

เพื่อชีวิตที่สดใส

วนิดา คุตตวัส

ท่านผู้อ่านหลายท่านคงมีความรู้สึกที่ว่า จู่ๆ ปีเก่า 2549 ผ่านพ้นไป และ ปีใหม่ 2550 ก็จู่โจมเข้ามาอย่างไม่ทันได้ตั้งตัว เราทุกคนแก่งไปอีกหนึ่งปี ทางฝรั่งเขามีธรรมเนียมอยู่ว่า เมื่อถึงระยะฉลองรับปีใหม่ นั่น เขามักจะตั้งปณิธานหรือตั้งเป้าหมายว่าจะทำบางสิ่งบางอย่าง ในปีใหม่ที่ ย่างกรายเข้ามา เพื่อแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นด้านครอบครัว หน้าที่การงาน หรือสุขภาพ ฯลฯ

แต่ก็อย่างที่เราทราบกันดี บางทีเราตั้งใจจะปรับปรุงชีวิตให้ดีขึ้น พอเอาเข้าจริง ก็มักเป็น ความตั้งใจเพียงชั่ววูบ แล้วก็จางหายไป เมื่อวันเวลาของปีใหม่ค่อยๆ ล่วงไป

เรื่องนี้บางทีก็เป็นเรื่องที่เราทั้งหลายต้องมาร่วมแรงร่วมใจกัน ตั้งเป้าหมายของชีวิตให้มี พัฒนาการ ไม่ใช่ปล่อยให้มันเลื่อนไหลไปตามบุญตามกรรม หรือปล่อยให้ปัญหาต่างๆ มัน คลีคลายไปเอง...

ประการแรก เมื่อเราจะตั้งเป้าหมายอะไรสักอย่าง ก็ต้องตั้งเป้าที่อยู่บนพื้นฐานที่เป็นจริง และบรรลุได้ ไม่ใช่ตั้งเป้าไว้สูงจนน่ากลัว แต่ควรเป็นเป้าหมายพื้ๆ ธรรมดาๆ บางทีอาจเป็น เป้าหมายที่เราเคยตั้งไว้จะทำให้ได้มาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เรื่อยมาจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะ เป็น เป้าหมายส่วนตัว หรือทางหน้าที่การงาน เป้าหมายเหล่านี้เปิดโอกาสให้เราพยายามแล้วพยายาม อีก หากครั้งแรกยังไม่ประสบผลสำเร็จ และเราไม่ล้มเลิกที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น

ในการทำงาน หากเรายังไม่บรรลุเป้าที่ตั้งไว้ ก็ไม่ใช่ที่เราจะลาออกจางาน เราทุกคน มักจะพยายามเรียนรู้จากประสบการณ์และหาทางปรับคลื่นให้บรรลุเป้าหมายในความพยายาม ครั้งต่อไป อย่างเช่นถ้าเรายังลดน้ำหนักลงไม่ได้ตามเป้า หรือยังวิ่งระยะทาง 10 ก.ม. ไม่ได้ใน หนึ่งชั่วโมง ก็ไม่ได้ทำให้เราอ้อมยกลงขา เรามักจะหาทางเรียนรู้ถึงจุดอ่อนและปรับปรุงมัน เพื่อ พยายามอีกครั้งให้ดีกว่าเดิม เพราะหากคนเราอ้อมแพ้เสียแต่แรกที่ตกม้า มนุษย์คงไม่มี วิวัฒนาการออกจากถ้ำมีดมายืนหยัดอยู่ท่ามกลางตีกระฟ้า และจะว่าไปแล้ว มนุษย์ก็ไม่ได้ขึ้นไป บนหลังม้าเพียงเพื่อจะถูกสลัดให้ตกลงมาแอ้งแม้งอยู่กับพื้น หากแต่มนุษย์มีเป้าหมายที่จะพิชิต โลกด้วยม้ามาตั้งแต่ยุคก่อน ประวัติศาสตร์

