



มิตีแห่งความสุข: เติมเต็มสุขภาพใจ เชื่อมโยงสังคม ด้วยปัญญา

Wisdom for Well-being: Fulfilling the Mind and Uniting Society



มิติต่างปัญญา
(รู้แจ้งและเข้าใจโลก)



มิตีแห่งสุขภาพใจ
(เติมเต็มพลังจากภายใน)



มิตีแห่งการเชื่อมโยงสังคม
(ความสัมพันธ์รอบตัวที่ดี)

มิตีแห่งความสุข:
เติมเต็มสุขภาพใจ
เชื่อมโยงสังคม ด้วยปัญญา



สมชาติ กิจยรรยง

เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ดังนี้ครับ

มิติแห่งความสุข (เติมเต็มสุขภาพใจ)

"ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง

แต่คือการรู้จักพอใจในสิ่งที่มี

และปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็น"

"ฝึกทิ้งขยะในใจให้เหมือนทิ้งขยะในมือ

การให้อภัยตัวเองคือจุดเริ่มต้นของสุขภาพใจที่แข็งแรง"

"ความสุขที่แท้จริง เริ่มต้นจากการรัก และยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น"

มิติแห่งการเชื่อมโยงสังคม

"รอยยิ้ม และการรับฟัง คือภาษาสากลที่เชื่อมโยงหัวใจ

ของผู้คนเข้าด้วยกัน"

"การเกื้อกูลกันในสังคม ทำให้เราค้นพบว่า

ความสุขของการเป็น 'ผู้ให้' นั้นงดงามเพียงใด"

"สังคมจะน่าอยู่และอบอุ่นขึ้น หากเราเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจ

ความแตกต่างของกัน และกัน"

มิติแห่งปัญญา

"ปัญหาไม่ได้มีไว้ให้เราทุกข์ แต่มีไว้ให้เราเรียนรู้และเติบโต"

"สติและปัญญา คือเข็มนำทางชีวิต"

ช่วยให้เรามองเห็นทางออกในทุกความมืดมน"

"อุปสรรคทำให้เราเดินช้าลง แต่ไม่ใช่เหตุผลที่จะทำให้เราหยุดเดิน"

หากคุณกำลังมองหาแรงบันดาลใจเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และ

สังคม สามารถติดตามบทความดีๆ และคำคมสร้างพลังบวกได้จาก

True ID Women หรือดูแคปชั่นเติมพลังใจที่ Wongnai ได้ตลอดเวลาครับ

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

หน้าลิขสิทธิ์อื้บู้ค

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร (IBC GROUP)

มิติแห่งความสุข: เติมเต็มสุขภาพใจ เชื่อมโยงสังคม ด้วยปัญญา

(Wisdom for Well-being: Fulfilling the Mind and Uniting Society)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

- ความสุขที่แท้จริงคือการมีทัศนคติเชิงบวก ต่อสังคมการหมั่นดูแล

สุขภาพจิตใจ

- ใช้ความคิดคำพูดที่ดีมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม โดย
ขับเคลื่อนด้วยสติ

- ปัญญา การเลือกใช้คำคมและข้อคิดดีๆ เป็นเครื่องมือเตือนสติที่ช่วย
เติมพลังบวก

- สร้างแรงบันดาลใจให้ก้าวผ่านอุปสรรค และช่วยเปิดมุมมองในการใช้
ชีวิตอย่างยั่งยืน

ISBN (E-BOOK)-978-616-95268-1-0

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววิวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาวสุภารัตน์ ต่ายจัน

อีเมล sudarattyj@gmail.com

จัดพิมพ์ และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว 121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

มิติแห่งความสุข: เติมเต็มสุขภาพใจ เชื่อมโยงสังคม ด้วยปัญญา

(Wisdom for Well-being: Fulfilling the Mind and Uniting Society)

"มิติแห่งความสุข" คือการสร้างสมดุลชีวิตแบบองค์รวม โดยใช้ปัญญาเป็นแนวทาง ผสานสุขภาพใจเข้ากับความสัมพันธ์ในสังคม เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง สิ่งนี้เปรียบเสมือนการได้ปลดล็อกความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน สำหรับหลักการบูรณาการมิติแห่งความสุขเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกๆ วัน ประกอบด้วย:

สุขภาพใจ (Mind & Emotion): การสร้างความสงบภายใน เข้าใจอารมณ์ และตระหนักรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง ช่วยลดความเครียด และเสริมสร้างเกราะป้องกันทางใจ

การเชื่อมโยงสังคม (Social Connection): การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง การเกื้อกูลกัน และการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่อบอุ่น

ด้วยปัญญา (Wisdom): การใช้สติปัญญาในการแยกแยะถูกผิด เข้าใจคุณค่าของชีวิต และเลือกทางเดินที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

สำหรับเรื่องมิติแห่งความสุขเติมเมสุขภาพใจ เชื่อมโยงสังคมด้วย ปัญญาสามารถสรุปมิติแห่งความสุขที่เชื่อมโยงกันได้อย่างชัดเจน ดังนี้ ครับ:

1. เติมเต็มสุขภาพใจ (Mental & Emotional Well-being) การจัดการอารมณ์: รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ไม่ปล่อยให้ความเครียดหรือความวิตกกังวลครอบงำ

- **การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self-Worth):** เข้าใจข้อจำกัด ยอมรับความผิดพลาด และมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองเป็น

- **เครื่องมือช่วยเหลือ:** หากต้องการแนวทางประเมินความสุขทางจิตวิทยา สามารถดูรายละเอียดได้จากแบบประเมินของ

2. เชื่อมโยงสังคม (Social Connection) ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ: การสร้างความผูกพันและเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม (Support System) ช่วยลดความโดดเดี่ยวและส่งเสริมสุขภาพใจในระยะยาว

- **การรับฟัง และเห็นอกเห็นใจ (Empathy):** การมีทักษะในการสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเข้าใจมุมมองของผู้อื่น ช่วยลดความขัดแย้งและสร้างบรรยากาศที่น่าอยู่รอบตัว

- **เครื่องมือช่วยเหลือ:** ค้นหากิจกรรมหรือแนวทางการดูแลความสุขด้านความสัมพันธ์เพิ่มเติมได้ที่ BDMS Wellness Clinic

3. ขับเคลื่อนด้วยปัญญา(Wisdom)การเรียนรู้และการปรับตัว (Lifelong Learning): ปัญญาคือเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

- **สติ และการเข้าใจโลก:** การใช้เหตุผลและสติปัญญาในการแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้า ทำให้เราเข้าใจสัจธรรมของชีวิต รู้จักปล่อยวาง และแสวงหาความสุขที่แท้จริงจากภายใน

- **เครื่องมือช่วยเหลือ:** ศึกษาแนวทางและหลักการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะทางปัญญาฉบับสมบูรณ์ได้จาก ศูนย์ความรู้และประสานงานสุขภาวะทางปัญญา ความสุขที่สมดุลและยั่งยืน เกิดจากการบูรณาการสุขภาวะทั้ง 3 ด้านเข้าด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม โดยมี "ปัญญา" เป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อน นำไปสู่การเติมเต็มสุขภาพใจและสร้างสายสัมพันธ์ทางสังคมที่เข้มแข็งนั่นเอง

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

สารบัญญัติแห่งความสุข: เติมเต็มสุขภาพใจ เชื่อมโยงสังคม ด้วยปัญญา

(Wisdom for Well-being: Fulfilling the Mind and Uniting Society)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 สุขภาพจิต และลักษณะจิตของผู้ที่มีความสุข	1
บทที่ 2 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม	10
บทที่ 3 มีความสุขยุคโซเชียลได้จะทำอย่างไรละ	19
บทที่ 4 เรื่องที่คนเริ่มสูงอายุเสียค่าที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย	31
บทที่ 5 วิธีการกระตุ้นสมองฟิตเพิ่มความจำออกกำลังให้เจ็บคม	38
บทที่ 6 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม	46
บทที่ 7 โรคภัยที่ได้มาจากความเครียด	55
บทที่ 8 สิ่งสำคัญของคนเราที่จะซื้อไม่ได้ด้วยเงิน	59
บทที่ 9 สามแพทย์เสนอวิธีการทำให้มีอายุที่ดีที่ยืนยาว	62
บทที่ 10 วิธีทำให้ตัวเองมีความสุข	68
บทที่ 11 สิ่งหยุดทำให้ชีวิตมีความสุข	72
บทที่ 12 วิธีการในการมองโลกในแง่ดี	83
บทที่ 13 ประโยคคำพูดที่คุณควรหัดบอกกับตัวเองบ่อยๆ	94
ทำอะไรก็สำเร็จ	
บทที่ 14 การบริหารจัดการให้ดีเพื่อมีชีวิที่ยั่งยืน	103
บทที่ 15 เคล็ดลับดูแลสุขภาพ และยืดอายุสมองของคนแก่	113

