บัญญัติ
สุขสิบประการ
พึงน้อมนำ

โดย ศักดิ์สิริ มีสมสืบ กวีซีไรท์

หนึ่ง	ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
สอง	ศักยภาพเจียระไนให้ล้ำเลอ
	หาให้เจอความถนัดแล้วพัฒนา
สาม	ฝึกลมหายใจเพื่อผ่อนคลาย
	เครียดบรรเทาเบาสบายใจหรรษา
สี่	ทบทวนสิ่งดีดีในชีวา
	มองโลกด้วยดวงตาสุนทรีย์
ห้า	จัดเวลาเพื่อสุขภาพ ชีวิต งาน
	บริหารได้สมดุลพูนสุขศรี
หก	แก้ปัญหาเชิงรุกถูกวิธี
	สติมีจัดการด้วยปัญญา
เจ็ด	มอบสิ่งดีดีแก่ผู้อื่น
	หยิบยื่นเมตตาธรรมล้ำเลอค่า
แปด	เรียนรู้ศาสนธรรมนำชีวา
	ยึดหลักศาสนาเป็นหลักชัย
เก้า	ให้เวลาสมาชิกในครอบครัว
	ยิ้มหัวกันเป็นนิจจิตแจ่มใส
สิบ	ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ
	ปฏิบัติได้เห็นผลดลสุขเอย

ชื่อหนังสือ	:	บัญญัติสุข 10 ประการ
ISBN	:	978-974-296-745-1
จัดพิมพ์โดย	:	ศูนย์สื่อสารสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ครั้งที่ 1	:	กันยายน 2554
จำนวนพิมพ์	:	10,000 เล่ม
ผู้เขียน	:	นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

คำนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เพียงแต่ว่า แต่ละคนอาจมองความสุขต่างกัน และมีวิธีการแสวงหาความสุขที่แตกต่างกันออกไป

ถ้าทบทวนดูให้ดี สิ่งต่างๆ ที่คนเราทำกันอยู่ทุกวัน ก็เพื่อให้ชีวิตของตนมีความสุข นโยบายต่างๆ ที่ชุมชนหรือประเทศ จัดทำขึ้น ก็เพื่อให้คนมีความสุข ความสุขจึงเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และประเทศ

บัญญัติสุข 10 ประการเล่มนี้ รวบรวมผลการวิจัยเรื่องความสุขคนไทย ผลการวิจัยจากต่างประเทศ และข้อคิดเห็นของปราชญ์ชาวบ้าน จัดทำเป็นคำแนะนำสำหรับประชาชน เพื่อช่วยเติมความสุขให้กับผู้สนใจ

นอกจากนี้ ชุมชนต่างๆ อาจเลือกจัดกิจกรรมตามบัญญัติสุข 10 ประการ เพื่อเติมความสุขให้กับประชาชนในพื้นที่ของตน

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บัญญัติสุข 10 ประการเล่มนี้ จะเป็นคู่มือในการสร้างสุขให้กับท่านและครอบครัว เป็นแนวทางสำหรับชุมชนในการจัดกิจกรรมความสุข เพื่อร่วมกันสร้างสุขให้กับคนไทยทุกคน

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

สารบัญ

	หน้า
บัญญัติสุข 10 ประการ	5
แบบประเมินความสุขคนไทย	6
เลือกปฏิบัติบัญญัติสุข	7
1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	9
2. ค้นหาจุดแข็ง ความถนัดและศักยภาพ พัฒนาจนเป็นความสำเร็จ	13
3. ฝึกหายใจคลายเครียด และทักษะผ่อนคลายอื่นๆ (เช่น โยคะ ไท้เก็ก)	17
4. คิดทบทวนสิ่งดีๆในชีวิต และฝึกมองโลกในแง่ดี	21
5. บริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว	25
6. คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก	29
7. มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น	33
8. ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา	35
9. ให้เวลาและทำกิจกรรมความสุขร่วมกับ สมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ	37
10. ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ	41
50 ความจริงเรื่องความสุข	43
หลักการสร้างสุข	51
บทส่งท้าย	53
บรรณานุกรม	55

บัญญัติสุข 10 ประการ

บัญญัติสุข 10 ประการ พัฒนาขึ้นจากผลการวิจัยเรื่องความสุขคนไทย งานวิจัยความสุขจากต่างประเทศ และข้อคิดของปราชญ์ชาวบ้าน

แต่ละบัญญัติมีประโยชน์ในการเติมสุขในแง่มุมที่แตกต่างกัน ท่านจึงอาจเลือกปฏิบัติตามบัญญัติที่รู้สึกว่าเหมาะกับตัวเอง หรือเลือกบัญญัติที่ตนไม่คุ้นเคย เพื่อเรียนรู้วิธีเติมสุขในรูปแบบใหม่ๆ

นอกจากนี้ ท่านอาจใช้คะแนนจากแบบประเมินความสุขคนไทย เป็นแนวทางเลือกบัญญัติที่เหมาะกับตนเอง

แบบประเมินความสุขคนไทย

ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน แต่ละด้านมี 3 ข้อคำถาม

- **คำถามข้อที่ 1-3** เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกที่ดี
- **คำถามข้อที่ 4-6** เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกไม่ดี
- **คำถามข้อที่ 7-9** เป็นคำถามเกี่ยวกับสมรรถภาพจิตใจ (ความเชื่อมั่นว่าตนจัดการชีวิตได้)
- คำถามข้อที่ 10-12 เป็นคำถามเกี่ยวกับคุณภาพจิตใจ (ความสุขจากการเกื้อกูลกัน)
- คำถามข้อที่ 13-15 เป็นคำถามเกี่ยวกับการสนับสนุนของครอบครัว

การคำนวณคะแนน ทำได้สองวิธี

วิธีแรก เป็นการคำนวณคะแนนรวม เพื่อประเมินว่า ท่านมีความสุขอยู่ในระดับใด (สุขมาก สุขปานกลาง หรือสุขน้อย)

วิธีที่สอง เป็นการคำนวณคะแนนแยกตามรายด้าน โดยรวมคะแนนแต่ละด้าน เพื่อประเมินว่า คะแนนด้านใดของท่านต่ำกว่าด้านอื่น ให้เลือกบัญญัติสุขในด้านนั้น

แบบประเมินความสุขคนไทย

คำถามต่อไปนี้จะเป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ด้าน	คำถาม*	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
ความรู้สึกที่ดี	1.ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
	2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
	3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
ความรู้สึกไม่ดี	4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
	5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
	6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
สมรรถภาพของจิตใจ	7. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้ สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
	8. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
	9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
คุณภาพของจิตใจ	10. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
	11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
	12 .ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
ปัจจัยสนับสนุน	13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
	14. เมื่อท่านป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี				
	15. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

แหล่งที่มา: อภิชัย มงคล และคณะ. 2547. การพัฒนาและทดสอบ ดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
*ปรับการเรียงข้อคำถามใหม่จากต้นฉบับเดิม เพื่อง่ายต่อความเข้าใจเรื่องบัญญัติสุข 10 ประการ

การคำนวณคะแนนวิธีแรก

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	3	7	8	9
10	11	12	13	14	15

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

4	5	6

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมาก

28-34 คะแนน หมายถึง มีความสุขปานกลาง

27 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อย

เกณฑ์การให้คะแนน

คำตอบ	คะแนน	
	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
ไม่เลย	0	3
เล็กน้อย	1	2
มาก	2	1
มากที่สุด	3	0

เลือกปฏิบัติบัญญัติสุข

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. ค้นหาจุดแข็ง ความถนัดและศักยภาพ พัฒนาจนเป็นความสำเร็จ

เติมสุขด้วยการเพิ่มความรู้สึกที่ดี

3. ฝึกหายใจคลายเครียด และทักษะผ่อนคลายอื่นๆ (เช่น โยคะ ไท้เก็ก)
4. คิดทบทวนสิ่งดีๆในชีวิต และฝึกมองโลกในแง่ดี

เติมสุขด้วยการลดความรู้สึกไม่ดี

5. บริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว
6. คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก

เติมสุขด้วยการเพิ่มสมรรถภาพจิตใจ

7. มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น
8. ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา

เติมสุขด้วยการเพิ่มคุณภาพจิตใจ

9. ให้เวลาและทำกิจกรรมความสุขร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ
10. ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ

เติมสุขด้วยการเพิ่มการสนับสนุนของครอบครัว

การคำนวณคะแนนวิธีที่สอง

รวมคะแนนแต่ละด้าน ข้อคำถามทุกข้อมีค่าคะแนนเหมือนกัน

คำตอบ : คะแนน ไม่เลย = 0 เล็กน้อย = 1 มาก = 2 มากที่สุด = 3

แต่ละด้านมีข้อคำถาม 3 ข้อ แต่ละข้อมีค่าคะแนนได้ 0-3 คะแนนแต่ละด้าน จึงมีค่าได้ตั้งแต่ 0-9

