



บัญญัติสุข 10 ประการ

เติมสุขด้วยการเพิ่มคุณภาพจิตใจ

7 มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น

ความสุขในทางโลก อาจแบ่งออกได้เป็นสามระดับ

หนึ่ง ความสุขและความเพลิดเพลินทางร่างกาย เช่น รับประทานอาหารอร่อย

สอง ความสุขจากชีวิตที่ลงตัว มีงานที่ทำพาย มีความรัก และงานอดิเรก

สาม ความสุขจากชีวิตที่มีความหมาย ได้ใช้ศักยภาพของตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม กิจกรรมสันทนาการประเภทต่างๆ ไม่สามารถสร้างความสุขใจ ได้ลึกซึ้งเท่ากับการที่เราได้มอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น

เมื่อเราช่วยเหลือผู้อื่นให้เป็นสุข ตัวเราเองก็มีความสุขมากขึ้นไปด้วย

8 ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา

ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา ได้รับประโยชน์ จากศาสนาอย่างน้อย 4 ด้าน

- 1 มีสังคม เพื่อนฝูง ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน
- 2 มีจุดหมายในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น และในเวลาที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญ ก็มีแนวทางที่ชัดเจนจากหลักคำสอนทางศาสนา
- 3 หลีกหนีจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น ดื่มสุรา ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อ
- 4 เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีความสุขได้ง่ายขึ้น



เติมสุขด้วยการเพิ่มการสนับสนุนของครอบครัว

9. ให้อาณาและทำกิจกรรมความสุขร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ

อย่าคาดหวังว่าคู่ของตนต้องสมบูรณ์แบบ ควรยอมรับข้อจำกัดของกันและกัน

ฝึกรับฟังอย่างใส่ใจ ชื่นชมกันด้วยความจริงใจ ลดเวลาการดูทีวีลง จัดเวลาทำกิจกรรมความสุขร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้าน

อย่าให้ความสำคัญกับเรื่องเงินทองและวัตถุมากเกินไป ให้ความสำคัญกับการเพิ่มทักษะทางอารมณ์และสังคม เติมความเข้มแข็งทางใจ และฝึกนิสัยการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับลูก หากมีเหตุการณ์ลบ ให้มองแง่ดีไว้ก่อนเสมอ

10 ขึ้นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ

คนเราทุกคนต้องการความรัก การยอมรับ และความชื่นชม คำชื่นชมจึงเป็นสิ่งเติมกำลังใจและความสุขให้แก่กัน เราฝึกชื่นชมคนรอบข้างได้ ด้วยวิธีต่อไปนี้

- 1 ปล่อยวางความคาดหวังลง เปิดใจรับและมองหาข้อดีที่น่าชื่นชมของคนรอบข้าง
- 2 กล่าวคำชื่นชมด้วยความจริงใจ ทุกครั้งที่มีโอกาส
- 3 ควรฝึกชื่นชมตนเองด้วยการมองเห็นข้อดีของผู้อื่นเป็นการฝึกจิตใจของเราเอง และยังช่วยเติมความสุขให้กับชีวิต



- หนึ่ง** ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
- สอง** ศึกษากฎระเบียบในให้แล้วเลอ หาให้เจอความถนัดแล้วพัฒนา
- สาม** ฝึกลมหายใจเพื่อผ่อนคลาย เครียดบรรเทาเบาสบายใจพระมหา
- สี่** ทบทวนสิ่งดีดีในชีวิต มองโลกด้วยดวงตาสุนทรีย์
- ห้า** จัดเวลาเพื่อสุขภาพ ชีวิต งาน บริหารได้สมดุลพูนสุขศรี
- หก** แก้ปัญหาเชิงรุกถูกวิธี สติมีจัดการด้วยปัญญา
- เจ็ด** มอบสิ่งดีดีแก่ผู้อื่น หยิบยื่นเมตตาธรรมล้ำเลิศค่า
- แปด** เรียนรู้ศาสนธรรมนำชีวา ยึดหลักศาสนาเป็นหลักชัย
- เก้า** ให้อาณาสมาชิกในครอบครัว ยิ้มหัวกันเป็นนิมิตแจ่มใส
- สิบ** ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ ปฏิบัติให้เห็นผลคลลสุขเอย

ประพันธ์โดย ศักดิ์สิทธิ์ มีสมสืบ กวีซีไรต์

กรมสุขภาพจิต บริการปรึกษาฟรี โทร. 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

สนใจศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.jitdee.com

ผลิตโดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



เติมสุขด้วยการเพิ่มความรู้สึกที่ดี

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย อาทิ เพิ่มความสามารถในการทำงานของสมอง ร่างกาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกัน การนอนหลับ สมรรถภาพทางเพศ ความทรงจำ ความคิดสร้างสรรค์ สมาธิ การตัดสินใจ เพิ่มทักษะทางสังคม ลดความวิตกกังวลและซึมเศร้า

เคล็ดลับสำคัญที่จะช่วยให้ออกกำลังกายเป็นประจำได้

1. อย่ารอจนกว่าจะพร้อม ทำได้แค่วันไหน ทำแค่นั้น เริ่มต้นด้วยการเดินเร็ว เพียงวันละไม่กี่นาที
2. เลือกกิจกรรมที่รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน หลากหลาย
3. เข้าร่วมกลุ่ม ชวนกันทำเป็นประจำ
4. เพิ่มการเคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส
5. เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่าออกกำลังกายเกินตัว



2. ค้นหาคู่หูเชิง ความถนัดและศักยภาพ พัฒนาการเป็นความสำเร็จ

การค้นหาคู่หูเชิง ความถนัด และศักยภาพ เป็นภารกิจสำคัญของชีวิต ที่จะช่วยเรานำสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเราออกมาใช้ประโยชน์ พัฒนาเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ

ไม่ว่าเราจะอายุเท่าใดก็ตาม การค้นหาตัวเอง ค้นหาคู่หูเชิง ความถนัด และศักยภาพ ยังคงเป็นภารกิจสำคัญที่ควรจะทำ เราทำได้โดย ...

