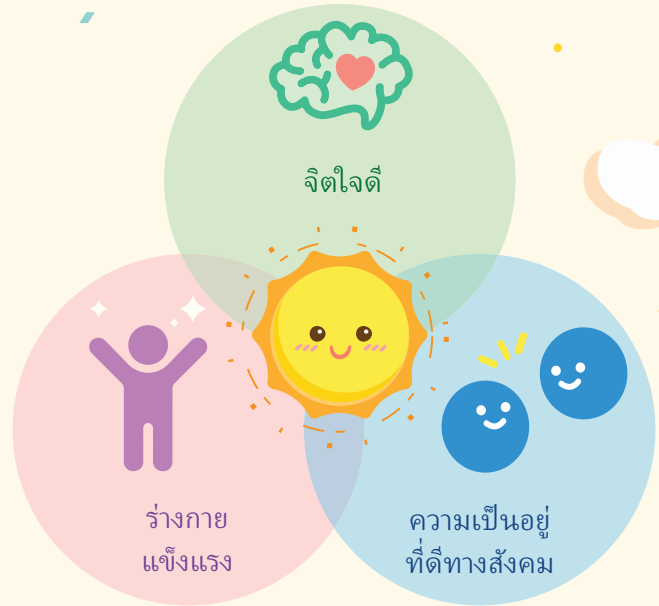


นำความสุขมาสู่การปฏิบัติ

ความสุขสำคัญกับเรามามากแค่ไหน?

การศึกษาพบว่าคนที่มีความสุขโดยทั่วไปจะมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง สุขภาพร่างกายดีขึ้น ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และ หลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง และปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ ลดลง และมีอายุยืนยาวขึ้น พวกเขายังมีความรู้สึกสนุกสนาน ความ พึงพอใจ ความสมหวัง หรือความสมหวังมากขึ้น และมีแนวโน้มที่ จะเกิดความผิดปกติทางจิตน้อยลง คนที่มีความสุขมักจะมี ความ ยืดหยุ่นมากขึ้น เมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก พวกเขามักจะยังคง มีความหวัง มองโลกในแง่ดี มีพลัง และพากเพียรที่จะเอาชนะ ความยากลำบาก ดังนั้นคนที่มีความสุขจึงมีความสำเร็จที่สูงขึ้น พวกเขาสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม และครอบครัวที่กลมกลืนกัน มากขึ้น รวมถึงมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับที่สูงขึ้น โดยรวม แล้วสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมของผู้มีความสุขดีขึ้น



เคล็ดลับการปฏิบัติเพื่อเพิ่มความสุข

เราสามารถนำวิธีการต่อไปนี้มาใช้เพื่อสร้าง สัมผัสประสบการณ์ และเปิดรับความสุข:



1 ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่ดี

รักษาการรับประทานอาหารที่มีความสมดุล และกิจวัตรประจำวัน เช่น ตารางการ นอนหลับที่สม่ำเสมอเพื่อให้แน่ใจว่าได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่าดื่มน้ำชา หรือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมากเกินไป หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาเสพติด สิ่งเหล่านี้ช่วยปลูกฝังอารมณ์เชิงบวก และเพิ่มความสุขได้

2 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายช่วยให้เรารู้สึกสดชื่นและรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสมจะช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเองได้ การออกกำลังกายในปริมาณปานกลางยังช่วยลดความเครียด และความเหนื่อยล้า ช่วยป้องกัน และบรรเทาความเจ็บปวด ช่วยทำให้สุขภาพกาย ดีขึ้น ช่วยให้ร่างกาย และจิตใจผ่อนคลาย และมีสุขภาพดี ประสิทธิภาพในการปรับปรุงอารมณ์จะเพิ่มขึ้นหากเราออกกำลังกายกับ เพื่อน หรือญาติ

3 มีส่วนร่วมในสิ่งที่เราชอบ

- พัฒนาความสนใจ และทำงานอดิเรกเพื่อสุขภาพ เช่น การอ่านหนังสือ การเดินป่า และการทำสวนจะช่วยสร้างอารมณ์เชิงบวก นอกจากนี้ การลองสิ่งใหม่ ๆ เรียนรู้ความรู้ใหม่ ๆ หรือตั้งเป้าหมายชีวิต เช่น การได้ทักษะใหม่ ๆ ก็สามารถนำความพึงพอใจ และความสบายใจให้ได้

