

# 10

## เคล็ดลับ สร้างสุข





ความสุขเป็นสิ่งที่เราล้วนแสวงหา  
ซึ่งการจะมีความสุขในชีวิต ไม่ใช่ต้องร่ำรวยเงินทอง  
หากพิจารณาให้ดี ความสุขสามารถเกิดขึ้นได้จากสิ่งต่างๆ  
ที่เรากระทำกันอยู่ทุกวัน และสุขจากการที่เราพึงพอใจ  
ในสิ่งที่เราเป็น เรามี รวมถึงการมีสุขภาพแข็งแรง  
คิดบวก มองโลกในแง่ดี และการรู้จักเป็นผู้ให้  
ใช้ชีวิตอย่างไร ทำอย่างไร แล้วจะมีความสุข  
10 เคล็ดลับนี้จะบอกคุณ



เคล็ดลับที่



# ออกกำลังกาย เป็นประจำอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

สุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บไข้ได้ป่วย เราก็คงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ไม่เต็มที่หรืออาจพลาดความสุขในชีวิตด้านอื่นๆ ก็เป็นไปได้ และการออกกำลังกายนอกจากจะได้ประโยชน์เรื่องสุขภาพรอบด้านแล้ว ยังช่วยให้เรารู้สึกสดชื่น มีสมาธิ ตัดสินใจได้ดีขึ้น รวมถึงสามารถลดความวิตกกังวลและซึมเศร้า

เคล็ดลับการออกกำลังกายให้สำเร็จ



- **อย่ารองนกว่าพร้อม** ให้ถือหลัก “ทำได้แคไหน ให้ทำแค่นั้น” ก่อน



- **เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เราสนใจ** และรู้สึกสนุก ถ้าจะให้ดีควรมีความยืดหยุ่นที่จะเล่นในร่มหรือกลางแจ้ง จะเล่นกับเพื่อนหรือเล่นคนเดียวก็ได้

- สัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะสุนัขช่วยเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย



- ประยุกต์กิจกรรมในชีวิตประจำวันในการออกกำลังกาย เช่น การทำงานบ้าน การขึ้นลงบันได

- เตือนตนทุกครั้งที่จะเลื่อนการออกกำลังกายให้บอกตัวเองว่า “เราต้องมีสุขภาพแข็งแรงเพื่อไม่เป็นภาระของครอบครัวในวันหน้า” หรือ “เราต้องมีสุขภาพแข็งแรง อยู่คู่ลูก รับปริญญา” ฯลฯ



ตัวอย่าง

## แผนการออกกำลังกาย

1. จัดเวลาออกกำลังกายหลังเลิกงานเป็นประจำวันละ 10 นาที ในวันฝนตกอาจจะใช้วิธีบริหารร่างกายในบ้านแทน
2. ค่อยๆ เพิ่มเวลาในการออกกำลังกายขึ้นเรื่อยๆ ให้เป็นเป้าหมายเหมือนการเล่นเกม จะช่วยให้เราทำสำเร็จ
3. ให้รางวัลกับตัวเองเมื่อทำได้ตามเป้า เช่น การซื้อชุดใหม่เมื่อมีรูปร่างดีขึ้น



# เคล็ดลับที่ 2

## ค้นหาจุดแข็ง ความถนัดและศักยภาพ

การค้นหาตัวเองให้พบจะช่วยให้เรานำสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเราออกมาพัฒนาเป็นความสำเร็จที่เราภาคภูมิใจได้

### เราจะค้นหาตัวเองได้อย่างไร

- 1 หมั่นสังเกตตัวเองในสถานการณ์ต่างๆ ทบทวนดูว่าเราทำอะไรได้ดี เรียนรู้อะไรได้เร็ว
- 2 สอบถามจากคนที่รู้จักเราดี ให้เขาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเราผ่านมุมมองของเขา
- 3 ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินตัวเองในด้านต่างๆ เช่น ประเมินความถนัด ความสนใจ บุคลิกภาพ



