



ทีมาบุญโก โทตฺ สังฆราชา

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ

สมเด็จพระสังฆราช

สกลมทาสังฆปริณายก



THE BALANCE

Volume 3, Issue 13 JANUARY-FEBRUARY 2017

บก. ทักทาย :

สวัสดีเพื่อน ๆ ชาว AGE Group ขอต้อนรับเข้าสู่ The Balance E Magazine ฉบับแรกของปี 2560 โดยเนื้อหาสาระในวารสารฉบับนี้อัดแน่นด้วยบทความดี ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ สาระความรู้ทั่วไป เช่น ประโยชน์ของการตื่นเช้า, อาหารเช้า, ความรู้และสาระต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ในการจะนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และการทำงาน และปิดท้ายด้วยแบบทดสอบ IQ กวน ๆ ให้เล่นกันสนุก ๆ ท้ายเล่ม...สวัสดีครับ



Contents :

- ☺ 10 ประโยชน์ของการตื่นเช้า
- ☺ 8 อาหารเช้า ช่วยปลุกสมอง ลดความอ้วน
- ☺ การสร้างความผูกพันของพนักงานด้วยหลัก 5G
- ☺ 5 ลักษณะร้ายของ “วัฒนธรรมการทำงานในองค์กร” ที่บ่อนทำลายธุรกิจ
- ☺ 6 โรคฮิตมนุษย์ออฟฟิศ
- ☺ จีบหลับกัณหาที่ถึงจะเพียงพอ
- ☺ 12 วิธีฝึกสมองให้คิดบวก
- ☺ พฤติกรรม 5 ชนิดที่ไม่ควรทำในสำนักงาน
- ☺ บทความดี ๆ ท่านมองตัวเองอย่างไร?
- ☺ แค่ “กำมือ” ก็ช่วยลดความดัน สมองดี
- ☺ แบบทดสอบ IQ กวน ๆ

10 ประโยชน์ ของการตื่นเช้า

หลายคนที่ชอบตื่นสาย เพราะมันสบายกว่า ลองเปลี่ยนทัศนคติใหม่มาตื่นเช้าดูแล้วคุณจะรู้ว่าการตื่นนอนตอนเช้ามันดียังไง และข้อดีของการตื่นเช้ามีอะไรบ้าง

- 1. ต้อนรับวันใหม่** ด้วยอากาศสดชื่น แดดอากาศในตอนเช้า ยังมีวิตามินที่ดีกับร่างกายอีกด้วย
- 2. ไม่ต้องรีบร้อนแข่งขันกับเวลา** คนตื่นเช้า ไม่ต้องกลัวรถติด ไม่ต้องกลัวไปไม่ทัน ได้อาบน้ำสบายๆ ไม่ต้องรีบ
- 3. ได้พบกับความสงบ** ตอนเช้าสงบเงียบ ไร้เสียงใดๆ ถ้าใครคิดงานไม่ออก ลองตื่นเช้ามานั่งทำงานที่ค้างไว้ รับรองคิดออกแน่ๆ แต่คุณต้องนอนหลับสนิท มาตลอดทั้งคืน
- 4. มีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย** ตื่นเช้ามาออกกำลังกายสักนิด เพื่อสุขภาพที่ดี
- 5. ได้ทานอาหารเช้า** อาหารมื้อสำคัญ ที่ชอบมองข้าม อาหารเช้า เป็นมื้ออาหารที่สำคัญที่สุด กินได้เยอะที่สุด เพราะกินเท่าไรก็ไม่อ้วน เราต้องเติมพลังงานให้เต็มที ก่อนเริ่มวันใหม่
- 6. มีเวลาเพิ่มมากขึ้น** แล้วคุณจะรู้ว่า วันๆหนึ่งของคุณ มีเวลาเพิ่มมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว
- 7. ได้พบแสงแดดยามเช้า** นี่เป็นของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้กับทุกคนในตอนเช้า แต่กลับไม่มีใครคิดอยากจะได้ของฟรีแบบนี้ การมองดูแสงแดดที่ค่อยๆส่องแสง เรืองรองบนท้องฟ้าระหว่างที่วิ่งออกกำลังกายไปด้วยเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขอย่างที่ไม่สามารถหาได้จากที่ไหนอีกแล้ว
- 8. มีเวลาให้กับเป้าหมายในชีวิต** เชื่อว่าทุกคนมีเป้าหมายในชีวิตกันทุกคน และก็ไม่มีเวลาไหนหรอกที่เหมาะสมกับการใช้เวลาทบทวนเป้าหมายและวางแผนไปกว่าเวลาในตอนเช้า
- 9. การทำกิจวัตรอย่างสบาย ๆ** ไม่ต้องรีบซึ่งไปตอกบัตรที่ทำงาน ไม่จำเป็นต้องตาลีตาเหลือก สามารถไปถึงที่ทำงานก่อนคนอื่นๆและเริ่มทำงานก่อนชาวบ้าน (ซึ่งส่งผลทำให้คุณทำงานเสร็จก่อนชาวบ้าน) ผลลัพธ์จากการตื่นเช้ามันต่างกันลิบลับเลยทีเดียว
- 10. ชับถ่ายของเสีย** ในช่วงเช้าจะเป็นช่วงที่อวัยวะเริ่มทำงาน ทั้งลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ที่เริ่มขับของเสียออกจากร่างกาย เมื่อร่างกายขับของเสียต่าง ๆ ออกได้หมด ผิวพรรณก็จะสดใส จิตใจเบิกบาน สดใส พร้อมที่จะลุยงานให้สำเร็จ