คำถามที่ 1-3 ความรู้สึกที่ดี หากคะแนนด้านนี้ต่ำ ให้เลือกบัญญัติสุขที่ 1 และ 2

คำถามที่ 4-6 ความรู้สึกไม่ดี หากคะแนนด้านนี้สูง (ความรู้สึกไม่ดีมาก) ให้เลือกบัญญัติสุขที่ 3 และ 4

คำถามที่ 7-9 สมรรถภาพจิตใจ หากคะแนนด้านนี้ต่ำ ให้เลือกบัญญัติสุขที่ 5 และ 6

คำถามที่ 10-12 คุณภาพจิตใจ หากคะแนนด้านนี้ต่ำ ให้เลือกบัญญัติสุขที่ 7 และ 8

คำถามที่ 13-15 การสนับสนุนของครอบครัว หากคะแนนด้านนี้ต่ำ ให้เลือกบัญญัติสุขที่ 9 และ 10

ตัวอย่างการเลือกบัญญัติสุขให้เหมาะกับตนเอง

เมื่อได้อ่านบัญญัติสุข 10 ประการแล้ว ท่านอาจเลือกบัญญัติที่ท่านสนใจแบบง่ายๆ ได้ดังนี้

หากท่านไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรพิจารณาเลือกปฏิบัติบัญญัติที่ 1

หากท่านรู้สึกว่าตนไม่ได้ใช้ศักยภาพภายในเท่าที่ควร ควรเลือกบัญญัติที่ 2

หากท่านกำลังรู้สึกเครียด หรือมีนิสัยเครียดง่าย ควรเลือกฝึกบัญญัติที่ 3 และ 4

หากท่านรู้สึกสับสนในชีวิต มีปัญหาค้างคาใจที่ยังคิดไม่ตก ควรเลือกบัญญัติที่ 5 และ 6

หากท่านมีสิ่งต่างๆ ในชีวิตครบถ้วนดีพอควร แต่ยังไม่มีความสุข ควรเลือกบัญญัติที่ 7 และ 8

หากท่านรู้สึกห่างเหินกับคนในครอบครัว ควรเลือกบัญญัติที่ 9 และ 10

ทุกบัญญัติจะช่วยเติมความสุขให้ชีวิตท่านได้ในแง่ใดแง่หนึ่ง และทุกบัญญัติต่างสัมพันธ์ถึงกัน การปฏิบัติตามบัญญัติใดบัญญัติหนึ่งให้ได้ผลดีจะส่งผลดีต่อด้านอื่นๆ จึงควรเริ่มต้นจากข้อที่รู้สึกว่าทำได้ไม่ยาก และค่อยๆ ทำเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

การเริ่มต้นปฏิบัติเพียงบัญญัติเดียวให้เห็นผล และค่อยๆ เพิ่มขึ้น ให้ผลดีกว่าการรอให้ตัวเองมีความพร้อม แล้วพยายามปฏิบัติหลายบัญญัติไปพร้อมกัน เริ่มต้นเสียแต่วันนี้ ทำในสิ่งที่ทำได้ง่ายๆ แล้วชีวิตท่านจะมีความสุขมากยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน

นอกจากนี้ ท่านสามารถเข้าชมสื่อการเรียนรู้อธิบายบัญญัติสุขเพิ่มเติม และทำแบบประเมินความสุขคนไทยเปรียบเทียบคะแนนกับค่าเฉลี่ยคนไทยได้ ที่ www.jitdee.com

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

การออกกำลังกายมีประโยชน์มากเกินกว่าที่เราจะละเลย ไม่จัดเวลาทำเป็นประจำ

การออกกำลังกายอย่างถูกต้องช่วยให้เรารู้สึกสดชื่นแจ่มใส มีสมาธิ ความคิดกระจ่าง สร้างสรรค์ ตัดสินใจได้ดีขึ้น อารมณ์ดี มีความเชื่อมั่น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบประสาทอัตโนมัติผ่อนคลาย เซลล์สมองซ่อมแซมและสร้างใหม่ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น เพิ่มความสามารถในการทำงานของสมอง เพิ่มความสามารถของร่างกายในการใช้น้ำตาลและพลังงาน ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น นอนหลับอย่างมีคุณภาพ เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ช่วยรักษาความจำในผู้สูงอายุ เพิ่มแรงจูงใจและความภาคภูมิใจ เพิ่มทักษะทางสังคม ลดความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดอาการปวดเรื้อรัง

"การเดินออกกำลังกายทุกหนึ่งนาที จะช่วยยืดอายุขัยของชีวิตได้ถึง 2 นาที"

เคล็ดลับสำคัญของการออกกำลังกายให้ได้เป็นประจำ มีดังนี้

1 อย่ารอจนกว่าจะพร้อม จึงค่อยลงมือทำ ให้ถือหลัก *"ทำได้แค่ไหน ให้ทำแค่นั้น"* ก่อน เริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการเดินเร็ว เพียงวันละไม่กี่นาที ค่อยๆ เพิ่มเวลาและระยะทางจนครบตามกำหนด การรอจนกว่าจะพร้อม มักทำให้ไม่ได้เริ่มต้น

2 เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คุณรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีความหลากหลาย ทั้งที่เป็นการออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ทั้งที่เป็นการออกกำลังกายกับเพื่อน และที่ทำเองคนเดียว เพื่อจะได้ยืดหยุ่น ทำได้ในทุกสถานการณ์

3 เข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกาย ชวนกันทำเป็นประจำ

4 เพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส เช่น เดินขึ้นลงบันไดแทนการขึ้นลิฟท์ ทำงานบ้าน

5 การมีสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะสุนัข ช่วยเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย

6 เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตน

7 อย่าออกกำลังกายเกินตัว หรือฝืนสภาพร่างกาย เพราะอาจทำให้บาดเจ็บ ปวดเมื่อย กลับเป็นการทำโทษตัวเอง ทำให้ไม่อยากทำอีกในครั้งหน้า

การออกกำลังกายมี 3 รูปแบบใหญ่ๆ

1) แอโรบิก เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก

2) ออกแรงต้าน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก

3) ยืดเหยียด เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

เราควรจัดการให้ตัวเองได้ออกกำลังกายทั้ง 3 รูปแบบผสมผสานกันเป็นประจำในทุกสัปดาห์

บันทึกกิจกรรมที่ 1: แผนการออกกำลังกาย

1. ตั้งเป้าหมายเล็กๆ สำหรับก้าวแรกของการออกกำลังกาย ระบุให้ชัดเจนว่าคุณจะทำอะไร นานแค่ไหน เริ่มต้นเมื่อไร ระวังอย่าตั้งเป้าหมายสูงเกินไป ให้เริ่มต้นง่ายๆ ค่อยๆ ทำทีละน้อย แบบสบายๆ เพลินๆ และสนุก

....

....

2. จัดสิ่งแวดล้อม เตรียมอุปกรณ์ ให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย

....

....

3. ค้นหาเพื่อนฝูงหรือคนที่จะเป็นกำลังใจ คอยชักชวนเราให้ได้ลงมือทำ

....

....

4. เลือกคำพูดที่จะบอกกับตัวเอง เพื่อสร้างพลังใจให้ลงมือทำ โดยเฉพาะในเวลาที่รู้สึกขี้เกียจ

....

....

5. มอบรางวัลให้กับตัวเอง เมื่อได้ลงมือทำ

....

....

6. ศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะในเรื่องการออกกำลังกาย

....

....