การค้นหาตัวเองเป็นสิ่งที่ทำได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต เราสามารถค้นพบตัวเองในแง่มุมใหม่ๆ ได้เสมอ ซึ่งช่วยเติมความสุขให้กับชีวิตเรา ลองทำแบบประเมินบุคลิกภาพอย่างง่ายได้ที่ [jitdee.com](https://www.jitdee.com)

#### TIP

การค้นหาพบความถนัดได้ตั้งแต่วัยเด็กจะเป็นรากฐานให้ชีวิตประสบความสำเร็จและความสุขและความสำเร็จได้ โดยช่วง 3 ขวบปีแรกเป็นช่วงที่สมองของเด็กมีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและเริ่มแสดงความถนัดออกมา พ่อแม่ควรหมั่นสังเกตแล้วส่งเสริมทักษะด้านนั้นๆ ของลูกให้ก้าวไกลยิ่งขึ้น

เคล็ดลับที่

3

## รู้จักคลายเครียดและ ผ่อนคลาย

ความเครียดเป็นตัวบ่อนทำลายทั้งสุขภาพใจและกาย เราควรเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลที่อาจประสบในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน ซึ่งการจัดการกับความเครียดอย่างง่ายๆ ก็คือ การหายใจอย่างผ่อนคลาย

เคยสังเกตไหม เวลาที่เราเครียดเรามาก “หายใจสั้น” และถี่เร็ว การหายใจจะอยู่แค่บริเวณทรวงอก ทำให้อากาศเข้าสู่ปอดน้อยลง หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ หดเกร็ง ซึ่งหากเรารู้วิธีปรับการหายใจให้เป็นไปอย่างถูกต้องก็จะช่วยผ่อนคลายภาวะตึงเครียดทั้งกายและใจได้ โดยวิธีหายใจคลายเครียดนี้สามารถนำไปปฏิบัติกับการหายใจปกติในชีวิตประจำวันก็จะช่วยให้เรามีสติตลอดเวลา อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไหลเวียนดีขึ้น



### วิธีหายใจคลายเครียด

การหายใจที่ถูกต้องคือ “การหายใจด้วยท้อง” ลักษณะคือ สมหายใจเข้า ลึกและช้าสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยนำพาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ และลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลง

- 1 หายใจเข้าสบายๆ ให้เป็นธรรมชาติ แล้วหายใจออกให้ยาวขึ้นโดยรู้ตัว
- 2 หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้า ประมาณ 2 เท่า โดยใช้การนับเลขช่วยหายใจเข้า นับ 1-2-3-4 กลั้นหายใจไว้ นับ 1-2-3-4 (ฝึกช่วงแรก อาจกลั้นนับแค่ 1-2) หายใจออก นับ 1-2-3-4-5-6-7-8 (ฝึกช่วงแรก อาจนับถึง 6)

TIP

เวลาหายใจออกจนสุด ให้ปล่อยลมหายใจเข้าไหลเข้าไปในร่างกายโดยไม่ต้องพยายามสูดลมหายใจเข้า ให้รับรู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวของช่องท้องตามจังหวะหายใจ “หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ” ทำเช่นนี้ 5 นาทีจะพบว่าร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสงบมากขึ้น

## ลองจัด ตาราง การฝึก หายใจ

ช่วงก่อนนอนวันละ 5 นาที โดยฝึกหายใจในท่านอนราบ เมื่อทำได้ดีแล้วในสัปดาห์ที่สอง เป็นต้นไป ให้เพิ่มการฝึกหายใจอีกรอบในช่วงเช้า วันละ 5 นาที เมื่อฝึกฝนเป็นประจำจนคล่อง ร่างกายจะหายใจได้ลึกขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