ความท้าทายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะทำให้เราได้ตระหนักว่าเป้าหมายนั้นเป็นสิ่งที่จะจริงจัง ไม่ใช่เป็นเรื่องกล้วยๆ ที่จะสำเร็จได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม เป้าหมายหรือจุดหมายปลายทาง เป็นสิ่งที่จะไปถึงได้ก็เมื่อเราเริ่มจากก้าวแรก ไปทีละก้าว มีการบรรลุจุดหมายในระยะกลางและ ระยะยาว

และต่อไปนี่คือเป้าหมายท้าทายที่อยากให้ทุกท่านลองกำหนดดู เพื่อเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตที่สดใสขึ้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ข้อแรก คือ *ไม่ใส่น้ำตาลลงในเครื่องดื่ม* เพราะว่ามันไม่จำเป็นและยังมีอันตรายมากกว่าที่คิด ลองดื่มกาแฟหรือน้ำชาโดยไม่ใส่น้ำตาลสักสองสัปดาห์ แล้วจะเห็นว่าคนส่วนใหญ่ทำได้ หรือไม่ก็ลดการดื่มลงเป็นอย่างมาก

ข้อสอง *ลดกินของว่างขยะ* ก็ประเภทขนมขบเคี้ยวทั้งหลาย ในสัปดาห์แรกให้ลองจดรายการของว่างขยะที่นั่งเคี้ยวระหว่างมือ จำพวกคุกกี้ ถั่ว น้ำอัดลม ช็อกโกแลต มันทอด เค้ก ฯลฯ พอสัปดาห์ที่สองก็ให้เอาของว่างที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมาทดแทน จำพวกผลไม้ ถั่วสด น้ำผลไม้สดที่ไม่ใส่น้ำตาล และน้ำเปล่า พอสัปดาห์ถัดไปก็ให้เลิกของว่างขยะทั้งหมด

ข้อสาม *เลิกอาหารขยะและอาหารสำเร็จรูป* ให้ลองทำเหมือนข้อสอง คือสัปดาห์แรกจดบัญชีรายการอาหารจานด่วนที่รับประทาน พอสัปดาห์ถัดไปก็ให้ทดแทนด้วยอาหารที่ปรุงด้วยตนเอง แน่ใจว่าไม่เอาประเภททอดน้ำมันท่วมกะทะ ลองเสาะหาสูตรอาหารเพื่อสุขภาพมาลองทำดู ซึ่งเดี๋ยวนี้มีพิมพ์ออกมาหลากหลายให้คุณได้ทดลอง เป็นการเพิ่มรสชาติ นอกเหนือจากสุขภาพที่ดีขึ้น

ข้อสี่ *เลิกสูบบุหรี่* นี่เป็นข้อปฏิบัติที่ท้าทายที่สุดที่คุณทั้งหลายจะตั้งเป้าให้กับตัวเอง แต่จะเป็นข้อที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากที่สุด ทั้งกับตัวเองและคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน ข้อนี้ไม่จำเป็นต้องทำแบบหักดิบด้วยตัวเอง ลองไปปรึกษาหมอ ว่ามีเครื่องมืออะไรบ้างที่ทำให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น และถ้าเป็นไปได้ อาจจะช่วยกับเพื่อนที่อยากเลิกบุหรี่อย่างจริงจัง เพราะคนส่วนใหญ่จะทำได้ง่ายขึ้นถ้ามีคนคอยร่วมสนับสนุน

ข้อห้า *ออกกำลังกาย* ไม่จำเป็นต้องทำถึงหกครั้งต่อสัปดาห์ ลองทำแค่ครั้งเดียวต่อสัปดาห์ ยังดีกว่าไม่ทำเลย ถ้าทำสองครั้งได้ก็ดี และถ้าเพิ่มเป็นสามครั้งก็ยิ่งดีใหญ่ หรือไม่คุณใช้ชีวิตเดินออกกำลังกายเพียงระยะสั้นๆ 10 นาทีต่อครั้ง ทุกวัน ลองเดินไปทำงาน หรือไปร้านขายของแถวบ้าน เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ฯลฯ ลองหาอะไรที่คุณทำแล้วสนุก และทำกับคนที่คุณสนุกด้วย จะทำให้คุณทำนาน ไม่เลิกไปเสียก่อน

