



ฉันคือ สถาปนิก ผู้สร้างชะตาชีวิต ของตัวเอง

(I am the architect of my own destiny)



“ยิ่งเราเชื่อมั่นว่าเราทำได้
เราก็ยิ่งเข้าใกล้ความสำเร็จไปอีกขั้น”



“ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้
หากเรามีความมุ่งมั่นและจะไม่ยอมแพ้”



“ในส่วนของความสำเร็จที่สำคัญคือ
จินตนาการและการกระทำของเราเอง”



“ความฝันที่ยิ่งใหญ่ เริ่มต้นจากการกล้า
ที่จะลงมือทำสิ่งเล็กๆ ในวันนี้”

สมชาติ กิจยรรยง

- 1.. "อย่าให้เสียงของคนอื่นดังกว่าเสียงหัวใจของคุณเอง" — สตีฟ จ๊อบส์ (Steve Jobs)
2. "ทางเดียวที่จะทำนายอนาคตได้ดีที่สุด คือการสร้างมันขึ้นมา" — อับราฮัม ลินคอล์น (Abraham Lincoln)
3. "ทางที่ใช่ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่มันคุ้มค่าเสมอที่จะเดินไป"
4. "ความสำเร็จไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เกิดจากการทำงานหนัก ความอดทน การเรียนรู้ การเสียสละ และเหนือสิ่งอื่นใดคือการรักในสิ่งที่คุณทำ" — เปเล่ (Pelé)
5. "ถ้าคุณไม่สร้างความฝันของคุณเอง สักวันจะมีคนจ้างคุณไปสร้างความฝันของพวกเขา" — ดรูว์ ฮิวสตัน (Drew Houston)
6. "ชีวิตคือ 10% ของสิ่งที่คุณพบเจอ และอีก 90% คือวิธีที่คุณตอบสนองต่อมัน" — ชาร์ลส์ อาร์. สวินดอลล์ (Charles R. Swindoll)
7. "อย่ายอมให้ใครมากำหนดขีดจำกัดของคุณ เพียงเพราะภูมิหลังของคุณ"
8. "ความกล้าหาญคือการก้าวจากความล้มเหลวหนึ่งไปยังอีกความล้มเหลวหนึ่ง โดยไม่สูญเสียความกระตือรือร้น" — วินสตัน เชอร์ชิลล์ (Winston Churchill)
9. "สิ่งที่คุณทำในวันนี้ สามารถกำหนดอนาคตของคุณได้ทั้งหมด"
10. "การเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นจากการกระทำ และการกระทำเริ่มต้นจากความคิดของคุณ"

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

ฉันคือสถาปนิกผู้สร้างชะตาชีวิตของตัวเอง

(I am the architect of my own destiny)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อดีตคือพิมพ์เขียว: ที่ให้บทเรียนปัจจุบันคือพื้นที่ก่อสร้าง และอนาคตคือตึกที่คุณเป็นคนเลือกเอง

วางแผน (วางแผน): กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนว่าอนาคตอยากให้ชีวิตออกมาในทิศทางไหน

เลือกวัสดุ (เลือกทัศนคติ): ใช้องค์ความรู้ ทักษะ และทัศนคติเชิงบวกเป็นวัสดุหลักในการขับเคลื่อน

ลงมือก่อสร้าง (ลงมือทำ): ทุกการกระทำในวันนี้คืออิฐแต่ละก้อนที่ประกอบขึ้นเป็นความสำเร็จในอนาคต

ISBN(E-BOOK) -978-616-95241-7-5

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษรโดย นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

ฉันคือสถาปนิกผู้สร้างชะตาชีวิตของตัวเอง

(I am the architect of my own destiny)