ตัวอย่างแผนการออกกำลังกาย

1. จัดเวลาเดินออกกำลังกาย หลังเลิกงาน เป็นประจำ วันละ 10 นาที ในวันฝนตก จะใช้วิธีบริหารร่างกายในบ้านแทน

2. จัดเตรียมรองเท้าใส่สบาย ติดข้อความเตือนใจในที่มองเห็นได้ง่าย

3. บอกกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน ว่าตนจะเริ่มต้นออกกำลังกาย ให้ช่วยเตือนและเป็นกำลังใจให้ด้วย หรือสมัครเข้ากลุ่มออกกำลังกายในที่ทำงาน/ชุมชน

4. ทุกครั้งที่คิดจะเลื่อนการออกกำลังกายออกไป จะบอกกับตัวเองว่า ***“เราจะต้องมีสุขภาพแข็งแรง อยู่ดูลูกรับปริญญา”*** หรือพูดว่า ***“สู้โว้ย”***

5. จะซื้อชุดใหม่เป็นรางวัลให้กับตนเอง เมื่อตนมีรูปร่างดีขึ้น

6. สอบถามผู้มีประสบการณ์ในเรื่องเทคนิควิธีการต่างๆ ให้ทำได้สนุกและหลากหลายมากยิ่งขึ้น

2. ค้นหาจุดแข็ง ความถนัดและศักยภาพ พัฒนาจนเป็นความสำเร็จ

คนเราเกิดมามีความแตกต่างกัน ไม่มีใครเหมือนและไม่เหมือนใคร ความพิเศษเฉพาะตัวนี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่สังเกตเห็นได้ตั้งแต่ยังเล็ก ครูและผู้ใหญ่ที่เข้าใจจะมองเห็นศักยภาพที่แฝงอยู่ภายในตัวเด็กทุกคน

การค้นหาตัวเองให้พบ จะช่วยเรานำสิ่งที่ดีที่สุดภายในตัวเราออกมาพัฒนาเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

จุดแข็ง เป็นคุณลักษณะด้านดี เช่น *ความอดทน พากเพียร ความกล้าหาญ กล้ายืดหยัด ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ความอยากรู้อยากเห็น รักการเรียนรู้*เป็นต้น

ความถนัด เป็นความสามารถเฉพาะด้าน *เช่น ความถนัดทางดนตรี กีฬา ศิลปะ การคิดวิเคราะห์ การคำนวณ การใช้ภาษา การสร้างสัมพันธ์* เป็นต้น

ศักยภาพภายในเป็นสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวเราทุกคน นักวิชาการตะวันตกเชื่อว่ามนุษย์ใช้ศักยภาพสมองของตนไม่ถึงหนึ่งในสิบ ชาวพุทธเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเข้าถึงภาวะนิพพาน คนเรามีศักยภาพมากมาย ในการทำสิ่งดีๆ ในการสร้างความสำเร็จที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

การค้นหาตัวเอง ค้นหาจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพ จึงเป็นภาระกิจสำคัญของชีวิต ที่จะช่วยเรานำสิ่งที่ดีที่สุดภายในตัวเราออกมาใช้ประโยชน์ พัฒนาเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ

สิ่งดีที่สุด ที่พ่อแม่และผู้ใหญ่รอบตัวจะมอบให้ลูกและเด็กทุกคน คือ การช่วยเขาค้นพบตัวเอง ค้นพบจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพ เพื่อวางแผนชีวิตที่ดี อันจะเป็นหลักประกันความสุขที่ยั่งยืนสำหรับเขาต่อไป

ไม่ว่าเราจะมีอายุเท่าใดก็ตาม การค้นหาตัวเอง ค้นหาจุดแข็ง ความถนัดและศักยภาพ ยังคงเป็นภาระกิจสำคัญที่ควรจะกระทำ

การค้นหาตัวเองทำได้ด้วยวิธีการต่างๆ

1. หมั่นสังเกตตัวเองในสถานการณ์ต่างๆ ทบทวนดูว่าตนทำอะไรได้ดี เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว

2. สอบถามจากคนที่รู้จักเราดี เปิดโอกาสให้เขาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเรา จากมุมที่เขามองเห็น

3. ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินตัวเองในด้านต่างๆ เช่น ประเมินความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ

4. เรียนรู้ระบบจำแนกประเภทคน ที่จะช่วยในการค้นหาและพัฒนาตนเอง เช่น นพลักษณ์ เป็นต้น

การค้นหาตัวเองเป็นสิ่งที่ทำได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต ไม่ว่าเราจะมีอายุเท่าใด เราสามารถค้นพบตัวเองในแง่มุมใหม่ๆ ได้เสมอ สิ่งนี้จะช่วยเติมความสุขให้กับชีวิตของเราเอง

บันทึกกิจกรรมที่ 2: ค้นหาตัวเอง

1. ทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่ช่วยสะท้อนความเป็นตัวคุณ และตอบคำถามต่อไปนี้

- จุดแข็งหรือข้อดีของตัวคุณ คือ ....
....
....
....

- ความถนัดของคุณ คือ ....
....
....
....

2. สอบถามจากคนที่รู้จักคุณมานานพอสมควร อาจเป็นพ่อแม่ เพื่อนสนิท ครูหรือผู้ใหญ่ที่รู้จักคุณมานาน ว่าคุณมีจุดแข็งอะไร ความถนัดอะไร

- จุดแข็งหรือข้อดีของตัวคุณ คือ ....
....
....
....

- ความถนัดของคุณ คือ ....
....
....
....

3. เมื่อนำข้อมูลต่างๆ ข้างต้นมารวมกันแล้ว คุณมีแนวทางในการพัฒนาจุดแข็งและความถนัดของตนเองให้เป็นความสำเร็จได้อย่างไร จดบันทึกข้อคิดของคุณ กลับมาทบทวนดูเป็นระยะ

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

4. หากคุณสนใจทำแบบประเมินบุคลิกภาพอย่างง่าย เพื่อค้นหาตัวเองเพิ่มเติม เชิญทำแบบทดสอบได้ที่ www.jitdee.com

3. ฝึกหายใจคลายเครียด
และทักษะผ่อนคลายอื่นๆ (เช่น โยคะ ไท้เก็ก)

คุณคงเคยได้ยินคำแนะนำที่ว่า เวลารู้สึกไม่สบายใจให้สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ แล้วนับหนึ่งถึงสิบ เพื่อให้มีเวลาตั้งสติ ปรับอารมณ์ให้สงบ ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร

เวลาเครียด คนเรามักจะ ***'หายใจโดยใช้ทรวงอก'*** ซึ่งเป็นการหายใจที่ตื้น ถี่เร็ว และไม่สม่ำเสมอ อากาศจะเข้าสู่ปอดน้อยลง หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หดเกร็งตัว

การหายใจอีกแบบหนึ่งที่ดีกว่า คือ ***'การหายใจด้วยท้อง'*** การหายใจด้วยท้องที่ถูกวิธีจะทำให้ลมหายใจลึก ช้า และสม่ำเสมอ ทำให้ระบบการหายใจทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ นำพาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจและลดความดันโลหิตลง ช่วยให้เรารู้สึกสงบผ่อนคลาย ***เราเรียกการหายใจวิธีนี้ว่า การหายใจคลายเครียด***

การหายใจคลายเครียด มีหลักง่ายๆ อยู่ด้วยกัน 3 ข้อ

1) หายใจสบายๆ อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องตั้งใจมาก แต่หายใจออกให้ยาวขึ้นโดยรู้ตัว

2) หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้าประมาณสองเท่า อาจใช้การนับเลขเพื่อช่วยกำหนดจังหวะการหายใจ

- หายใจเข้า นับ 1 – 2 – 3 – 4
- กลั้นหายใจไว้ นับ 1 – 2 – 3 – 4
  (หากฝึกใหม่ๆ อาจกลั้นเพียงนับ 1 -2 ก็พอ)
- หายใจออก นับ 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – 8
  (หากฝึกใหม่ๆ อาจนับถึง 6 หรือ 7 ก็พอ)

3) ขณะหายใจออกให้ยาว ให้วางความรู้สึกไว้ที่ท้อง จะรับรู้ได้ว่าท้องแฟบลงขณะหายใจออก อาจใช้ฝ่ามือช่วยกดเบาๆ บริเวณท้องขณะหายใจออก เพื่อให้รู้สึกได้ถึง การเคลื่อนไหวบริเวณท้อง ปล่อยมือออก เมื่อเริ่มต้นหายใจเข้า

เมื่อหายใจออกจนสุดแล้ว ให้ปล่อยลมหายใจเข้าให้ไหลเข้าไปในร่างกายเอง โดยไม่ต้องพยายาม “สูด” ลมหายใจเข้า รับรู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวของช่องท้องตามจังหวะการหายใจ - หายใจเข้า ท้องพองออก - หายใจออก ท้องแฟบลง ***ทำเช่นนี้สัก 5 นาที จะพบว่า ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสงบ มากขึ้น***

โดยทั่วไป การฝึกหายใจด้วยท้องในท่านอนราบ จะทำได้ง่ายกว่าการฝึกในท่านั่ง

ทุกครั้งที่พบกับปัญหาหรือรู้สึกตึงเครียด ลองกลับมาอยู่กับลมหายใจ และฝึกหายใจคลายเครียด โดยการหายใจด้วยท้อง ร่างกายและจิตใจจะผ่อนคลายลง เมื่อรู้สึกดีขึ้นก็จะมีความพร้อมในการคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