ข้อที่หก *ลดดื่มเหล้า* ไม่ได้หมายความว่าจะให้เลิกไปเลย (ถ้ายังทำไม่ได้) ก็แค่ดื่มให้น้อยลงนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่าดื่มทุกวัน เพราะถ้าดื่มทุกวัน วันละแก้ว อีกหน่อยก็จะกลายเป็นวันละหลายแก้ว

ข้อที่เจ็ด *ดูแลน้ำหนักของตัวเอง* ทุกวันนี้เรารู้กันดีอยู่แล้วว่าการเป็นคนอ้วนจะเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอื่นอีกสารพัด เรื่องนี้ไม่ได้หมายความว่าให้ถึงกับหันไปถือศีลกินมื้อเดียว เพียงแต่ต้องระมัดระวังอาหาร ใช้น้ำตาลและอาหารขยะ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โรคต่างๆ จะหายไปพร้อมๆ กับน้ำหนักของคุณ

ข้อที่แปด การนอน มีคนบางคน โดยเฉพาะคุณผู้ชายที่มีทัศนคติผิดๆ เกี่ยวกับการนอน และมักจะคุยโม้โอ้อวดว่านอนเพียงคืนละ 4-6 ชั่วโมง อันที่จริงเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องน่าคุยอวดเลย การนอนไม่พอเพียงจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ สถิติของอุบัติเหตุจากการหลับในขณะขับรถเป็นเครื่องพิสูจน์ความสำคัญของการนอนได้เป็นอย่างดี แน่แน่นอนว่าแต่ละคนอาจต้องการเวลานอนพักผ่อนที่แตกต่างกัน แล้วแต่กรรมพันธุ์ วิธีการใช้ชีวิต อายุ ระดับความเครียด ฯลฯ แต่กฎเกณฑ์โดยทั่วไปแล้วควรจะนอนอย่างต่อเนืองกันแปดชั่วโมงต่อวัน และไม่มีการไปซดเชยนอนเอาตอนช่วงวันสุดสัปดาห์ บางคนพออายุเกิน 30 แล้วมักนอนน้อยลง ดังนั้น หากคุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่า หลังจากที่นอนได้ 6 ชั่วโมง ก็อาจจะเพียงพอสำหรับคุณก็ได้

ในเรื่องของการลดน้ำหนัก เราทุกคนรู้ว่าควรลดอาหารลง คนจำนวนมากมักตกเป็นเหยื่อของการอดอาหาร ด้วยการลดจำนวนแคลอรีของอาหารเพื่อหวังจะให้น้ำหนักลด แต่มักลงเอยด้วยการทำลายระบบเผาผลาญในร่างกายและในที่สุดก็ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ ถ้าหากว่าคุณเป็นคนที่ได้รับประทานอาหารมากเกินไปและรับเอาแคลอรีเกินว่าที่ร่างกายต้องการ ก็เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องลดจำนวนแคลอรี แต่เรื่องนี้ต้องระมัดระวัง ถ้าตัดจำนวนแคลอรีมากเกินไปจะทำให้คุณสูญเสียมวลกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน และจะส่งผลทำให้ระบบเผาผลาญรวมไปถึงความสามารถในการเผาไขมันของร่างกายลดต่ำลงไปด้วย

พยายามอย่าหมกหมุ่นกับจำนวนแคลอรีในอาหารมากเกินไป แต่ควรเน้นเรื่องคุณภาพและช่วงเวลาการบริโภคแคลอรี อาหารที่รับประทานควรเน้นประเภทโปรตีนไขมันต่ำ เวลาจะปรุงอาหารให้ตัดเล็มส่วนที่เป็นไขมันออกจากเนื้อและไก่ แล้วหันมาเน้นไขมันจากปลาและน้ำมันมะกอกแทน

แนะนำให้รับประทานบ่อยๆ เป็นมื้อย่อยๆ หรือเป็นของว่าง ทุกๆ สามชั่วโมง รับประทานแคลอรีในช่วงระหว่างวันมากกว่าช่วงกลางคืน ต้องรับประทานอาหารเช้า ภายในหนึ่งชั่วโมงหลังตื่นนอน เพื่อให้อัปเดตระบบเผาผลาญสำหรับทั้งวัน

