

ระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คน

“เมื่อปลายปี 2551 เป็นช่วงที่ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากที่เคยชอบดื่มสุรามาก หันมาออกกำลังกาย” แนวความเห็นการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ จึงได้เลือกการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ใช้ช่วงเวลาการวิ่งตอนเช้า ประมาณตีห้า และตอนเย็นหลังจากทำงานเสร็จ มีการกำหนดระยะเวลา ควบคู่กับระยะทาง จากการที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ก็มีสิ่งบ่งบอกว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดี คือ ผลของการตรวจสุขภาพ ที่ดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบบอกผลการตรวจสุขภาพในปีที่ผ่านมา

ในช่วงของการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ก็จะมีคำพูดที่ตอบรับที่ติดลบ ว่าคนที่เคยกิน เคยทำแบบเดิม ก็คงต้องเป็นแบบเดิม (การดื่มสุรา) แต่คุณสามารถ ก็ยังใช้หลักแห่งสติในการควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ ไม่ย่อท้อ

คุณสามารถ มีความรู้สึภาคภูมิใจมากที่ตนเอง เป็นบุคคลต้นแบบในด้านการออกกำลังกาย เป็นบุคคลที่ดูแลสุขภาพ

คุณสามารถ พรหมมี

สัจจะ และความสำเริง เป็นหลักแห่งการเปลี่ยนแปลงตนเอง

“ย้อนหลังก่อนที่จะมารับราชการ ตัวเองมีอาชีพเป็นนักดนตรีมาก่อน ช่วงเวลาการทำงานเป็นช่วงกลางคืน เป็นคนที่ดื่มสุราเป็นประจำ และจะดื่มสุราในปริมาณที่มาก จึงไม่ได้ใส่ใจสุขภาพร่างกายเลย”

หลังจากที่มารับราชการ ก็มีอาชีพที่เปลี่ยนแปลงไป และตนเองมาอยู่ในหน่วยงานสาธารณสุข ต้องมีการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งทำให้เห็นผลการตรวจสุขภาพที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงเริ่มมาจากการให้สัจจะแก่ตนเอง ในการเลิกพฤติกรรมการดื่มสุรา และให้สัจจะแก่ลูกชาย ว่า “พ่อจะเลิกดื่มสุรา และจะไม่เห็นพ่อดื่มมันอีก” คุณศิริชัยได้เริ่มการออกกำลังกาย โดยใช้ความอดทน ความพยายาม และระยะเวลา หันมาใส่ใจสุขภาพอย่างจริงจัง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน คือ ผลตรวจสุขภาพร่างกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

เคล็ดลับที่ใช้ในการเลิกดื่มสุรา และสูบบุหรี่ โดยการใช้สัจจะ แก่ตนเอง และการอยากเห็นความสำเร็จของลูกชาย รวมถึงประสบการณ์ที่ตนเองเคยเห็นพ่อที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง ต้องทุกข์ทรมานของการรักษา

คุณศิริชัย สุริยาทัย

พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีได้

การปวดหัว เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำ และมักจะเป็นบุคคลที่เล่าขานแห่งการกินยามากที่สุดสำหรับแก้การปวดหัว

“ตนเองไม่ชอบการออกกำลังกาย และไม่มีเวลาที่จะไปออกกำลังกาย ชีวิตอยู่กับงานที่ไม่มีเวลามาสนใจ มาดูแลตนเอง สิ่งที่ค้นพบ คือการเปลี่ยนพฤติกรรมการกินยาที่ถูกต้อง และการกินอาหารที่มีประโยชน์ ถึงแม้ว่าตนเองจะไม่ได้ออกกำลังกายก็ตาม ตัวชี้วัดที่เห็นได้ชัดเจน คือ ผลของการตรวจสุขภาพที่ดีขึ้น”

คุณศรัณยา มินทร

การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ

การดูแลสุขภาพของตนเองมิใช่เพียงภายนอกอย่างเดียว ต้องควบคู่ภายในทั้ง
กายและใจ ก็ทำให้สุขภาพดี ความคิดที่ว่าทุกอย่างจะเป็นอย่างไร เราต้องมองอย่าง
กว้างและมองได้ในหลายรูปแบบ

“การเอาใจเราไปใส่ในเขา ก็จะนำพาให้จิตใจดีขึ้น ร่างกายก็จะดีตามมา การใช้
คำพูดที่กระตุ้น เพื่อต้องการให้บุคคลอื่นเกิดการพัฒนาร่างกายที่ดี สามารถเป็น
ต้นแบบได้”

การแบ่งช่วงเวลา เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เราทำกิจกรรมการออกกำลังกาย
ตนเองเปิดคลินิก ก็มีการแบ่งเวลา โดยใช้การนัดหมายทางโทรศัพท์ เพื่อใช้เวลาที่
เหลือออกกำลังกาย

การพาครอบครัวออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ดีและสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่
โดยที่ตนเองมีอุปกรณ์ติดรถ สะดวกทุกที่เมื่อต้องการออกกำลังกาย

คุณนภาพรณี ฝ่ายนันทะ

การถอดบทเรียน เรื่อง “บุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ”

1. ระยะทางพิสูจน์ม้าการเวลาพิสูจน์คน
2. สัจจะ และความสำเร็จ เป็นหลักแห่งการเปลี่ยนแปลงตนเอง
3. การเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีได้
4. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ
5. อย่าท้อกับคำพูดที่ต่อว่า แต่จงนำคำพูดเหล่านั้นมาเป็นแรงต่อสู้เพื่อลบคำพูดเหล่านั้นให้จงได้
6. ความพยายามและไม่ย่อท้อ นำมาซึ่งความสำเร็จ
7. ควรใช้หลักแห่งสติในการดำรงชีวิต
8. ความรักและกำลังใจของครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจที่ดีในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น
9. ประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นตัวอย่างในการเปลี่ยนแปลงตนให้ดีขึ้น
10. การใช้คำพูดที่กระตุ้น เพื่อต้องการให้บุคคลอื่นเกิดการพัฒนาที่ดีขึ้น สามารถเป็นต้นแบบได้
11. เมื่อจิตใจดีร่างกายก็จะดีตามมา
12. การแบ่งเวลาให้เป็น จะสามารถทำกิจกรรมการออกกำลังกายได้โดยไม่เสียเวลางาน
13. กิจกรรมการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทั้งครอบครัวและเป็นกิจกรรมที่กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายติดรถไว้ เพื่อความสะดวกและสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ที่ต้องการ