ตื่นเช้ากันเถอะ

ประโยชน์ตื่นเช้ามารับอากาศสดใส

8 อาหารเช้า ปลูกสมอ ช่วยลดอ้วน !



Info : thairath.co.th

By Riya www.eduzones.com

ผักขมหรือกะหล่ำปลีสีเขียวเข้ม มีประโยชน์หลากหลายที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ช่วยให้สมอแล่นพร้อมเปิดรับสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ลองทำใช้คนใส่ผักขมหรือกะหล่ำปลีสีเขียวๆ จะช่วยขับเคลื่อนพลังงานอย่างเต็มที่เลย

แอปเปิล น้ำตาลธรรมชาติที่อยู่ในแอปเปิลจะทำให้ตื่นตัว รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าขึ้น ลองทานแอปเปิลแทนกาแฟในตอนเช้า นอกจากจะทำให้ตื่นเต็มตา ยังทำให้รู้สึกอิ่มท้องด้วย

ส้ม ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีอย่างส้ม 1-2 ผล ในตอนเช้า จะช่วยให้ร่างกายเบิร์นไขมันเป็นพลังงาน...ไม่แปลกใจเลยว่า ใครๆ ก็ดื่มน้ำส้มในตอนเช้า!

กล้วย อุดมไปด้วยโพแทสเซียมและวิตามิน ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่และทำให้การขับถ่ายดีขึ้น น้ำตาลในกล้วยจะช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าและรู้สึกมีพลังมากขึ้น และจริงๆ แล้วในเวลาอื่นก็ทานกล้วยได้เช่นกัน ดีต่อสุขภาพมาก

ไข่ไก่ จริงๆ เราควรกินไข่ไก่ทุกเช้า เพราะไข่ไก่ 1 ใบ ให้พลังงานมากถึง 3 เท่า อุดมไปด้วยโปรตีน ซึ่งมีส่วนช่วยการทํางานของสมอง ให้สมองปลอดโปร่ง คิดและตัดสินใจสิ่งต่างๆ ได้เร็วและว่องไวขึ้น และยังช่วยให้รู้สึกมีพลังงานไปทั้งวัน



อัลมอนด์ อาหารทานเล่นที่เป็นแหล่งรวมสารอาหารชั้นยอด มีโปรตีนและไขมันดี ที่จะช่วยให้พลังงานแก่ร่างกายและช่วยให้สมองไบรท์มากขึ้น และอัลมอนด์ยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ด้วย จึงเหมาะที่จะทานในตอนเช้าอย่างยิ่ง



ธัญพืช โฮลเกรนต่างๆ เป็นอาหารสมอที่เต็มไปด้วยประโยชน์และคุณค่าทางอาหารมากมาย นอกจากจะให้พลังงานมากเท่าที่ต้องการแล้ว ยังเป็นอาหารที่ช่วยลดความอ้วนได้อย่างยอดเยี่ยมอีกด้วย เพราะธัญพืชหรือโฮลเกรนเป็นข้าวที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ (แต่ให้พลังงานสูง)

5 ลักษณะร้ายของ “วัฒนธรรมการทำงานในองค์กร” ที่บ่อนทำลายธุรกิจ

เมื่อยอดขายตกจนธุรกิจหยุดชะงัก สิ่งแรกที่บริษัท ห้าง ร้าน ผู้ประกอบธุรกิจให้ความสนใจมักเป็นเรื่องของการตรวจสอบบัญชีหรือการวัดคุณภาพสายผลิต แต่ถ้าเช็คแล้วทุกอย่างแล้วมันยังคงอยู่ในเกณฑ์ปกติล่ะ? คุณอาจจะแก้โดยให้เซลล์เพิ่มยอดขาย, มองหาลูกค้าใหม่, หาทางเข้าถึงลูกค้าให้มากขึ้น, กระตุ้นพนักงานให้ทุ่มเทกับงาน, รวมถึงลดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในบริษัท ซึ่งบางเหตุผลมันอาจไม่เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ แต่เพราะมันถึงเวลาแล้วที่คุณควรหันมามองการบริหารงานวัฒนธรรมความคิดและการทำงานของคนลองมาดูกันว่าในบริษัทของคุณมีคนลักษณะแบบนี้อยู่เยอะจนเกิดเป็นวัฒนธรรมร้ายในองค์กรหรือเปล่า