นอกจากการหายใจคลายเครียดแล้ว ยังมีเทคนิคการคลายเครียดอื่นๆ อีกมากมาย ที่นิยมฝึกฝนกันแพร่หลาย ได้แก่ โยคะ ไท้เก็ก เป็นต้น ควรจัดเวลาฝึกฝนทักษะเหล่านี้เป็นประจำ จะช่วยคลายอารมณ์อย่างถูกวิธี และยังช่วยเติมความสุขได้อย่างง่ายๆ ไม่ว่าเราจะมีเรื่องเครียดอยู่หรือไม่ก็ตาม

หมายเหตุ

การนับเลขเป็นเพียงอุบายเพื่อกำหนดจังหวะการหายใจให้สม่ำเสมอและเพื่อให้ลมหายใจออกยาวกว่าลมหายใจเข้า ไม่ควรเกร็งหรือตั้งใจมากเกินไปจนรู้สึกไม่สบาย

เมื่อคุ้นกับจังหวะการหายใจลักษณะนี้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้การนับเลขอีกต่อไป

บันทึกกิจกรรมที่ 3: ฝึกหายใจคลายเครียด

ขั้นที่ 1 จัดเวลาช่วงก่อนนอน วันละ 5 นาที ฝึกหายใจคลายเครียด ในท่านอนราบ หากมีโอกาส ให้ลองฝึกในท่านั่งตัวตรงดูบ้าง ทำเป็นประจำประมาณหนึ่งสัปดาห์

ขั้นที่ 2 เมื่อทำได้เป็นประจำในช่วงก่อนนอน ในสัปดาห์ที่สองเป็นต้นไป ให้จัดเวลาเพื่อฝึกอีกรอบในช่วงเช้า เมื่อตื่นนอน วันละ 5 นาที

ขั้นที่ 3 ฝึกเป็นประจำ จนรู้สึกคล่องและทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทำทุกครั้งที่นึกได้ และทุกครั้งที่รู้สึกตึงเครียด

บันทึกประสบการณ์การฝึกหายใจ

สัปดาห์แรก

....

....

....

....

....

....

....

....

สัปดาห์ที่สอง

....

....

....

....

....

....

....

....

สัปดาห์ที่สามเป็นต้นไป

....

....

....

....

....

....

....

....

4. คิดทบทวนสิ่งดีๆในชีวิต และฝึกมองโลกในแง่ดี

คนเรามักจดจำเรื่องราวที่เป็นปัญหาของชีวิต จดจำอุปสรรคต่างๆ ที่ต้องพบเจอได้มากกว่าเรื่องราวที่ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น ลองสังเกตดูในวันที่เราเดินเล่นในที่ธรรมชาติ เต็มไปด้วยต้นไม้สวยงาม แต่เราอาจมองเห็นกิ่งไม้หัก ท่อนไม้ที่ตกอยู่บนพื้น และจดจำสิ่งเหล่านี้ได้มากกว่าต้นไม้ที่ยังอยู่เป็นปกติอีกเป็นจำนวนมาก หรือในเวลาที่เรามีเรื่องไม่สบายใจ แม้จะรู้ตัวว่า ไม่ควรคิดถึงมัน และพยายามหยุดคิด แต่เราก็ไม่สามารถหยุดคิดถึงปัญหานั้นได้

นี่เป็นแนวโน้มตามธรรมชาติของจิตใจคนจำนวนมาก เรามักมองเห็นปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ แต่มองข้ามสิ่งดีๆ ที่คอยเกื้อหนุนชีวิตของตัวเองไป

การคิดทบทวนถึงสิ่งดีๆ ในชีวิต เป็นการฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีที่คอยเกื้อหนุนชีวิต ช่วยให้มีกำลังใจและมีความสุขได้มากขึ้น เราฝึกได้ด้วยการจัดเวลาคิดทบทวนสิ่งดีๆ เป็นประจำ โดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า ***“วันนี้ / สัปดาห์นี้มีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง”***

การฝึกมองโลกแง่ดี ช่วยเรามองปัญหาในแง่ดี มองเห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหา มองเห็นบทเรียนชีวิตที่จะช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น เราฝึกฝนได้ด้วยการตั้งคำถามกับตัวเองในเวลาที่พบกับปัญหาต่างๆ ว่า ***“ปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้าง”***

บันทึกกิจกรรมที่ 4: คิดทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิตและฝึกมองโลกแง่ดี

คิดทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต

ก่อนเข้านอนทุกคืน ให้คิดทบทวนถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น อย่างน้อย 5 เรื่อง ในวันหยุดสุดสัปดาห์ จัดเวลาคิดทบทวนถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในสัปดาห์นั้น อย่างน้อยอีก 5 เรื่อง

ฝึกมองโลกแง่ดี

ทุกครั้งที่พบกับปัญหาอะไรก็ตาม ฝึกถามตัวเองว่า ปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้าง พยายามเปิดใจรับความคิดใหม่ๆ ที่จะช่วยให้เรามองเห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหา มองเห็นบทเรียนชีวิตที่เราได้จากปัญหานั้น

บันทึกการคิดทบทวนสิ่งดีๆ

วันที่ ....

สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้ ....

....

....

....

....

วันที่ ....

สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้ ....

....

....

....

....

วันที่ ....

สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้ ....

....

....

....

....

บันทึกการฝึกมองโลกแง่ดี

ปัญหา คือ ....

....

....

แง่ดีของปัญหานี้ คือ..

....

....

....

ปัญหา คือ ....

....

....

แง่ดีของปัญหานี้ คือ..

....

....

....

ปัญหา คือ ....

....

....

แง่ดีของปัญหานี้ คือ..

....

....

....

5. บริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว

คุณเคยถามตัวเองบ้างหรือไม่ ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต

วิธีง่ายๆ ในการค้นหาคำตอบ อาจทำได้โดยการตั้งคำถามกับตัวเองด้วยคำถามเหล่านี้

คนเราเกิดมาทำไม

เรามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร

ถ้าเราจะต้องตายจากโลกนี้ไป เราอยากให้คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักระลึกถึงเราว่าอย่างไร

จากนั้น ลองนำคำตอบที่ได้ มาเรียบเรียงเพื่อค้นหาว่า อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของคุณ

คุณอาจพบว่า ชีวิตคนเรามีเรื่องสำคัญอยู่ด้วยกันไม่กี่เรื่อง และทุกเรื่องต่างก็เป็นแหล่งความสุขที่สำคัญ แต่เมื่อไรก็ตาม ที่เราใส่ใจด้านใดด้านหนึ่งมากเกินละเลยด้านอื่นๆ ไป เมื่อนั้นความสุขในชีวิตก็จะลดน้อยลง ตัวอย่างเช่น หากเราให้ความสำคัญกับงานและเงินทองมากเกิน ละเลยความสัมพันธ์ในครอบครัว ละเลยการดูแลสุขภาพ ชีวิตก็จะไม่มีความสุขอย่างที่ควร

เราจึงจำเป็นต้องบริหารเวลาให้สมดุล ระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว

การงาน เปิดโอกาสให้เราได้ใช้ศักยภาพ สร้างความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ มีสังคมและเพื่อนฝูง มีรายได้ และความมั่นคงในการดำรงชีวิต

สุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นทุนสำคัญของชีวิต หากเจ็บป่วยเราก็ไม่มีความสุข

ครอบครัว เป็นแหล่งกำลังใจและความสุขที่สำคัญในชีวิตคนเรา

เมื่อเรารู้ว่า อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต เราควรวางแผนการใช้เวลาให้สอดคล้องกับสิ่งที่เราให้ความสำคัญ

เพิ่มเวลาให้กับเรื่องที่มีความสำคัญ ลดเวลาในเรื่องที่ไม่สำคัญหรือสำคัญน้อยกว่า

ในบางครั้ง คุณอาจต้องปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่มีความสำคัญในชีวิต เพื่อจะได้ทำสิ่งที่มีความสำคัญมากกว่า คุณพร้อมแล้วหรือยัง

บันทึกกิจกรรมที่ 5: บริหารเวลา

ทบทวนการใช้เวลาในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณทำอะไรไปบ้าง บันทึกกิจกรรมที่ทำลงในช่องว่าง

เรื่องสำคัญและเร่งด่วน	เรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน
เรื่องไม่สำคัญที่เร่งด่วน	เรื่องไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน

เมื่อได้ทบทวนการใช้เวลาในสัปดาห์ที่ผ่านมาแล้ว

คุณอยากทำอะไรให้มากขึ้น

....

....

....

คุณอยากทำอะไรให้น้อยลง

....

....

....