เคล็ดลับที่

4

คิดทบทวนสิ่งดีๆ  
ในชีวิต และฝึก

# มองโลก ในแง่ดี



เป็นการฝึกฝนตัวเราให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีๆ ที่คอยเกื้อหนุนชีวิต หันเหินออกจากการคิดลบยามที่ประสบปัญหา เมื่อเราสามารถมีมุมมองใหม่ได้ก็จะช่วยให้มีกำลังใจและมีความสุขมากขึ้น อีกทั้งบางครั้งอาจช่วยให้เราสามารถมองเห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหาได้

---

## วิธีการฝึก คิดทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต

---

ก่อนนอนทุกคืน  
ตั้งคำถามกับตัวเองว่า  
“วันนี้มีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง”



---

## วิธีฝึก มองโลกในแง่ดี

---

ทุกครั้งที่พบปัญหา ให้ตั้งคำถามกับตัวเอง  
ว่า “ปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้าง” เพื่อพยายาม  
เปิดใจรับความคิดใหม่ๆ ที่จะช่วยให้เรามอง  
เห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหาและเพื่อเป็น  
บทเรียนชีวิตให้เรา



### TIP

การมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งดี แต่เราต้องรู้จักแก้ปัญหาที่ผิดพลาด  
ไปแล้วด้วย มิเช่นนั้น การมองโลกในแง่ดีทุกครั้งในปัญหาเดิม  
อาจเป็นเพียงแค่การปลอบใจตัวเองไปเรื่อยๆ



เคล็ดลับที่

5

# บริหารเวลา ให้สมดุลระหว่างการ ทำงาน สุขภาพ และ ครอบครัว



เรื่องสำคัญในชีวิตคนเรามีอยู่ด้วยกันไม่กี่เรื่อง เช่น การงาน สุขภาพ ครอบครัว ความรัก และทุกเรื่องที่สำคัญก็เป็นแหล่งความสุขที่สำคัญเช่นกัน แล้วเมื่อใดก็ตามที่เราใส่ใจด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปจนละเลยด้านอื่นๆ ไป ความสุขในชีวิตก็จะลดน้อยลง เราจึงจำเป็นต้องบริหารเวลาให้สมดุลระหว่างสิ่งสำคัญหลักๆ สามประการ ได้แก่ การงาน สุขภาพ และครอบครัว

## เคล็ดลับการบริหารเวลา

- พิจารณาให้ชัดเจนว่าเรื่องอะไรสำคัญที่สุด และลำดับความสำคัญของธุระและกิจกรรมในชีวิตแต่ละวัน โดยใช้ตัวช่วยเป็นการเขียนตารางของกิจกรรมที่ต้องทำออกมา เช่น

### เรื่องสำคัญและเร่งด่วน

- พาลูกป่วยไปหาหมอ
- ทำงานให้เสร็จตามกำหนด

### เรื่องสำคัญและไม่เร่งด่วน

- ออกกำลังกาย
- เกี่ยวกับครอบครัว
- ตรวจสอบสุขภาพ

### เรื่องไม่สำคัญที่เร่งด่วน

- ซื้อของลดราคา (มีกำหนดเวลา)
- จองตั๋วหนัง

### เรื่องไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน

- พุดคุยเรื่อยเปื่อย
- ดูทีวี เล่นเกม

## เคล็ดลับการบริหารเวลา

- กล้าที่จะตอบปฏิเสธว่า “ไม่” ในเรื่องหรือกิจกรรมที่ไม่มีความสำคัญ เพื่อที่จะได้ทำสิ่งที่มีค่ามากกว่า
- ทำให้ได้ตามตารางเวลา ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง การเลื่อนเวลาทำสิ่งต่างๆ ออกไปวันแล้ววันเล่า ทำให้บริหารเวลาได้ไม่สมดุล