1. องค์กรอีโก้สูง พวกฉันท่ง ฉันท้าง ฉันท้อ ฉันท้อไปหมดทุกเรื่อง

แน่นอนว่าในที่ทำงานทุกคนก็ต่างต้องการคำตอบมาป้องกันตัวในทุกปัญหา ทุกคนต่างมั่นใจในศักยภาพและสามารถวิจารณ์กันได้ มันไม่ผิดที่เจ้านายจะวิจารณ์ลูกน้องหรือแม้แต่ลูกน้องจะวิจารณ์เจ้านาย แต่การรู้ไปหมดทุกเรื่องทุกคนสะท้อนให้เห็นถึงความไม่สอดคล้องในแผนการทำงาน ความมั่นใจสูงทำให้งานเดินช้า น่าจะดีกว่าถ้าทุกคนในองค์กรหันหน้าเข้าหากันและทำให้งานมันง่ายโดยปราศจากปัญหา เปลี่ยนจากการรู้ไปทุกเรื่องมาเป็นรู้บ้างแต่ไม่รู้ ใฝ่พัฒนาขึ้นไปอีก ขจัดอีโก้ทิ้งไปเพื่อเป็นเกมส์การทำงานที่สนุกมีประสิทธิภาพและเพื่อองค์กรที่แข็งแกร่ง

2. องค์กรที่ขาดการสร้างแรงบันดาลใจให้พนักงาน

สิ่งนี้คือความผิดร้ายแรงที่สุดขององค์กร คุณไม่ควรปล่อยให้เกิดความคิดแบบนี้ เพราะธุรกิจคุณจะไม่มีทางโตขึ้นได้เลยเมื่อพนักงานทำเพียงเพื่อหน้าที่และเงินค่าแรงที่เขาได้รับจากการคำนวณต่อวัน หากมีงานเพิ่มขึ้น พวกเขาจะไม่สนใจปัญหาหรืออาจมองหาทางลัดเพื่อให้งานเสร็จไปวัน ๆ ทุกคนต่างดูออกเมื่อพนักงานใช้ทางลัดเพื่อให้ได้งานแบบลวกๆมา ในฐานะผู้นำที่ดี คุณควรศึกษาว่าอะไรคือสิ่งจูงใจ ที่สามารถช่วยกระตุ้นพวกเขา ซึ่งความคาดหวังของแต่ละคนล้วนต่างกัน หาให้เจอว่าอะไรที่จะสามารถขับเคลื่อนพวกเขาเพื่อนำพาธุรกิจไปสู่ความสำเร็จ

5 ลักษณะร้ายของ “วัฒนธรรมการทำงานในองค์กร” ที่บ่อนทำลายธุรกิจ

3. องค์กรที่ต่างคนต่างงาน ไม่ค่อยปรึกษาหรือแลกเปลี่ยนไอเดียกัน

เพราะบริษัทสามารถขับเคลื่อนไปด้วยการรวบรวมความคิด ทุกคนล้วนมีศักยภาพที่แตกต่างกัน ฉะนั้นการนำเอาข้อดีของแต่ละคนมาแชร์ จึงเกิดเป็นการต่อยอดไอเดียใหม่ๆ ถ้าองค์กรไหนไม่มีภาพของการทำงานที่สนุกไม่มีความสุขที่ได้อยู่องค์กรนี้ พนักงานก็คงแค่มาทำหน้าที่ให้จบไปวันๆแล้วค่อยมองหาที่ใหม่ ซึ่งมันไม่ได้สร้างสรรค์อะไรดี ๆ ให้กับองค์กรเพิ่มขึ้นมาเลย การที่พนักงานจะสนใจแต่งงานตัวเองนั้นหมายความว่าพวกเขา กำลังอยู่ในขอบเขตของตน ซึ่งองค์กรคุณอาจมีปัญหา เช่น หัวหน้างาน, ผู้จัดการ, ผู้บริหารไม่เปิดรับไอเดียจากลูกน้องหรือเพราะกฎเกณฑ์ข้อปฏิบัติมากมาย จึงทำให้พนักงานต้องเป็นเช่นนั้น สิ่งนี้ผู้นำต้องทำคือช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานร่วมกันและเปิดมุมมองการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเท่าเทียม สู่การพัฒนาอย่างสร้างสรรค์