ในเรื่องการออกกำลังกาย บางคนบอกว่าออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำครึ่งชั่วโมง แต่น้ำหนักไม่ลด เรื่องนี้อาจต้องดูว่าทำบ่อยแค่ไหน ก็ครั้งต่อสัปดาห์ ถ้าหากคุณว่ายน้ำในระยะทางเท่าเดิม ช่วงเวลาเท่าเดิม ทุกๆ ครั้งที่ว่ายน้ำ ก็อาจไม่ช่วยมากนัก เพราะร่างกายของคนเราจะปรับตัวเข้ากับระดับของการออกกำลังกาย แต่ไม่จำเป็นว่าคุณต้องโหมออกกำลังกายจนหนัก เพียงแต่ลองเพิ่มการออกกำลังกายมากขึ้นหน่อย เพื่อให้มีการพัฒนามากขึ้น เช่น เพิ่มความเร็ว เพิ่มระยะทาง หรือระยะเวลาก็ได้ แต่ถ้าหากไม่มีเวลามากนัก ก็อาจพยายามหาจังหวะในการทำกิจกรรมมากขึ้น ไม่จำเป็นต้องไปที่ยิมหรือที่สระน้ำ หรือต้องมีเครื่องมือเครื่องมือ เพียงแต่หาเวลาเดินให้ได้สักวันละ 10 นาที เพิ่มเติมจากการว่ายน้ำก็พอแล้ว

ถ้าคุณพยายามระวังอาหารให้มีหลากหลาย กินผักผลไม้ ก็น่าจะได้อาหารที่มีวิตามินอยู่แล้ว เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ถ้ายังกังวลอยู่ว่าจะได้อาหารที่มีวิตามินไม่พอ ก็อาจเสริมด้วยการรับประทานวิตามินรวมดี ๆ ทุกวัน ๆ ละเม็ด หรือสองวันเม็ดก็ได้

ส่วนเรื่องการไปโรงยิมเพื่อออกกำลังกาย มีข้อแนะนำว่า ควรจะต้องเลือกโรงยิมที่มีคุณภาพ ด้วยการลองถามเพื่อนฝูง อาจจะไปลองที่โรงยิมหลายๆ แห่งเพื่อลองดูเครื่องมือว่ามีสภาพดีหรือเปล่า ถ้าเครื่องมือขึ้นสนิม หรือส่งเสียงเอี้ยดอัดเวลาใช้ ก็แสดงว่าโรงยิมนั้นไม่ค่อยดีนัก ควรไปหาโรงยิมที่มีเจ้าหน้าที่ฝึกมืออาชีพที่ช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เครื่องมือ และเต็มใจตอบคำถามหรือแสดงวิธีการใช้เครื่องมือได้อย่างปลอดภัย คุณควรจะรู้สึกผ่อนคลายเมื่ออยู่ในโรงยิม

เจ้าหน้าที่ประจำยิมจะต้องเป็นผู้ตรวจสอบความพร้อมของลูกค้า และให้คำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้น คุณควรจะตั้งสังเกตว่าในโรงยิมนั้น ลูกค้าทุกคนกำลังออกกำลังกายตามโปรแกรมแบบเดียวกันโดยไม่มีความแตกต่างระหว่างวัย ระดับความฟิต หรือประสบการณ์ หรือเปล่า ถ้าเป็นอย่างนั้น คุณควรจะคุยกับเจ้าหน้าที่ให้จัดโปรแกรมเฉพาะตามที่คุณต้องการ ถ้าพวกเขาไม่ทำหรือคุณรู้สึกไม่พอใจกับข้อเสนอ ก็อาจลองฝึกกับครูฝึกส่วนตัวที่สามารถออกแบบโปรแกรมตามที่คุณต้องการ คุณสามารถไปพบครูฝึกสักเดือนละครั้งสองครั้ง เพื่อให้ประเมินความก้าวหน้า หรืออาจต้องเปลี่ยนโปรแกรมฝึกให้พัฒนามากขึ้น

หวังว่าคุณจะได้รับประโยชน์จากบทความนี้ นำไปปรับใช้เพื่อชีวิตที่สดใสในปีหมูทอง 2550....

(เรียบเรียงจากบทความของ Chad Bukhari ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย)