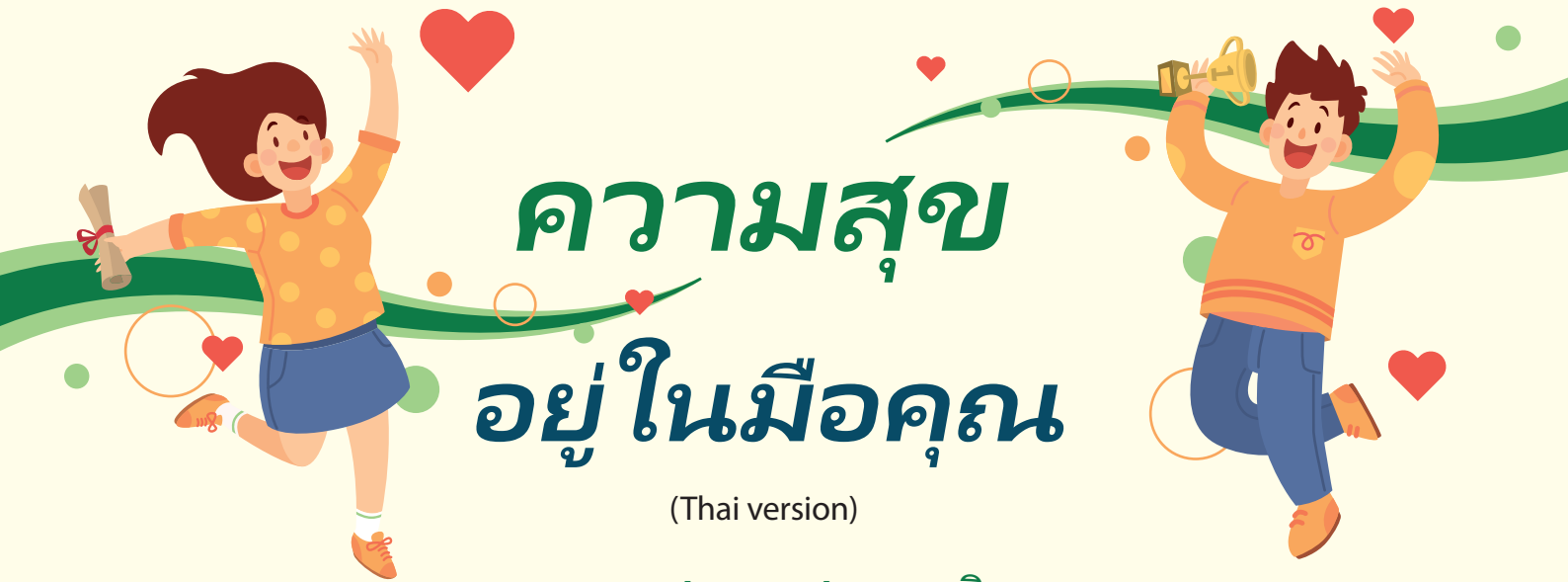




ความสุข อยู่ในมือคุณ

(Thai version)

ความสุขและสุขภาพจิต

ความสุขช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตและลดความเครียดทางจิตใจ ดังนั้นจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของเรา การหลีกเลี่ยงกับดักจิตใจและการใช้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อาจส่งผลต่อความสุขของเรา



กับดักจิตใจกับความสุข

รูปแบบความคิดทั่วไปบางอย่างมีแนวโน้มที่จะผลักดันความสุขไปจากเรา และสิ่งเหล่านี้คือ:



- **ความคิดถึงหายนะ**

"ธุรกิจของบริษัทไม่ดี ฉันจะโดนไล่ออก โดนถึงวาระ!" แม้ว่าธุรกิจจะได้รับผลกระทบอย่างหนัก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องถูกไล่ออก มีวิธีอื่นในการลดต้นทุนการดำเนินงานหรือสำรวจรายได้ การคิดแบบหายนะทำให้เราตื่นตระหนกและไม่ช่วยอะไรเลย การมีความหวังและมองโลกในแง่ดีมีความสำคัญเป็นพิเศษในช่วงเวลาที่ียากลำบาก

- **แนวโน้มการตำหนิตนเอง**

"ฉันดูทุกอย่าง ฉันไร้ค่า ไม่มีใครชอบฉัน!" ความคิดที่เอาชนะตนเองอย่างไม่เป็นธรรมนั้นลำเอียงและดูถูก การนับจุดแข็งและผลงานของเราเป็นครั้งคราวช่วยให้หัวของเราสูง



- **การคิดแบบสมบูรณ์**

"ไม่มีรางวัลสำหรับรองชนะเลิศ ฉันต้องชนะ มิฉะนั้นฉันคือความล้มเหลวทั้งหมด" รูปแบบการคิดแบบ "ขาว-ดำ" เหล่านี้จำกัด ฝึ ความยืดหยุ่นของเรา และไม่รวมประสบการณ์อันมีค่าอื่นๆ

อันที่จริง การเตรียมการทั้งหมดก่อนการท้าทายในชีวิตต่างๆ ความเพียรระหว่างกัน และการรวบรวมและการปรับปรุงในภายหลังนั้นมีค่ามากและสามารถเสริมสร้างชีวิตของเราได้

เคล็ดลับความสุข



ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับบางประการสำหรับเราในการค้นหาความสุขที่ยั่งยืน:

- เน้น “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”

ปัญหาจากอดีตและความท้าทายในอนาคตกำลังครอบงำจิตใจของเราอยู่ตลอดเวลา เราอาจฟังชานและพลาดการเผชิญหน้าที่สวยงามรอบตัวเราในขณะนี้ การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่น่ารักที่เราเห็น ได้ยิน สัมผัส และลิ้มรส ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ถึงสิ่งรอบตัวที่สนุกสนานในทันที และช่วยให้จิตใจของเรากลับมาอุ่นใจอีกครั้ง การได้ร่วมทำกิจกรรมที่น่าพึงพอใจอย่างสม่ำเสมอก็เป็นวิธีที่ดีในการได้รับความสุขเช่นกัน

- กตัญญู

ความกตัญญูนำมาซึ่งความสุข การสำรวจสิ่งมหัศจรรย์ แม้จะดูเล็กน้อยเพียงใด ก็ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น ตัวอย่างเช่น อาหารสด ร้องเพลงไพเราะ หรือเล่นกีฬาที่คุณชื่นชอบอาจเป็นเรื่องที่น่าพึงพอใจ การจดบันทึกความกตัญญูประจำสัปดาห์จะช่วยเตือนเราถึงพรของเราและทำให้ความกตัญญูเป็นนิสัย!



- สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก

ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพช่วยส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพ และเราอาจ:



ใช้เวลาร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูง และเรียนรู้ว่าพวกเขาจะเป็นอย่างไร

เป็นอย่างไรบ้าง?



แสดงความกังวลของเราต่อผู้อื่นด้วยคำพูดหรือการกระทำ



ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา เคารพ และชื่นชมอย่างจริงใจ



ความสุขและสุขภาพจิตดีอยู่ในมือเรา
เก็บไว้ในใจเฟลิดเฟลีนและแบ่งปันกับผู้อื่น

ความสุขอยู่ในมือคุณ