4. องค์กรจอมติและขี้นินไปซะทุกอย่าง

พวกขี้นินส่วนใหญ่มักจะชอบติพุดถึงจุดบกพร่องของเพื่อนร่วมงานรวมถึงเจ้านาย มักพุดแต่ในสิ่งที่ตนเองชอบหรือความคาดหวังที่อยากให้เป็น ยิ่งถ้าบ่นในบริษัทมันก็จะไปบ่นทอนถึงกำลังใจการทำงานของเพื่อนร่วมงานและไปกระทบต่อศักยภาพการเติบโตของบริษัทคุณอย่างไม่ต้องสงสัย หากนำเอาข้อบกพร่องที่ไม่ชอบในบริษัทมาวิจารณ์อย่างดุเดือดเปิดเผย จนทำให้พนักงานมองว่ามันเป็นเรื่องปกติขององค์กรนี้ ไม่นานองค์กรก็จะกลายเป็นสถานที่ทำงานอันน่ากลัวและหดหู่ที่สุด

5. องค์กรที่ไม่เสมอต้นเสมอปลาย ชอบลั่นไหหรือโกหกเพื่อเอาตัวรอด

หัวใจของการเติบโตทางธุรกิจคือการรักษาลูกค้าสร้างความไว้วางใจจากพวกเขา เมื่อลูกค้าสัมผัสถึงความจริงใจได้แล้วเขาก็จะส่งต่อสินค้าคุณไปยังคนอื่น ๆ ดังนั้นพนักงานต้องมีความเสมอต้นเสมอปลาย มีการกำหนดเวลาการส่งมอบงานที่ชัดเจน ที่สำคัญต้องไม่อวดอ้างสินค้าเกินจริงด้วยปัญหาใหญ่ที่สุดของข้อนี้คือเมื่อคุณโกหกลูกค้าจะไม่ลังเลเลยที่จะตำหนิสินค้าคุณให้คนอื่น ๆ ฟัง ความซื่อสัตย์จึงเป็นสิ่งที่ต้องสร้างให้เกิดเป็นวัฒนธรรมองค์กร เพราะเมื่อไหร่ที่คุณได้ยินลูกค้าพุดถึงพนักงานในแง่ลบนั้นหมายความว่าชื่อเสียงบริษัทคุณค่อยๆเสียหายแล้ว “สำหรับประเด็นนี้หากเป็นการโกหกและไม่จริงใจกันทั้งในองค์กร คงไม่ต้องอธิบายว่ามันจะแยแค่ไหน”

6 โรคฮิตมนุษย์ออฟฟิศ

พฤติกรรมก่อโรค



เครียด



ทำงานนานเกินไป



กินไม่ตรงเวลา



ไม่ออกกำลังกาย

ต้อหิน/ต้อพร่า

มองไม่ชัด ไม่สู้แสง อาจทำให้ตาบอด

นิ้วล็อก

กระดิกนิ้วไม่ได้ ตึง รู้สึกเจ็บ กล้ามเนื้ออักเสบ

โรคอ้วน

เสี่ยงเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ



ไมเกรน

นอนไม่หลับ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย เสียสมรรถภาพในการทำงาน

ปวดหลังเรื้อรัง

ปวดหลัง ไหล่ ตันคอ อาจทำให้เป็นอัมพาตได้

กรดไหลย้อน

สาเหตุก่อนจะเรื้อรังเพราะ และเมื่เรื้อรังลดอาหาร

เคล็ดลับไกลโรค



พักพ่อนสายตา



บั้นให้ถูกท่า



อาหารครบ 5 หมู่



พักพ่อนเมื่อเครียด

“อย่ามัวแต่ทำงานท่วมหัว จนเอาตัวไม่รอด”



งีบหลับ



ที่นาที่ถึงจะเพียงพอ



10

ได้ผลทันใจ

หายงัว กระตั้นสมองได้ดี มีผล 2 ชม.