เชื่อว่าทุกท่านคงจะไม่ปฏิเสธกับคำว่าความสำเร็จหรือความสุขกันนะครับกับการปลดล๊อคโชคชะตาและการยกระดับชีวิตไม่ใช่เรื่องของความบังเอิญ แต่เกิดจากการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด (Mindset) และการลงมือทำอย่างตั้งใจ การกำหนดเส้นทางชีวิตด้วยตัวคุณเองเริ่มต้นจากการตระหนักรู้ว่า "คุณคือผู้กุมบังเหียนหลักของชีวิต" ซึ่งแนวทางในการพลิกชีวิตและปลดล๊อคศักยภาพสูงสุดของคุณสามารถทำได้ผ่าน 4 แกนหลัก ดังนี้ครับ:

1. ปรับกรอบความคิด (Mindset) **เปิดรับการเรียนรู้ (Growth Mindset):** เชื่อกันว่าความล้มเหลวไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นบทเรียน มองอุปสรรคเป็นโอกาสในการเติบโต **เชื่อในศักยภาพ:** เลิกดอกลำพองใจตัวเอง และเริ่มมองหาทางเป็นไปได้ใหม่ๆ
2. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน **กำหนดภาพอนาคต:** ระบุให้ชัดเจนว่าคุณต้องการอะไรในชีวิต และเขียนเป้าหมายนั้นออกมาแบ่งย่อย **เป้าหมาย:** ซอยเป้าหมายใหญ่ให้เป็นก้าวเล็กๆ ที่ทำได้จริงในแต่ละวัน
3. ลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ **สร้างอุปนิสัย (Habit):** ความสำเร็จเกิดขึ้นจากสิ่งเล็กๆ ที่ทำซ้ำๆ ทุกวัน เช่น การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ หรือการวางแผนการเงินก้าวออกจาก **Comfort Zone:** กล้าลองทำสิ่งใหม่ๆ เพื่อปลดล๊อคขีดจำกัดเดิมของตัวเอง

4. พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคมจัดการ

อารมณ์: ควบคุมสติและเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อปัญหาอย่างชาญฉลาด แทนการใช้อารมณ์สร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ (Connection):
รายล้อมด้วยคนที่สนับสนุนและผลักดันคุณให้ก้าวไปข้างหน้าการปลดล็อกโชคชะตาเริ่มต้นตั้งแต่วินาทีที่คุณตัดสินใจลงมือทำ
โชคชะตาที่ดีที่สุดคือโชคชะตาที่คุณเป็นผู้ร่วมสร้างขึ้นมาเองครับ!
ข้อมูลภาพรวมโดย AI Facebook Success Strategies กลยุทธ์แห่งความสำเร็จ +1

บทสรุปฉันคือสถาปนิกผู้สร้างชะตาชีวิตของตัวเองซึ่งประโยชน์สะท้อนปรัชญาการใช้ชีวิตที่ทรงพลังมากครับ แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักปรัชญา Stoic และ Existentialism ที่ผู้คนต่างเห็นพ้องกันว่าความหมายและทิศทางชีวิต ถูกสร้างขึ้นจากการตัดสินใจและการกระทำของตัวเราเอง คุณคือกัปตันผู้กำหนดอนาคตตัวเองอย่างแท้จริง
หากคุณกำลังเปรียบชีวิตเป็นสถาปัตยกรรม นี่คือ 3 เสาหลักในการออกแบบชะตาชีวิต ของคุณ: วาดพิมพ์เขียว (Blueprint): ตั้งเป้าหมายและภาพอนาคตที่ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ ความรัก หรือการเติบโตส่วนบุคคลลงมือตอกเสาเข็ม (Action): เปลี่ยนความคิดให้เป็นรูปธรรม วางแผนที่ละสटीป แล้วลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ

ปรับโครงสร้างเมื่อจำเป็น (Adaptability): ในการสร้างบ้านย่อมมีอุปสรรค สถาปนิกที่ดีจะปรับเปลี่ยนแบบแปลนเสมอเมื่อเจอข้อจำกัดโดยไม่ลืมเป้าหมายหลัก ซึ่งท่านผู้อ่านสามารถต่อยอดแนวคิดนี้เพื่อออกแบบชีวิตของคุณให้ตรงใจยิ่งขึ้น โดยศึกษาเพิ่มเติมได้จากเนื้อหาสาระดีๆ ที่ผู้เขียนนำมาฝากก็เพื่อให้ท่านได้เป็นสถาปนิกผู้สร้างชะตาชีวิตของตัวเองได้เป็นอย่างดีนั่นเองครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจจรรยง

สารบัญฉันคือสถาปนิกผู้สร้างชะตาชีวิตของตัวเอง

(I am the architect of my own destiny)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความสำเร็จกับความสุข	1
บทที่ 2 ความสุขของเราคืออะไรบ้างล่ะ	9
บทที่ 3 คนที่ประสบความสำเร็จเริ่มจากอะไรท่านก็สำเร็จได้	22
บทที่ 4 การสร้างเยื่อใยมิตรซึ่งกันและกัน	28
บทที่ 5 คู่มือทางสร้างความสุข	40
บทที่ 6 คติของชีวิตพิชิตความสุข	53
บทที่ 7 ข้อคิดสร้างความสำเร็จในงานและชีวิต	63
บทที่ 8 ความสุขของคนแต่ละวัย	72
บทที่ 9 วัยและเวลากับความสำเร็จ	85
บทที่ 10 สัมผัสได้ก็ลูกได้นั้นนา	92
บทที่ 11 ก้าวหน้าได้ไปที่ละขั้น	98
บทที่ 12 หวังไว้ไม่ใช่เรื่องเสียหาย	108
บทที่ 13 หลากหลายวิธีทิวความสุขได้ยั่งยืน	111
บทที่ 14 คัมภีร์สร้างความสุขความสำเร็จให้กับชีวิต	124
บทที่ 15 พลิกชีวิตจัดความเครียดให้จางหาย	137
บทที่ 16 มายืดเส้นยืดสายออกกำลังกายกันเถอะ	148
บทที่ 17 มาเพิ่มพูนพลังใจในการทำงานกันเถอะ	158
บทที่ 18 สร้างพลังเปลี่ยนเป็นผู้สำเร็จ	167

สารบัญฉันคือสถาปนิกผู้สร้างชะตาชีวิตของตัวเอง

(I am the architect of my own destiny)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 ทำตัวให้ไกลทุกข์ได้สร้างสุข	171
บทที่ 20 ปัญหาทำให้เรารู้จักตัวตน	179
บทที่ 21 ถึงแม้จะยากก็ต้องทำรู้ด้วยว่าทำไมจึงล้มเหลว	183
บทที่ 22 พลิกชีวิตสู่ความสำเร็จ	189
บทที่ 23 ประสัญญากับความสุข	194
บทที่ 24 จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว	203
บทที่ 25 ต้องสู้จึงจะชนะ	207
บทที่ 26 มุ่งมั่นไม่หวั่นไหว	210
บทที่ 27 ถึงแตกกับยาแก้จน	213
บทที่ 28 วิหาเงินง่ายๆได้ลั่นขี้เกียจไม่ขายฝัน แต่ขายไอเดีย	219
บทที่ 29 “ทุกๆวันฉันดีขึ้น” และพูดจาภาษาดอกไม้ ยอมให้คุณเสมอ	222
บทที่ 30 เส้นทางสร้างตลาดออนไลน์บนโลกธุรกิจ	228
บทที่ 31 อุปสรรคหรือโอกาสกับพฤติกรรม ที่เราต้องการให้เขาจดจำไว้	240
บทที่ 32 ไม่ได้ไม่มี ไม่ได้ไม่ได้	246
บทที่ 33 แปรเปลี่ยนชีวิตเราให้มีดีกว่าเดิม	250