สารบัญญัติแห่งความสุข: เติมเต็มสุขภาพใจ เชื่อมโยงสังคม ด้วยปัญญา
(Wisdom for Well-being: Fulfilling the Mind and Uniting Society)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 16 ชีวิตดีมีนาฬิกาชีวิตเป็นกิจจะลักษณะ	120
บทที่ 17 เรื่องที่ควรรู้ก่อนที่ตัวเรานั้นจะสูงวัย	130
บทที่ 18 สู่หนทางสร้างความสุข	138
บทที่ 19 ทำตัวให้ไกลทุกข์ได้สร้างสุข	150
บทที่ 20 ข้อควรรู้ก่อนถึงวัยกลางคนกับการพัฒนาความคิด	160
ชีวิตมีความสุข	
บทที่ 21 โอสถกับอโรคยาปรมาลาภา	168
บทที่ 22 ข้อควรรู้เมื่อซื้อขายกินเองและกินอาหารให้เป็นยา	198
บทที่ 23 เรื่องที่คุณเข้าใจผิดจากอาหารเสริมสุขภาพ	209
บทที่ 24 สิ่งที่สำคัญในชีวิตพร้อมคำขอบคุณ	216
บทที่ 25 การให้ได้มาซึ่งอายุวรรณะสุขะพละ	226
บทที่ 26 การตรวจสุขภาพประจำปีคือการประเมินสุขภาพ	241
เพื่อค้นระยะเริ่มต้น	
บทที่ 27 หลากหลายวิธีทิวความสุขได้ยั่งยืน	253
บทที่ 28 การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีสำคัญอย่างไร	266
บทที่ 29 เคล็ดลับที่ดีที่สุขวัยอย่างสตรอง	278
บทที่ 30 เหตุผลทำไมบางคนถึงมีความสุขอยู่ตลอด	297

สารบัญญัติแห่งความสุข: เต็มเต็มสุขภาพใจ เชื่อมโยงสังคม ด้วยปัญญา

(Wisdom for Well-being: Fulfilling the Mind and Uniting Society)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 31 กฎของการใช้ชีวิตในวัยทองอย่างมีความสุข	302
บทที่ 32 วิถีหาความสุขแบบง่ายๆด้วยตัวของเราเอง	313
บทที่ 33 วิธีการนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	324
บทที่ 34 สุขยอดวิธียืดอายุอวัยวะให้ยั่งยืน	334
บทที่ 35 สุขุความสุขอย่างยั่งยืน	342
บทที่ 36 ทำอย่างไรจะให้แก่ช้าละ	362
บทที่ 37 สิ่งที่คุณจิตใจเข้มแข็งเขาไม่ทำกัน	378
บทที่ 38 อาหารชนิดที่ห้ามกินคู่กัน	383
บทที่ 39 หลัก 20 อ.หนทางแห่งความสุข	390
บทที่ 40 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	408
ภาคผนวก: หลากหลายอาชีพที่ท่านสามารถสร้างรายได้	426
ต่อเนื่อง	

บทนำ

มิตินำความสุข: เติมเต็มสุขภาพใจ เชื่อมโยงสังคม ด้วยปัญญา

(Wisdom for Well-being: Fulfilling the Mind and Uniting Society)

ความสุขที่ยั่งยืนคือการบูรณาการสุขภาวะทั้ง 4 มิติ (กาย ใจ ปัญญา และสังคม) เข้าด้วยกันอย่างสมดุล ตามแนวทางของ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่าการมีสุขภาพดีไม่ใช่เพียงแค่การไม่มีโรค แต่เป็นการใช้ "ปัญญา" นำทางเพื่อเติมเต็ม "สุขภาพใจ" และ "เชื่อมโยงสังคม" รอบตัว

1. ปัญญา: ฐานรากแห่งการรู้เท่าทัน

ปัญญาคือการคิดดี มีสติ รู้จักวิเคราะห์ และเข้าใจตนเอง

รู้เท่าทันอารมณ์: ใช้สติเป็นตัวตั้งเพื่อจัดการความเครียด นำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์

การเรียนรู้ตลอดชีวิต: เปิดรับมุมมองใหม่ๆ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น

2. สุขภาพใจ: การเติมเต็มพลังจากภายใน

สุขภาพใจที่มั่นคงช่วยให้คุณพร้อมรับมือกับอุปสรรคต่างๆ

การเห็นคุณค่าในตนเอง: ยอมรับข้อบกพร่องและภูมิใจในความสำเร็จเล็กๆ ในแต่ละวัน

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): ฝึกฝนการปล่อยวางและสร้างทัศนคติเชิงบวก

ดูแลตนเองเชิงรุก: ลดการสะสมความเครียดด้วยกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ งานอดิเรกที่ชอบ หรือการทำกิจกรรมจิตอาสา

3. สังคม: การเชื่อมโยงและความเกื้อกูล

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การมีความสัมพันธ์ที่ดีช่วยลดความโดดเดี่ยวและสร้างความสุขที่แท้จริง

- **การสร้างความสัมพันธ์เชิงคุณภาพ:** ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนฝูงอย่างมีคุณภาพ

- **การเกื้อกูลและแบ่งปัน:** การช่วยเหลือผู้อื่นจะช่วยสร้างความหมายในการใช้ชีวิตและเพิ่มความสุขทางใจ

- **สร้างเครือข่ายที่ปลอดภัย:** อยู่ในสภาพแวดล้อมหรือชุมชนที่สนับสนุนและส่งเสริมซึ่งกันและกัน

การบรรลุเป้าหมายนี้ต้องอาศัยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง หากต้องการศึกษาเครื่องมือประเมินคุณภาพชีวิต และสุขภาวะ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้

ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 1 สุขภาพจิต และลักษณะจิตของผู้ที่มีความสุข

ในบทนี้จะทำให้ท่านได้ทราบถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดี พร้อมทั้งการบริหารจิต10วิธีสรรสร้างชีวิตให้มีความสุขอันยาวนานนั้นจะเป็นเช่นไรเชิญศึกษาได้ครับ

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิต สุขภาพกาย ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดีผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะหลายประการ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับระดับอายุ
2. เป็นผู้ที่มีความพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น จะมีการถกเถียงกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม
3. เป็นผู้เต็มใจที่จะทำงานและรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาท หรือตำแหน่งในชีวิตของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อต้องการตำแหน่งก็ตาม
4. เมื่อเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไข เขาก็ไม่หาทางหลบเลี่ยง
5. จะรู้สึกสนุกต่อการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุขหรือพัฒนาการ หลังจากที่เขาค้นพบด้วยตนเองว่า อุปสรรคนั้นเป็นความจริง ไม่ใช่อุปสรรคในจินตนาการ

6. เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด มีความรู้สึก
ขัดแย้งในใจและหลบหลีกปัญหาน้อยที่สุด

7. เป็นผู้ที่สามารถอดได้ รอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่
หรือ ทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญหรือดีกว่า

8. เป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จด้วยความสามารถที่แท้จริง ไม่ใช่
ความสามารถในความคิดฝัน

9. เป็นผู้ที่คิดก่อนทำ หรือมีโครงการแน่นอนก่อนที่จะปฏิบัติ ไม่
มีโครงการที่ถ่วงหรือหลีกเลี่ยงการกระทำต่าง ๆ

10. เป็นผู้ที่เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเองแทนที่จะหา ข้อแก้
ตัวด้วยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือโยนความผิดให้แก่คนอื่น

11. เมื่อประสบผลสำเร็จ ก็ไม่ชอบคุยโอ้อวดจนเกินความเป็นจริง

12. เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนได้สมบทบาท รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึง
เวลา ทำงาน หรือจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาเล่น

13. เป็นผู้ที่สามารถจะปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้เวลา มาก
เกินไปหรือกิจกรรมที่สวนทางกับที่เขาสนใจแม้ว่ากิจกรรมนั้นจะทำ
ให้ เขาพอใจได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งก็ตาม

14. เป็นผู้ที่สามารถตอบรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์
สำหรับเขาแม้ว่ากิจกรรมนั้นจะไม่ทำให้เขาพึงพอใจก็ตาม

15. เป็นผู้ที่แสดงความโกรธออกมาโดยตรง เมื่อเขาได้รับความเสียหายหรือถูกรังแก และจะแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้อง ของเขา ด้วยเหตุด้วยผลการแสดงออกนี้จะมีความรุนแรงอย่างเหมาะสม กับ ปริมาณความเสียหายที่เขาได้รับ

16. เป็นผู้ที่สามารถแสดงความพอใจออกมาโดยตรงและจะแสดงออก อย่างเหมาะสมกับปริมาณและชนิดของสิ่งที่ก่อให้เกิดความ พึงพอใจ

17. เป็นผู้ที่สามารถอดทน หรืออดกลั้นต่อความผิดหวัง และ ภาวะ ความคับข้องใจทางอารมณ์ได้ดี

18. เป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัย และเจตคติที่ก่อรูปขึ้นอย่างเป็น ระเบียบ เมื่อเผชิญกับสิ่งยุ่งยากต่าง ๆ ก็สามารถจะประนีประนอมนิสัย และเจตคติ เข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากต่าง ๆ ได้

19. เป็นผู้ที่สามารถระดมพลังงานที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ได้ อย่าง ทันที และพร้อมเพรียง และสามารถรวมพลังงานนั้นสู่เป้าหมายอย่างใด อย่างหนึ่ง เพื่อความสำเร็จของเขา

20. เป็นผู้ที่ไม่พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความจริงซึ่งชีวิตของเขา จะต้องดิ้นรนต่อสู้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เขาจะยอมรับว่าบุคคลจะต้อง ต่อสู้ กับตนเอง ฉะนั้นเขาจะต้องมีความเข้มแข็งให้มากที่สุด และใช้ วิจารณญาณ ที่ดีที่สุด เพื่อจะผละจากคลื่นอุปสรรคภายนอก

ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิต สุขภาพกาย ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดี

1. ช่วยให้สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นเหมาะสม มีความสุข รู้จักจุดอ่อน จุดเด่นของตนเอง
 2. ช่วยปรับปรุง แก้ไข และป้องกันความคับข้องใจ
 3. ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ของคนอื่นได้
 4. ช่วยให้สามารถพัฒนาอาชีพ การงาน และครอบครัว
- ที่มา : วิจัยเรื่องการพัฒนา และทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

การบริหารจิตสร้างชีวิตที่มีความสุขอันยาวนาน

การบริหารจิต 10 วิธีสร้างชีวิตที่มีความสุขอันยาวนาน

การบริหารจิต 10 วิธี ดังนี้

1. ออกกำลังกาย

เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ฝึกชก รำมวยจีน (ไทเก๊ก) ฝึกโยคะ เป็นต้น ในการออกกำลังกายสามารถบริหารจัดการไปในตัว โดยการใช้สติระลึกอยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหว ในช่วงแรกอาจใช้วิธีนับ (เช่น นับซ้าย-ขวา นับ 1-2 หรือ 1 ถึง 10 กับจังหวะก้าว) เป็นตัวช่วย จนสติมั่น ก็ไม่ต้องนับ

2. นอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมง

การนอนหลับดีมีผลต่อการพัฒนาสมอง หลีกเลียงการอดนอน และการมีอารมณ์เครียดติดต่อกันนาน ๆ เพราะมีผลลบต่อร่างกาย สมอง และจิตใจ

3. บริโภคอาหารสุขภาพตามหลักธงโภชนาการ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดหวาน มัน เค็ม หันมากินปลา กินผักและผลไม้ให้มาก ๆ ไขมันโอเมก้า 3 ในปลา (เช่น ปลาดุก ปลาช่อน) มีผลดีต่อการสร้างเซลล์สมองใหม่ และหลีกเลียงการบริโภคสุรา ยาสูบ และสารเสพติด

4. หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

โดยการอ่าน การฟัง การค้นคว้า การหาประสบการณ์ใหม่ ๆ การคิดใคร่ครวญ การถาม การบันทึกตามหลัก "สุ. จิ. ปุ. ลิ." ควบคู่กับการฝึกใช้ความคิดเป็นประจำ เช่น การฝึกแก้ปัญหา การเล่นไพ่ การเล่นเกมต่าง ๆ

5. ฝึกสมาธิ

เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เดินจงกรม ทำละหมาด อธิษฐานจิตวันละอย่างน้อย 1-2 ครั้ง นานครั้งละ 5-10 นาที ช่วยให้จิตใจมั่นคงสงบนิ่ง ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ หรือใจลอยง่าย ควรรักษาจิตที่นิ่งแต่ตื่นรู้ไว้ตลอดเวลาของการปฏิบัติสมาธิ อย่าให้นานจนหลับหรือเข้าสู่ภวังค์ จะทำให้จิตเฉื่อยเนื่อย นำมาใช้งานในการรับรู้สิ่งเร้าอย่างรู้เท่าทันไม่ได้ ซึ่งต่างจากสติ

6. เจริญสติ-รู้ตัวกับอิริยาบถและกิจกรรมต่างๆ

เช่น ระลึกรู้ตัวอยู่กับการนั่ง นอน ยืน เดิน การเคลื่อนไหวจังหวะ ขณะออกกำลังกายต่าง ๆ การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ ดื่มน้ำ กินอาหาร เคี้ยวข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รีดผ้า ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะสงบเย็น มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำกิจที่อยู่ตรงหน้า ไม่หวนคิดเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต หรือคิดกลัวกังวลกับเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์ เครียด สูญเสียพลังสมองโดยเปล่าประโยชน์

7. ฝึกใช้ลมหายใจเป็นระฆังแห่งสติ

เราสามารถตามรู้ลมหายใจเข้า - ออกในการทำอานาปานสติ ในการเจริญสติต่าง ๆ และอาจเสริมด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องปรุงแต่งลมหายใจให้ยาวให้ลึกกว่าปกติ เพียง 1-3 รอบ โดยเข้ากับออก 1 ครั้งเท่ากับ 1 รอบ โดยไม่ต้องหลับตา หรือ ปรกม่านแบบการทำสมาธิ

ควรทำให้บ่อย ๆ เท่าที่รู้สึกตัวตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน ทำจนเป็นนิสัย ต่อไปก็สามารถใช้ลมหายใจเพียง 1 รอบเป็นระฆังเตือนสติก่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ เรียกว่า "ตั้งสติก่อนสตาร์ท" หรือเวลามีอาการเครียดเกิดขึ้น ก็สามารถใช้ลมหายใจเตือนตัวเองให้เกิดสติรู้ตัว และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ระงับบรรเทาหายไปได้ทันที

8. ฝึกพักใจ และสมองเป็นระยะ ๆ ในแต่ละวัน

เช่น หยุดคิด โดยหันมาชื่นชมธรรมชาติ หรือศิลปะ นานครั้งละ ½ ถึง 1 นาที, ตามดูห้วงว่างระหว่างความคิด ลมหายใจเข้าออกและเสียงต่าง ๆ, หามุมสงบในบ้าน ในที่ทำงาน หรือในสวน นั่งปล่อยวางอารมณ์อย่างเงียบ ๆ หรือตามรู้ลมหายใจประกอบ นาน 5-10 นาที เป็นต้น การพักใจและสมอง ช่วยให้มีพลังในการทำงานได้ไม่เหนื่อยล้า

9. เจริญปัญญาจากการสังเกตธรรมชาติของสรรพสิ่ง

ว่าล้วนเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยมากมายที่มีการแปรเปลี่ยน ไม่คงที่ตลอดเวลา จนเห็นด้วยปัญญาตนว่า "ทุกสิ่งล้วนมีการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป" เป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น ควรใช้ปัญญามองทุกสิ่งตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย เจื่อนใจ หรือบริบทในขณะนั้น แล้วจัดความสัมพันธ์หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเหตุปัจจัย เจื่อนใจ หรือบริบทนั้น ๆ ก็จะเกิดความราบรื่นกลมกลืนประสพผลดี ไม่ทุกข์ ไม่เครียดและเป็นสุข

10. ฝึกคิดดี-พูดดี-ทำดี ให้เป็นนิสัย

ช่วยถ่วงดุลกับธรรมชาติของจิตที่มักคิดลบซึ่งเป็นไปตามกลไกสมองที่มักถูกครอบงำด้วยความมีอัตตาตัวตน นิสัยความเคยชินเดิม และอารมณ์ลบ นอกจากนี้ควรหมั่นมีจิตอาสาทำงานเพื่อคนอื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น, ฝึกฟังคนอื่น และเข้าใจคนอื่น, รู้จักใช้ปิยวาจา รวมทั้งรู้จักพูดชื่นชม ให้กำลังใจผู้คนรอบข้าง, ฝึกตามดู

รู้ทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุมตัวเองได้ดี

Cr. facebook.com/naboonshop/-ແລກຮະປຸກຄອທຄອມ

รู้จักใช้ให้เป็นอารมณ์ลบหรืออารมณ์เสียอาจจะก่อประโยชน์ได้นะ

นักวิจัย ชี คิคแ่งลบ-อารมณ์เสีย ก็ก่อให้เกิดประโยชน์นักวิจัย ออสเตอร์เลียชี "คิคแ่งลบ-อารมณ์เสีย" ก็ก่อให้เกิดประโยชน์ (มติชนออนไลน์) ทีมนักวิจัยด้านจิตวิทยาของออสเตอร์เลียชี "คนคิคแ่งลบ" ก็มีดีทั้งมีความคิดเชิงวิพากษ์ มีความละเอียดรอบคอบ ไหวตัวทันต่อข่าวลือ ความทรงจำเยี่ยม และเป็นนักโน้มน้าวใจชั้นยอดทีมนักวิจัยในประเทศ ออสเตอร์เลียออกมาเปิดเผยว่า การมีอารมณ์เสียหรือชอบคิดอะไรในแ่งลบอาจไม่ได้นำไปสู่ความเสียหายเพียงเท่านั้นแต่ยังก่อให้เกิดประโยชน์ในบางแ่งมุมอีกด้วย

"โจเซฟ ฟอ์กาส" ศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก เวลส์ ซึ่งเป็นหัวหน้าทีมวิจัยดังกล่าว ระบุว่าคนที่มีอารมณ์เสียหรือชอบคิดอะไรในแ่งลบ จะมีความคิดในเชิงวิพากษ์และให้ความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบข้างมากกว่าคนอารมณ์ดีที่ชอบมองอะไรในแ่งบวก ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเชื่อถือทุกสิ่งตามที่ตนเองถูกบอกและสั่งสอนมา"

ขณะที่การมีอารมณ์ดีมองอะไรในแ่งบวก จะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์, การปรับตัวได้ง่าย, การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี และการมีความมั่นใจ การมีอารมณ์เสีย คิดอะไรในแ่งลบ ก็มักนำไปสู่ความระมัดระวัง, การครุ่นคิดอย่างละเอียดรอบคอบ และการให้ความสนใจ