นาที



20

ช่วยกระตั้นได้ดี

ทำให้ตื่นตัวใช้ความติดได้ดี แต่สู้ งีบ 10 นาทีไม่ได้

นาที



40

เปล่าประโยชน์

ยังหลับไม่ลึกและต้องตื่นมา ทำให้ง่วงมากกว่าเดิมอีก

นาที



80

มีปัญหา

งีบนานขนาดนี้ บ่งบอกถึง ความผิดปกติของการนอน

นาที

12 วิธีฝึกสมองให้คิดบวก

การฝึกสมองให้คิดทางบวกนั้น ส่งผลดีทั้งต่อสุขภาพจิต และสุขภาพกายของเรา หากเรากำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต มีปัญหาหลายอย่างประเดประดังเข้ามา การคิดทางบวกจะช่วยให้เราหาทางออกในชีวิตได้ เรามาลองฝึกสมองให้คิดทางบวกโดยแบบฝึกหัดง่ายๆ และระหว่างที่ฝึกปฏิบัติให้เราคิดบวกไปด้วย ดังนี้

- 1. ทุกครั้งที่พูดให้ใช้ถ้อยคำเชิงบวก** หากเราพูดว่าเราทำไม่ได้ เรากำลังบอกตัวเองให้มีความเชื่อว่าเราทำไม่ได้จริงๆ ดังนั้น ให้เราเปลี่ยนความคิดทางลบเป็นความคิดทางบวกโดยบอกกับตัวเองว่า เราจะพยายามทำจนสุดความสามารถแม้ว่ามันจะยากขนาดไหนก็ตาม
- 2. กำจัดความคิดทางลบออกไปให้หมด** อย่าให้ความคิดทางลบ เข้ามาในความรู้สึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่กำลังมีปัญหาทับถมเข้ามามากมาย พยายามคิดบวกจดจ่อกับสิ่งดีๆ แมว่ามันจะใช้เวลาเพียง 2 - 3 ชั่วโมงต่อวันก็ตาม
- 3. ฝึกเตือนตัวเองทางบวก** แบบฝึกย้ำความคิดทางบวกนี้สามารถทำได้ โดยการย้ำเตือนถึงประโยคที่ดีๆ ในความคิดทุกวัน เช่น ฉันสมควรได้รับความสุข ฉันเป็นคนที่มีค่าสมควรแก่การรัก เป็นต้น มีความเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้เป็นความจริง การเตือนตัวเองจะทำให้เราบรรลุความคิดบวกต่างๆ เหล่านี้ไว้ในชีวิตเป็นการชี้้นำความคิดที่ดีอย่างหนึ่ง เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่นักจิตวิทยาใช้ควบคุมความคิดเมื่อเวลาจิตตก หรือในเวลาที่เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความกระวนกระวายใจ เราควรสร้างความคิดที่แจ่มใส มีจุดสนใจทางบวก ฝึกที่จะควบคุมความคิดทางลบ โดยการใช้ความคิดทางบวกมาแทนที่อยู่เสมอ
- 4. เชื่อว่าเราจะประสบความสำเร็จ** การเชื่อมั่นในตัวเองว่าเราจะประสบความสำเร็จจะทำให้เราไม่มีความสงสัยและจะทำให้เราวิ่งไปถึงเป้าหมายแห่งความสำเร็จนั้นได้
- 5. วิเคราะห์ข้อผิดพลาด** การสร้างความคิดทางบวกนั้นไม่ได้หมายความว่าจะทำให้เราปฏิเสธถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ให้เราใช้เวลาที่จะคิดถึงสิ่งที่ผ่านมา เพื่อเราจะหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และพร้อมที่จะมุ่งตรงไปสู่ความสำเร็จในวันพรุ่งนี้
- 6. ให้เครดิตตัวเอง** บ่อยครั้งเมื่อเรามีความรู้สึกหงุดหงิดหรือมีปัญหาเราจะจดจ่อกับข้อผิดพลาดและสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแทนที่จะเสริมแรงและให้เครดิตกับตัวเองในสิ่งที่เราทำเราควรสร้างความรู้สึกลับใจ ดังนั้นให้เราภาคภูมิใจในสิ่งที่เราประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าจะมีข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นในบางส่วนก็ตาม