เก็บความรู้สึกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลานี้ไว้ในใจ คอยย้ำเตือนกับตัวเอง และจัดเวลาการใช้เวลาใหม่ ที่ตรงกับสิ่งสำคัญในชีวิตของคุณ สร้างสมดุลระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว

ตัวอย่างกิจกรรมในแต่ละประเภท

เรื่องสำคัญและเร่งด่วน ⊙ ทำงานให้เสร็จตามกำหนด ⊙ พาลูกป่วยไปหาหมอ	**เรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน** ⊙ ออกกำลังกาย ⊙ ท่องเที่ยวกับครอบครัว ⊙ เยี่ยมพ่อแม่ ⊙ อ่านหนังสือให้ข้อคิด ⊙ ตรวจสุขภาพ
เรื่องไม่สำคัญที่เร่งด่วน ⊙ ซื้อของลดราคา ⊙ ดูละครตอนจบ	**เรื่องไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน** ⊙ พูดคุยเรื่อยเปื่อย, แชท ⊙ ดูทีวี,เล่นเกมส์

6. คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก

เวลามีปัญหาทุกข์ใจ เรามีทางเลือกในการคิดแก้ปัญหา สองวิธี

วิธีแรก *คิดถึงปัญหาและสิ่งเลวร้ายที่อาจเกิดขึ้น*

วิธีที่สอง *คิดถึงสิ่งที่เราทำได้ แล้วเรียบเรียงเป็นแผนการลงมือทำ*

หากใช้วิธีแรก เรามีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ จนรู้สึกเหมือนตัวเองตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ เป็นฝ่ายถูกกระทำ สูญเสียพลังงานไปกับความวิตกกังวล ซึ่งมักจะไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น

หากใช้วิธีที่สอง เราใช้พลังงานไปกับการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ และทำอย่างเป็นขั้นตอน จะช่วยให้เรารู้สึกว่า เรายังตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ เราจัดการชีวิตได้ และไม่เสียเวลาไปกับการคิดกังวลเกินควร

ผู้เลือกใช้วิธีที่สองมักจะมีทักษะความคิดที่ดีกว่า มีความทรงจำดีกว่า มีความพร้อมรับสิ่งท้าทายในชีวิตได้มากกว่า หากเจ็บป่วยก็จะฟื้นตัวจากความเจ็บป่วยได้ง่ายและเร็วกว่า มีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ที่ดีกว่า ปรับตัวเก่งกว่า และมีความพอใจในชีวิตโดยรวมมากกว่า

หัวใจสำคัญในเรื่องนี้ คือความสามารถในการแยกแยะว่า เราสามารถทำอะไรได้บ้าง และอะไรบ้างที่เราทำไม่ได้ รู้จักทำใจยอมรับในสิ่งที่ทำไม่ได้ มุ่งใช้พลังงานไปกับการลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี เห็นผลตามที่ต้องการ

มีขั้นตอนง่ายๆ ในการแปลงปัญหาให้กลายเป็นแผนการลงมือทำ ดังนี้

หนึ่ง ทำความเข้าใจปัญหา โดยการถามตัวเองว่า “มันเป็นปัญหาอย่างไร” ถามซ้ำๆ จนมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น แล้วลองสรุปปัญหาด้วยประโยคสั้น ๆ ที่เข้าใจได้ง่ายว่าปัญหาคืออะไร

สอง เรียบเรียงสิ่งที่เราเป็นห่วงหรือกังวลใจ จากปัญหาที่ได้วิเคราะห์ไว้ แยกออกเป็นประเด็นให้ชัดเจน

สาม แต่ละประเด็นของความห่วงใยหรือกังวลใจ ให้ถามตัวเองว่า “เราทำอะไรได้บ้าง” คำตอบที่ได้ อาจเป็นการทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ลงมือทำเพื่อป้องกันปัญหาในครั้งต่อไป ทำเพื่อบรรเทาปัญหา หรือทำเพื่อไปให้ถึงสิ่งดีๆ ที่เราต้องการ เขียนสิ่งที่ทำได้ทั้งหมด คู่กับประเด็นความห่วงใยหรือกังวลใจ

สี่ จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ทำได้ จัดจังหวะก้าวของการลงมือทำ แล้วลงมือทำจริง ใช้พลังงานและเวลาไปกับการลงมือทำ แทนที่จะเสียเวลาไปกับการคิดกังวลใจ

ห้า ชื่นชมและภูมิใจกับความสำเร็จเล็ก ๆ ที่ค่อย ๆ สะสมเพิ่มมากขึ้น

บันทึกกิจกรรมที่ 6: คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก

เลือกปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจมาหนึ่งเรื่อง ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจปัญหา ด้วยการถามว่า ***“มัน (สิ่งที่เราคิดว่าเป็นปัญหา) เป็นปัญหาอย่างไร”***

....

....

2. สิ่งที่ฉันเป็นห่วง หรือกังวลใจ เกี่ยวกับปัญหานี้ คือ

....

....

3. แต่ละประเด็นที่ห่วงใยหรือกังวลใจ “เราทำอะไรได้บ้าง”

ประเด็นที่ห่วงใยหรือกังวลใจ	เราทำอะไรได้บ้าง
1	
2	
3	

4. เรียงลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะทำ จากนั้น ลงมือทำ

....

....

5. ชื่นชมตนเองในสิ่งที่ได้ทำ

ตัวอย่าง แสดงขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เรื่อง **“ทุกข์ใจเพราะแฟนมีกิ๊ก”**

2. ประเด็นที่ห่วงใยหรือกังวลใจ	3. เราทำอะไรได้บ้าง
1 เราเป็นทุกข์ จะทำให้แก่เร็ว	ปรับใจ ปล่อยวาง ออกกำลังกาย ดูแลตัวเอง สร้างสุขให้ตัวเอง
2 ความสัมพันธ์เสียไป จนอาจต้องเลิกกัน	พูดบอกความรู้สึก บอกจุดยืน ไม่ยอมรับการมีกิ๊ก พร้อมให้อภัย จัดเวลาทำกิจกรรมความสุขร่วมกัน
3 ครอบครัวมีเงินใช้น้อยลง	บริหารการเงินให้ดี ทำบัญชีครัวเรือน ดูรายรับรายจ่าย

7. มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น

ความสุขในทางโลก อาจแบ่งออกได้เป็นสามระดับ

หนึ่ง ความสุขและความเพลิดเพลินทางร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารอร่อย

สอง ความสุขจากชีวิตที่ลงตัว มีงานที่ท้าทาย มีความรัก และงานอดิเรก

สาม ความสุขจากชีวิตที่มีความหมาย ได้ใช้ศักยภาพของตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

กิจกรรมสนุกสนานประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการชมภาพยนตร์ เล่นกีฬา ชมคอนเสิร์ท เล่นเกมส์ ไม่สามารถสร้างความสุขใจได้ลึกซึ้งเท่ากับการที่เราได้มอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น เมื่อเราช่วยผู้อื่นให้เป็นสุข ตัวเราเองก็มีความสุขมากขึ้นไปด้วย

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นแหล่งความสุขที่ดีของคนเรา งานวิจัยพบว่าคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นจะมีชีวิตยืนยาวขึ้น เรารู้สึกดีที่ได้มอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น และยังช่วยเราเปิดใจรับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น เข้าใจกัน และมีความรักให้แก่กันมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรมการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น เช่น เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในชุมชน กิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ เป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยวในท้องถิ่นของตน บริจาคเลือด ร่วมจัดสวนของชุมชน ซื้อสินค้าจากร้านค้าท้องถิ่น ยิ้มทักทายคนแปลกหน้า ปิดทีวีแล้วไปพูดคุยกับเพื่อนบ้าน เป็นต้น

บันทึกกิจกรรมที่ 7: มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น

บันทึกแผนและการปฏิบัติ

8. ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา

ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนามีความสุขความพอใจในชีวิตมากกว่า มีอารมณ์ดีกว่า อัตราการหย่าร้างต่ำกว่า และมีชีวิตยืนยาวมากกว่า ผู้ที่ไม่สนใจคำสอนทางศาสนา

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากศาสนา มีอย่างน้อย 4 ด้าน

1 มีสังคม เพื่อนฝูง ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน ช่วยเพิ่มความสุขและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

2 ค้นหาความหมายของชีวิต ช่วยให้เรามีจุดหมายในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น และในช่วงเวลาที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญของชีวิต ก็จะมีแนวทางที่ชัดเจนจากหลักคำสอนทางศาสนา

3 หลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น ดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด เป็นต้น

4 พัฒนาจิตใจในระดับลึกซึ้ง เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีความสุขได้ง่ายขึ้น

