



การถอดรหัสความลับของความสุข

การตีความความลับของความสุข มาเดาคำตอบสำหรับคำถามที่ 1 และ 2 ดังต่อไปนี้เถอะ เพื่อปลดล็อก'มินิล็อก'ของความสุข'สองตัวแรกหลังจากนั้นอ่านคำถามและข้อมูลที่เหลือที่จะนำคุณไปปลดล็อก'มาสเตอร์ล็อก'ของความสุข'ในที่สุด ขอให้โชคดีและสนุกนะ



ได้ดำเนินการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ยาวนานที่สุดที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ในประวัติศาสตร์ก็แล้ว

- | | |
|-------------|------------|
| (i) 25 ปี | (iv) 85 ปี |
| (ii) 45 ปี | (v) 105 ปี |
| (iii) 65 ปี | |

** คำตอบที่ด้านล่างในหน้านี้



ตามการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ระบุในคำถามที่ 1 ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการสร้างความสุขของผู้คนคืออะไร

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| (i) ความร่ำรวย | (iv) สุขภาพ |
| (ii) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล | (v) ความสวยงาม |
| (iii) ความสำเร็จทางอาชีพ/วิชาการ | (vi) สติปัญญา |

** คำตอบที่ด้านล่างในหน้านี้



การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ระบุในคำถามที่ 1 เกี่ยวกับอะไรและมีผลการวิจัยอะไรบ้าง ทำไมผลการวิจัยเหล่านี้มีความสำคัญต่อเรา

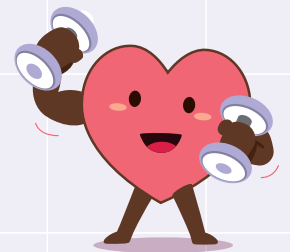
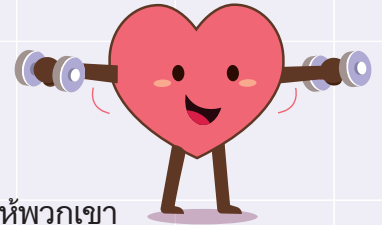
- การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ระบุในคำถามที่ 1 ได้รับการดำเนินการโดยสถาบันการพัฒนาผู้ใหญ่ว่าด้วยความสุขของมนุษย์ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งเริ่มต้นด้วยการติดตามผู้เข้าร่วม 724 คนอย่างขยันขันแข็งในปีค.ศ. 1938 ยังคงดำเนินการอยู่และมีลูกหลานกว่า 1,300 คนของผู้เข้าร่วมเดิมเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าวในปัจจุบัน(1, 2, 3)
- ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าถ้าเราต้องทำการ**ตัดสินใจอย่างเดีย** เพื่อเปิดทางสำหรับสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและความสุขของเรา **การให้ความสำคัญต่อการดูแลสัมพันธภาพที่ดีเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด (1)**
- โดยทั่วไป สัมพันธภาพที่ดีมีลักษณะสัมพันธภาพที่ลึกซึ้ง การสนับสนุนและการตอบสนองระหว่างสองคน(1, 4)
- ผลการวิจัยเหล่านี้สอดคล้องกับการวิจัยอีกรายการหนึ่ง(5) ซึ่งแสดงให้เห็นถึง**ความสุขของเราไม่เพิ่มขึ้นอย่างมากเมื่อเราได้ก้าวข้ามความมั่นคงทางการเงินขั้นพื้นฐาน**





ทำไมการรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดีเป็นเรื่องสำคัญ และทำอะไรเพื่อได้รับสัมพันธ์ภาพที่ดี มันเกี่ยวข้องกับความสุขอย่างไร