สารบัญฉันคือสถาปนิกผู้สร้างชะตาชีวิตของตัวเอง

(I am the architect of my own destiny)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 34 ข้อควรรู้เมื่อซื้อยากินเองและกินอาหารให้เป็นยา	257
บทที่ 35 วิธีคิดให้ชีวิตมีความสุข	268
บทที่ 36 วิธีทำให้เขาชอบและคล้อยตาม	283
บทที่ 37 ผู้สุขภาพจิตที่ดีสู่ทางสร้างความสุข	290
บทที่ 38 การให้ได้มาซึ่งอายุวรรณะสุขะพละ	305
บทที่ 39 มองโลกกว้างอย่างเป็นระบบ	319
บทที่ 40 ความคิดดีจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ	322
บทที่ 41 ข้อคิดอยู่อย่างมีความสุข	328
บทที่ 42 จากฝันสู่การเป็นผู้นำ	331
บทที่ 43 พักผ่อนนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	335
บทที่ 44 ความสุขกับการแบ่งปันต่อเพื่อนร่วมโลก	349
บทที่ 45 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	360

บทนำ

ฉันคือสถาปนิกผู้สร้างชะตาชีวิตของตัวเอง

(I am the architect of my own destiny)

ยินดีด้วยความสำเร็จของคุณผู้อ่านทุกท่านนะครับ! การเรียกตัวเองว่า "สถาปนิกแห่งชะตาชีวิต" เป็นมายด์เซ็ตที่ทรงพลังมาก เพราะมันหมายความว่า คุณไม่ได้ปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามยถากรรม แต่ท่านผู้อ่านคุณนั้นเป็นผู้ออกแบบ วางรากฐาน และลงมือสร้างความสำเร็จนั้นขึ้นมาด้วยตัวเองอย่างชัดเจนเพื่อต่อยอดบทนำของคุณให้กลายเป็น "โครงสร้างชีวิต" ที่มั่นคง ลองนำองค์ประกอบหลักของการออกแบบชีวิตมาปรับใช้ดังนี้ครับ

กำหนดวิสัยทัศน์ (Vision): เปรียบเหมือนการร่างแบบแปลนในฝัน ต้องมองให้ออกว่าเป้าหมายสูงสุดในชีวิตของคุณคืออะไร และชีวิตแบบไหนที่คุณต้องการ

วางกลยุทธ์ (Strategy): เปรียบเสมือนการคำนวณโครงสร้างเลือกวิถีเดินทาง ทักษะที่ต้องเรียนรู้ และบริหารเวลาเพื่อให้ภาพฝันนั้นกลายเป็นจริงได้

ลงมือทำอย่างมีวินัย (Execution): เปรียบเหมือนการก่อสร้างจริง แม้การออกแบบจะสวยงามเพียงใด แต่ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้จริงจากการลงมือทำทีละขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง

หากคุณต้องการพัฒนาทักษะ เพิ่มความมั่งคั่ง หรือต่อยอดความสำเร็จให้ยิ่งใหญ่ขึ้นไปอีกในยุคนี้ คุณสามารถเข้ามาปรึกษา

แลกเปลี่ยน หรือค้นหาแนวทางเพิ่มเติมได้จากแหล่งข้อมูลที่เป็น
เนื้อหาสาระที่ผู้เขียนได้คัดเลือกมาฝากนั่นเอง ข้อมูลภาพรวมโดย AI

คุณคือ "สถาปนิกผู้กุมชะตาชีวิตตัวเอง" อย่างแท้จริง การ
นิยามตัวเองแบบนี้สะท้อนถึงวิสัยทัศน์ ความรับผิดชอบ และความ
มุ่งมั่น เพราะมีเพียงคุณเท่านั้นที่ เป็นผู้ออกแบบ วางรากฐาน และลงมือ
สร้างชีวิตในแบบที่คุณต้องการจนประสบความสำเร็จเพื่อตอบย้ำ
แนวคิดและทัศนคติที่ทรงพลังนี้ นี่คือหัวใจสำคัญของการเป็น
สถาปนิกแห่งชีวิตคุณ:

