Idea & Ido

8 วิธีทำให้สนุกกับการออกกำลังกาย

ภก. ดร. ประชาสรรค์ แสนภักดี

www.prachasan.com

ชีวิตคนเราไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรหากทำแล้วมีความสนุกซึ่งจะนำไปสู่ความสุขก็ย่อมจะได้รับแต่สิ่งดีๆ เรื่องของการออกกำลังกายก็เหมือนกันทุกคนรับรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ดีเป็นเงื่อนไขสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่หลายคนกลับไม่สนุกกับการออกกำลังกาย บ้างบ่นว่าเหนื่อย บ้างบอกเสียเวลา ผมมีวิธีการ 8 วิธีที่จะสนุกกับการออกกำลังกายมาฝากครับเพื่อให้เข้ากับบรรยากาศหน้าหนาวนี้

Environment สิ่งแวดล้อม จัดสิ่งแวดล้อมให้ลงตัวหรือเลือกสิ่งแวดล้อมที่ตรงจริต เช่น บางคนชอบออกกำลังกายในที่ที่มีคนอยู่เยอะๆ บางคนชอบความเป็นส่วนตัวเพื่อจะใช้เวลาที่กำลังออกกำลังกายได้คิดบางอย่าง ได้ผ่อนคลาย สิ่งแวดล้อมจึงเป็นวิธีแรกที่จะทำให้สนุกหรือไม่สนุกกับการออกกำลังกาย

eXchange การสลับสับเปลี่ยน หมุนเวียนกิจกรรมการออกกำลังกายไม่ควรจะทำอะไรซ้ำๆ นานๆ แต่ก็ไม่ได้หมายถึงให้เปลี่ยนแปลงบ่อยจนเกินไป เช่น บางท่านเต้นใส่เพลง (aerobic dance) เป็นประจำก็อาจจะหาโอกาสไปวิ่งหรือปั่นจักรยานบ้าง ได้เพื่อนใหม่ ไปยังสิ่งแวดล้อมใหม่ พบความเร้าใจและตื่นเต้นใหม่

Emotion อารมณ์ การออกกำลังกายที่มีความสุขและสนุกที่สุดต้องเป็นการออกกำลังกายแบบได้อารมณ์ ต้องมันส์ ต้องไม่ใช่การออกแบบจำใจ จำยอม อย่างเช่น บางคนไม่ได้มีความสุขกับการได้ออกกำลังกาย เหตุที่มาเข้ากลุ่มเต้นเพราะอยากจะผอม หรือเป็นแฟชั่น ประมาณนั้น ต่อไปนี้ไม่ว่าจะทำอะไร ไปออกกำลังกายสนามไหนอย่าลืมพกเอาอารมณ์ร่วมไปด้วย

Relax การพักผ่อน รู้ไหมครับสิ่งที่ชีวิตเราต้องการมากที่สุดในแต่ละวันคือการพักผ่อน และการพักผ่อนที่สุดยอดก็คือ การออกกำลังกาย ลองดูสิ แค่เปลี่ยนรองเท้าแล้วออกเดินไปตามสนามเราก็เริ่มจะผ่อนคลายแล้ว หากเราผสมผสานความรู้สึกว่า การออกกำลังกายกับการพักผ่อนเป็นเรื่องเดียวกันได้ มันก็จะทำให้เราสนุกกับสุขภาพตัวเอง

Community ชุมชน ความสนุกเกิดได้ไม่ยากหากเราทำกิจกรรมกับคนหลากหลาย เข้าไปร่วมออกกำลังกายกับชุมชนคนรักสุขภาพสิ มันจะเป็นทางสร้างสุขแบบหมู่คณะที่น่าสนใจ ปัจจุบันมีชุมชนคนรักสุขภาพหลายๆ รูปแบบทั้ง ชุมชนจักรยาน ชุมชนรักษ์สุขภาพ ชมรมกินผัก ชมรมอยู่ 100 ปี และอีกหลายๆ ชุมชน เลือกให้ตรงจริตตัวเอง รับรองสนุกแน่นอน

Incentive ขวัญกำลังใจ อีกวิธีหนึ่งที่ผมใช้กับตัวเองเป็นประจำก็คือ การตั้งรางวัลไว้ท้าทายตัวเอง เช่น ในแต่ละปีผมจะมีกำหนดการว่าต้องวิ่งมาราธอน (42.195 กม.) ให้ได้อย่างน้อย 3

สนาม หากทำสำเร็จผมจะซื้อรองเท้าวิ่งให้ตัวเอง พร้อมชุดวิ่งสวยๆ ระหว่างการฝึกซ้อมมันก็ดูจะสนุกที่ต้องบรรลุเป้าหมาย สำหรับผู้อ่านอาจจะใช้วิธีการอื่นก็ลองดูนะครับ สนุกจริงๆนะ

Suite ชุดออกกำลังกาย ผมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับหลายคน เขาบอกว่าบางครั้งการแต่งกายด้วยชุดที่หวือหวา หรือชุดที่ปราดเปรียวก็สร้างความสนุกได้ในการออกกำลังกาย ดูอย่างครูผู้นำเต้น Aerobic บนเวทีเวลากระโดดเวลาเต้นเด้งได้ ยกขา ยกแขนดูสนุกดูดี เคล็ดลับก็อยู่ที่ชุดที่เขาสวมใส่ นักวิ่งก็ต้องรองเท้าวิ่งจริงๆ นักเต้นก็ต้องรองเท้าสำหรับเต้น

Esteem เชื่อมั่นในตัวเอง การทำงานใดๆ หากเราทำด้วยความเชื่อถือเชื่อมั่น นับถือตนเอง เราจะสามารถรับรู้และสัมผัสทุกมิติของสิ่งที่ทำ เช่นกันจงบอกตัวเองว่า เราคือนักออกกำลังกายมืออาชีพ เราคือคนรักสุขภาพมืออาชีพ เราคือผู้นำการเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างความแข็งแรงให้สังคม การออกกำลังกายก็จะเป็นไปอย่างสนุก

EXERCISE 8 วิธีที่แนะนำนี้คงจะเป็นแนวทางในการปรับทัศนะเพื่อการสร้างความสุขความสนุกในการออกกำลังกาย หลังจากอ่านบทความจบลองกำมือขวาให้แน่นๆ ยกขึ้นมาบริเวณหัวไหล่ แล้วชูขึ้นเหนือศรีษะ พร้อมกับตะโกนดังๆ “กูทำได้” สักสามรอบ... อย่าลืมนะครับ สุขภาพดีไม่มีใส่ขวดขาย อยากได้วิ่งตามผมมา” .... บทความฉบับย้อนหลังติดตามได้จาก Idea & Ido ที่เว็บไซต์ www.prachasan.com