- การวิจัยนี้พบว่าบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดีอาจมีความสุขมากขึ้น มีความทรงจำและสุขภาพดีขึ้น และมีชีวิตยาวนานขึ้น
- เราพบกับความเครียดหลายรูปแบบในชีวิตประจำวันของเรา เมื่อเราพบกับความเครียด ร่างกายของเราจะเกิดการตอบสนอง "การต่อสู้หรือการหนี" เราจะมีเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่แตกต่างกัน เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เหงื่อออก ฯลฯ ถ้าร่างกายของเราอยู่ในโหมดนี้เป็นเวลานาน ฮอร์โมนความเครียดที่สูงและการอักเสบอาจทำให้ระบบร่างกายของเราเสื่อมโทรมค่อยๆ
- เพื่อนคู่เคียงที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเราทำให้ร่างกายของเราสงบและมีผลต่อการฟื้นฟูความสมดุล เพียงแค่พูดคุยกับพ่อแม่หรือเพื่อน ให้พวกเขาเป็นผู้ฟังที่ดีของเรา ซึ่งจะช่วยให้เราได้
- สัมพันธ์ภาพทางสังคมที่มั่นคงและใกล้ชิดเป็นประโยชน์ต่อเราโดยการให้การสนับสนุนทางอารมณ์ การลดความเครียด การปลุกฝังความสุขและความรู้สึกยึดโยงของเรา
- ในการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการดำเนินการโดยสถาบันการพัฒนาผู้ใหญ่ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ระบุว่า**สุขภาวะทางสังคมมีความสำคัญเท่ากับสุขภาพร่างกาย** ต้องการฝึกหัดและความพยายามเป็นประจำเพื่อรักษาสุขภาวะทางสังคมและเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดี ไม่ว่าจะเป็น สัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนหรือคนที่ใกล้ชิด

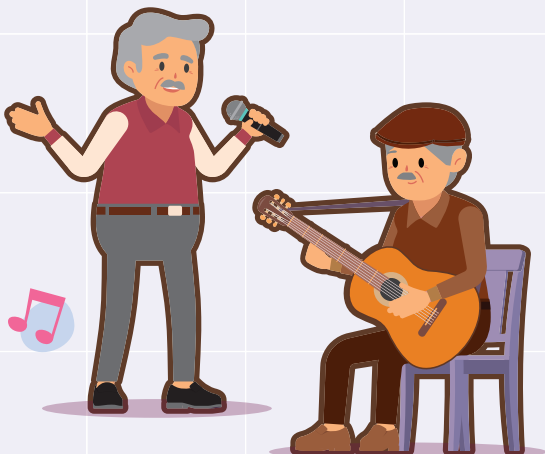


สุขภาวะทางสังคมคืออะไรและเราควรพัฒนามันได้อย่างไร

- สุขภาวะทางสังคมคือ**ความสามารถที่เราพัฒนา ประเมินและรักษาสัมพันธ์ภาพและการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น** ต้องรักษาหรือปรับปรุงสุขภาวะทางสังคม ซึ่งคล้ายกับสุขภาพร่างกายของเรา
- เราสามารถ**เริ่มต้นด้วยการกระทำเล็กๆน้อยๆเพื่อให้ชีวิตทางสังคมมีชีวิตชีวา** ตอนนี้ ใช้เวลาสักครู่เพื่อคิด เช่น 'ฉันไม่ได้ติดต่อใครมาสักพักแล้ว ฉันคิดถึงใคร ตอนนี้ ฉันรับประทานอาหารกับใครได้โดยไม่ใช้คนเดียว' ติดต่อกับพวกเขาโดยการโทร การส่ง SMS หรืออีเมล เราอาจจะได้รับเซอร์ไพรส์เนื่องจากผลสะท้อนกลับเชิงบวกที่ได้รับจากการกระทำเล็กๆน้อยๆ