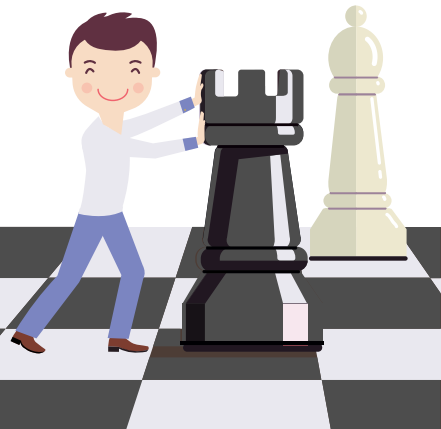
## เคล็ดลับที่



## คิดและจัดการปัญหา

## เชิงรุก

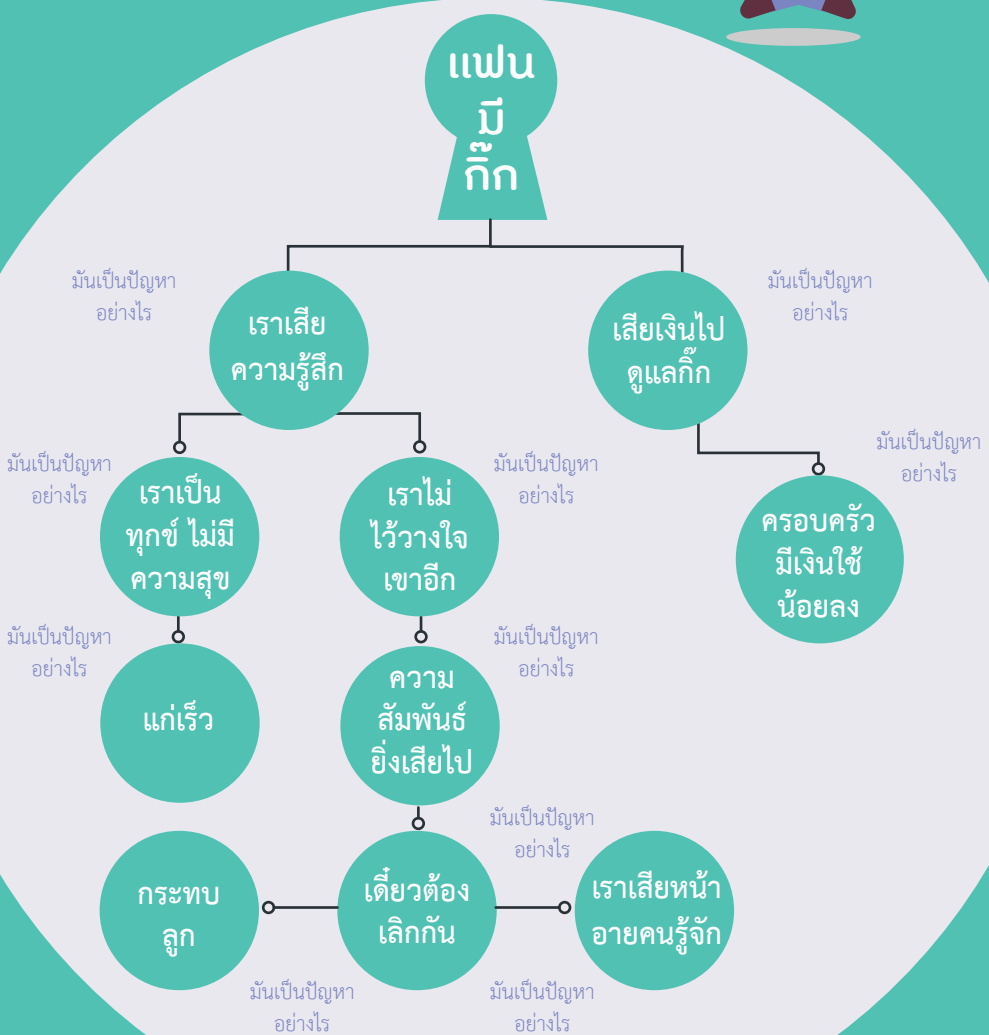
เวลาเราเผชิญกับปัญหา เรามักตกเป็นเหยื่อความทุกข์ หมกมุ่นอยู่กับความวิตกกังวล จนลืมการคิดแก้ปัญหาเชิงรุก นั่นคือ การรู้จักแยกแยะได้ว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้าง และอะไรบ้างที่เราทำไม่ได้ รวมถึงการรู้จักทำใจยอมรับในสิ่งที่ทำไม่ได้ แล้วมุ่งลงมือกับสิ่งที่ทำได้ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางดีและเห็นผลลัพธ์ได้ตามต้องการ



