



ประทีปส่องใจ

สุขภาพดี เพราะมีความสุข

มีข้อมูลที่น่าสนใจมากจนต้องนำมาเล่าสู่กันฟัง เพราะเป็นการสำรวจที่ค่อนข้างโดนใจใครๆมากที่สุดทีเดียว ทั้งนี้ผลการศึกษาแอนไซ-ดี อินเด็กซ์ เพื่อให้รู้ถึงความกังวลและสิ่งที่สร้างความกังวลใจให้แก่ผู้บริโภคทั่วโลก ใน 27 ประเทศ รวมทั้งไทยด้วย ที่เจดับบลิวทีเอเยนซีชำนาญด้านการสื่อสารการตลาดเค้าทำไว้

พบว่า ปัจจัยที่สร้างความกังวลใจแก่ชาวโลกมากที่สุด ได้แก่ แถ่นแถ่น ค่าครองชีพและภาวะการว่างงาน นี่แหละ เป็น 2 สิ่งที่สร้างความวิตกกังวลให้กับผู้คนมากที่สุด สอดคล้องกับความกังวลของคนไทยยุคนี้ที่บ่นเอ๊ย ร่ำเพ็งร่ำพันผ่านกรุงเทพโพล ที่ไปทำการสำรวจความคิดเห็นเรื่องคนกรุงกับปัญหาค่าครองชีพหลังรัฐขึ้นราคาก๊าซหุงต้ม- ค่าทางด่วน-ค่าไฟและเผยแพร่เมื่อต้น ก.ย.ที่ผ่านมา พบว่า คนกรุงเทพฯ 73.5% กังวลเรื่องสินค้าราคาสูงขึ้นและวอนรัฐบาลให้เร่งแก้ปัญหาสินค้าราคาแพงเป็นอันดับแรก

แล้วทันใดนั้นก็มิเสียงแว่วขึ้นมาว่า ของแพงขึ้นจริง ไม่ได้คิดไปเองเหมือนอย่างที่เคยกระหวงพาดพิงบอกได้ไปขู่ว่าสินค้าแพงเป็นแค่ความรู้สึก! แหมถ้าไม่รู้สึกล่ะจะรู้ว่าของแพง แต่ช่างเถอะ ยังไงคราวนี้ก็ไม่ขอโฟกัสไปที่ความกังวลที่ปวดใจแต่อยากให้กำลังใจ

เพื่อนร่วมโลกที่ตกอยู่ในสภาพใกล้เคียงกัน ด้วยการพูดถึง การแสวงหาความสุขดีกว่า ทว่า ถ้ามองต่างมุม หากคิดซะว่า ของแพงก็ทำให้เรามีความสุข ก็สุขได้นะ เพราะเมื่อของแพง ย่อมส่งผลให้คูรัก็อยู่ติดบ้านมากขึ้น จึงมีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ที่นี้คงไม่ต้องต่อว่าต่อขานแฟนว่าไม่มีเวลาให้กัน อออิ แหมนี่ก็แก้ไปได้เรื่อยๆ

เอาเป็นว่า เลิก (คิดไปเอง) ว่าของแพงแล้วมาหาความสุขดีกว่า เพราะความสุขนั้นมีข้อดีที่กรมสุขภาพจิตยืนยันว่า ความสุขช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเข้มแข็งแถมยังทำให้เรามีความยืดหยุ่น มีมุมมองที่รอบด้านมากขึ้น ในขณะที่ความทุกข์ทำให้คนเรามีมุมมองคับแคบและวนอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น

นั่นมาทำให้ตัวเรามีความสุข และถ้าสนุกสนานร่าเริงด้วยยิ่งดี เช่น...

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สังเกตดูแล้วกันว่า คนที่นอนน้อยหรืออดนอนนั้นมีความสุขกันไหม? วิสัยนึกคือ จะไปมีความสุขได้ไง เห็นไหมมีคนป่วยมากมายที่ยอมรับว่า ต้องเข้าโรงพยาบาล เพราะไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน นี่แะนอนน้อยโรคร้ายไข้เจ็บก็ถามหาแล้วแต่หะๆ นอนมากไปก็ไม่ดีเช่นกัน

2. ใช้เวลาอยู่กับครอบครัวและเพื่อนๆบ้าง เพื่อพูดคุยหรือทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและเหงา แต่ยังมีคนถูกเราจับมาระบายความในใจ...เอ๊ยมีคนคุยนั่น พุดนี้ จนลืมความทุกข์ไปเลย

3. การมองโลกในแง่ดี และการออกกำลังกาย ล้วนให้ผลดีต่อจิตใจและสุขภาพ ไม่เชื่อลองดูสิ.

คนสมณะ