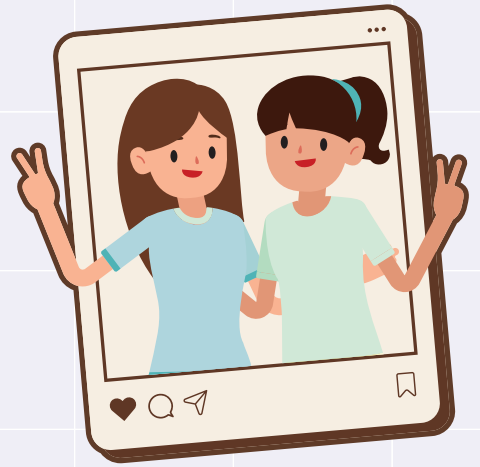
- เราสามารถ**สร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคมใหม่ๆ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมที่เราชอบกับคนอื่น** อาจเป็นกิจกรรมอะไรก็ได้ เช่น เรียนวาดภาพ คลับวิ่ง เรียนทำอาหาร หรือทำงานอาสาสมัคร ข้อดีในการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้คือเมื่อเชื่อมโยงกับสิ่งที่เราสนใจ เราก็จะรู้สึกว่าการสนทนากับคนอื่นได้ง่ายขึ้น เมื่อเราติดต่อสื่อสารแบบสบาย ๆ ซ้ำ ๆ เราสามารถทำให้สัมพันธ์ภาพกับคนกลุ่มเดียวกันลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้อย่างง่าย





เราต้องสร้างสัมพันธภาพเท่าไรเพื่อใช้ได้รับความสุข

- ไม่มีจำนวนเพื่อนคู่เคียงที่แม่นยำเรื่องที่สำคัญคือ **ไม่ต้องเน้นตัวเลขมากเกินไป** ความรู้สึกผูกพันหรือความเหงาของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับ จำนวนคนที่เรารู้จัก สถานะความเป็นอยู่หรือสถานะทางสมรสของเราไม่ได้รับรองว่าเราจะไม่รู้สึกเหงามันเป็นไปได้ที่เราารู้สึกเหงาในฝูงชนหรือแม้กระทั่งในการสมรส
- **สิ่งที่สำคัญจริงๆ คือคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างเรา** เพราะฉะนั้นมันสำคัญที่จะระบอบค้ประกอบใดในสัมพันธภาพที่ทำให้เรารู้สึกความสมปรารถนาได้มากที่สุด แม้ว่ามีเพื่อนคู่รักหรือสมาชิกในครอบครัวเพียงคนเดียวที่เข้าใจเรื่องที่เราประสบ อนุญาตให้เราบอกเล่าความทุกข์และช่วยเราระบายอารมณ์ ก็ส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราอย่างมาก บางทีพบกับความท้าทายมากมายในชีวิต อย่างไรก็ตาม การมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นและได้รับการสนับสนุน สามารถต่อสู้กับความทุกข์ยากที่เราเผชิญ



7. สัมพันธภาพที่ลึกซึ้งคืออะไร

- **สัมพันธภาพต้องการพัฒนาโดยการปลูกฝังและการห่วงใย** ในกรณีที่ نمیให้ความสนใจอย่างเหมาะสม สัมพันธภาพกับคนอื่นอาจแยลง มันอาจช่วยได้ที่รีวิวกุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างเราในปัจจุบันและความถี่ที่เรามีปฏิสัมพันธ์กับคนที่มีความสำคัญต่อเรา
- ในสัมพันธภาพที่มีสุขภาพดีและลึกซึ้ง ความสนใจ **การห่วงใยและการสนับสนุนสองทางเป็นแบบสองทาง**
- **มันเป็นเรื่องสำคัญที่จะประเมินว่าคนอื่น ๆ ดูแลเราอย่างไรเมื่อเราต้องการพวกเขา และเราตอบแทนได้อย่างไร** ใส่ใจกับสัมพันธภาพที่ช่วยให้เรามีพลังและสัมพันธภาพที่อาจทำลายสัมพันธภาพโดยวิธีการบางอย่าง ถ้าเราพบว่าตัวเองใช้เวลาอย่างต่อเนื่องในสัมพันธภาพที่ทำให้เรารู้สึกหมดแรง ซึ่งอาจเป็นโอกาสที่ให้เราพยายามปรับปรุงสุขภาพโดยรวมของสัมพันธภาพหรือพิจารณาลดเวลาการอยู่กับคนนั้น



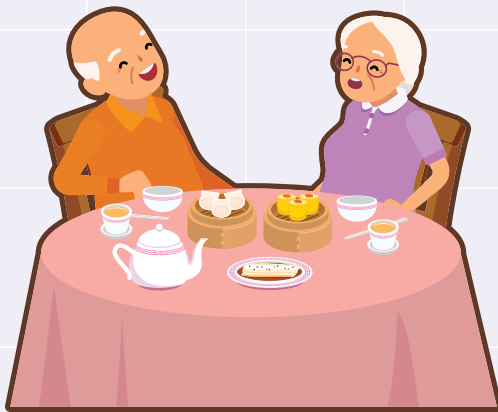
ปลูกฝังสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งได้อย่างไร?

