

5 วิธีสร้างความสุขขึ้นใจ

คำสำคัญ ความสุขขึ้นใจ

เรียบเรียงโดย ยูพา มีมากบาง

ชีวิตการทำงานบางครั้งเมื่อเกิดปัญหาทำให้เราเครียดได้ ซึ่งเป็นผลให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ การสร้างความสุขขึ้นใจให้กับตัวเองเป็นวิธีคลายเครียดได้อย่างหนึ่ง เพื่อที่เราจะปฏิบัติงานต่อไปได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีวิธีที่สร้างความสุขขึ้นใจให้กับตัวเองที่น่าสนใจ เรามาสร้างความสุขขึ้นใจให้กับตัวเอง เพื่อคลายเครียดกันดีกว่า

1. **ฝึกยิ้มและฝืนยิ้ม** การยิ้มทำให้กำลังใจของเราดีขึ้น แม้บางเวลาอาจต้องแกล้งยิ้มหรือฝืนยิ้มบ้าง แรกๆคุณอาจยิ้มกับกระจกก่อนก็ได้ แล้วค่อยยิ้มให้คนรอบข้าง เพราะรอยยิ้มที่ใบหน้าจะส่งผลให้จิตใจค่อยๆแจ่มใสขึ้นทีละน้อย จากที่ต้องฝืนยิ้มในช่วงแรกๆก็จะกลายเป็นยิ้มอย่างเป็นธรรมชาติ และเมื่อยิ้มได้อย่างสดใสกำลังใจก็จะเกิดขึ้นเอง

2. **หมั่นหัวเราะอย่างร่าเริง** เสียงหัวเราะเป็นเสมือนยาวิเศษทีเดียว นักจิตวิทยาบอกว่าการหัวเราะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างยิ่งเพราะระหว่างที่เราหัวเราะจะทำให้เกิดการสันสะเทือนที่ท้อง เหมือนกับการขี้น้ำ ทำให้เลือดสูบฉีดดีขึ้นทั้งกายและใจ จนมีคำที่พูดกันว่า Laughcure ซึ่งแปลว่า รักษาโรคด้วยการหัวเราะ

3. **จัดสิ่งแวดล้อมให้สดชื่นเสมอ** เครื่องมือวิเศษที่สร้างความสุขขึ้นใจอีกข้อหนึ่งนั้นอยู่รอบๆตัวเราเอง เริ่มจากการจัดบ้านเรือนให้สะอาดน่าอยู่ เลือกใช้สีที่ให้ความสดชื่นทางสายตาเช่น สีฟ้า น้ำทะเล สีเขียวใบไม้ ถ้าพอมีเวลาก็มองหาต้นไม้มาปลูกบ้าง แม้จะเป็นเพียงไม้กระถางเล็กๆ แต่เมื่อแตกกิ่งก้านและออกดอก ก็สร้างความสุขขึ้นใจให้เราได้ไม่แพ้ต้นไม้ใหญ่ ถัดจากนั้นก็หาความรื่นรมย์ทางหูด้วยเสียงเพลง

มีการศึกษาพบว่าเสียงดนตรีที่ไพเราะจะทำให้มีจิตใจที่สดชื่น มีความสุข และสุขภาพแข็งแรงขึ้น

4. **หัดมองโลกในแง่บวกขึ้นบ้าง** มีตำนานเล่าว่า เดิมท่าน มาร์ติน ลูเธอร์ ผู้ก่อตั้งนิกายโปรเตสแตนต์เป็นคนขี้กลัว มีนิสัยวิตกกังวลมุ่นทวนจิ้งห็นเข้าศาสนา เขาพระเจ้าเป็นที่พึ่งวันหนึ่งที่ขณะกำลังวิตกด้วยความทุกข์ร้อนใจอย่างหนัก ภรรยาของท่านได้ถามขึ้นว่า “ท่านตายเสียแล้วหรือ”

ท่านลูเธอร์ถามกลับว่า “ใคร” ภรรยาของท่านตอบว่า “พระเจ้าบนสวรรค์นี่ เพราะดูท่าที่ท่านวิตกทุกเรื่อง เหมือนพระเจ้าบนสวรรค์ได้ตายไปแล้ว” ท่านลูเธอร์ได้ฟังแล้วก็หัวเราะออกมา และเกิดความสดชื่นใจขึ้น ในทันที เรื่องนี้ทำให้ท่านได้ข้อคิดว่าต้องหัดมองโลกในแง่บวกบ้าง เพราะถึงอย่างไรพระเจ้าก็เป็นอมตะ และไม่เคยทอดทิ้งเรา จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะมานั่งวิตกทุกข์ร้อนใจ

5. **แสวงหาความสุขด้วยการทำความดี** มีคำสอนในทางจิตวิทยาข้อหนึ่งว่า be good and You will be Happy (เป็นคนดีแล้วท่านจะมีความสุขเอง) ทำนองเดียวกับคำสอนทางพุทธศาสนาที่ว่า บุญกุศลนั้นคือปิติสุขที่ได้จากการประกอบความดี การแสวงหาความสุขด้วยการทำความดีจึงเป็นการนำความสดชื่นมาสู่ชีวิต ลองมองหากิจกรรมที่ทำให้เราได้ทั้งความสนุกเพลิดเพลินและได้ทำความดีด้วย เช่น ร่วมแข่งกีฬาการกุศล ไปทอดผ้าป่าในต่างจังหวัด หรือชมคอนเสิร์ตการกุศล

เราลองนำ 5 วิธีสร้างความสดชื่นใจไปปฏิบัติดูบ้าง แล้วจะรู้ว่า อยู่ที่ไหน ๆ เราก็สร้างความสดชื่นเย็นใจได้ไม่ยากเลย

ที่มา : ข้อมูลจากหนังสือ Health Channel

ฝ่ายการเจ้าหน้าที่

สำนักงานเลขานุการกรม

โทร. 0 2201 7077

E – Mail : yupa @ dss.go.th

21 สิงหาคม 2549