- กิจกรรมการกุศลช่วยเชื่อมโยงเราเข้าหากัน เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน
- ความเชื่อทางศาสนาช่วยผ่อนคลายความทุกข์ใจในช่วงเวลายุ่งยากของชีวิต เช่น เจ็บป่วย หย่าร้าง คนรักตายจากไป
- ความเชื่อว่าคนเราตายแล้วจะไปเกิดใหม่ ช่วยลดความกังวลต่อการเผชิญหน้ากับความตาย
- คำสอนทางศาสนาช่วยให้เราก้าวพ้นจากมุมมองที่เห็นแก่ตัว มองผู้อื่นด้วยความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และยังช่วยบ่มเพาะความเมตตากรุณาขึ้นภายในจิตใจ

บันทึกกิจกรรมที่ 8: ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา

บันทึกแผนและการปฏิบัติ

9. ให้เวลาและทำกิจกรรมความสุขร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ

เคล็ดลับการเติมสุขในชีวิตคู่

★ อย่าคาดหวังว่าคู่ของตนต้องสมบูรณ์แบบ ควรยอมรับข้อจำกัดของกันและกัน

★ ฝึกรับฟังอย่างใส่ใจ รับรู้ความรู้สึกนึกคิดของคู่ของตน

★ ฝึกตั้งคำถามเพื่อให้คู่ของตนได้บอกเล่าเรื่องราว บอกความฝัน บอกสิ่งที่เขาให้คุณค่า โดยไม่ตัดสิน

★ ชื่นชมกันด้วยความจริงใจ

★ จัดเวลาทำกิจกรรมความสุขร่วมกัน

★ ช่วยกันทำงานบ้าน

★ หากมีเหตุการณ์ด้านลบเกิดขึ้น ให้มองแง่ดีไว้ก่อน

★ เรียนรู้กันและกันในเรื่องต่างๆ เช่น ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ประสบการณ์ดีและไม่ดีในอดีต

เคล็ดลับการเพิ่มสายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก

★ ลดเวลาการดูทีวีลง

★ ค้นหากิจกรรมความสุขร่วมกัน สนุกร่วมกัน

★ สร้างพิธีกรรมประจำครอบครัว เช่น รับประทานอาหารเย็นพร้อมหน้ากัน ท่องเที่ยวด้วยกัน ทำบุญร่วมกัน

★ อย่าให้ความสำคัญกับเรื่องเงินทองและวัตถุมากเกิน

★ ให้ความสำคัญกับการเพิ่มทักษะทางอารมณ์และสังคม เติมความเข้มแข็งทางใจ และฝึกนิสัยการเรียนรู้ตลอดชีวิต

★ อย่าตำหนิลูกในทุกความผิดพลาด

★ เปิดโอกาสให้ลูกๆ ได้ทดลองและผิดพลาดบ้าง เด็กที่ได้รับกำลังใจและคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์จะมีความมุ่งมั่นมากกว่าเด็กที่ได้รับคำวิจารณ์ทางลบ

★ สนับสนุนให้เด็กๆ ได้ค้นหาจุดแข็งและความถนัดของตนเอง ได้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

★ จัดเวลาให้เด็กๆ มีเวลานอนหลับอย่างเพียงพอ และได้ออกกำลังกาย

★ มีเวลาคุยกันอย่างสบายๆ ช่วงก่อนเข้านอน

บันทึกกิจกรรมที่ 9: ให้เวลาและทำกิจกรรมความสุขร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ

<u>*บันทึกแผนและการปฏิบัติ*</u>

10. ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ

มนุษย์ต้องการความรัก การยอมรับ และความชื่นชม การกล่าวคำชื่นชมแก่กันจึงเป็นสิ่งดีๆ ที่มอบให้กันได้ง่ายๆ

การฝึกมองเห็นข้อดีที่น่าชื่นชมของคนอื่น ยังเป็นการฝึกจิตใจของเราเอง ช่วยให้เรามองเห็นด้านดีของมนุษย์ มองเห็นสิ่งดีในชีวิต เป็นการเติมความสุขให้กับตัวเราเอง

เมื่อคนเราชื่นชมกัน ความสัมพันธ์จะเป็นไปด้วยดี หากเกิดเหตุขัดแย้งก็จะคลี่คลายได้ง่ายขึ้น

เราฝึกชื่นชมคนรอบข้างได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ปล่อยวางความคาดหวังภายในใจตนเองลง เปิดใจรับและมองหาข้อดีที่น่าชื่นชมของคนรอบข้าง มองเขาอย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่มองเขาจากกฎเกณฑ์ที่เรากำหนดขึ้น

2. กล่าวคำชื่นชมด้วยความจริงใจ ทุกครั้งที่มีโอกาส คำชื่นชมของเราจะเพิ่มกำลังใจ เติมความสุขและเสริมให้เขาทำสิ่งดีๆ มากยิ่งขึ้น

3. ควรฝึกชื่นชมตนเอง โดยใช้วิธีการเดียวกัน คือ ปล่อยวางความคาดหวังที่มีต่อตนเอง เปิดใจรับ มองหาข้อดีที่น่าชื่นชม กล่าวคำชื่นชมด้วยความจริงใจ

บันทึกกิจกรรมที่ 10: ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ

บันทึกแผนและการปฏิบัติ

50 ความจริง เรื่องความสุข

1. ครอบครัวเป็นแหล่งความสุขที่สำคัญของชีวิต ควรจัดเวลาพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกัน
2. สุขภาพเป็นต้นทุนความสุขที่ต้องดูแล คนที่รู้สึกว่าตัวเองสุขภาพดีจะมีความสุขมากกว่า
3. เราเพิ่มความสุขในงานได้ ด้วยการเลือกงานที่เราถนัดหรือทำได้ดี ทำในสิ่งที่เราเห็นคุณค่า งานที่เรามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และงานที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน
4. เงินเพิ่มความสุขให้ชีวิต เราใช้ซื้อสิ่งของจำเป็นและสิ่งอำนวยความสะดวก แต่เมื่อเรามีสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิตเพียงพอ เงินทองและสิ่งของจะมีผลต่อความสุขลดน้อยลงตามลำดับ
5. จิตใจที่รู้จักความพอเพียงช่วยเราค้นพบความพอดี และมีความสุขได้ง่ายขึ้น
6. การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วยเติมความสุข
7. โดยเฉลี่ยแล้ว คนแต่งงานมีความสุขมากกว่าคนโสด และคนโสดมีความสุขมากกว่าคนหย่าร้างหรือแยกกันอยู่

8. การศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด ช่วยเติมความสุขให้ชีวิต หากเป็นชาวพุทธ การฝึกสมาธิเป็นประจำ ช่วยเติมความสุขมากยิ่งขึ้น

9. ความสุขในวัยสูงอายุมาจากประสบการณ์และความเข้าใจชีวิต แต่คนวัยนี้จะเป็นทุกข์จากการขาดเพื่อน ขาดคนดูแล ขาดความมั่นคงทางการเงิน และปัญหาสุขภาพ

10. การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา ช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเติมความสุข

11. คนเรามีความสุขน้อยกว่าที่ควรเพราะการคิดเปรียบเทียบและความเคยชิน เมื่อคิดเปรียบเทียบกับผู้ที่มีมากกว่า จะทำให้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่น้อยลง และเมื่อเคยชินกับความสุขที่ได้รับ จะทำให้พอใจและเป็นสุขน้อยลงกว่าเดิม

12. เด็กที่ได้รับการกอดสัมผัสด้วยความรัก จะเติบโตมาเป็นคนมีความสุข

13. ระบบภูมิคุ้มกันของคนมีความสุข ทำงานเข้มแข็งมากขึ้น

14. แต่ละคนมีระดับความสุขที่ถูกกำหนดไว้แล้ว จากพันธุกรรมและประสบการณ์ในวัยเด็ก เมื่อเกิดเหตุดีร้ายความสุขจะขึ้นลงชั่วคราว แล้วค่อยๆ กลับคืนสู่ระดับเดิม เช่น เมื่อเจ็บป่วยหรือมีโรคที่ก่อให้เกิดความพิการ จะทุกข์อยู่ระยะเวลาหนึ่ง จากนั้นจะปรับใจได้ ความสุขค่อยๆ กลับคืน

มาจนใกล้เคียงกับระดับเดิม เมื่อแต่งงาน ความสุขจะเพิ่มมากขึ้น จากนั้นความสุขจะค่อยๆ ลดลง จนกลับมาอยู่ที่ระดับประมาณเดิมก่อนแต่งงาน เช่นเดียวกับเวลาที่เราถูกหวย ซื้อบ้านใหม่ ขึ้นเงินเดือน เลื่อนตำแหน่ง

15. วัตถุนิยมทำให้เรามีความสุขน้อยลง คนที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเงินทอง ชื่อเสียง ภาพลักษณ์ จะประสบปัญหาซึมเศร้ามากกว่า สนุกกับชีวิตน้อยกว่า มีปัญหาสุขภาพร่างกายมากกว่า