1. หมั่นสังเกตตัวเอง ทบทวนดูว่า ตนทำอะไรได้ดี เรียนรู้อะไร ได้รวดเร็ว
2. สอบถามจากคนที่รู้จักเราดี
3. ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินตัวเอง



เติมสุขด้วยการลดความรู้สึกไม่ดี

3. พักหายใจคลายเครียด และทักษะผ่อนคลายอื่นๆ (เช่น โยคะ ไทเก๊ก)

การหายใจคลายเครียด มีหลักง่ายๆ 3 ข้อ

1. หายใจสบายๆ ไม่ต้องตั้งใจมาก
2. หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้า อาจใช้การนับเลขช่วยกำหนดจังหวะ โดยหายใจเข้า นับในใจ 1 - 2 - 3 - 4 กลั้นหายใจไว้ นับ 1 - 2 หายใจออก นับ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
3. ขณะหายใจออกยาว ให้วางความรู้สึกไว้ที่ท้อง รับรู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวของช่องท้อง (หายใจเข้า-ท้องพองออก หายใจออก-ท้องแฟบลง) อาจใช้ฝ่ามือวางบริเวณเหนือสะดือ กดเบาๆ ขณะหายใจออก ปล่อยมือออกเมื่อเริ่มหายใจเข้า ทำเช่นนี้สัก 5 นาที จะพบว่า ร่างกายผ่อนคลายจิตใจสงบมากขึ้น

ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง ใช้ได้ประมาณ ๑๐ ครั้งต่อวัน



4. คิดทบทวนสิ่งดีๆในชีวิต และพิชามองโลกในแง่ดี

การทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิตเป็นการฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว ช่วยให้มีความสุขและกำลังใจมากขึ้น

ทุกวันก่อนเข้านอน ให้ทบทวนว่า “วันนี้ มีอะไรดีๆ เกิดขึ้นบ้าง” คิดหาสิ่งดีๆ เป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 5 เรื่อง

นอกจากนี้ เรายังสามารถฝึกมองโลกแง่ดี ในเวลาที่มีปัญหา ทุกครั้งที่พบปัญหา ให้ถามตัวเองว่า “ปัญหานี้ มีแง่ดีอะไรบ้าง” จะพบว่า ทุกปัญหาอาจแปลงเป็นบทเรียนชีวิตที่ช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น และทุกปัญหาแฝงไว้ซึ่งโอกาส

เริ่มต้นตั้งแต่วินาทีนี้ ทุกคืนก่อนเข้านอน จัดเวลาคิดทบทวนสิ่งดีๆ วันละ 5 เรื่อง และหากมีเหตุให้พบกับปัญหาอะไรก็ตาม ลองค้นหาแง่ดีของปัญหานั้นดู



เติมสุขด้วยการเพิ่มสมรรถภาพจิตใจ

5. บริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว

ชีวิตคนเรามีหลายด้าน ลองถามตัวเองดูว่า “อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต”

◎ **การงาน** เปิดโอกาสให้เราได้ใช้ศักยภาพ สร้างความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ มีสังคมและเพื่อนฝูง มีรายได้ และความมั่นคงในการดำรงชีวิต

◎ **สุขภาพ** ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นทุนสำคัญของชีวิต

◎ **ครอบครัว** เป็นแหล่งกำลังใจและความสุขที่สำคัญ

ทุกด้านของชีวิตต่างเป็นแหล่งความสุขที่สำคัญ หากเราใส่ใจด้านใดมากเกินไป ละเลยด้านอื่น ความสุขในชีวิตก็จะลดน้อยลง เราจึงจำเป็นต้องบริหารเวลาให้สมดุล ระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว

ลองทบทวนการใช้เวลาในสัปดาห์ที่ผ่านมาของตัวเองดู คุณทำใช้เวลาอะไรบ้าง เมื่อทบทวนแล้ว คุณอยากทำอะไรให้มากขึ้น และอยากทำอะไรให้น้อยลง

6. คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก

อย่าปล่อยให้สถานการณ์ชีวิตหรือปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา กำหนดความเป็นไปของชีวิตคุณ ควรจัดเวลาทำความเข้าใจปัญหา คิดหาทางเลือกในการก้าวเดิน

โดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า ปัญหาที่ประสบอยู่นั้น “มันเป็นปัญหาอย่างไร” เราหวั่งอะไร กังวลใจในแง่ใด ในปัญหานั้น แต่ละเรื่องที่เราหวั่งหรือกังวลใจ ทบทวนดูว่า “เราทำอะไรได้บ้าง” จากนั้น ให้ลงมือทำ อย่ามัวแต่คิดกังวลใจ

“คุณจะรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตตนเองมากขึ้น พอใจในชีวิตมากขึ้น”