อย่างยิ่งยวดต่อโลกรอบข้าง" ศาสตราจารย์ฟอร์กาส ระบุในงานวิจัยที่
นักวิจัยชุดนี้ยังพบอีกว่า คนที่ชอบคิดแง่ลบหรือมีอารมณ์เสียนั้นจะไหว
ตัวทันต่อมายาคติและข่าวลือจำนวนมากมายที่แพร่หลายในสังคมได้
ดีกว่าคนอารมณ์ดีที่ชอบคิดอะไรในแง่บวก

นอกจากนั้น คนอารมณ์เสียชอบคิดอะไรในแง่ลบยังมีแนวโน้มที่
จะมีอคติทางด้านเชื้อชาติและศาสนาน้อยกว่าคนอารมณ์ดีมองโลกในแง่
บวก และพวกเขายังมีความสามารถในการรื้อฟื้นความทรงจำในอดีตที่
ตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมอยู่ด้วยได้อย่างแม่นยำ ขณะเดียวกัน คนเหล่านี้ก็
มักจะเขียนบทความเชิงโต้แย้งถกเถียงได้ดี รวมทั้งเป็นนักสื่อสารผู้มี
ความสามารถในการโน้มน้าวใจผู้อื่นอีกด้วย

บทที่ 2 ทำอย่างไรไม่ให้สมองเสื่อม

วิธีการเสริมสร้างพัฒนาสมองให้มีความเฉียบคมอยู่เสมอในบทนี้ ขอกล่าวถึงประเด็นหลักๆคือ-วิธีฝึกสมองของเราให้มีสมรรถภาพดีอยู่เสมอ-นิสัยต้องเลิกทำ ถ้าไม่อยากให้สมองเสื่อม-นิสัย10อย่าง ที่ทำให้สมองพัง- วิธีสิ่งที่ทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง6ประการ เชิญติดตามนะครับ

วิธีฝึกสมองของเราให้มีสมรรถภาพดีอยู่เสมอ

เป็นวิธีการดั้งเดิมที่ได้บอกเล่าเก้าสิบต่อกันมากก็คือ

1. จิบน้ำบ่อย ๆ

เพราะสมองประกอบด้วยน้ำถึง85%เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าขาดน้ำเมื่อไหร่ ต้นไม้ก็จะเหี่ยวแห้งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้ากลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก

2. หมั่นทานไขมันดีอยู่เป็นประจำ

เนื่องจากสมองเป็นก้อนไขมัน จำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ อาหารบำรุงสมองที่ดีได้แก่ น้ำมันปลา สารสกัดใบแป๊ะก๊วย ปลาที่มีไขมันดี เช่นปลาแซลมอน นมถั่วเหลือง วิตามินรวม และน้ำมันพริมโรส

3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที

หลังจากตื่นนอนทุกเช้า เพื่อให้สมองได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ กระตุ้นให้เกิดจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์

4. หัวเราะ และยิ้มบ่อย ๆ

ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะจะมีสารเอ็นโดรฟินหรือสารแห่งความสุขหลั่งออกมาช่วยกระตุ้นให้หัวใจอบอุ่น เกิดความรักและความหวังดีต่อคนรอบข้าง

5. ใส่ความตั้งใจกับสิ่งที่จะทำอย่างเต็มที่

เหมือนเป็นป้อนโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้นๆ ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ เพราะสมองไม่แยกระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน

6. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ทุกวันหมายถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น อ่านหนังสือเล่มใหม่ ทานอาหารร้านใหม่ รู้จักเพื่อนใหม่ และแลกเปลี่ยนวิธีการทำงานใหม่ๆ กับเพื่อนร่วมงาน การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินและโดปามีนซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์

7. ให้อภัยกับตัวเองทุกวัน

ความโกรธทำให้เปลืองพลังงานสมองอย่างน้อยๆ ถ้าให้อภัยผู้อื่นไม่ได้ ก็ลองลดภาระสมองด้วยการให้อภัยตัวเอง

8. ฝึกเขียนคำขอบคุณกับสิ่งดีๆ ในชีวิต

เพราะเขียนเรื่องดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีดีๆ ออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่ายและมีความคิดสร้างสรรค์

9. ฝึกหายใจลึกๆ

สมองใช้ออกซิเจน 20-25% ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น 20% ถ้านั่งทำงานนานๆ ให้เปลี่ยนบรรยากาศลุกขึ้นเดินยืดเส้นยืดสายบ้างให้ปลอดขยาย Cr.-ชีวิตดีมีสุข ตรีเพชรอิฐชู

นิสัยต้องเลิกทำ ถ้าไม่อยากให้สมองเสื่อม

แล้วถ้าไม่อยากให้สมองของเราเสื่อมถอยมีแนวทางในการที่พึงปฏิบัติก็คือ

1. นอนน้อย

การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้สมองขาดการพักผ่อน ส่งผลให้การตัดสินใจ และความคิดต่างๆ ขาดความฉับไว แม่นยำ ยิ่งไปกว่านั้นยังทำให้สมองมีแนวโน้มได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมต่างๆ ได้อีกด้วย!

2. ไม่ทานอาหารเช้า

การไม่ทานอาหารเช้านั้นทำให้สมองขาดน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดในการเป็นพลังงานให้สมอง นอกจากการไม่ทานมื้อเช้าจะทำให้อ่อนเพลียไม่มีแรง คิดอะไรไม่ออกแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมด้วย!

3. สูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ นอกจากจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคปอด โรคมะเร็งแล้ว ก็ยังส่งผลต่อสมองด้วย! เพราะควันบุหรี่นั้นมีสารคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งไปรบกวนการจับของออกซิเจน และเม็ดเลือดแดง ทำให้ออกซิเจนไหลเวียนไปยังส่วนต่างๆของร่างกายได้แย่ง และรวมถึงสมองด้วย! ซึ่งนี้ทำให้สมองขาดออกซิเจน เกิดอาการวิงเวียน อ่อนเพลีย และทำให้สมองเสื่อมได้!

สาเหตุที่สมองถูกทำลาย และพฤติกรรมที่ทำลายสมอง

นิสัย 10 อย่าง ที่ทำให้สมองพัง

1. ไม่ทานอาหารเช้า หลายคนคิดว่าไม่ทานอาหารเช้า แล้วจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ แต่นี่จะเป็นสาเหตุให้สารอาหารไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้สมองเสื่อม
2. กินอาหารมากเกินไป การกินมากเกินไปจะทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว เป็นสาเหตุให้เกิดโรคความจำสั้น

3. การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุให้เป็นโรคสมองฝ่อและเป็นสาเหตุของโรคอัลไซเมอร์

4. ทานของหวานมากเกินไป การกินของหวานมาก จะไปขัดขวางการดูดกลืนโปรตีนและสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุของการขาดสารอาหารและขัดขวางการพัฒนากล้ามเนื้อ

5. มลภาวะ สมองเป็นส่วนที่ใช้พลังงานมากที่สุดในร่างกายการสูดเอาอากาศที่เป็นมลภาวะเข้าไปจะทำให้ออกซิเจนในสมองมีน้อยส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง

6. การอดนอน การนอนหลับจะทำให้สมองได้พักผ่อนการอดนอนเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์สมองตายได้

7. นอนคลุมโปง การนอนคลุมโปงจะเป็นการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากขึ้นและลดออกซิเจนให้น้อยลงส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

8. ใช้สมองในขณะที่ไม่สบาย การทำงานหรือเรียนขณะที่กำลังป่วย จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงเหมือนกับการทำร้ายสมองไปในตัว

9. ขาดการใช้ความคิด การคิดเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการฝึกสมองการขาดการใช้ความคิดจะทำให้สมองฝ่อ

10. เป็นคนไม่ค่อยพูด ทักษะทางการพูดจะเป็นตัวแสดงถึงประสิทธิภาพของสมอง

สิ่งที่ทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง 6 ประการ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาอย่างปกติสมบูรณ์ และในการดำเนินชีวิตที่ไม่ประสบกับเหตุเภทภัยที่เกิดกับสมองจากอุบัติเหตุ ถูกทำร้าย หรือจากเชื้อโรคร้าย ก็จะมีอวัยวะสำคัญที่สุดของร่างกายเหมือนกันทุกคน คือ สมอง...ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสมองเกิดขึ้นมากมายแทนที่ความรู้เก่า ดังเช่น ความรู้เก่าที่ว่าสมองของคนเราเกิดมาเท่าไรก็มีเท่านั้นไม่สามารถจะเกิดใหม่ได้ แต่ในความเป็นจริงเซลล์สมองมีการเกิดใหม่ได้ เสเต็มเซลล์ที่เป็นเซลล์อ่อนพร้อมจะพัฒนาเป็นเซลล์ชนิดต่างๆ ของอวัยวะมนุษย์ก็พบอยู่ในสมองของผู้ใหญ่ด้วย...

