(Thai version)

การแสวงหาความสุข

ความสุขไม่ได้เป็นเพียงความรู้สึกเป็นสุขและความพอใจเท่านั้นแต่ยังเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการเติมเต็มความพึงพอใจและความหมายต่อชีวิตโดยทั่วไปอีกด้วย นอกจากการเสริมสร้างสุขภาพจิตแล้วยังมีประโยชน์อีกมากมายที่จะช่วยเสริมสร้างความสุข ต่อไปนี้คือตัวอย่างบางส่วน:

- สัมพันธ์กับความรู้สึกในเชิงบวกของคุณค่าในตนเองและแรงจูง ใจที่สูงขึ้นเพื่อทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ
- ช่วยให้เรามองโลกในแง่ดีจัดการกับความเครียดและความท้าทายในเชิงรุก และช่วยให้เราแก้ปัญหาได้
- การป้องกันที่แข็งแกร่งลดความเสี่ยงของโรคส่งเสริมสุขภาพและอายุการใช้งาน
- ทำให้การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีเป็นเรื่องง่าย
- ส่งเสริมผลการปฏิบัติงาน

ใครเป็นผู้ควบคุมความสุขของเรา

จากการศึกษาบางเรื่องแม้ว่าความสุขอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางชีววิทยาและสภาพแวดล้อมแต่ก็ขึ้นอยู่กับความคิดและพฤติกรรมของเราด้วย ผู้ที่แสวงหาความสุขในเชิงรุกมีแนวโน้มที่จะรู้สึกมีความสุขมากขึ้นในแง่ของความคิดถ้าเรามองสิ่งต่างๆจากมุมมองด้านบวกจะเป็นการง่ายกว่าสำหรับเราที่จะสัมผัสกับอารมณ์เชิงบวก ในทำนองเดียวกันในแง่ของพฤติกรรมการทำในสิ่งที่เราต้องการจะช่วยส่งเสริมความสุข ดังนั้นกุญแจสู่ความสุขจึงอยู่ที่การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมอย่างกระตือรือร้นของเรา

วิธีการแสวงหาความสุข

เพื่อสุขภาพที่ดีและมีความสุขเราสามารถลองปฏิบัติตามสามข้อต่อไปนี้

1 ใจเย็นๆ

- **ประเมินความกตัญญู**

  เพื่อรักษาอารมณ์เชิงบวกเราสามารถเห็นคุณค่าและขอขอบคุณผู้คนรอบข้าง เรายังสามารถให้ความสนใจกับสิ่งที่เราให้ไว้เป็นประจำเพื่อสะท้อนและรักษาสิ่งดีๆในชีวิตไว้ได้อีกด้วย เมื่อสิ้นสุดวันเราสามารถเรียกคืนสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในระหว่างวันได้ ตัวอย่างเช่นการมีสภาพอากาศที่ดีการขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานหรือพบปะกับครอบครัวและเพื่อนๆ หากเรามีทัศนคติที่ซาบซึ้งใจเรามีแนวโน้มที่จะมองเห็นด้านสว่างของสิ่งต่างๆและความพึงพอใจในชีวิตของเราก็จะเพิ่มขึ้นได้

- **ปลูกฝังความคิดเชิงบวกและจัดการกับความท้าทายในเชิงรุก**

  ความรู้สึกของเราเกิดขึ้นจากวิธีการที่เรามองเห็นสิ่งต่างๆ การมองสิ่งต่างๆจากมุมมองด้านบวกสามารถช่วยบ่มเพาะอารมณ์เชิงบวกได้ ซึ่งจะมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก ต่อไปนี้คือตัวอย่างบางส่วน:

  - “ความยากลำบากและความยากลำบากอาจถูกมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะการแก้ปัญหาของเรา”
  - “อย่าสูญเสียหัวใจเมื่อเผชิญกับความล้มเหลว ด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่องเราจะสามารถเติบโตและมีชีวิตส่วนตัวได้มากขึ้น”

  การมองโลกในแง่ดีไม่เพียงลดความเครียดและผ่อนคลายอารมณ์เชิงลบแต่ยังช่วยปรับอารมณ์ให้ผ่อนคลายและทำให้เราสบายใจและมีความหวังอยู่เสมอ ดังนั้นจึงเป็นการยกระดับแรงจูงใจและความสามารถของเราในการสร้างกลยุทธ์เพื่อเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบาก

2 ใช้ความฉลาดอยู่เสมอ

- **กำหนดและดำเนินการตามเป้าหมายเพื่อค้นหาความหมายในชีวิต**

  ด้วยการกำหนดเป้าหมายและการลดพลังงานและเวลาให้กับสิ่งที่เราหลงใหลเราสามารถเสริมสร้างความรู้สึกในการควบคุมชีวิตของเราและเสริมสร้างความมั่นใจและความรู้สึกในการประสบความสำเร็จของเราซึ่งจะช่วยเพิ่มความสุขและความหมายในชีวิต เราสามารถดำเนินการได้ในขณะนี้และกำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมและเป็นไปได้ทันที บางตัวอย่างคือการติดต่อกับเพื่อนเก่าทุกสัปดาห์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับเครือข่ายสังคมหรือการลงทะเบียนหลักสูตรอาชีวศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะ ด้วยการประเมินความก้าวหน้าของเราและปรับเป้าหมายอย่างสม่ำเสมอเราจะสามารถตระหนักถึงการปรับปรุงและ/หรือความสำเร็จของเราและยืนยันตัวเราเอง

- **ฝึกฝนการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี**

  นิสัยที่ดีไม่เพียงส่งเสริมสุขภาพแต่ยังเสริมสร้างความรู้สึกในการควบคุมชีวิตสร้างอารมณ์ที่มั่นคงและปรับปรุงความสามารถของเราในการผ่อนคลายความเครียดและอารมณ์เชิงลบ ต่อไปนี้คือตัวอย่างบางส่วน:

  - ออกกำลังกายเป็นประจำโดยมีระยะเวลาที่เหมาะสมเลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะกับความสนใจและความแข็งแรงของคุณ
  - รักษาระดับการรับประทานอาหารให้สมดุลเพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมที่สุด
  - หลีกเลี่ยงการดื่ม อย่าสูบบุหรี่พกยาท่องอินเตอร์เน็ตหรือพนันฯลฯ

  เพื่อลดความเครียดและผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเราสามารถทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย (เช่นการหายใจลึกหรือการออกกำลังกายด้วยสติ)

3 กรุณาแสดงความเมตตา

- **อยู่กับปัจจุบันเพื่อสร้างและสัมผัสประสบการณ์ความสุข**

  การมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในบางสิ่งบางอย่างที่เราชื่นชอบมักนำมาซึ่งความเพลิดเพลินใจและความพึงพอใจของเรา เราสามารถใช้เวลากับสิ่งที่เราสนใจและเพลิดเพลินกับความสนุกสนาน เช่นการฟังเพลงและการอ่าน เรายังสามารถพัฒนางานอดิเรกที่ดีต่อสุขภาพเช่นการเรียนรู้การทำสวนหรือภาษาใหม่เพื่อเติมเต็มชีวิตของเราและเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต

- **รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและสังคม**

  การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเชิงบวกเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุข ด้วยการรักษาความสัมพันธ์ที่มั่นคงและใกล้ชิดกับครอบครัวและเพื่อนของเราเราจะรู้สึกได้ถึงความสุขความอบอุ่นและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งได้ อย่างง่ายดายด้านล่างนี้เป็นวิธีการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล:

  - ร่วมกับครอบครัวและเพื่อนสนิทเพื่อสนทนาออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมโปรดเพื่อแบ่งปันช่วงเวลาแสนสุข
  - รับฟังและเคารพในสิ่งที่ผู้อื่นคิดเพื่อสร้างการยอมรับซึ่งกันและกัน
  - แสดงความชื่นชมและชื่นชมผู้อื่นเพื่อสร้างช่วงเวลาที่น่ารื่นรมย์ร่วมกัน
  - แสดงความรักและการดูแลของเราด้วยคำพูดและการกระทำ เช่นการทักทายการให้กอดหรือการทำอาหารแก่ผู้อื่น
  - หลีกเลี่ยงการวิจารณ์หรือตำหนิ

- **ทำความเมตตาให้เป็นกิจวัตร**

  การเสนอความช่วยเหลือให้กับผู้ที่ต้องการไม่เพียงแต่จะช่วยทำให้สถานการณ์ง่ายขึ้นเท่านั้นแต่ยังทำให้เรามีความสุขและมีเนื้อหาและส่งเสริมคุณค่าในตนเองอีกด้วย เราสามารถดูแลผู้อื่นในชีวิตประจำวันของเราได้ ต่อไปนี้คือตัวอย่างบางส่วน:

  - ให้ยืมแขนเพื่อพยุงหรือเสนอที่นั่งให้กับผู้ที่ต้องการ
  - ใช้ความคิดริเริ่มในการดูแลผู้สูงอายุ
  - เปิดประตูค้างไว้ให้คนอื่น
  - บริจาคเงินหรือทรัพยากร
  - อาสาดูแลผู้ด้อยโอกาส

เพื่อข้อมูลเพิ่มเติมโปรดเข้าชมหัวข้อ "สุขภาพจิตและความสุข" ในหน้าเว็บไซต์ "เราจะคุยกันไหม" ค่ะ
https://shallwetalk.hk/en/news/mental-health-and-happiness/

สุขภาวะทางจิตสำหรับการตามหาความสุข

衛生防護中心 Centre for Health Protection

衛生署 Department of Health

ผลิตในปี 2023