12 วิธีฝึกสมองให้คิดบวก

7. **ยกโทษให้ตัวเอง** การกล่าวโทษตัวเองทุกครั้งเมื่อมีเรื่องผิดพลาดเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงปัญหานั้นได้ ให้เราบอกตัวเองและขอมยกโทษให้กับความผิดพลาดของตัวเองเพื่อเราจะขับเคลื่อนต่อไปข้างหน้า
8. **เรียนรู้จากอดีต** อดีตนั้นเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้วถึงแม้ว่าจะมันเป็นสิ่งที่เลวร้ายในชีวิตเราอย่างไรก็ตามเราก็ไม่สามารถจะกลับไปเปลี่ยนแปลงแก้ไขอดีตได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับเรื่องเลวร้ายในอดีตด้วยความคิดทางบวกและให้มันเป็นบทเรียนเพื่อที่เราจะสร้างอนาคตที่ดี
9. **เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสแม้ว่าในปัจจุบันจะมีสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นก็ตาม** ให้เราคิดว่าสิ่งนั้นเป็นโอกาสที่จะมีสิ่งดีๆ ตามมา ตัวอย่างเช่น การสูญเสียงานที่อาจเป็นโอกาสที่เราจะทำธุรกิจของตัวเองหรือกลับไปเรียนต่อก็เป็นได้
10. **สร้างความคิดเป็นลำดับเป็นข้อ ๆ** เปลี่ยนความคิดทางลบเป็นความคิดทางบวกเป็นขั้นๆ เช่น ถ้าเราคิดว่าหากเราเปลี่ยนสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้วจะทำให้ดีขึ้น เราอย่าไปตำหนิตัวเอง โดยไม่เปิดช่องให้ความคิดดีๆ เข้ามา แต่ให้เราคิดอยู่เสมอว่าไม่มีคนใดเป็นคนสมบูรณ์แบบแต่เราจะทำวันนี้ให้ดีกว่าวันพรุ่งนี้
11. **สร้างงานในความคิด** ให้เป็นภาพฉายถึงความสำเร็จในสมองจะทำให้เป็นแรงจูงใจในการช่วยให้เรามีความคิดทางบวก และก้าวไปในหนทางข้างหน้า
12. **คิดถึงวิธีที่จะทำให้ภาพในสมองเรานั้นเป็นภาคปฏิบัติ** ขั้นตอนต่อมา คือ การลงมือทำ โดยมองเห็นภาพว่าเราจะไปที่ไหน และทำอย่างไร การคิดภาพในสมอง อย่างเดียวจะเป็นการสร้างคามฝันในอากาศ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น แต่การวางแผน เป็นขั้นตอนที่ละขั้น จะทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จได้

เราไปถึงจุดที่ประสบความสำเร็จได้ อย่าลืมหักำลังใจและเสริมแรงตัวเองอีกทั้งลงมือปฏิบัติเป็นข้อ ๆ วันต่อวัน

ทีละเล็กทีละน้อย ซึ่งจะทำให้เราประสบความสำเร็จได้ในไม่ช้า ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนรอบครัวเสมอค่ะ

พฤติกรรม 5 ชนิดที่ไม่ควรทำในสำนักงาน

คนทำงานสำนักงานมักมีอาการปวดบริเวณหลังส่วนบน (สะบัก) และส่วนล่าง (เอว) จากการทำงาน สาเหตุหลักมาจาก 1.ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง 2.อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป แม้ว่าจะเป็นท่าทางที่ถูกต้องก็ตาม 3.ทำออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม

สำหรับการออกกำลังกายนั้น บางท่าก็ทำต่อๆ กันมา ไม่ทราบว่าจะวัตถุประสงค์คืออะไร แต่เมื่อมาวิเคราะห์ท่าออกกำลังกายโดยละเอียดแล้ว บางท่ามีโทษมากกว่ามีประโยชน์ ในฉบับนี้ผู้เขียนจึงได้รวบรวมกิจกรรมที่ทำให้เสี่ยงต่ออาการปวดหลังในคนนั่งโต๊ะทำงานมาให้ทราบกัน

5 สิ่งที่ไม่ควรทำ :)

1. นั่งนานเกิน 2 ชั่วโมง ขณะนั่งน้ำหนักร่างของส่วนศีรษะและลำตัวจะตกลงที่หมอนรองกระดูก ตัวหมอนรองกระดูกมีลักษณะเหมือนเยลลี่ แต่ของเหลวที่อยู่ด้านในสามารถซึมออกได้ทางหลอดเลือดฝอย ยิ่งนั่งนานแรงกดจากน้ำหนักตัวส่วนบนจะทำให้ปริมาณน้ำในหมอนน้อยลง คล้ายกับการที่เรานั่งบนเบาะ ยิ่งนั่งนานเบาะจะยิ่งยุบตัวลงมากขึ้น สำหรับหมอนรองกระดูก ถ้าน้ำในหมอนลดลง จะทำให้สูญเสียความยืดหยุ่นไปด้วย โอกาสที่จะบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อแรงกด/บิดของหมอนรองกระดูกทั้งในขณะนั่ง หรือเมื่อทำกิจกรรมอื่นๆ หลังจากนั้นจะสูงขึ้น เช่น การยกของที่มีน้ำหนักมากหลังจากนั่งมานาน