จากเทคโนโลยีใหม่ๆ ของการสำรวจเจาะตรวจสอบภายในร่างกายของมนุษย์เรา ซึ่งทำให้นักวิทยาศาสตร์สามารถมองเห็นการทำงานของสมองในสถานะต่างๆ ก็จึงทำให้วงการวิทยาศาสตร์วันนี้ได้ค้นพบวิธีต่างๆ มากมายที่จะทำให้อาการที่เราใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในขณะเดียวกันก็พบว่าสมองมนุษย์ถึงแม้จะวิเศษเพียงใด แต่ก็เปราะบางอ่อนไหวต่อสิ่งกระตุ้นทั้งที่เป็นสารเคมีที่เป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าและกัมมันตภาพรังสี และที่เสมือนหนึ่งไม่มีตัวตนแต่มีผลอย่างสำคัญต่อสมองคือ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ใครๆ ก็อยากมีสมองที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ก็มีอยู่มากมายที่คนซึ่งโดยปกติก็เคยเป็นคนเก่ง แต่ก็กลับกลายเป็นคนที่ใช้สมองได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ

มีคู่มือหรือวิธีมากมายที่จะกระตุ้นการใช้สมองของคนเรา โดยทั่วไปให้มีประสิทธิภาพ แต่ในวันนี้ผู้เขียนจะขอกล่าวถึงสิ่งตรงกันข้ามคือ **คู่มือหรือวิธีที่จะทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง** ด้วยความหวังว่า บ่อยๆ ที่คนเรามักจะ “จำ” ขำวร้าย หรือคำเตือนถึงวิธีการที่ส่งผลร้ายต่อตนเองได้มากกว่าขำวดี หรือคำแนะนำถึงวิธีการที่ดีต่อไปนี้เป็นวิธีหรือคู่มือการทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

Cr. ชัยวัฒน์ คุประตกุล Kshaiwat2@hotmail.com

1. โกหกเป็นประจำ

การโกหกเป็นประจำทำให้สมองต้องทำงานหนักกว่าปกติ จริงๆ แล้วสมองของคนเรายังทำงานหนักก็ยิ่งดี และมีข้อมูลจากการศึกษาทดลองทั้งกับสัตว์ทดลองและกับมนุษย์เองโดยตรงที่สนับสนุนเรื่องนี้ แต่การทำงานหนักของสมองมีอยู่ 2 อย่างคือ หนึ่ง : ทำงานหนักในด้านดี ด้านสร้างสรรค์ และสอง : ทำงานหนักในด้านไม่ดี ไม่สร้างสรรค์ เฉพาะการใช้สมองทำงานหนักในด้านสร้างสรรค์เท่านั้น จึงจะทำให้สมองมีประสิทธิภาพดียิ่งๆ ขึ้นไปแต่คนโกหกเป็นประจำ สมองต้องทำงานหนักเป็นพิเศษในการที่จะต้องพยายามจำสิ่งที่ได้โกหกเอาไว้ และก็เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ชัดเจนของการใช้สมองทำงานหนักอย่างไม่สร้างสรรค์ การโกหกเป็นประจำจึงเป็นวิธีหนึ่งที่แน่นอน ทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

2. คิดในทางไม่ถูกต้อง

การใช้สมองคิดในทางที่ไม่ถูกต้อง เป็นอีกวิธีหนึ่งของการทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้อย่างแน่ชัด การคิดในทางที่ไม่ถูกต้อง คือ ผิดทำนองคลองธรรม ผิดกระบวนการ ผิดจริยธรรม ผิดจรรยาบรรณ ผิดกฎหมาย ตัวอย่างเช่น การคิดหาทางร้ายวาทลัด การเจริญก้าวหน้าในด้านอาชีพโดยวิธีการทางลัด โดยทุกวิถีทางไม่ว่าจะเป็นการคดโกง การประจบผู้บังคับบัญชา การวางแผนทำลายเพื่อนร่วมงานเพื่อตนเองจะได้รับตำแหน่งแทน การคิดหาช่องทางกอบโกยผลประโยชน์จากตำแหน่งหน้าที่ เช่น การคอร์รัปชัน การแสวงหาผลประโยชน์ทับซ้อน โดยวิธีการที่แยบยล หรือผิดกฎหมาย ผิดประเพณีปฏิบัติที่ดีงาม โดยที่ไม่ต้องได้รับการลงโทษ เหล่านี้เป็นวิธีที่แน่นอนอีกวิธีหนึ่งในการทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

3. หมกมุ่นกับอบายมุข

การคิดหมกมุ่นอยู่กับอบายมุข เช่น การพนัน คลั่งหวย ฯลฯ ทำให้สมองต้องทำงานหนักทั้งเวลาตื่นและหลับ เพราะเวลาตื่นก็จะหมกมุ่นหาแต่อาจารย์เด็ด เลขเด็ด ดีความหมายของการฝันให้เป็นตัวเลข เวลาหลับก็จะฝันแต่เรื่องเป็นตัวเลข พบเห็นสิ่งผิดปกติในธรรมชาติก็จะคิดเป็นตัวเลข การหมกมุ่นกับอบายมุขทำลายทั้งประสิทธิภาพการทำงานของสมองและคุณภาพชีวิต

4. เจ้า คิดเจ้า แค่น

คนเจ้าคิดเจ้าแค่นเป็นประจำจะมีสภาพเป็นคนหมกมุ่นอยู่กับความคิดที่ไม่เป็นมงคล สมองจะถูกทำลายเสมือนหนึ่งถูกอาบด้วยยาพิษเป็นประจำ ก็จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลในการทำลายสมอง

5. เครียด พุ้งซ่าน

ความเครียด ความพุ้งซ่าน ทำให้สมองต้องทำงานหนักอย่างผิดทาง ทำให้สมองหลังสารหรือขาดสารบางอย่างที่หล่อเลี้ยงและกระตุ้นให้สมองได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดอาการซึมเศร้าหรือพุ้งซ่านอย่างหนัก ถึงขั้นขาดสติยังคิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย

6. ไม่ยอมคิด

ตรงกันข้ามกับคนที่คิดมากอย่างผิดทาง ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงอย่างหนัก ก็คือคนที่ไม่ยอมคิดอะไรเป็นพิเศษขึ้นมาเลย นอกเหนือไปจากการคิดเพื่อชีวิตอยู่ไปวันๆ เช่น การกินอาหาร การทำงานตามหน้าที่อย่างเคร่งครัดเท่านั้น เฝินๆ อาจดูคล้ายผู้บรรลุในสัจจะแห่งชีวิตและธรรมแบบ “เต๋า” แต่...ความว่างเปล่าของสมองแตกต่างอย่างมากกับผู้บรรลุแบบ “เต๋า” ยังมีอีกหรือไม่ วิธีทำลายประสิทธิภาพการทำงานของสมอง? คำตอบคือ มี! แต่ 6 วิธีที่กล่าวถึงนี้เป็นวิธีที่ต้องระวังกันมากที่สุด! เพื่อไม่ให้สมองของเราเสื่อมสลายไฉฉะ

เชื่อว่าวิธีฝึกสมองของเราให้มีสมรรถภาพคืออยู่เสมอต้องเลิกทำพร้อมกันการไม่ให้สมองเสื่อมนั้นจะทำให้ท่านมองโลกได้อีกนานแสนนานนะครับ.

บทที่ 3 จะมีความสุขยุคโซเชียลได้อย่างไรละ

เรากำลังอยู่ในยุคที่ **Social Media** (โซเชียลมีเดีย) ไม่ได้เป็นเพียงแค่ช่องทางการติดต่อสื่อสารเท่านั้น แต่โซเชียลกำลังเป็นสิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อคนอย่างมากทั้งด้านความรู้สึก อารมณ์ และมีคนจำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นเหยื่อของโซเชียลในปัจจุบันนี้เราจึงชวนทุกคนมาดูวิธีการใช้สื่อโซเชียลมีเดียแบบถูกวิธี เพื่อเติมเต็มชีวิตตัวเองให้มีความสุขกันไถ่ละครับ

แนวทางสร้างความสุขยุคโซเชียล

.....มองสักนิดเราจะเห็นอะไรต่างๆอีกมากมายข้อแนะนำต่อไปนี้เป็นวิธีใช้สื่อออนไลน์ให้กายได้ประโยชน์ก็คือได้สุขนั่นเอง

1. ท่ามกลางกระแสโต้เถียงร่อนแรงแห่งโลกโซเชียล...คนที่สบายใจที่สุดคือ...คนที่อ่านแล้วไม่แสดงความเห็นเพิ่มความขัดแย้งใดๆเลย.

2. ท่ามกลางกระแสกลุ่มใจกับการหาเงินเพื่อใช้หนี้ก้อนโตให้เร็วที่สุด...คนที่ปลดหนี้ได้ก่อนใครๆคือ...คนที่หยุดสร้างหนี้ใหม่ขึ้นอีกต่างหาก.

3. ท่ามกลางกระแสพัฒนาโครงข่ายสื่อสารให้รวดเร็วระดับ 2G,3G,4G...คนที่ได้ประโยชน์มากที่สุดคือ...คนที่ค่อยๆเลือกรับข่าวสารที่เป็นประโยชน์และไม่ขาดการติดต่อกับครอบครัวเมื่อมีเหตุจำเป็น...หาใช่คนที่จมไปกับกองขยะข้อมูลปฏิณูลข่าวสาร.

