

## ความสุข

ความสุขของแต่ละคนมีความหมายแตกต่างกันออกไป บางคนคิดถึงการมีเงินทองจับจ่ายใช้สอย มีสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตที่เพียงพอ บางคนมีความสุขจากการได้กินอาหารอร่อยๆ หรือสุขกับการได้อ่านหนังสือดีๆ สักเล่ม ได้อยู่กับคนรัก บางคนมีความสุขจากการเข้าวัดฟังธรรม ได้ทำความดี ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกันไป และวิธีการแสวงหาความสุขก็แตกต่างกันออกไป ตามแต่มุมมองและประสบการณ์

### ปัจจัยกำหนดความสุข

1. ปัจจัยทางด้านพันธุกรรม เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เช่น นิสัยซึ่กลัว การมองโลกแง่ร้าย
2. ความพึงพอใจในชีวิตและตัวเอง
3. สมรรถภาพของจิตใจ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์และจัดการปัญหาในชีวิต
4. คุณภาพของจิตใจ ใช้หลักคำสอนทางศาสนาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต ยกโทษและให้อภัยผู้สำนึกผิดอย่างจริงใจ การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นที่ไม่ใช่ญาติของตน เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน
5. ปัจจัยสนับสนุน เช่น ครอบครัวมีเวลาให้แกกันอย่างเพียงพอ แต่งงานหรือเป็นโสด ไม่ประสบปัญหาการหย่าร้าง รายได้ดี ไม่มีหนี้ก้อนกระบับ การงานมั่นคง ละครกรรมที่กินทำกินเป็นของตนเอง ไม่อาศัยอยู่ในจังหวัดที่มีการเร่งพัฒนารายได้ โดยครอบครัวตนเองมีรายได้น้อย

### วิธีการสร้างความสุขด้วยตัวเอง

1. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
2. ก่อนเข้านอนทุกคืน ลอง**ทบทวนสิ่งดี ๆ** ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความรู้สึกรับรองอย่างน้อย 5 เรื่องต่อวัน
3. ให้เวลาพูดคุย **รับฟัง**คู่ครอง เพื่อนสนิท อย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง ในทุกๆ สัปดาห์ โดยไม่มีใครเข้ามาขัดจังหวะหรือรบกวน
4. **ปลูกต้นไม้** ต้นเล็กๆ ตั้งบนโต๊ะ หรือในกระถาง แล้วดูแลรักษาได้ดี
5. **ลดเวลาดูทีวี**ลงครึ่งหนึ่ง
6. **ยิ้มและทักทายคนที่ไม่รู้จัก**อย่างน้อยวันละครั้ง
7. หาโอกาส**พูดคุยกับเพื่อนฝูง**ที่ห่างกันไป ลองนัดหมายเพื่อพบเจอกันบ้าง
8. **หัวเราะให้มาก**และนานพอทุกๆ วัน
9. **ใส่ใจดูแลตนเอง**ในทุกๆ วัน ใช้เวลาลองทำบางสิ่งๆ ที่สร้างความเพลิดเพลินให้กับตัวเอง
10. ลองฝึกเป็นผู้ให้ ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความใส่ใจ **มอบสิ่งดี ๆ** ให้คนอื่นบ้าง