ค่าเฉลี่ยของคนทั่วไปที่จะเกิดปรากฏการณ์ยุบตัวของหมอนรองกระดูกจะอยู่ที่ 2 ชั่วโมง แต่บางคนอาจสั้นกว่านั้นก็ได้ วิธีการที่ดีที่สุดคือลุกขึ้นมาเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1 ชั่วโมง ขออนุญาตนำข้อแนะนำของ อ.ดร.ศิรินทร์ เมฆโหรา จากคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล มาใช้ ท่านบอกคนในสำนักงานว่าถ้าไม่อยากปวดหลังให้ดื่มน้ำมากๆ หมายความว่าดื่มน้ำเข้าไปมากๆ สักพักต้องลุกไปเข้าห้องน้ำเอง

พฤติกรรม 5 ชนิดที่ไม่ควรทำในสำนักงาน

2. นั่งหลังค่อม การที่หลังส่วนบนบริเวณสะบักค่อม จะทำให้หลังส่วนล่างค่อมหรือปูดออกทางด้านหลังมากขึ้น (reversed lordotic curve) การทำเช่นนี้ทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังมีแรงกดเพิ่มขึ้น และมีโอกาสที่จะปลิ้นไปทางด้านหลังได้ง่ายขึ้น เนื่องจากเนื้อเยื่อด้านหลังถูกยืดให้หย่อนเป็นระยะเวลานาน สิ่งที่เราควรทำคือ ในขณะที่นั่งควรอย่าให้หลังค่อมอยู่นาน หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไปควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ

3. บิดตัวขณะนั่ง เมื่อนั่งนานหมอนรองกระดูกจะมีความยืดหยุ่นลดลงดังที่กล่าวมาแล้ว การบิดหรือหมุนตัวจะทำให้หมอนรองกระดูกเสียหายได้ง่าย เปรียบเทียบดูกับเยลลี่ ถ้าเรากดรวมกับการบิดจะทำให้เยลลี่ฉีกขาดง่ายกว่าการกดอย่างเดียว ท่านที่ชอบออกกำลังกายบริหารบิดตัวขณะนั่งควรเลิกทำได้แล้ว ถ้าอยากบิดตัวควรลุกขึ้นยืนแอ่นหลังให้หมอนรองกระดูกคืนสภาพสักสองสามทีแล้วจึงบิดตัว

4. ก้มตัวลงสุดขณะนั่ง บางท่านอาจใช้ท่านี้ในการบริหารร่างกาย การนั่งทำให้แรงกดที่หมอนรองกระดูกสันหลังสูงอยู่แล้ว หากยิ่งก้มตัวจะเป็นการยืดเนื้อเยื่อทางด้านหลัง ทำให้หย่อนหรือฉีกขาดได้ ท่านี้เหมาะสำหรับคนที่หลังแข็งก้มหลังไม่ลงมากกว่า คนทำงานสำนักงานส่วนใหญ่จะนั่งซึ่งเท่ากับการก้มหรืองอตัวอยู่แล้ว การก้มลงไปอีกไม่ได้ช่วยอะไร นอกจากเป็นการยืดส่วนของหลังที่ถูกยืดอยู่แล้วจากการนั่ง

5. ยึดกล้ามเนื้อสะบัก ในการนั่งทำงาน มือของเราจะอยู่ด้านหน้าตลอดเวลา กล้ามเนื้อระหว่างสะบัก (Rhomboid major and minor) จะถูกยืดอยู่แล้ว การไปยึดกล้ามเนื้อเหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อมีความยาวเพิ่มขึ้นกว่าปกติ (หย่อน) แรงกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานในความยาวปกติจะลดลงมีโอกาสบาดเจ็บได้ง่าย ในฐานะนักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญเคยพบผู้ป่วยที่มีกล้ามเนื้อสะบักยาวกว่าปกติ จะมีอาการเจ็บที่กล้ามเนื้อระหว่างสะบัก เมื่อยิ่งไปยึดกล้ามเนื้อด้วยการบริหารกล้ามเนื้อจะยิ่งหย่อน บางครั้งผู้ป่วยก็ได้รับการรักษาด้วยการกดจุดบริเวณนั้น ยิ่งกดก็ยิ่งบาดเจ็บ กล้ามเนื้อก็ยิ่งหย่อน เมื่อมีการออกแรงของกล้ามเนื้ออาจ

บทความดี ๆ ท่านมองตัวเองอย่างไร?

สาวชาวไต้หวันผู้นี้ เป็นโรคสมองพิการแต่กำเนิด (cerebral palsy) ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติและพูดไม่ได้ แต่ด้วยความมุ่งมั่นและศรัทธา เธอสามารถเรียนจบปริญญาเอกจากสหรัฐฯ แล้วแสดงทัศนคติของเธอตามที่ต่าง ๆ เพื่อให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้อื่น ครั้งหนึ่งเธอได้รับเชิญไปบรรยายด้วยการเขียน (เธอพูดไม่ได้ต้องใช้วิธีเขียน) หลังบรรยายเสร็จ มีนักเรียนคนหนึ่งตั้งคำถามว่า

“คุณอยู่ในสภาพนี้ตั้งแต่เกิด คุณเคยรู้สึกน้อยใจไหม? แล้วท่านมองตัวเองอย่างไร?”