16. ครึ่งหนึ่งของความสุขคนเราถูกกำหนดโดยพันธุกรรม อีกประมาณร้อยละ 10 เกิดขึ้นจากสถานการณ์ชีวิตในขณะนั้น และร้อยละ 40 เป็นผลของวิธีคิดและกิจกรรมที่ทำ เราเติมสุขได้ด้วยการปรับวิธีคิดและเลือกทำกิจกรรมความสุข

17. การมองโลกแง่ดี เป็นวิธีคิดที่สำคัญในการสร้างสุข
    1) เมื่อพบปัญหา ให้มองว่า “ปัญหานี้จะผ่านไป” มันจะไม่อยู่กับเราตลอดไป
    2) ค้นหาแง่ดีและมองหาโอกาสที่แฝงมากับปัญหา และหากประสบปัญหาเรื่องหนึ่ง ก็ไม่ปล่อยให้ชีวิตด้านอื่นเสียไป
    3) มองปัญหาเป็นบทเรียนและประสบการณ์ที่ช่วยพัฒนาตัวเราให้เก่งขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้น

18. ความสุขอยู่รอบตัวเรา ถ้ารู้จักค้นหา เราควรรู้ว่าความสุขของตนเองเกิดจากอะไร แล้วจัดเวลาทำกิจกรรมความสุขนั้นเป็นประจำ

19. คนมีรายได้สูงกว่ามีแนวโน้มมีความสุขมากกว่าคนมีรายได้ต่ำกว่า ในทางกลับกัน คนมีความสุขมากกว่าก็มีศักยภาพในการหารายได้สูงกว่า

20. ความสุขช่วยให้คนเรามีมุมมองที่รอบด้านและยืดหยุ่น ในขณะที่ความทุกข์ ทำให้คนเรามีมุมมองคับแคบและลงลึกในรายละเอียดของปัญหา

21. เมื่อเปรียบเทียบกันในกลุ่มประเทศที่มีรายได้สูง ประเทศที่มีความเหลื่อมล้ำของรายได้สูง (เช่น สหรัฐอเมริกา) ประชาชนจะมีความสุขน้อยกว่าประเทศที่มีความเหลื่อมล้ำของรายได้ต่ำ (เช่น ประเทศแถบสแกนดิเนเวีย)

22. คนเราจะเรียนรู้วิธีเติมความสุขให้กับตัวเองได้ดียิ่งขึ้น ถ้ารู้จักสังเกตและทบทวนความรู้สึกของตนเองบ่อย ๆ ดูว่ากราฟอารมณ์ของตนเป็นอย่างไรในแต่ละสถานการณ์

23. ความสำเร็จในชีวิตของเด็กๆ มาจากความสัมพันธ์ภายในบ้านมากกว่าผลสำเร็จทางการเรียน กำลังใจและคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กมีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นและกล้าทดลองทำสิ่งต่างๆ

24. การศึกษาความสุขของนักกีฬาโอลิมปิค พบว่า ผู้ที่ได้เหรียญทองแดงมีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้เหรียญเงิน และในบางกรณี ยังมีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้เหรียญทองเสียอีก

25. การเดินช้อปปิ้งกระตุ้นความต้องการอยากได้ในสิ่งที่เราไม่เคยรู้สึกต้องการหรืออยากได้ ทำให้เรารู้สึกขาดแคลน และมีความสุขน้อยลง

26. ถ้าคิดเปรียบเทียบกับคนที่มีมากกว่า เรามีแนวโน้มจะมีความสุขลดน้อยลง แต่ถ้าเปรียบเทียบกับคนที่มีน้อยกว่า เราจะมองเห็นว่าชีวิตยังมีสิ่งดีๆ

27. การใช้เงินเพื่อซื้อหาประสบการณ์ความสุข เช่น ไปท่องเที่ยว ชมการแสดง ให้ความสุขมากกว่าการซื้อวัตถุสิ่งของ เช่น เสื้อผ้า

28. งานที่ทำให้คนทำงานไม่มีความสุข คืองานที่ใช้ทักษะในงานน้อย คนทำงานไม่มีสิทธิมีเสียง ไม่สามารถเลือกได้ ว่าจะทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร

29. สิ่งบั่นทอนความสุขที่สำคัญในชีวิตคนเรา คือ การหย่าร้าง และการตกงาน ผู้อยู่ในสภาวะดังกล่าวควรได้รับความใส่ใจ

30. สำหรับเด็กๆ เงินที่เขามีติดกระเป๋าไปโรงเรียน ไม่สำคัญเท่ากับความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ และกับเพื่อนฝูงของเขา

31. วิธีเพิ่มความสุขในครอบครัวอย่างง่ายๆ คือ ลดเวลาดูทีวีลงสักครึ่งหนึ่ง แล้วนำเวลาที่ได้ไปทำกิจกรรมความสุขร่วมกัน กำหนดเป็นวิธีปฏิบัติเป็นประจำของครอบครัว เช่น การรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

32. คนมีความสุขจะมีพลังในการทำงานและประสบความสำเร็จในการงานและชีวิตมากกว่า

33. คนยุคปัจจุบันไร้ความสุขมากขึ้น ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลเพิ่มมากกว่าคนในอดีต โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ซึ่งนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคม เช่น การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด การใช้ความรุนแรง

34. สัตว์เลี้ยงช่วยเพิ่มความสุขให้กับคนเราได้ และหากเลี้ยงสุนัข เรายังมีโอกาสได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากการพาสุนัขเดินเล่น

35. อาหารมีผลต่ออารมณ์และความสุขของคนเรา โดยรวมแล้ว อาหารเพื่อสุขภาพให้ผลดีต่ออารมณ์ วิธีรับประทานอาหารเพื่อเติมความสุขคือรับประทานอาหารให้เป็นเวลา รับประทานอาหารเช้า ผักสด ผักหลากสีผลไม้ คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ปลา กระเทียม ดื่มน้ำให้เพียงพอ ขณะเดียวกันก็ลดปริมาณของหวาน อาหารขยะ อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการผลิต รวมถึงขนมเค้ก ขนมเบเกอรี่ เนื้อแดง ไขมันสัตว์ เกลือ น้ำตาล และงดน้ำชา/กาแฟ/น้ำอัดลม/น้ำหวาน

36. การนอนหลับอย่างเพียงพอช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้ฟื้นสภาพ เรารู้สึกสดชื่นแจ่มใส เป็นผลดีต่ออารมณ์ความรู้สึกในวันถัดมา

37. ดนตรี กีฬา การเต้นรำที่ผสมผสานการออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มความสุข

38. ความสุขมาจากการอยู่กับปัจจุบัน รับรู้ใส่ใจในประสาทสัมผัสทั้งห้า และจดจ่อกับสิ่งที่ทำ เช่น รับประทานอาหารโดยรู้ตัว จะพบว่าอาหารอร่อยขึ้น นั่งใต้ร่มไม้โดยรู้ตัว จะสัมผัสกับสายลมเย็นและแสงแดดอุ่น ทำให้มีความสุขมากขึ้น

39. ความสุขมาจากความรู้สึกสงบสุขภายในใจ หมั่นฝึกฝนทำใจให้สงบนิ่ง พักความคิดด้วยวิธีการต่างๆ
40. ความสุขจากการได้ทำสิ่งที่มีคุณค่าและน่าภาคภูมิใจ เป็นความรู้สึกดีๆ ที่ช่วยหล่อเลี้ยงใจให้เบิกบาน แม้เหตุการณ์จะผ่านไปแล้วก็ตาม
41. การมองเห็นสิ่งดีงาม จดจำเรื่องดีๆ และรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งเกื้อหนุนในชีวิตที่มีอยู่รอบตัว ช่วยเพิ่มความสุข และสร้างแรงบันดาลใจในการทำความดี ช่วยลดความขี้อิจฉาและความโลภลง
42. ความสุขเกิดจากการให้อภัย ช่วยปลดปล่อยจิตใจของเราให้เป็นอิสระ เป็นก้าวแรกของการฟื้นฟูความสัมพันธ์ให้กลับคืนดีกันได้ ในทางตรงข้าม การไม่รู้จักให้อภัย เก็บกดความโกรธเคืองไว้ในใจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
43. ความสุขเกิดจากการมีความหวัง และมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นได้
44. ความสุขเกิดจากความเข้าใจตนเอง รู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต และใช้ชีวิตตามสิ่งที่วาดหวัง เราเติมความสุขได้ด้วยการฝึกตั้งเป้าหมายชีวิต และจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ
45. ความสุขเกิดขึ้นจากการได้ลงมือทำในสิ่งท้าทาย แม้จะเหนื่อยยาก แต่ก็เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และช่วยให้เรารู้สึกดีเมื่อทำได้
46. ความสุขแบบสบาย ที่อาจปนความเกียจคร้าน ทำให้เราขาดโอกาสในการพัฒนา ขาดโอกาสพบกับความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ

