Give me5

โดยนามปากกา: พราวจันทร์ แอนเดอะซัน

5 Habits in The Morning..

หากคุณต้องการพัฒนาอุปนิสัยบางอย่างในชีวิตให้บรรลุถึง **"เป้าหมายและประสบความสำเร็จ"** โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพที่มีความสลับซับซ้อนที่มิใช่มองเห็นแต่เพียงภายนอกทางกายภาย (Physical Aspect) เท่านั้น เพราะสุขภาพหรือสุขภาวะเป็นเรื่องของ "องค์รวม" ทั้งกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ หากคุณต้องการวิถีชีวิตใหม่โดยเฉพาะวิถีที่เกี่ยวข้องกับ "ภาวะแห่งความสุข" มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่คุณต้องเรียนรู้และพัฒนาทักษะอีกภาษานึง 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 , ลดการดื่มกินเครื่องดื่มแอลกอฮอร์ และลดการใช้ยาเสพติดทั้งปวง เพราะกิจกรรมเหล่านี้มักจะทำให้เราสูญเสียเวลาและพลังงานดี ๆ ไปมาก

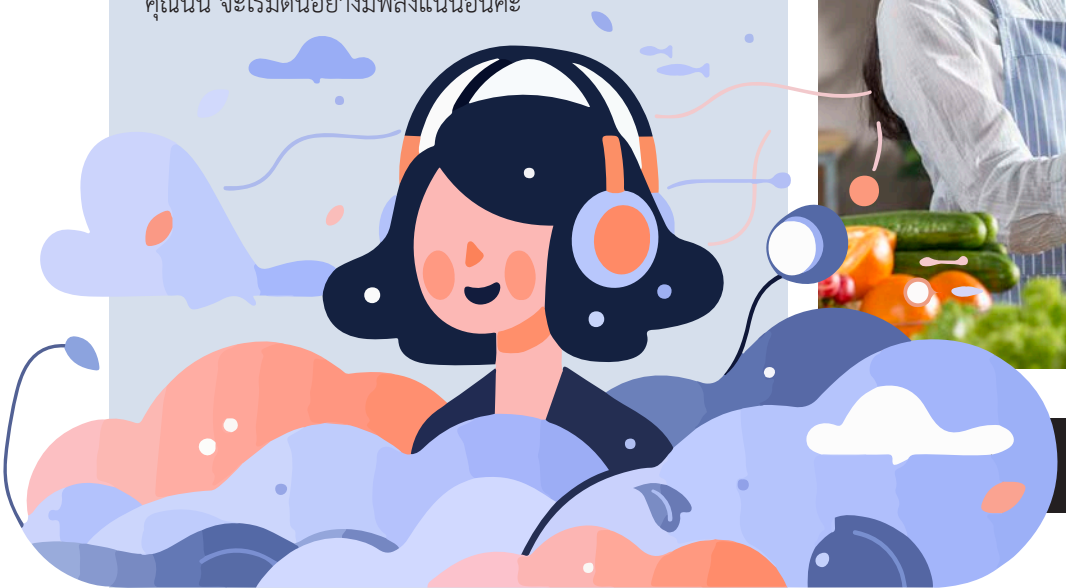
แต่วันนี้เราจะมาเล่าเรื่อง 5 นิสัยยามเช้าของคนที่ประสบความสำเร็จกันก่อน ว่ากันว่า ชีวิตที่ยิ่งใหญ่เริ่มต้นจากเช้าวันใหม่ที่ยอดเยี่ยม ลองมาเปิดโลกแห่งความสำเร็จกันด้วยการเจาะลึก 5 นิสัยง่าย ๆ ที่ทำได้ในยามเช้าที่สามารถเริ่มทำทันทีตั้งแต่ตื่นนอนนะคะ