วิสัยทัศน์ (Vision): ในฐานะสถาปนิก คุณคือผู้วาดแปลน
และกำหนดทิศทางว่า ชีวิตของคุณจะมีหน้าตาและโครงสร้างไปใน
ทิศทางใด

การลงมือทำ (Execution): แบบแปลนจะไม่มีทางเป็นจริงได้
หากขาดการลงมือสร้าง ความสำเร็จเกิดจากการสร้างทีละก้าวอย่าง
มีวินัย

การรับผิดชอบ (Responsibility): การยอมรับว่าชีวิตคือ
ผลงานจากการตัดสินใจของคุณเอง ทำให้คุณมีอำนาจเต็มที่ในการ
ปรับเปลี่ยน แก้ไข และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป

คำกล่าวนี้นี้ตรงกับแนวคิดที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการ
กำหนดอนาคตตัวเองเมื่อท่านผู้อ่านได้ “เชื่อว่าเป็นไปได้” มันก็จะ
“เป็นไปได้” “เชื่อว่าจะสำเร็จ” สิ่งเหล่านั้นก็จะ “สำเร็จ” เมื่อท่านได้ลง
มือปฏิบัติไปตามเวลาและแผนการในทุกๆวันความสำเร็จอย่างยั่งยืน
ย่อมเกิดขึ้นเสมอแน่นอน

บทที่ 1 ความสำเร็จกับความสุข

ความสำเร็จคืออะไร

คำว่า "สำเร็จ" หมายถึง การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ผลลัพธ์ลุล่วงเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้ โดยสามารถแบ่งความหมายตามบริบทการใช้งานได้ดังนี้ครับ:

ความหมายด้านกระบวนการ (ทำให้เสร็จสิ้น): การทำงานหรือภารกิจให้สิ้นสุดลง เช่น *ทำภารกิจสำเร็จ*, การเรียนสำเร็จตามหลักสูตร

ความหมายด้านเป้าหมาย (ประสบความสำเร็จ): การบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาหรือได้ผลลัพธ์ดังใจหวัง เช่น ทำธุรกิจประสบความสำเร็จ, สอบผ่านสำเร็จ

นอกจากนี้ ในทางจิตวิทยาหรือมุมมองส่วนบุคคล ความสำเร็จไม่จำเป็นต้องวัดจากเงินทองหรือชื่อเสียงเสมอไป แต่ยังหมายถึง **ความสุขจากการเอาชนะอุปสรรค** การเรียนรู้ หรือการได้ใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการข้อมูลภาพรวมโดย AI

ความสุขคืออะไร

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยาม "ความสุข" ว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะ **ไม่รู้สึกรบกวนกังวลกับชีวิตตนเอง** ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และ

ชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต ส่วนคนที่ไม่มีความสุขนั้น มักจะรู้สึกท้อว่าชีวิตตัวเองแย่ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น หรือถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายก็มี เพราะฉะนั้นความสุขจึงเหมือนสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตเรา

เมื่อรู้แล้วว่าความสุขคืออะไร คำถามยอดฮิตเกี่ยวกับความสุขต่อมา ก็คือ “เงินซื้อความสุขได้หรือไม่” หลายคนเชื่อว่า ความรวยและการอยู่ดีกินดีทำให้เรามีความสุขได้ จึงทำงานหนักเก็บเงินสร้างฐานะ แต่นักจิตวิทยาได้ศึกษาพบว่า เมื่อเรามีสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตแล้ว ความร่ำรวยหรือเงินเดือนที่สูงเกินจำเป็น ไม่ได้ทำให้คนเรามีความสุขมากตามไปด้วย ถึงแม้ว่าคุณจะรวยติดอันดับมหาเศรษฐีร้อยคนแรกของอเมริกา การศึกษาก็พบว่าคนเหล่านี้มีความสุขมากกว่าคนทั่วไปเพียงเล็กน้อยเท่านั้น หรือในคนที่ได้ขึ้นเงินเดือนเทียบกับคนที่ไม่ได้ขึ้นเงินเดือนเลย คน 2 กลุ่มนี้ก็มีความสุขไม่ต่างกัน ดังนั้น ความร่ำรวยก็เหมือนการมีสุขภาพดี นั่นคือถ้าบกพร่องหรือขาดจนแล้ว จะทำให้เราเกิดทุกข์ได้ แต่การรวยมากหรือสุขภาพดีมากก็ไม่ได้รับประกันว่าเราจะมีความสุขมากเสมอไปแล้วอะไรบางอย่างจะทำให้เรามีความสุขได้ และถ้าอยากจะทำตัวให้มีความสุขมากขึ้นจะต้องทำอย่างไร?