# ขั้นตอนการแปลงปัญหา เป็นแผนลงมือทำ



- 1 ทำความเข้าใจเสียก่อนว่า “มันเป็นปัญหาอย่างไร”  
โดยใช้วิธีเขียนเป็น Mind Map  
ตัวอย่าง  
ปัญหาทุกข้อใจ “แฟนมีกิ๊ก”



## ขั้นตอนการแปลงปัญหา เป็นแผนลงมือทำ

2

เขียนประเด็นที่ห่วงใยหรือกังวล และเราทำอะไรได้บ้างกับเรื่องนั้นๆ เช่น

- ♣ **เครียด เป็นทุกข์ ทำให้แก่เร็ว**  
เราทำอะไรได้ : ปล่อยวาง ออกกำลังกาย ดูแลตัวเอง
- ♣ **อาจต้องเลิกรากัน**  
เราทำอะไรได้ : พูดบอกความรู้สึก จุดยืน ไม่ยอมรับการมีกิ๊ก พร้อมให้อภัย เริ่มต้นใหม่
- ♣ **ครอบครัวมีเงินใช้จ่ายน้อยลง (ในกรณีแต่งงาน)**  
เราทำอะไรได้ : บริหารการเงินให้ดียิ่งขึ้น

เคล็ดลับที่

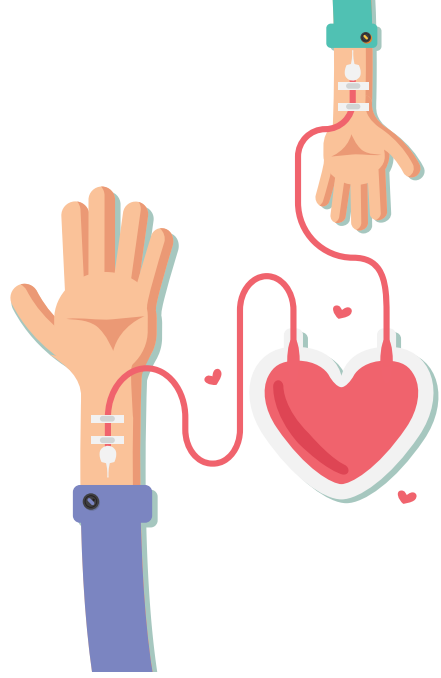


## มองหาโอกาสในการ มอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น

การมีความสุขในชีวิตข้องเกี่ยวกับการที่เราได้มอบสิ่งดีๆ แก่ผู้อื่น หรือได้ทำสิ่งที่เป็ประโยชน์เพื่อส่วนรวมและสังคม ชีวิตจึงมีความหมาย ซึ่งการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่นนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นการทำกิจกรรมอาสาเพียงอย่างเดียว แต่คือการได้ “ให้” ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เป็นสิ่งเล็กๆ หรือสิ่งใหญ่ๆ ก็ตามแต่