47. ความสุขระยะยาว คือการก้าวเดินอย่างมีจุดหมาย ช่วยเติมคุณค่าให้กับชีวิต ขณะที่ความสุขระยะสั้น คือ ความสุขสบาย ความเพลิดเพลินใจ ทั้งสองต่างมีความสำคัญและควรจัดให้สมดุล
48. คนเราให้อภัยกันได้ง่ายขึ้น เมื่อมีอายุมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเป็นทุนเดิม มีการกล่าวคำขอโทษ และผู้กระทำสำนึกผิด การให้อภัยนำมาซึ่งการฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
49. คนเราจะรู้สึกดีกับตัวเองและมีความสุข เมื่อพบกับความสำเร็จ ได้รับการยอมรับ ได้รับความรักและความเข้าใจ ได้ทำความดี ได้เรียนรู้และเข้าใจชีวิต
50. การช่วยลูกค้นพบความถนัด และเอกลักษณ์ของตัวเอง เป็นการวางรากฐานชีวิตให้กับลูกที่ดีที่สุด ที่พ่อแม่จะมอบให้ได้

หลักการสร้างสุข: บทสรุปของปราชญ์ชาวบ้าน

ข้อสรุปจากการประชุมร่วมกันของปราชญ์ชาวบ้าน ที่โรงพยาบาลอุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น แบ่งความสุขออกเป็น 8 หมวด ได้แก่

หมวดที่หนึ่ง **หลักประกันในชีวิต** ได้แก่ การมีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง มีบ้านเป็นของตนเอง อาหารสมบูรณ์ มีเงินทองใช้สอย มียุ้งข้าวใหญ่ มีข้าวกินตลอดปี

หมวดที่สอง **ร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง** ได้แก่ การมีจิตใจสบาย ไม่มีเรื่องกลุ้มใจ สุขภาพดี อายุยืนนาน ปลูกสมุนไพรไว้รักษาเวลาเจ็บป่วย ไม่มีโรคประจำตัว

หมวดที่สาม **ครอบครัวอบอุ่น** ได้แก่ ครอบครัวอยู่พร้อมหน้า สมาชิกในครอบครัวไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ลูกขยันทำมาหากินพึ่งตนเองได้ ผัวเดียว เมียเดียว ครอบครัวมีเวลาให้กัน

หมวดที่สี่ **ชุมชนเข้มแข็ง** ได้แก่ มีการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ผู้นำเป็นตัวอย่างที่ดี ให้ความร่วมมือในกิจกรรมชุมชน ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนในชุมชนมีความสามัคคี

หมวดที่ห้า **สิ่งแวดล้อมดี** ได้แก่ การมีดิน น้ำ ป่า อุดมสมบูรณ์ อากาศไม่เป็นพิษ มีถนน มีน้ำประปา และไฟฟ้า มีสิ่งแวดล้อมน่าอยู่ เพิ่มความหลากหลาย

หมวดที่หก **มีอิสรภาพ** ได้แก่ ทำทุกอย่างได้ดังใจและสบายใจ ไม่เดือดร้อนผู้อื่น ไม่มีหนี้สิน ไม่ถูกคนอื่นครอบงำทางความคิด ประกอบอาชีพอิสระ

หมวดที่เจ็ด **มีความภาคภูมิใจ** ได้แก่ งานที่ทำประสบความสำเร็จและเจริญรุ่งเรือง ได้ทำเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น ได้ถ่ายทอดความรู้ความคิดต่อผู้อื่น

หมวดที่แปด **มีธรรมะในการอยู่ร่วมกัน** ได้แก่ การทำบุญ ทำทาน พอใจในสิ่งที่มี อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้เข้าวัดฟังธรรม

บทส่งท้ายและคำขอบคุณจากผู้เขียน

บัญญัติสุข 10 ประการเล่มนี้ เป็นผลจากการสนับสนุนของบุคคลและหน่วยงานต่างๆ มากมาย ผมขอกล่าวคำขอบคุณจากใจ

เริ่มต้นจากความร่วมมือของสี่หน่วยงาน ในโครงการรายงานสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย ภายใต้แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต ประกอบด้วย กรมสุขภาพจิต สำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ช่วยให้เราได้ข้อมูลความสุขคนไทยรายจังหวัด และปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขของคนไทย จัดทำเป็นคู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด ยุทธศาสตร์ความสุขฉบับพกพา

คณะกรรมการกำกับทิศ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต ภายใต้สำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาวะและลดปัจจัยเสี่ยงรอง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ให้คำแนะนำและความเห็นชอบในการดำเนินโครงการตั้งแต่เริ่มต้น ประกอบด้วย

ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม	ประธานกรรมการ
อธิบดีกรมสุขภาพจิต (นพ.อภิชัย มงคล)	รองประธานกรรมการ
นพ.มล.สมชาย จักรพันธุ์	กรรมการ
คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา	กรรมการ
นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์	กรรมการ
นายสุจิตต์ ไตรพิทักษ์	กรรมการ
พระดุษฎี เมธังกุโร	กรรมการ
ศ.นพ.รณชัย คงสกนธ์	กรรมการ
ผศ.ดร.พิมพา ขจรธรรม	กรรมการ
อ.อนุสรณ์ ศรีแก้ว	กรรมการ
อ.ดร.นิษฐา หรุ่นเกษม	กรรมการ
ทพ.ศิริเกียรติ เหลียงกอบกิจ	กรรมการ

นพ.อภิชัย มงคล อธิบดีกรมสุขภาพจิต และนพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต ให้การสนับสนุนในด้านนโยบายและวิชาการ ช่วยแปลงข้อมูลทางวิชาการ จากผลการสำรวจความสุขคนไทย และผลการวิจัยเรื่องความสุขจากทั่วโลก เป็นคำแนะนำสำหรับประชาชน ในชื่อ บัญญัติสุข 10 ประการ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติสำหรับผู้ต้องการเติมความสุขให้กับชีวิตตนเองและคนที่รัก

อ.ศักดิ์สิริ มีสมสืบ กวีซีไรท์ ให้ความกรุณาแต่งบทกลอนบัญญัติสุขสิบประการ พึงน้อมนำ และแต่งทำนองดนตรี พร้อมกับร้องนำให้ด้วยตนเอง

คุณอมรากุล อินโอชานนท์ และคุณเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ นักวิชาการอาวุโส จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ช่วยอ่านและให้ข้อคิดเห็นในการจัดทำต้นฉบับด้วยความใส่ใจ

นี่เป็นที่มาของบัญญัติสุข 10 ประการ ที่ท่านถืออยู่ในมือเล่มนี้

บัญญัติสุข 10 ประการ จัดทำขึ้นสำหรับประชาชนทั่วไป ขณะที่คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด ยุทธศาสตร์ความสุขฉบับพกพา จัดทำสำหรับบุคลากรที่รับผิดชอบงานสร้างสุขให้กับประชาชน หากท่านสนใจศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม เช่น ทำแบบประเมินบุคลิกภาพ เปรียบเทียบคะแนนความสุขของท่านกับคนไทยทั่วประเทศ หรือคนในจังหวัดที่ท่านพักอาศัยอยู่ หรือดาวน์โหลดเพลงบัญญัติสุขสิบประการ ท่านสามารถสืบค้นได้จาก www.jitdee.com นอกจากนี้ ท่านยังสามารถรับข่าวสารและเกร็ดความรู้เรื่องความสุขคนไทยต่อเนื่องได้ โดยเข้าไปคลิกถูกใจที่ www.facebook.com/thaihappiness

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บัญญัติสุข 10 ประการ จะมีส่วนช่วยให้ท่านมีความเข้าใจเรื่องความสุขดียิ่งขึ้น สามารถเลือกกิจกรรมและแนวทางการดำเนินชีวิตที่ช่วยเติมความสุขให้กับชีวิต

นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

บรรณานุกรม

Ben-Shahar, T. (2007). Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment. McGrawHill.

Hoggard, L. (2005). How to be Happy: Life Changing Insights from the TV series: Making Slough Happy. BBC Books.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2550). คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2551). ชุดสื่อการเรียนรู้ เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ. แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต. นนทบุรี.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, เอกอนงค์ สีตลาภินันท์. (2554) คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด ยุทธศาสตร์ความสุขฉบับพกพา. แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต. นนทบุรี.

....

บันทึกการเรียนรู้เรื่องความสุข

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....