“Spiritual Health” เทคนิคดีๆ ที่ช่วยเสริมสร้างความสุข พร้อมส่งต่อการมีสุขภาพใจและกายที่ดี

การออกกำลังกายเป็นพลังที่ทำให้ทุกคนได้มีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรค แต่ถ้าหากมีกำลังใจที่ดีควบคู่ไปด้วยนั้น ก็จะทำให้การใช้ชีวิตของทุกคนมีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่ง อ.อชิระวิชญ์ ภักดิ์โชติพงศ์ ผู้เชี่ยวชาญการถ่ายทอดทักษะการจัดระบบความคิดและชีวิต มีเทคนิคดีๆ ในการสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสมดุลสมดุลของร่างกาย ผ่านกิจกรรม “Spiritual Health” ที่จัดโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เพื่อส่งเสริมคนไทยได้มีสุขภาพกายและใจดีที่ และพบความสุขที่อยู่รอบตัว เพราะปัจจุบันนี้คนหันมาสนใจสุขภาพมากขึ้น ซึ่งการที่เรามีสุขร่างกายที่ดีได้นั้น จะต้องเริ่มจากสุขภาพที่ออกมาทางใจ

อ.อชิระวิชญ์ ภักดิ์โชติพงศ์ ผู้เชี่ยวชาญการถ่ายทอดทักษะการจัดระบบความคิดและชีวิต กล่าวว่า มนุษย์นั้นมีสมดุลพื้นฐานของการใช้ชีวิตประกอบด้วย 3 ฐาน ได้แก่ฐานกาย ฐานใจ และฐานความคิด ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง แต่ต้องมีวิธีการดูแลสมดุลของร่างกายอย่างถูกวิธี โดยการจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น ต้องเริ่มจากการมีความคิดรวมถึงใจที่ดี เพียงเท่านี้ทุกคนจะสามารถค้นพบความสุข และสามารถมอบความสุขให้แก่ร่างกายของตนเองได้

“หากเราอยากมีความสุข พร้อมไปกับการมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่ใช่เพียงแค่ออกกำลังกายเท่านั้นแต่เรื่องความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว และคนรอบข้างก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยหลักของความสนิทชิดเชื้อ จะทำสุขภาพของเราดีขึ้น เปรียบเสมือนยาวิเศษที่แม้ว่าเราเจ็บป่วยในยามอายุมากขึ้น ที่สามารถช่วยบรรเทาความเจ็บปวดให้ลดน้อยลง ซึ่งความสัมพันธ์ในชีวิตของทุกคนสามารถพบเจอและสัมผัสได้อย่างง่าย ไม่ว่าเป็น การยิ้มแย้มให้กัน หรือแม้แต่การมาร่วมกิจกรรมต่างๆ จะทำให้เรารู้จักผู้คนมากขึ้น จนส่งผลให้พลังงานชีวิตเป็นบวก จิตใจเบิกบาน สมองแจ่มใส และยังได้สุขภาพร่างกายแข็งแร่งจากการทำกิจกรรมร่วมกัน”

สำหรับวิธีการสร้างเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สามารถทำได้ด้วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การวิ่ง หรือการรำไทเก๊ก ซึ่งเมื่อร่างกายถูกกระตุ้น ก็จะทำให้สมองและอวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเต็มที่

นอกจากนี้ อ.อชิระวิชญ์ ยังได้แนะ 5 ทริคดีๆ ในการสร้างความสัมพันธ์ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคน ในปัจจุบัน ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้จาก Family map หรือ 5 ภาษารัก โดยทั้ง 5 ภาษานั้น ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างได้ โดยเริ่มจาก ภาษาสื่อรัก เมื่อเวลาบอกรักคนบางกลุ่มอาจจะพูดคำว่ารัก หรือบางคนอาจจะบอกผ่านคำขอบคุณและผ่านคำชื่นชม ซึ่งเวลาที่เราได้ยินคำชมจากคนรอบข้าง ตัวเราก็จะรู้สึกดีขึ้น และทำให้ความสัมพันธ์นั้นดีขึ้นตามไปด้วย อีกทั้งยังสามารถแสดงภาษารักให้ออกมาในรูปแบบของตัวอักษร ไม่ว่าจะเป็นการส่งสติกเกอร์ หรือข้อความให้กำลังใจ ผ่านทางแอพพลิเคชั่นของการสื่อสารต่างๆ อาทิ ไลน์

และเฟซบุ๊ก

ภาษาที่ 2 การดูแลด้วยหัวใจ เหมาะสำหรับคนพูดไม่เก่ง และคนที่ชอบบริการคนอื่นๆ โดยสามารถบอกรักผ่านทางการกระทำต่างๆ โดยใช้แรงกายของเราไปดูแลคนใกล้ชิด อาทิ การทำอาหารให้คนใกล้ชิดรับประทาน การทำจิตอาสา หรือแม้แต่การช่วยยกของให้ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

ภาษาที่ 3 ของขวัญแทนใจ เรียกได้ว่าเป็นการแสดงออกของความรักในแบบรูปธรรม ที่สามารถจับต้องได้ โดยบอกรักผ่านสิ่งของ อาทิ การให้ของขวัญวันเกิด หรือแม้แต่ซื้อของมาฝาก สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้กราฟความสัมพันธ์ของเราและคนใกล้ชิดเพิ่มขึ้น

ภาษาที่ 4 ห้วงเวลาแห่งควาผูกพัน คือการที่เราได้มีเวลาจดจ่อ โฟกัสอยู่กับคนที่เราผูกพัน หรือใกล้ชิด ซึ่งต้องรู้สึกว่าคนนั้นอยู่ในใจเราเสมอ และไม่จำเป็นต้องอยู่ด้วยกัน แต่เราสามารถรับรู้ได้ว่า คนนี้คือคนที่เรารัก และห่วงใย

ภาษาสุดท้าย สัมผัสอันอบอุ่น สัมผัสนี้อาจจะหมายถึงการโอบกอด การแตะที่หัวไหล่ หรือจับมือกันเพื่อเป็นการให้กำลังใจและกัน

“การส่งภาษารักทั้ง 5 แบบนั้น ทุกคนสามารถทำได้ แม้จะไม่เคยทำมาก่อน ซึ่งจะเป็นการช่วยเพิ่มพลังความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น และจะส่งผลต่อร่างกาย ทำให้ทุกคนนั้นมีสุขภาพใจที่ดี เมื่อเรามีใจที่ดีแล้ว ร่างกายของก็จะแข็งแรง และเมื่อกายและใจเราดีแล้ว ความสุขกับการใช้ชีวิตก็จะเกิด” อ.อชิระวิชญ์ กล่าวทิ้งท้าย

สำหรับผู้ที่สนใจ กิจกรรมดีๆแบบนี้ สามารถติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่น ๆ และดูข้อมูลองค์ความรู้ของ SOOK Activity ได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 081-731-8270