4. ท่ามกลางคำคม-ข้อคิดที่สรรหามาแชร์กันจนนับไม่หวาดไหว บนโลกโซเชียล...คนที่ดำรงตนให้เป็นสุขอยู่ได้คือ...คนที่เก็บคำคม-ข้อคิดบางอย่างที่เคยผ่านมา แล้วนำมาแก้ไขมาปรับใช้เข้ากับตัวเอง...มิใช่คนที่แสวงหาคำคม-ข้อคิดใหม่ๆที่ผ่านตาเข้ามาทุกวัน.

5. ท่ามกลางการวิพากษ์วิจารณ์มากมายถึงข้อดีข้อเสียในตัวตนของเรา...คนที่ยืนยิมเชิดหน้าในสิ่งที่ถูกต้องแห่งตัวตนอยู่ได้คือ...คนที่ไม่สนใจกับเสียงวิจารณ์ที่ไม่รู้จริง...มิใช่คนที่พยายามอธิบายให้ทุกคนเข้าใจอย่างเหน็ดเหนื่อย

6. ท่ามกลางกระแสการแข่งขันเล่าเรียนสะสมปริญญาเพื่อแสวงหาความก้าวหน้าทางการทำงานและอยู่ดีกินดี....คนที่เอาตัวรอดกับภาวะเศรษฐกิจขาลงได้ดี...ส่วนหนึ่งคือ...คนที่มีปฏิภาณไหวพริบ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา เข้าใจในโลกธรรมและยอมรับทุกความเปลี่ยนแปลงอย่างรู้เท่าทันมากกว่า

7. เสื่อสวดยที่ติดยศถาบรรดาศักดิ์สูงสุด...ย่อมติดภาระหน้าที่รับผิดชอบจนหมดอิสรภาพแห่งการใช้ชีวิต...คนที่ยิ้มกว้างอย่างมีความสุขที่สุดหลายคน...จึงแค่ใส่เสื้อเก่าๆที่ปราศจากตำแหน่งหรือหัวโขน...หรือบางคนยังมีความสุขกว่าใครๆ...แม้ออดเสื่ออยู่ก็ตาม.

8. ทุกข์ที่สาหัสในหมวดของความยากจนก็คือ ทุกข์เพราะไม่เท่า...หลายคนผ่านทุกข์เพราะไม่มีมาได้ด้วยความขยัน...แถมผ่านด่านทุกข์ที่ไม่พอมาด้วยอดค่อม...แต่ต้องมาติดกับดักเพราะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นว่ามีมากกว่า...หยุดเปรียบเทียบ...ชีวิตหลุดบ่วงทุกข์อย่างมหัศจรรย์

9. คนปฏิบัติธรรมแล้วชีวิตดีขึ้นทันตาเห็น...คือคนที่เข้าใจว่าต้องรู้เท่าทันจิตที่กำลังปรุงแต่ง...มิใช่บังคับจิตให้หยุดฟุ้งซ่าน...เพราะทันทีที่รู้ทัน...ความรู้เท่าทันจะหยุดสภาวะทุกข์ โลภ โกรธ หลงได้ทันทีนั่นเอง.

10. ก่อนที่จะเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลต่างๆไปในสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆนั้นให้จำคำนี้ไว้จะครับว่า“ชั่วแล้วจึงแซ่” กันต่อๆไปนะครับ
Cr.-คุณเสก มดงาน บ้านรอยยิ้ม และ นุสนธิ์บุคส์

8 สิ่งนี้ห้ามโพสต์ลง Facebook เด็ดขาด

โดนแบนแน่ๆ จะปลิวไม่รู้ตัวปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกวันนี้สื่อโซเชียลมีเดียอย่าง Facebook กลายเป็นปัจจัยที่ 5 ของชีวิตไปแล้ว ก็ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไร คิด หรือรู้สึกอะไร เชื่อว่าสิ่งที่ทุกคนทำคือการหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเพื่ออัปเดตสเตตัสเฟสบุ๊กอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะสามารถโพสต์ทุกสิ่งอย่างอย่างที่เราคิดได้ เพราะหากเนื้อที่โพสต์เข้าข่ายล่อแหลมเกินไปที่อาจส่งผลต่อตนเองหรือผู้ใช้เฟสบุ๊กคนอื่นๆได้

วันนี้เราเลยมีข้อมูลดีๆมาบอกว่าสิ่งใดห้ามโพสต์ลงเฟซบุ๊กบ้าง เพราะหากคุณฝ่าฝืนคุณอาจจะอดเล่นเฟซบุ๊กอีกเลยก็ได้ เพราะ account ของคุณจะโดนแบนที่นี้เรามาดูกันดีกว่า 8 สิ่งที่ ” ห้ามโพสต์เด็ดขาด! ” มีอะไรบ้าง จากการชี้แจงของทีมงานผู้สร้าง Facebook เมื่อวันที่ 25 เมษายนที่ผ่านมา

1. ภาพโป๊เด็ก – ห้ามโพสต์ภาพและคลิปโป๊ของเด็กเด็ดขาด แม้ว่าภาพอาจไม่ดูอนาจารก็ตาม ไม่ว่าคุณจะเป็นพ่อแม่หรือญาติพี่น้องของเด็กก็ห้ามโพสต์

2. ภาพห้วนมผู้หญิง – ข้อนี้เรากันคิอยู่แล้วเพราะเข้าข่ายอนาจาร โป๊เปลือย ยกเว้นเสียแต่ว่าจะโพสต์ไกรรณที่มีการผ่าตัดหรือให้นมบุตร

3. ภาพกั้นเปลือย – นี่ก็ห้ามเช่นกันทั้งภาพและคลิป แม้ว่าจะเบลอน้ำแล้วแต่หากใครฝ่าฝืนก็เตรียมตัวแอดเคาท์ปลิวได้เลย เพราะว่า คุณจะโดนแบน

4. ห้ามสารภาพผิดว่าเป็นอาชญากรรม – ห้ามออกมาสารภาพบาปผ่านเฟซบุ๊ก เพราะมาร์คไม่สนับสนุน และคิดว่าที่นี้คือชุมชนเฟซบุ๊ก ไม่ใช่โบสถ์

5. ระบุตัวตนของคนอื่น – หรือพูดภาษาบ้านๆว่า ” แฉ ” นั่นเอง คุณไม่มีสิทธิ์เผยแพร่ชื่อนามสกุล บัตรประชาชน หรือที่อยู่ของคนอื่นๆ แม้ว่าเขาจะทำผิดจริงก็ตาม

6. ปลุกระดมความรุนแรง - โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการเมือง ห้ามเด็ดขาด

7. ใส่ร้ายเหยื่อความรุนแรง – ห้ามโพสต์ภาพหรือคลิปเหยื่อที่ถูกทำร้าย หรือการโพสต์ใส่ร้ายคนอื่น เช่น โพสต์หาว่าผู้หญิงคนหนึ่งไปแย่งสามีของผู้หญิงอีกคนมา นี่ถือเป็นการใส่ร้าย

8. ห้ามซื้อ-ขายสิ่งเสพติด – ข้อนี้รุนแรงมาก นอกจากผิดกฎหมาย Facebook แล้ว ยังผิดกฎหมายร้ายแรงอีกด้วย

10 ข้อมูลที่ไม่ควรโพสต์ลงโซเชียล

(10 Things You Should Never Post on Social Media)

โลกของสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) (หรือเรียกสั้น ๆ ว่า "โซเชียล") ถือเป็นสิ่งที่สามารถเชื่อมต่อทุกคนเข้าหากันได้ง่ายเพียงปลายนิ้ว แคมข้อมูลข่าวสารยังสามารถกระจายไปทั่วทุกมุมโลกได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้คนนิยมติดตามข่าวสารผ่านทางโซเชียลกันมากกว่าช่องทางอื่น ๆ ที่นิยมใช้กันในอดีต เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และเลือกที่จะแบ่งปันข้อมูลข่าวสารด้วยการโพสต์ลงโซเชียลของตนเอง เพราะทุกคนสามารถเข้าถึงได้ง่ายแต่ด้วยความที่มันเข้าถึงได้ง่ายนี้เอง ทำให้ โซเชียลฯ กลายเป็นดาบสองคม ที่มีทั้งคุณอนันต์ และโทษมหันต์ในคราวเดียวกัน ดังนั้น เราจึงอยากบอกคุณถึง 10 ข้อมูลที่ไม่ควรโพสต์ลงโซเชียล เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินในชีวิตจริงของคุณเอง เพราะการโพสต์สิ่งที่ไม่ควรโพสต์ลงโซเชียล เพราะนอกจากจะแก้ไขก็ยากลำบากแล้ว ยังอาจส่งผลลัพธ์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้ตลอดเวลาเลยทีเดียว

1. ภาพหน้าจอของการสนทนาส่วนตัว

(Private Conversation Screenshot)

ภาพหน้าจอของการสนทนาส่วนตัว ชื่อหัวข้อก็บอกอยู่แล้วว่าส่วนตัว ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรแชร์ลงโซเชียลมีเดียที่คนอื่นสามารถเข้าถึงและมองเห็นได้ เพราะถึงคุณจะโพสต์เพื่อเรียกความสนใจ เรียกยอดไลก์จากคนอื่น ๆ ได้ดีในโพสต์นั้น แต่ไม่นาน ความสนใจนั้นก็หายไประยะหนึ่ง ที่แน่ ๆ เนื้อหาในบทสนทนาส่วนตัวนั้นจะกลายเป็นส่วนรวมทันที ไม่ใช่ส่วนตัวอีกต่อไป แถมถ้าข้อมูลไหนที่ละเอียดอ่อนมาก ๆ อาจกลายเป็นปัญหาในชีวิตในภายหลังด้วย ดังนั้น หลีกเลี่ยงการโพสต์ไว้ก่อนจะปลอดภัยกว่า

2. การแท็กสถานที่ว่าอยู่ที่ไหน (Check-in Location)

การแท็กสถานที่ว่าอยู่ที่ไหน ถึงแม้ว่าจะดีต่อใจในเวลาที่เราได้มานั่งย้อนดูรำลึกความหลัง ทำให้เราจำได้ว่าเคยไปที่ไหนในเวลาใดมาบ้าง แต่การที่คุณไม่ได้โพสต์แบบส่วนตัวไว้คนเดียว แต่แบ่งปันให้คนอื่นได้รับรู้ด้วยนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดีเท่าไร เพราะเราไม่รู้ว่าบนโลกโซเชียลที่เราโพสต์ไป มีใครไม่หวังดีกับเราแฝงอยู่ในเงามืดบ้าง การที่เราแท็กสถานที่ว่าไม่ได้อยู่ที่บ้าน อาจทำให้โจรที่รอเวลาเหมาะ ๆ อยู่ บุกร้านเราได้ทันที หรืออาจทำให้พวกโรคจิตที่ชอบแอบติดตามชีวิตเรา (Stalker) ตามหาเราเจอได้จากที่อยู่ที่คุณแท็กไว้

3. กำหนดการของทริปถัดไป (Your Trip Plans)

ถึงแม้คุณจะอยากบอกให้โลกรู้แค่ไหนว่าฉันกำลังจะได้ไปเที่ยว แต่การแชร์กำหนดการของทริปถัดไปลงในโซเชียล อาจไม่ใช่เรื่องดีเท่าไรหรอก จริงอยู่ การที่คุณบอกว่าจะไปโน่นไปนี่แบบกว้าง ๆ เช่น ไปต่างจังหวัด ไปต่างประเทศ ไม่ทำให้คุณโดนตามตัวเจอได้ แต่นั่นหมายความว่า คุณกำลังบอกเหล่าโจรที่กำลังรอโอกาสขึ้นบ้านเป็นนัย ๆ อยู่ว่า "เฮ้ ฉันกำลังจะไม่อยู่บ้านนะ" ด้วย ดังนั้น ถ้าคุณจำเป็นต้องแชร์กำหนดการกับเพื่อนร่วมเดินทางผ่านโซเชียลจริงๆ ละก็ ส่งเป็นการส่วนตัวผ่านทางข้อความหรือทางโทรศัพท์ดูจะเป็นอะไรที่ปลอดภัยกว่า

4. รูปถ่ายบัตรเครดิตของคุณ (Your Credit Card Picture)

คาดว่าหลายคนน่าจะพอรู้อยู่แล้วว่า การลงรูปถ่ายบัตรเครดิต บนโซเชียลนั้น ไม่สมควรโพสต์ลงในโลกโซเชียลไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เพราะข้อมูลที่อยู่บนหน้าบัตรเครดิต ถือเป็นหนึ่งในข้อมูลสำคัญส่วนตัวของคุณด้วยเช่นกัน ถึงแม้ว่าคุณจะเห่อบัตรเครดิตใบใหม่แค่ไหน ก็พึงรู้ไว้ด้วยว่า แคมีเลขบัตรเครดิตและวันหมดอายุบนหน้าบัตรที่ปรากฏบนรูป ก็เพียงพอแล้วสำหรับการให้คนอื่นนำไปซื้อปิ้งได้อย่างสบายใจฉิบด้วยวงเงินของตัวเอง

5. ข้อมูลทางการเงิน (Financial Information)

ข้อมูลทางการเงิน เป็นสิ่งที่ไม่ควรเปิดเผยไม่ว่าคุณจะทำคดีมีจนแค่ไหนก็ตาม ถึงแม้ว่าตัวเลขการเงิน ยอดเงินคงเหลือในบัญชี จะไม่ได้ดูเป็นสิ่งที่ระบุตัวตนอะไรมากมาย แต่บางครั้ง การมีเลขบัญชีติดมา หรือการพูดถึงทรัพย์สินที่คุณมีอยู่ ก็สามารถทำให้เหล่าแฮกเกอร์สามารถปลอมตัวเป็นคุณ แล้วเข้าถึงบัญชีและทรัพย์สินที่คุณโพสต์ลงโซเชียลได้ และยังไม่แน่ว่าจะมีเพื่อนร่วมโซเชียลเห็นคุณฐานะดีแล้วจะแสดงตัวเข้ามาขอหยิบยืมเงิน (ที่มีโอกาสได้คืนต่ำ) ด้วยอีกต่างหาก ดังนั้น เก็บข้อมูลทางการเงินไว้เป็นเรื่องส่วนตัวจะดีที่สุด

6. ข้อมูลส่วนตัวของคุณ (Your Personal Information)

ข้อมูลส่วนตัวของคุณ ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่า ส่วนตัว ดังนั้น ถ้าคุณโพสต์ลงในโซเชียลเมื่อไหร่ มันก็จะไม่ใช่สิ่งที่เป็นส่วนตัวอีกต่อไป ถึงแม้ว่าคุณจะไปเจอโพสต์ใดโพสต์หนึ่งบนโลกโซเชียล ที่บอกให้คุณทิ้งชื่อ ที่อยู่ พร้อมเบอร์โทรศัพท์เอาไว้เพื่อชิงโชครางวัลใหญ่ แม้โพสต์นั้นจะมาจากหน่วยงานหรือบริษัทที่น่าเชื่อถือแค่ไหน แต่รางวัลใหญ่ที่คุณจะได้ อาจเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่คุณคาดไม่ถึง เพราะบรรดามิจฉาชีพสามารถฉกฉวยข้อมูลของคุณไปใช้ พร้อมสวมรอยเป็นคุณได้ทันทีอย่างแนบเนียน แถมยังอาจจะเจอคนโรคจิตประกบชีวิตของคุณให้ด้วยอีกต่อ

สำหรับใครที่ระบุข้อมูลส่วนตัวดังกล่าวไว้ในหน้าโปรไฟล์ เราขอแนะนำให้คุณตั้งค่าความเป็นส่วนตัวไว้ที่ Only Me จะปลอดภัยที่สุด แต่ถ้าบัญชีโซเชียลของคุณ บังคับให้ต้องแสดงไว้จริงๆ ละก็ ลงรายละเอียดให้กว้าง ๆ ไว้ เช่น กทม. ประเทศไทย ลงเบอร์โทรศัพท์ปลอม อะไรแบบนี้จะปลอดภัยกว่า ถ้าคุณยังไม่อยากให้คนที่คุณไม่คาดคิด ตามมาเกาะประตูดังหน้าบ้าน

7. ข่าวสารต่าง ๆ ของเพื่อนคุณ (Your Friends' Stuff)

ในส่วนของข่าวสารต่าง ๆ ของเพื่อนคุณ ในที่นี้หมายถึงเรื่องต่าง ๆ ที่เพื่อนโพสต์หรือบอกกล่าว ไม่ว่าจะทั้งแบบส่วนตัวหรือในโซเชียล ถึงแม้ว่าจะเป็นข่าวดีที่น่าตื่นเต้น เช่น กำลังจะแต่งงาน มีลูก ขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯ หากเพื่อนของคุณไม่ได้ให้อำนาจให้คุณช่วยแชร์หรือกระจายข่าวต่อแล้วละก็ คุณไม่ควรแชร์ข่าวลงโซเชียลโดยพลการ เพราะถ้าเพื่อนของคุณอยากแบ่งปันเรื่องของเขาให้คนอื่นรู้แล้วละก็ ให้เขาเลือก (บุคคล) ที่จะแชร์เองดีกว่านะ

8. ความเห็นในแง่ลบเกี่ยวกับที่ทำงานหรือสถานศึกษา

(Negative Comment of your Workplace or School)

ความเห็นในแง่ลบเกี่ยวกับที่ทำงานหรือสถานศึกษา เป็นสิ่งที่ใครหลายคนอาจไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะอยู่ในประเด็นที่ไม่ควรโพสต์ด้วย ไม่ว่าโลกโซเชียลของคุณจะปลอดภัยแค่ไหน มีคนรู้จักหรือคนสนิทน้อยเท่าไรก็ตาม ต้องไม่ลืมว่า โลกกลม คือคำที่ใช้ได้เสมอ

แม้คุณจะไม่มียี่เพื่อนในโซเชียลเป็นเจ้านาย, หัวหน้า, ครูอาจารย์, หรือใครก็ตามที่เข้าข่าย แต่การโพสต์ความเห็นในแง่ลบลงโซเชียลนั้น เป็นการเปิดเผยสิ่งที่อยู่ในใจคุณออกมา และทำให้เพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนร่วมสถาบันเดียวกับคุณ สบโอกาสในการแคปเจอร์ (Capture) หน้าจอ แล้วเอาไปฟ้องคนที่คุณเอ่ยถึงได้ง่าย ๆ และอาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นถูกไล่ออกเอาได้

9. ความเห็นในแง่ลบเกี่ยวกับการเมือง (Political Comments)