มีงานวิจัยพบว่าคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นจะมีชีวิตยืนยาวขึ้น เพราะเราจะรู้สึกดีที่ได้มอบสิ่งดีให้กับผู้อื่น แล้วยังช่วยให้เราเปิดใจรับสิ่งต่างๆ ได้มีความรักให้แก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันมากขึ้น ยกตัวอย่างการมอบสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้อื่น เช่น กิจกรรมอาสาสมัครต่างๆ, ยิ้มทักทายคนแปลกหน้า, การจูงคนแก่หรือคนตาบอดข้ามถนน, การร่วมมือร่วมใจช่วยเหลือชุมชนที่เราอยู่ ฯลฯ



## เคล็ดลับที่ 8

## ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา

เราควรยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา เช่น ศาสนาพุทธที่สอนให้เราพอใจในสิ่งที่ตนมี เมื่อเราเข้าใจและปฏิบัติได้ เราก็จะมีความสุขในชีวิต พร้อมด้วยอารมณ์ผ่องแผ้วผ่องใส เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการรักษาศีล 5



เคล็ดลับที่

9

# ใช้เวลาและทำ กิจกรรมความสุขร่วมกับ ครอบครัวเป็นประจำ

ครอบครัวคือสิ่งที่สร้างความสุขให้เรา รวมถึงเป็นที่พัก  
พึ่งใจและเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เราจึงควรรู้วิธีการรักษาสาย  
สัมพันธ์ให้อบอุ่นด้วยความรัก



## เคล็ดลับการเติมสุข ให้ชีวิตคู่

- อย่าคาดหวังว่าคุณคู่ของตนต้องสมบูรณ์แบบ
- ฝึกรับฟังอย่างใส่ใจและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย
- ฝึกตั้งคำถามเพื่อให้คู่ของตนได้บอกเล่าเรื่องราว บอกสิ่งที่เขาให้คุณค่าโดยไม่ตัดสิน
- จัดเวลาทำกิจกรรมความสุขร่วมกัน
- หากมีเหตุการณ์ในแง่ลบให้มองแง่ดีไว้ก่อน

## เคล็ดลับเพิ่มสายใย ระหว่างพ่อแม่ลูก

- ลดการดูทีวี หรือเล่นสมาร์ทโฟน
- สร้างกิจกรรมประจำครอบครัวร่วมกัน เช่น กินข้าวเย็น ท่องเที่ยว หรือทำบุญด้วยกัน
- พ่อแม่ต้องรู้จักเปิดโอกาสให้ลูกได้ลองผิดลองถูก และทำหน้าที่เป็นเพื่อนที่ปรึกษา อย่าตำหนิโดยไม่ฟังคำอธิบายจากลูกก่อน

# เคล็ดลับที่ 10

## ชื่นชม คนรอบข้างอย่างจริงใจ

มนุษย์ต้องการความรัก การยอมรับ และการชื่นชม การกล่าวคำชื่นชมแก่กันจึงเป็นสิ่งดีๆ ที่มอบให้กันได้ง่าย แล้วยังเป็นการฝึกจิตใจของเราเอง ช่วยให้เรามองเห็นด้านดีของมนุษย์

### วิธีฝึกจิตใจ

- 1 ปลดวางความคาดหวังภายในใจตนเอง เปิดใจรับและมองหาข้อดีที่น่าชื่นชมของคนรอบข้าง มองเขาอย่างที่เขาเป็น



- 2 กล่าวคำชื่นชมด้วยใจจริงทุกครั้งที่มีโอกาส



- 3 ควรฝึกชื่นชมตัวเองด้วยวิธีการเดียวกัน



ลองทำตาม 10 เคล็ดลับความสุขนี้ดู แล้วคุณอาจพบการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในชีวิต 

# 10 เคล็ดลับ สร้างสุข



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือบัญญัติสุข 10 ประการ โดย  
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริม  
สุขภาพ (สสส.)
- หนังสือรู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่ โดย  
ชมรมสุขภาพวัยรุ่น  
ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย
- เอกสารการบริหารเวลา  
สถาบันดำรงราชานุภาพ  
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่

ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ

สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่

แอปพลิเคชัน SOOK Library

และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3