▶ **1. ตื่นเช้าแล้วทำสมาธิ ;** คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ตื่นตั้งแต่ตี 5 หรือเช้ากว่านั้น เพราะช่วงเช้าตรู่เป็นเวลาทองของวัน อากาศที่บริสุทธิ์และความเงียบสงบ การได้พบเจอพลังงานใหม่ ๆ ที่พร้อมจะเติมเต็มให้คุณ มันจะสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ ลองคิดดูหากคุณได้รับแสงแดดยามเช้าที่ลอดผ่านหน้าต่าง เสียงนกร้องเบา สูดอากาศบริสุทธิ์เข้าปอดลึก ๆ แล้วก็รู้สึกถึงความสดชื่น นี่แหละคือจุดเริ่มต้นของวันที่ยอดเยี่ยม จากนั้นที่เพื่อน ๆ จะต้องทำต่อคือการทำสมาธิ สมาธิจะช่วยให้จิตใจภายในสงบนิ่งและมีพลัง ความคิดแจ่มใสและพร้อมที่จะรับมือกับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้น

การทำสมาธิในตอนเช้าเหมือนกันชาร์จแบตเตอรี่ให้สมอง ให้พร้อมทำงานเต็มประสิทธิภาพทั้งวัน เริ่มต้นจาก 3 นาทีก่อนก็ได้ นั่งสบาย ๆ จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ แล้วโฟกัสที่ลมหายใจหรือสิ่งที่เคลื่อนไหว อาทิ เทียนไขหรือน้ำไหล สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนออกช้า ๆ ไว้มีโอกาสเราจะมาแชร์เรื่องของการหายใจ ให้เพื่อน ๆ ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ถ้ามีความคิดอื่นเข้ามาก็ **"แค่รับรู้แล้วปล่อยผ่าน"** ไป แล้วกลับมาโฟกัสในจุดที่เริ่มต้นอีกครั้ง ทำแบบนี้ทุกเช้าแล้วจะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง จิตใจสงบขึ้นมีสมาธิมากขึ้น

▶ **2. ออกกำลังกายเบา ๆ ;** จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้ร่างกายตื่นตัวและสมองปลอดโปร่ง มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด เพิ่มความสุขและทำให้มีพลังงานเพิ่มมากขึ้นตลอดทั้งวัน แต่ไม่ต้องกังวลนะคะ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนักแบบวิ่ง 10 กิโลทุกเช้า 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 ทำแค่นี้คุณก็จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าแล้ว สามารถรับมือกับทุกสิ่งได้

▶ **3. อ่านหนังสือหรือฟัง Podcast ;** หลังจากที่ร่างกายตื่นตัวแล้ว ถึงเวลาที่จะปลุกสมองให้ตื่นบ้าง คนที่ประสบความสำเร็จมักจะใช้เวลาช่วงเช้าในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือหรือฟัง Podcast เป็นการเติมเต็มความรู้ให้กับสมอง แล้วทำไมต้องเรียนรู้ตอนเช้าด้วย เพราะช่วงเช้าเป็นเวลาที่สมองปลอดโปร่งที่สุด พร้อมที่จะรับข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามา เป็นเหมือนกับการให้สารอาหารแก่สมอง ช่วยให้เราฉลาดขึ้นและมีไอเดียใหม่ ๆ พร้อมที่จะให้เผชิญกับความท้าทาย ในแต่ละวันได้ดียิ่งขึ้น เริ่มง่าย ๆ เพียงแค่ 10-15 นาทีต่อวัน เลือกหัวข้อหรือหมวดหมู่ที่คุณสนใจ อาจเป็นเรื่องของการพัฒนาตัวเอง การให้แง่คิดในการดำเนินชีวิตก็ได้ ลองจินตนาการว่า จิบกาแฟหอม ๆ แล้วอ่านหนังสือหรือฟังคอนเท้นต์ที่สร้างแรงบันดาลใจที่ให้ความรู้ใหม่ ๆ รับรองได้เลยว่าวันใหม่ของคุณนั้น จะเริ่มต้นอย่างมีพลังแน่นอนค่ะ