- เพื่อปลูกฝังสัมพันธภาพที่ลึกซึ้ง การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ระบุในคำถามที่ 1 แสดงให้เห็นว่าขั้นตอนแรกคือ**การให้เวลาและความสนใจของเราให้กับผู้ที่มีความสำคัญต่อเรา** ไม่ใช่เรื่องง่ายที่มนุษย์ใส่ใจกับเรื่องสองรายการหรือหลายรายการ แทนที่จะจัดการเรื่องหลายรายการ พยายาม**ลดการรบกวนที่ไม่จำเป็น รวมถึงการรบกวนจากสมาร์ทโฟนและเทคโนโลยีอื่น ๆ**
- แสดงให้เห็นถึงว่าเรา**พยายามเข้าใจใครบางคน**จะสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพได้อย่างมาก ในทางกลับกัน เรารู้สึกดีกว่าเมื่อคนอื่น ๆ พยายามเข้าใจเรา





อายุเท่าไรถือว่าสายเกินไปที่จะปลูกฝังสัมพันธภาพที่ลึกซึ้ง



- การวิจัยทางวิทยาศาสตร์นี้ที่ใช้เวลานานถึง 85 ปีแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในชีวิตของบุคคลไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ มัน**ไม่สายเกินไปสำหรับทุกคน** บุคคลมักจะสมมุติว่ามันสายเกินไปสำหรับพวกเขาที่จะสร้างสัมพันธภาพใหม่ แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น
- อายุเป็นแค่ตัวเลข เราไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าสัมพันธภาพที่ดีจะสร้างขึ้นเมื่อไหร่ แต่มัน**คุ้มค่า**ในการปลูกฝังสัมพันธภาพ

โดยสรุป สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีทำให้เรามีสุขภาพดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น เราไม่ควรย่ำแต่จำนวนญาติและเพื่อนที่เรามี เพราะคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างเรานี้สำคัญที่สุด การปลูกฝังสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่เคยสายเกินไป สุดท้าย รหัสผ่านสุดท้ายที่ปลดล็อค'มาสเตอร์'ล๊อคของความสุข'คือ



การรักษาสุขภาวะทางสังคม

หากคุณมีความต้องการด้านสุขภาพจิต โปรดติดต่อสายสนับสนุนสุขภาพจิต 18111 หากคุณประสบความทุกข์ทรมานอย่างต่อเนือง โปรดขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโดยเร็วที่สุด

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูหัวข้อฟิเจอร์ 'การถอดรหัสความลับของความสุข':

<https://shallwetalk.hk/en/feature-topics/decoding-the-secret-of-happiness/>



การถอดรหัสความลับ
ของความสุข



มาพูดคุยเกี่ยวกับ
เว็บไซต์ใหม่

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



衛生署
Department of Health

ปีที่ผลิต ค.ศ. 2026



| การอ้างอิง

- (1) Waldinger R., & Schulz M. (2023). The good life: Lessons from the longest scientific study of happiness. Simon & Schuster.
- (2) Mineo, L. (2017, April 11). Good genes are nice, but joy is better. Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- (3) Mineo, L. (2023, February 10). Work out daily? OK, but how socially fit are you? Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2023/02/work-out-daily-ok-but-how-socially-fit-are-you/>
- (4) Meiden, J., Verduijn, K., Noordegraaf, M., & Ewijk, H. (2020). Strengthening connectedness in close relationships: A model for applying contextual therapy. Family Process, 59, 346–360. doi: 10.1111/famp.12425
- (5) Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(38), 16489-16493. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1011492107>