คำถามอันละเอียดอ่อนนี้ สร้างความตะลึงแก่ผู้ที่ร่วมฟังบรรยายอย่างมาก ต่างหวังว่า คำถามนี้จะกระทบความรู้สึกของเธอ ปรากฏว่า เธอหันหน้าไปยังแผ่นกระดาน เขียนตัวหนังสือว่า

“ฉันมองดูตัวเองอย่างไร?”

เธอหันหน้ายิ้มให้ผู้ร่วมประชุม แล้วเขียนข้อความต่อ

1. ฉันเป็นคนนิสัยน่ารักมาก
2. ฉันมีขาที่เรียวยาว สวยดี
3. คุณพ่อคุณแม่รักฉันจัง
4. พระเจ้า ได้มอบความรักแก่ฉัน
5. ฉันวาดภาพได้ ฉันแต่งหนังสือได้
6. ฉันมีแมวที่น่ารัก

และ.... ขณะนั้น ที่ประชุมเงียบกริบ ไม่มีเสียงพูดจาใดๆ เธอหันกลับมามองดูทุกคน แล้วเขียนคำสรุปบนแผ่นกระดานว่า

“ฉันมองแต่สิ่งที่ฉันมี ไม่มองสิ่งที่ฉันขาด”

หลังจากนั้น เสียงปรบมือดังสนั่นในห้องบรรยาย พร้อมทั้งน้ำตาที่สะท้อนใจจากหลายๆคน ณ วันนั้น ทัศนคติเชิงสุขนิยมและบทพิสูจน์ของเธอ ได้เพิ่มกำลังใจแก่ผู้คนอย่างมากมาย เธอผู้เป็นโรคสมองพิการนี้คือ น.ส.หวางเหมยเหลียน (Huang Meilian) ศิลปินสตรีชิวบัณฑิตจาก UCLA ผู้เคยจัดนิทรรศการภาพเขียนส่วนตัวหลายครั้งในไต้หวัน

“ฉันมองแต่สิ่งที่ฉันมี ไม่มองสิ่งที่ฉันขาด” ฉันชอบทัศนคติต่อชีวิตแบบนี้ ซึ่งถูกหลักสุขภาพจิตและสบายใจด้วย ความสุขไม่ได้อยู่ที่คุณครอบครองสิ่งใดมากแค่ไหน แต่อยู่ที่คุณมีทัศนคติอย่างไรในการมองสิ่งต่างๆ จงหันมามองสิ่งที่ดีในตัวเอง ลืมในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ลืมอดีตที่ผ่านไป มองไปข้างหน้าแล้วทำวันนี้ให้ดีที่สุด



แค่ “กำมือ” ก็ช่วยลดความดัน สมองดี



การกำมือ ส่วนผลดีกับระบบหมุนเวียนโลหิต ให้เป็นไปอย่างคล่องตัว
ทำความสะอาดท่อเส้นเลือด ที่เกิดจากไขมันเกาะตามผนัง ซึ่งระบบต่างๆ
ของร่างกายก็จะเสริมส่งซึ่งกันและกันนั่นเอง



การกำมือเพียงข้างเดียว

ด้วยแรง 30 เปอร์เซ็นต์ของแรงตัวเรา
เป็นเวลา **2 นาที** ต่อด้วยการคลายมือ
พัก **1 นาที** จำนวน 2 ครั้ง
สลับกันทั้งสองข้าง ควรทำอย่าง
ต่อเนื่อง **3 ครั้งต่อสัปดาห์**
สามารถช่วยลดความดันโลหิต
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
เพราะการกำมือทำให้กล้ามเนื้อ
แขนบีบเส้นเลือด เมื่อคลายการบีบ
จะทำให้เส้นเลือดคลายตัวทันที
จึงหวนนี้ทำให้เซลล์เยื่อบุเส้นเลือด
หลั่งสาร ‘ไนตริกออกไซด์’
ซึ่งมีผลทำให้เส้นเลือดขยายตัว

กำมือขวา ช่วยให้
ความจำมั่นควแม่นยำ
กำมือซ้าย ช่วยให้
เก็บเกี่ยวความทรงจำ
ได้ดีในเวลาต่อมา



เพียงเท่านี้ร่างกายก็จะแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย เป็นโรคเนื่องจากระบบต่างๆ ในการกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