▶ **4. การเขียนบันทึกขอบคุณหรือวางแผนชีวิต ;** หลังจากเติมพลังให้กับร่างกายและสมองแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็เป็นการวางแผนให้กับวันใหม่ที่กำลังจะมาถึง คนที่ประสบความสำเร็จมักจะใช้เวลาในช่วงเช้าในการเขียนบันทึกหรือวางแผนสิ่งที่จะทำในวันนั้น การเขียนบันทึกทำให้เรามี “เป้าหมายที่ชัดเจน”รู้ว่าเราต้องทำอะไรบ้างในแต่ละวันและ “ช่วยจัดลำดับความสำคัญ” ของงานได้ดียิ่งขึ้น ไม่หลงไม่ลืม การเขียนบันทึกจะทำให้เรานั้นเห็นภาพรวมของชีวิต เข้าใจตัวเองมากขึ้นและมีแรงผลักดันในการทำสิ่งต่าง ๆ ลองทำแบบนี้ดูนะคะ เขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ 3 อย่าง เขียนเป้าหมาย 3 ข้อ วางแผนตารางคร่าว ๆ ว่าจะทำอะไรบ้าง ทำแบบนี้ทุกเช้าคุณจะรู้สึกว่า ชีวิตมีทิศทาง มีแรงบันดาลใจและพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสิ่งจะเกิดขึ้นในวันนั้น

▶ **5. รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ;** มีสารอาหารเพียงพอและครบถ้วน สุดท้ายแล้ว สิ่งที่คนประสบความสำเร็จไม่เคยมองข้าม คือ การทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ อาหารเช้าเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงให้กับร่างกายและสมองของเรา ช่วยให้เรามีพลังงานเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตลอดทั้งวัน สารอาหารหรืออาหารที่ดีควรจะย่อยสลายได้หมด ไม่เหลือตกค้างกลายเป็นของเสีย การทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์จะช่วยเพิ่มสมาธิ ทำให้อารมณ์ดีและควบคุมน้ำหนักได้ดีอีกด้วย แล้วเราควรจะทานอะไรดีเพื่อน ๆ ลองเลือกอาหารที่มีโปรตีนและใยอาหารสูง เช่น โยเกิร์ตกับผลไม้สด ไข่ต้มกับขนมปังโฮลวีต(เลือกขนมปังไม่ขัดสีและไม่มีกลูเตน) โอ๊ตมีลใส่ถั่วหลากหลายและเมล็ดธัญพืชหรือสมูทตี้ผักผลไม้ปั่นกับโปรตีนเสริม เป็นเมนูเบา ๆ ตอนเช้า แนะนำให้เน้นไปที่อาหารที่มีโปรตีนและมีใยอาหารสูง ทานแบบนี้ทุกวันคุณจะรู้สึกสดชื่น มีพลังและพร้อมสำหรับวันใหม่ที่ยอดเยี่ยมค่ะ