เป้าหมายของฉันคือการวิ่ง
10 กม. ต่อชั่วโมง
ภายใน 2 เดือน



4 ทำกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ

การขาดการเข้าสังคมทำให้เรารู้สึกเหงา และซึมเศร้าได้ง่าย เราสามารถติดต่อ พูดคุย และพบปะกับครอบครัว และเพื่อน ๆ ของเราได้ ตลอดจนแสดงความรัก และความห่วงใยซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ เราจะมีความสุขที่ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่มีความสนใจคล้ายกันกับเรา

5 คลายเครียดเป็นประจำ

จัดให้มีการพักผ่อนทุกวันเพื่อผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ เลือกวิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น การฟังเพลง เดินเล่น หรือออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายจะช่วยลดความเครียด และส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก

6 มุ่งเน้นไปที่ความสดใส

ให้ความสนใจกับความสดใสของชีวิตให้มากขึ้น มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่เรามี และจุดแข็งของผู้อื่นทดแทนการจะจมอยู่กับปัญหาด้านลบ สิ่งที่เรา สูญเสีย หรือขาดไป และข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อนของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาอารมณ์เชิงบวกได้ง่ายขึ้น

7 รู้สึกขอบคุณอยู่เสมอ

เขียนสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณในวันก่อนเข้านอนทุกวัน เช่น เราได้รับประทานอาหารเช้าแสนอร่อย พบกับเพื่อนร่วมชั้นที่ไม่ได้เจอกันมานาน หรือเข้าร่วมงานสังสรรค์ในครอบครัว การปฏิบัติทุกวันเพื่อช่วยพัฒนาการขอบคุณจะช่วยเพิ่มความสุขได้



8 ปล่อยาวความขุ่นเคือง

ความไม่พอใจทำให้เรารู้สึกเครียด โกรธ เศร้า หรือเศร้าหมองได้ง่าย ปล่อยความไม่พอใจ หรือความเกลียดชังของเราที่มีต่อผู้อื่น และยกโทษให้ หรือให้อภัยผู้อื่นสำหรับการกระทำผิด หรือความผิดพลาดของพวกเขา ช่วยบรรเทาอารมณ์ของเรา และช่วยให้เราชื่นชมแง่มุมที่ยอดเยี่ยมในชีวิตของเรา

9 เสนอความช่วยเหลือให้แก่ผู้อื่น

การช่วยเหลือผู้อื่นไม่เพียงแต่ทำให้พวกเขามีความสุขเท่านั้นแต่เราจะรู้สึกมีความสุขเช่นเดียวกันด้วย เราสามารถแสดงความรักห่วงใยต่อครอบครัว และเพื่อน ๆ ในเชิงรุก กล่าวคำทักทาย และให้ความช่วยเหลือผู้อ่อนแอ หรือผู้สูงอายุในละแวกบ้านของเรา เช่น การซื้อสิ่งของจำเป็นในชีวิตประจำวัน และการเปิดประตูให้ แบ่งปันข้อมูลการดูแลสุขภาพกับ หรือแนะนำแหล่งข้อมูลในชุมชนให้พวกเขาทราบ นอกจากนี้เรายังสามารถบริจาคสิ่งของต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์ป้องกันการแพร่ระบาดให้กับผู้ยากไร้ในสังคม นอกจากนี้เรายังสามารถแบ่งปันความสุขด้วยการเข้าร่วมงานอาสาสมัคร และแสดงความรักความห่วงใยผ่านการให้กำลังใจ และช่วยเหลือผู้อื่นได้

10 ขอความช่วยเหลือโดยเร็วที่สุด

ความเครียดทางจิตใจที่มากเกินไป หรือความทุกข์ทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ทำให้เรารู้สึกมองโลกในแง่ร้าย คิดลบได้ง่าย และมีแนวโน้มที่จะเกิดความผิดปกติทางจิต เราควรใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นอย่างใกล้ชิดขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เมื่อจำเป็นโดยเร็วที่สุดเพื่อปรับปรุงอารมณ์ของเรา



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชมหัวข้อสารคดี “การปฏิบัติ” สร้างความสุขได้ที่:
<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



“การปฏิบัติ”
สร้างความสุข



เราควรคุยกันดีไหม



衛生署
Department of Health