

ความสุข

ความสุขคืออะไร



คือสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองได้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ และทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตนเอง มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนเองมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ

ชีวิตของมนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาความสุขและต่างก็แสวงหาความสุขด้วยกัน มีวิธีที่ช่วยเพิ่มความสุขให้ตัวเองที่ทำได้ไม่ยาก

1. อยู่กับคนที่ทำให้เรายิ้มได้ จากการศึกษาพบว่าเราจะมีความสุขที่สุดเมื่ออยู่ท่ามกลางคนที่มีความสุขเหมือนกัน ให้ เราอยู่กับคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างอารมณ์สุนทรีย์เพราะคนเหล่านั้นจะพลอยพาให้เราหัวเราะและมีความสุขไปด้วย



2. ยึดถือคุณค่าในตัวเอง อะไรคือความเชื่อของเรา อะไรคือสิ่งที่ยึดถือ เช่น ความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม หากเราให้ความสำคัญต่อคุณค่าเหล่านั้นมากเท่าไร เราจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง และคนที่เรารักมากขึ้นเท่านั้น



3. ยอมรับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม อย่าผลักไสสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นและคิดว่าสิ่งนั้นไม่สมบุญแบบ ให้เรายอมรับสิ่งดีที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะเป็นสิ่งน้อยนิดก็ตาม

4.จินตนาการถึงการประสบความสำเร็จ อย่ากลัวว่าสิ่งที่เราคาดหวังไว้ที่เราจะไปไม่ถึง ให้เราวาดภาพความสำเร็จของตัวเอง หลายคนไม่กล้าวาดภาพความสำเร็จของตัวเอง เพราะกลัวว่าจะทำให้ตัวเองผิดหวัง แต่ในความจริงการจินตนาการถึงความสำเร็จของตัวเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เราไปถึงจุดนั้น

5.ทำในสิ่งที่เรารัก แม้ว่าเราไม่สามารถไปนั่งชมวิวยามทะเลทุกวัน หรือดำน้ำดูปะการังที่เราชอบได้บ่อยๆ แต่การได้ทำในสิ่งที่เรารักบ้างนานๆครั้ง จะช่วยเพิ่มความสุขให้แก่เราอย่างไม่น่าเชื่อ

6.มีเป้าหมายในชีวิต คนที่มีเป้าหมายในชีวิตจะพยายามไปถึงจุดนั้นและจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและต่อชีวิต



7.ทำตามใจของเรา เราเป็นคนเดียวเท่านั้นที่สามารถบอกตัวเองได้ว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข ไม่ใช่สิ่งที่ครอบครัวหรือเพื่อนๆบอก แต่เป็นสิ่งที่เรารู้สึกพอใจตัวเอง

8.ผลักดันตัวเองไม่ใช่กดดันผู้อื่น เป็นการง่ายที่เราจะรู้สึกว่าความสำเร็จของเรานั้นขึ้นอยู่กับคนอื่น แต่ความเป็นจริงแล้วสิ่งนี้ขึ้นอยู่กับเรา เมื่อเราเข้าใจและตระหนักในสิ่งนี้แล้ว ในทางกลับกันสิ่งเหล่านี้จะมีอำนาจผลักดันให้เราไปถึงจุดหมายได้ ให้เราหยุดตำหนิโลกนี้และคนอื่น อย่าเปรียบเทียบตัวเราเองกับคนอื่น และเราจะค้นพบคำตอบในไม่ช้า

9.เต็มใจรับการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าอาจจะยาก แต่ให้เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงทำให้เราได้เรียนรู้ประสบการณ์แปลกๆใหม่ๆในชีวิต และจะทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จอีกขั้นหนึ่ง



10.พอใจกับชีวิตต่างๆ คิดทางบวกอยู่เสมอ เช่น เรามีคนที่รักเรา เรามีความทรงจำที่ดี เรามีเพื่อนที่ดี วันนี้อร่าดีน้อยกว่าเมื่อวาน สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้ชีวิตของเราดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไร

11.ทำดีกับทุกคน การทำดีกับผู้อื่นจะช่วยสร้างความสุขให้แก่ตัวเรา ไม่ว่าจะความดีที่เราทำนั้นจะเล็กน้อยเพียงใด แต่จะช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเราได้ งานวิจัยพบว่า เด็กอายุ 9-11 ขวบที่ให้ทำสิ่งที่ดีเป็นเวลาหลายสัปดาห์ติดต่อกัน ไม่เพียงแต่มีความสุขเพิ่มมากขึ้นแต่ยังเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนๆ อีกด้วย

12.มีความเพียงพอ รู้จักประหยัด การมีหนี้สินหรือการใช้จ่ายเกินตัว ทำให้เราเป็นทุกข์ สิ่งที่เราจำเป็นต้องทำสำหรับชีวิตนั้นมีไม่กี่อย่าง แต่สิ่งที่เราต้องการมีมากจนไม่รู้จบ ให้เรารู้จักพอใจในสิ่งที่มีอยู่ ว่าเรามีเพียงพอแล้ว ความละโมภทำให้เราเกิดความทุกข์ จากการไม่รู้จักรู้พอ

13.เป็นพ่อแม่คน สิ่งนี้หลายคนอาจไม่เห็นด้วย แต่การจากศึกษาพบว่า การเป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครองทำให้เรามีประสบการณ์อีกขั้นหนึ่งในชีวิตที่คนที่ไม่มีลูกไม่ได้รับ แต่ไม่ได้หมายความว่า การเป็นพ่อแม่คนทำให้เรามีความสุขแต่การเป็นพ่อแม่เป็นการเชื่อมต่อของความสุขและเป็นสิ่งที่มีความหมาย จากการศึกษาของ **Lyubomirsky** ในปี 2012 พบว่า การเป็นพ่อแม่ของลูกเป็นประสบการณ์ที่ทำให้มีความสุขอีกขั้นหนึ่งของชีวิตและทำให้เรารู้จักความหมายของชีวิตมากขึ้น

ความสุขเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเราและหาได้ไม่ยาก แค่เพียงเริ่มต้นจากการเข้าใจตัวเอง มองเห็นคุณค่าในตัวเอง พยายามพอใจกับชีวิตต่างๆ รู้จักรู้พอ และพร้อมจะก้าวไปข้างหน้าเพื่อรับความเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ในชีวิต ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนครบครันเสมอค่ะ

ข้อมูลอ้างอิงจาก <http://m.psychologytoday.com>