บุคลิกลักษณะแรกของคนที่มีความสุข คือ เป็นคนที่นับถือตนเองสูง ซึ่งหมายถึงว่าเป็นคนที่ชอบตัวเอง มองตัวเองในแง่บวก เช่น มองว่าตัวเองมีเสน่ห์ ฉลาดกว่าคนอื่น เข้ากับผู้อื่นได้ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งบางครั้งเป็นการคิดเข้าข้างตัวเองฝ่ายเดียว

ลักษณะที่ 2 ของคนที่มีความสุข คือ การรู้สึดีกว่าตัวเองควบคุมชีวิตของตัวเอง เป็นคนที่เชื่อว่าชีวิตเป็นของเรา จะดีจะร้ายจะประสบความสำเร็จหรือไม่ อยู่ที่ตัวเราเอง ไม่รอโชคชะตา เชื่อว่าเราควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเราเองได้ นักจิตวิทยาพบว่า คนที่เชื่อแบบนี้จะเรียนได้ดี ทำงานก็ประสบความสำเร็จ และแก้ปัญหาความเครียดของตัวเองได้ดีกว่า จึงเป็นคนที่มีความสุข

ลักษณะที่ 3 ของคนที่มีความสุข คือ การเป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะทำอะไรก็มองหาแง่มุมที่ทำให้ตนเองมีกำลังใจ ทำงานสำเร็จก็มองว่าเป็นเพราะตัวเองเก่ง ไม่ใช่เพราะโชคช่วย ถ้าต้องเจอกับงานใหม่ที่เรียนใหม่ ก็มองว่าตัวเองจะทำได้ดี จะไปได้สวยแน่ ๆ เพียงแค่คิดในแง่ดีเช่นนี้ คุณก็มีโอกาสประสบความสำเร็จ มีสุขภาพดี และมีความสุขกว่าคนอื่น ๆ

ลักษณะที่ 4 ของบุคลิภาพของคนที่มีความสุข คือ การเป็นคนเปิดเผย ชอบแสดงออกทางความรู้สึก เช่น ยิ้มหน้าบานเมื่อรู้สึกดีใจ เป็นคนชอบเข้าสังคมสังสรรค์เฮฮา มีเพื่อนฝูงมากมายให้พูดคุย ไม่ใช่คนเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว

ลักษณะเหล่านี้ก็ฝึกฝนเพิ่มพูนกันได้ เพราะฉะนั้น ลองมาเริ่มนับถือตนเอง มองโลกในแง่ดี เปิดเผยตัวเอง และควบคุมชีวิตของเราเอง แล้วคุณก็จะพบว่าความสุขอยู่ไม่ไกลเราเลย

