได้ดีอีกด้วย แล้วเราควรทานอะไรดีเพื่อน ๆ ลองเลือกอาหารที่มีโปรตีนและใยอาหารสูง เช่น โยเกิร์ตกับผลไม้สด ไข่ต้มกับขนมปังโฮลวีต(เลือกขนมปังไม่ขัดสีและไม่มีกลูเตน) โอ๊ตมีลใส่ถั่วหลากหลายและเมล็ดธัญพืชหรือสมูทตี้ ผักผลไม้ปั่นกับโปรตีนเสริม เป็นเมนูเบา ๆ ตอนเช้า แนะนำให้เน้นไปที่อาหารที่มีโปรตีนและมีใยอาหารสูง ทานแบบนี้ทุกวันคุณจะได้รับพลังและพร้อมสำหรับวันใหม่ที่ยอดเยี่ยมค่ะ



■ ทำไมนิสัยเหล่านี้ถึงสำคัญนักหนา... ตื่นขึ้นมาด้วยจิตใจสงบ มีสมาธิ ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สมองปลอดโปร่ง เฉียบแหลมจาก ข้อมูลใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตัวเอง มีแผนการและ เป้าหมายชัดเจน และมีพลังงานจึงเปลี่ยนจากการทานอาหารเช้าที่ ตีมีประโยชน์ แต่ 5 นิสัยนี้บอกเลยว่าไม่ง่าย เพราะทุกคนรู้ทฤษฎี แต่ยากสุดก็ตรงที่ต้องลงมือทำทุก ๆ วันนี่แหละค่ะ และในที่สุด Congratulations กับเพื่อน ๆ ที่ทำได้นะคะ ว่าไปหากตั้งเป้าหมาย ชัดเจนก็ชนะไปจนเกือบจะถึงเส้นชัยแล้วล่ะค่ะ แต่รู้ใช่ไหมคะว่า มัน ไม่ใช่การลงมือทำเพียงแค่วันเดียว ถ้าคุณต้องทำมันทุกวัน ๆ ทุก ๆ สัปดาห์ทุกเดือน ลองคิดดูสิว่าชีวิตของคุณก็จะเปลี่ยนแปลงไปขนาดไหน เราอยากบอกว่า เพื่อน ๆ ยังไม่จำเป็นจะต้องทำนิสัยทั้ง 5 พร้อมกัน ก็ได้ อย่าเพิ่งรีบร้อนทำทุกอย่างพร้อมกัน เพราะนั่นอาจจะทำให้ ล้มเลิกไปก่อน ให้เริ่มทำทีละนิดดีกว่า ลองทีละนิสัยก็ได้ที่คิดว่าทำได้ ง่ายที่สุด แล้วลงมือทำทันทีเพื่อสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่นานจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงขึ้นในชีวิตอย่างแน่นอน และ เตรียมตัวรอรับผลลัพธ์ที่ทรงคุณค่าได้เลยค่ะ

แล้วถ้ามีวันที่พลาดไปบ้าง หรือทำไม่ต่อเนื่อง บอกตัวเองว่า ไม่ใช่ไรหรอก อย่าตำหนิตัวเองมากจนเกินไป แค่กลับมาเริ่มต้นใหม่ ในวันถัดไป เพราะความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่การทำได้สมบูรณ์แบบทุกวัน

แต่อยู่ที่การไม่ยอมแพ้หรือล้มเลิกมันต่างหาก เพราะเคล็ดลับของ คนที่ประสบความสำเร็จ พวกเขาไม่ได้ทำอะไรยิ่งใหญ่ในทันที แต่ พวกเขาทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นอุปนิสัยที่ ทรงพลัง Powerful Habits อย่างที่อริสโตเติลเคยกล่าวไว้ว่า “ตัว เรานั้นคือสิ่งที่เราทำซ้ำ ๆ” ดังนั้น ความเป็นเลิศจึงไม่ใช่การกระทำ ที่เลอเลิศ แต่เป็นนิสัยที่เราทำทุกวันและเรียนรู้พัฒนาปรับปรุงแก้ไขค่ะ เพื่อน ๆ พร้อมทั้งจะสร้างนิสัยแห่งความสำเร็จแล้วหรือยังคะ

หากเพื่อน ๆ มีความรู้สึกกลัว ไม่มั่นใจและยังลังเลสงสัยว่า จะทำได้หรือไม่ เราอยากบอกว่า ทุกคนมีเพื่อนร่วมเดินทางเสมอ ไม่มีใครประสบความสำเร็จในการทำครั้งแรกหรอกนะ การลงมือ ทำเท่านั้นที่จะทำให้เราเรียนรู้ พัฒนาและสร้างความภาคภูมิใจให้ เติบโตจากภายใน การลงมือทำจะเปลี่ยนกระแสพลังงานใหม่ ๆ ให้ เข้ามาในชีวิต การฝึกฝนให้เกิดพลังงานเชิงบวกที่มีความถี่สูงเหล่านี้ ถูกบรรจุในเมล็ดพันธุ์แห่งความคิด ความรู้สึก รวมถึงการลงมือทำใน สิ่งที่เพื่อน ๆ รัก จะสร้างความปิติสุข ความร่าเริงเบิกบาน ในแม้ว่า วันนี้อาจจะยังไม่ถึงเป้าหมายที่เพื่อน ๆ ตั้งไว้ก็ตาม ท้ายที่สุด ความ มหัศจรรย์ใจบังเกิดขึ้นเพราะทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นพลังงานทั้งสิ้น แล้วเดี๋ยวเราจะค่อยมาเล่าให้ฟังเกี่ยวกับสุขภาพ พลังงานและจิต วิญญาณในตอนต่อไปนะคะ

