เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิชย์
วันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน 2016 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 13 มิถุนายน 2016 เวลา 16:40 น.

ชีวิตที่พอเพียง 2681a. เรื่องเล็กๆ ที่ทำได้เพื่อ ชีวิตที่ดี

มีคนเข้าไปตั้งคำถามในเว็บไซต์ Quora ว่า What are the small things you can do to have a good life?

มีคนเข้าไปตอบเพียง ๒๑ คน คำตอบที่ผมชอบมากที่สุดเป็นของคุณ Nela Canovic แนะนำนิสัย ๗ ประการ

- แทนคำว่า “ฉันทำไม่ได้” ด้วยคำว่า “ทำไมไม่ลองทำดู”
- มีเป้าหมายให้พยายามอยู่เสมอ
- มีมื้ออาหารอย่างน้อย ๑ มื้อ ที่ไม่ทำอย่างอื่นนอกจากกินอาหาร เพื่อมีใจจดจ่ออยู่กับอาหาร ได้ลิ้มรสและความพึงพอใจจากอาหารอย่างแท้จริง เท่ากับเขาแนะให้ใช้มื้ออาหารเป็นช่วงเวลาฝึกสติ
- จงพอใจและขอบคุณในสิ่งที่ตนมี ไม่ใช่อยากได้ในสิ่งที่คนอื่นมี
- แม้ทำงานหนักเพียงไร ก็จงดูแลตนเองให้ดี ให้ตนเองได้รับความพึงพอใจ เอ็นดอร์ฟินหลั่ง
- ทำใจให้สงบ เขาแนะให้ทำสมาธิตอนเช้าตรู่ทุกวัน
- ถือว่าความสุขเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เป็นเป้าหมาย โดยประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวก

ต้องเข้าไปอ่านคำอธิบายแต่ละข้อเองนะครับ จะได้ประโยชน์มาก

คุณ Serena Richards ก็ให้คำแนะนำน่าสนใจ ๖ ประการ

- วางแผนชีวิตล่วงหน้าทุกวัน
- ติดตามความคิดของตนเอง
- ตั้งเป้าหมาย
- ปล่อยให้เรื่องร้ายสลายไป
- ให้เวลาฟังเสียงในใจของตนเอง
- ขจัดความกลัวล้มเหลว

อีกคนหนึ่งมาแปลก แนะนำให้ดูแลสุขภาพช่องปากและฟันให้ดี ซึ่งที่จริงแล้วเป็นความจริง และมีผู้แนะนำ คนสูงอายุที่ต้องการอายุยืนและสุขภาพดี

ให้ดูแลสุขภาพฟัน โดยเฉพาะการให้ไหมขัดร่องฟัน เพราะมันขจัดแบกทีเรียในปาก ลดโอกาสเกิดโรคติดเชื้อที่ลุกลามไปยังหัวใจและอวัยวะอื่นๆ ที่เป็นสาเหตุการตายในผู้สูงอายุจำนวนมาก

อ่านคำถามและคำตอบหัวข้อนี้แล้ว ผมนึกถึงหนังสือจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน ที่ผมอ่านสมัยยังหนุ่มๆ เรียนมหาวิทยาลัย

วิจารณ์ พานิช

๙ มิถุนายน ๒๕๕๙

บันทึกนี้เขียนที่ GotoKnow โดย Prof. Vicharn Panich

คำสำคัญ (keywords): ชีวิตที่พอเพียง ชีวิตที่ดี Quora 590612