■ ทำไมนิสัยเหล่านี้ถึงสำคัญนักหนา...ตื่นขึ้นมาด้วยจิตใจสงบ มีสมาธิ ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สมองปลอดโปร่ง เฉียบแหลมจากข้อมูลใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตัวเอง มีแผนการและเป้าหมายชัดเจน และมีพลังงานจึงเปลี่ยนจากการทานอาหารเช้าที่ดีมีประโยชน์ แต่ 5 นิสัยนี้บอกเลยว่าไม่ง่าย เพราะทุกคนรู้ทฤษฎี แต่ยากสุดก็ตรงที่ต้องลงมือทำทุก ๆ วันนี่แหละค่ะ และในที่สุด Congratulations กับเพื่อน ๆ ที่ทำได้นะคะ ว่าไปหากตั้งเป้าหมายชัดเจนก็ชนะไปจนเกือบจะถึงเส้นชัยแล้วล่ะค่ะ แต่รู้ใช่ไหมคะว่า มันไม่ใช่การลงมือทำเพียงแค่วันเดียว ถ้าคุณต้องทำมันทุกวัน ๆ ทุก ๆ สัปดาห์ทุกเดือน ลองคิดดูสิว่าชีวิตของคุณก็จะเปลี่ยนแปลงไปขนาดไหน เราอยากจะบอกว่า เพื่อน ๆ ยังไม่จำเป็นจะต้องทำนิสัยทั้ง 5 พร้อมกันก็ได้ อย่าเพิ่งรีบร้อนทำทุกอย่างพร้อมกัน เพราะนั่นอาจจะทำให้ล้มเลิกไปก่อน ให้เริ่มทำทีละนิดดีกว่า ลองทีละนิสัยก็ได้ที่คิดว่าทำได้ง่ายที่สุด แล้วลงมือทำทันทีเพื่อสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่นานจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงขึ้นในชีวิตอย่างแน่นอน และเตรียมตัวรอรับผลลัพธ์ที่ทรงคุณค่าได้เลยค่ะ

แล้วถ้ามีวันที่พลาดไปบ้าง หรือทำไม่ต่อเนื่อง บอกตัวเองว่าไม่เป็นไรหรอก อย่าตำหนิตัวเองมากจนเกินไป แค่กลับมาเริ่มต้นใหม่ในวันถัดไป เพราะความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่การทำได้สมบูรณ์แบบทุกวัน แต่อยู่ที่การไม่ยอมแพ้หรือล้มเลิกมันต่างหาก เพราะเคล็ดลับของคนที่ประสบความสำเร็จ พวกเขาไม่ได้ทำอะไรยิ่งใหญ่ในทันที แต่พวกเขาทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นอุปนิสัยที่ทรงพลัง Powerful Habits อย่างที่อริสโตเติลเคยกล่าวไว้ว่า “ตัวเรานั้นคือสิ่งที่เราทำซ้ำ ๆ” ดังนั้น ความเป็นเลิศจึงไม่ใช่การกระทำที่เลอเลิศ แต่เป็นนิสัยที่เราทำทุกวันและเรียนรู้พัฒนาปรับปรุงแก้ไขค่ะ เพื่อน ๆ พร้อมที่จะสร้างนิสัยแห่งความสำเร็จแล้วหรือยังคะ

หากเพื่อน ๆ มีความรู้สึกกลัว ไม่มั่นใจและยังลังเลสงสัยว่าจะทำได้หรือไม่ เราอยากจะบอกว่า ทุกคนมีเพื่อนร่วมเดินทางเสมอ ไม่มีใครประสบความสำเร็จในการทำครั้งแรกหรอกนะ การลงมือทำเท่านั้นที่จะทำให้เราเรียนรู้ พัฒนาและสร้างความภาคภูมิใจให้เติบโตจากภายใน การลงมือทำจะเปลี่ยนกระแสพลังงานใหม่ ๆ ให้เข้ามาในชีวิต การฝึกฝนให้เกิดพลังงานเชิงบวกที่มีความถี่สูงเหล่านี้ถูกบรรจุในเมล็ดพันธุ์แห่งความคิด ความรู้สึก รวมถึงการลงมือทำในสิ่งที่เพื่อน ๆ รัก จะสร้างความปิติสุข ความร่าเริงเบิกบาน ในแม้ว่าวันนี้อาจจะยังไม่ถึงเป้าหมายที่เพื่อน ๆ ตั้งไว้ก็ตาม ท้ายที่สุด ความมหัศจรรย์ใจบังเกิดขึ้นเพราะทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นพลังงานทั้งสิ้น แล้วเดี๋ยวเราจะค่อยมาเล่าให้ฟังเกี่ยวกับสุขภาพ พลังงานและจิตวิญญาณในตอนต่อไปนะคะ