เมื่อพูดถึงความเห็นในแง่ลบเกี่ยวกับการเมืองนั้นไม่ได้หมายความว่าเราห้ามคุณไม่ให้โพสต์ในเรื่องนี้ หากแต่คุณจะต้องมั่นใจเสียก่อนว่า ข้อมูลหรือความเห็นที่คุณโพสต์ลงไปในโซเชียลนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง มีหลักฐาน ไม่ได้เป็นข่าวเลื่อนลอยที่ถูกกู้ขึ้นมาโดยไม่ทราบแหล่งที่มาของข่าวที่ชัดเจน เพราะการที่คุณโพสต์อะไรบางอย่างลงโซเชียลโพสต์นั้นจะเป็นตัวตนของคุณเสมอไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเท่าใดก็ตาม

ดังนั้น ถ้าคุณโพสต์ความเห็นในแง่ลบเกี่ยวกับการเมือง แล้วปรากฏว่าความเห็นนั้น ๆ มาจากข่าวที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริงแล้วละก็ คุณจะมียี่สิทธิโดนท้วงลงเอาได้ง่าย ๆ พ่วงด้วยการผิด พรบ. คอมพิวเตอร์ เรื่องการนำเข้าข้อมูลเท็จ แต่ถ้ามั่นใจว่าถูกต้องแล้วละก็ การโพสต์ความเห็นทางการเมืองก็เป็นสิทธิเสรีภาพในการแสดงออกของคุณเองตามระบอบประชาธิปไตยไม่มีใครห้ามได้แน่นอน

10. ข่าวลือ และข่าวปลอมทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น

(False or Untrue Statements about Someone)

การโพสต์ข่าวลือและข่าวปลอมทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น เป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นบนหน้าโซเชียลของคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่คุณตัดสินใจยืมมือของสิ่งที่เรียกว่า โซเชียลมีเดีย มาเป็นเครื่องมือในการแก้แค้นใครสักคนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายแห่งความแค้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมันถูกเผยแพร่ลงในโลกโซเชียลไปแล้ว มันจะลุลามเร็วกว่าที่คุณคาดคิดไว้มาก แถมยังไม่สามารถคาดเดาและควบคุมผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นได้ด้วยว่า มันจะอยู่ในชั้นเบาๆ แค่เป็นขบขันของชาวเน็ต หรือลุลามใหญ่โตจนทำให้คนคนหนึ่งตัดสินใจฆ่าตัวตายในปัจจุบัน การฆ่าตัวตาย เป็นสิ่งที่พบเห็นได้มากขึ้นทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้น แต่เรากลับพบเห็นเรื่องนี้จนมันแทบจะกลายเป็นสิ่งที่หาเจอได้จากข่าวในทุก ๆ วัน หนึ่งในสาเหตุที่มักถูกระบุลงในข่าวคือการถูกกดดันและถูกบูลลี่ (Bullying) จากโลกโซเชียล จนทำให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบนั้นตัดสินใจจบชีวิตตัวเองลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากข่าวที่คุณปล่อยออกไปทำร้ายผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริงแล้วละก็ วันใดวันหนึ่งในอนาคตข้างหน้าที่มีคนรู้ความจริงขึ้นมา คุณจะได้เผชิญกับความเลวร้ายที่สุดในชีวิตจากการถูกคนรอบข้างปราชัย ไม่แพ้คนที่คุณอยากแก้แค้นในวันนั้นเลยละ

ที่มา: collegegrad.com , www.urbo.com , lifehacks.io-

<https://tips.thaiware.com/1590.html>

จากข้อเสนอแนะในแนวทางสร้างความสุขยุคโซเชียลพร้อมทั้งสิ่งที่ควรระวังระไวเมื่อใช้ facebook รวมทั้งข้อมูลต่างๆ 10 ที่ไม่ควรโพสต์ลงโซเชียล ขอให้ท่านรู้เท่าเอาไว้อัน และรู้ทันเพื่อจะได้ไม่ต้องแก้ไขกัน ยังไงเล่าโชคตินะครับ.

บทที่ 4 เรื่องที่คนเริ่มสูงอายุเสียใจที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อย

(Things that older people regret not doing when they were younger)

เรื่องที่คนเริ่มสูงอายุเสียใจที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อยแล้วจะรู้สึกว่เสียใจหากก่อนตายยังไม่ได้ทำ 20 เรื่องที่คนอายุ 50 เสียใจที่ไม่ได้ทำตั้งแต่อายุน้อยรวบรวมจากคำบอกเล่าของชายหญิงผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป หากย้อนเวลากลับมาได้ตอนอายุ 30 พวกเขาจะแก้ไขเรื่องอะไรในชีวิตบ้าง และนี่คือ 20 ข้อที่เป็นคำตอบของพวกเขาเหล่านี้ ลองดูแล้วพิจารณากันว่า คุณอยากจะมีชีวิตแบบไหน ตอนอายุ 50 กันแน่

1. อย่าสูบบุหรี่ หยุดเสียตั้งแต่วันนี้ ถ้ายังสูบ การันตี 100% ว่าคุณต้องมีปัญหาสุขภาพ
2. เลิกกินอาหารไม่มีประโยชน์ มันจะบั่นทอนสุขภาพคุณ
3. รักษาและประสานความสัมพันธ์ของครอบครัวและพ่อแม่พี่น้อง คุณต้องการที่พึ่งตามแก่เฒ่าแน่นอน
4. หยุดทำงานหาร่ม่งหารมำ เพราะสุขภาพที่ดีไม่สามารถซื้อกลับมาได้ด้วยเงิน
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มันจะช่วยให้คุณมีความสุขดีขึ้น จนน่าเหลือเชื่อ
6. เริ่มเก็บเงิน ออมเงินทีละนิด เพราะคุณไม่รู้ว่ในอนาคตจะต้องมีเรื่องอะไรฉุกเฉินที่ต้องใช้มัน

7. พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น
8. จงมีเป้าหมายชีวิต และอย่ายอมแพ้
9. พักผ่อนเสียบ้าง การพักผ่อนที่เพียงพอและเป็นเวลา จะทำให้ร่างกายคุณแข็งแรง
10. คุณแลรักษาฟันอยู่เสมอ คุณแลมันเสียตั้งแต่ววันนี้ เพราะผู้สูงอายุ มักมีปัญหาเกี่ยวกับฟันแทบทุกคน
11. สะสมความทรงจำดีๆ ไว้เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิต
12. รู้จักแบ่งปันผู้อื่นบ้าง ไม่ใช่การทำบุญ แต่มันคือการรู้จักช่วยเหลือ แบ่งปันให้คนที่เดือดร้อนกว่าเรา
13. จงมีความกล้า และจงเผชิญหน้ากับความกลัวในทุกๆ วัน ออกไปเปิดหูเปิดตาดูโลกภายนอกเสียบ้าง
14. อ่านหนังสือสัก 10 เรื่องต่อปี ในตอนอายุ 50 คุณจะมีความรู้มากมาย ที่สามารถเอาตัวรอดได้ดีกว่าคนแก่คนอื่นๆ
15. ท่องเที่ยว ไปที่ไหนก็ได้เมื่อคุณมีเวลา แล้วคุณอาจจะได้ประสบการณ์ และมุมมองในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น
16. รู้จักการทำสมาธิ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำทุกๆ อย่างในชีวิตประจำวัน
17. หยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเพราะคุณจะไม่มีความสุขแน่นอน

18. ทิ้งสิ่งเลวร้ายไว้เบื้องหลัง ใช้นั้นเป็นประสบการณ์ทำให้เรา
แข็งแกร่ง แต่ไม่ใช่ใช้นั้นมาบั่นทอนและทำลายตัวเอง

19. เป็นเจ้าของบ้านสักหลัง รู้จักเริ่มเก็บเงิน ผ่อนบ้าน เมื่อตอน
อายุ 50 คุณอาจจะเป็นเจ้าของมันเต็มตัว

20. เอาใจใส่เพื่อนๆ รอบตัวเรา เพราะเพื่อนอาจเป็นที่พึ่งให้เรา
ได้ดีที่สุดในยามที่เรามีปัญหา

Credit : Forwarded Line-Line ID : chaipat564

10 เรื่องหากไม่ทำแล้วจะเสียใจในวัย 30

หากจะกล่าวว่าย่ 30 ปีเป็นช่วงอายุแห่งการเริ่มต้นชีวิตก็คงจะไม่
ผิดนัก เพราะในช่วงอายุนี้นี้เหมาะแก่การเริ่มต้นสร้างครอบครัว สร้าง
ฐานะ ความมั่นคงในชีวิต เพราะในช่วงวัยรุ่นตอนปลายหรือวัย 20+ ที่
ผ่านมา เรามักจะใช้ชีวิตไปกับสิ่งบันเทิง สนุกสนานไปกับการใช้ชีวิต
ดังนั้นช่วงอายุ 30 จึงเป็นวัยที่ต้องรู้จักรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น วางแผน
และเริ่มลงมือสร้างรากฐานให้ชีวิตมีความมั่นคง แต่เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว
ไม่มีทางย้อนกลับ หลายคนทำพลาดไปตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่น และก็ไม่ควร
ทำพลาดอีกครั้งในวัย 30 ซึ่ง TerraBKK ได้รวบรวม “10 เรื่องที่หากไม่
ทำแล้วจะต้องเสียใจในวัย 30”