เคล็ดลับที่จะทำให้เรามีความสุขอย่างหนึ่งก็คือการหัวเราะ นักวิจัยทั้งทางด้านจิตวิทยาและด้านการแพทย์ ต่างเห็นพ้องต้องกันว่าการหัวเราะมีประโยชน์ต่อทุก ๆ คนหลายอย่าง การหัวเราะทำให้ร่างกายหลั่งสารที่ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และรักษาความเจ็บป่วยบางอย่างได้ และที่สำคัญกว่าอะไรทั้งหมด คือเมื่อหัวเราะ เราจะรู้สึกดี ไม่ว่าจะเป็นการหัวเราะก๊ากหรือหัวเราะอย่างเต็มที่ก็ตาม แต่หลายคนอาจเกิดคำถามว่า จะทำอย่างไรให้หัวเราะ? ในเมื่อเราจะหัวเราะก็เฉพาะเมื่อมีเรื่องตลกขบขัน เราไม่สามารถบังคับตัวเองให้หัวเราะเวลาที่เรารู้สึกขำได้ ซึ่งจะว่าไปแล้วก็เป็นความจริง แต่แค่บางส่วนเท่านั้น เพราะเราสามารถจู้เสี้ยนตัวเองได้หลายวิธี และตักตวงประโยชน์ที่จะได้รับจากการหัวเราะ อารมณ์ขันไม่ได้สงวนไว้เฉพาะเรื่องขำขัน ภาพยนตร์หรือดาวตลกเท่านั้น แต่ให้เรามองอารมณ์ขันว่าเป็นเรื่องของทัศนคติ การเปิดใจกับเรื่องไม่เป็นสาระ ไม่เพียงแค่อ่านเรื่องขำ ๆ ให้กับตนเองเท่านั้น แต่ต้องเปิดใจกับความพิลึกพิลั่นของทุก ๆ สถานการณ์ ไม่ว่าเรากำลังเผชิญกับความเครียดที่ทำงาน หรือกำลังเลิกกับแฟน หากท่านมองเห็นในแง่ขำขัน ก็จะช่วยให้เรามองประเด็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น และอาจช่วยปลดปล่อยความโกรธ ความขำใจ ผิดหวัง หรือเสียใจได้ด้วย แต่ต้องระวังอย่าไปหัวเราะผิดที่ผิดทางเข้า แทนที่เรื่องร้ายจะกลายเป็นดี อาจจะกลายเป็นความเดือดร้อน

ให้กับตนเองได้ เตือนตัวเองไว้เสมอว่า อย่าจริงจังกับชีวิตจนเกินไป
ให้หัวเราะกับสิ่งรอบ ๆ ตัว แล้วความสุขจะอยู่ในกำมือของเรา

เทคนิคการเพิ่มความสุข

นักจิตวิทยาแนะนำให้ตระหนักว่า ความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตร
สำเร็จที่จะสร้างขึ้นมาได้ แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้
เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของตัวเองได้ ไม่ว่าจะร่ำรวยหรือยากจน เรา
ก็สามารถมีความสุขได้ จริงอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์
แต่คนที่รวยล้นฟ้า ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป

การควบคุมตารางเวลาของตัวเอง คนที่มีความสุขจะรู้สึกว่าจะ
ชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วน ๆ ตามเป้าหมายว่า วันนี้
จะทำอะไรบ้าง เข้าทำอะไร เย็นทำอะไร แล้วก็ทำตามที่วางแผนไว้
แล้วก็จะรู้สึกว่า เราทำอะไร ๆ ได้มากมาย

ทำตัวให้มีความสุข ซึ่งก็ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยา
พบว่า เมื่อเรายิ้ม เราจะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเรานั่งบึ้งก็จะรู้สึกว่าโลก
นี้ไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นอยากมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไว้

หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่างที่ได้ใช้ทักษะของ
เราเอง เช่น ทำงานฝีมือหรือจัดแต่งสวนหน้าบ้าน กิจกรรมเหล่านี้จะ
ช่วยให้มีสมาธิ เพลิดเพลิน รู้สึกอยากทำงานให้สำเร็จ ลืมสนใจอย่าง
อื่นจนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว สามารถทำได้โดยไม่ต้องรอให้
มีเวลาว่าง ในการทำงานทุก ๆ วัน ก็สามารถทำได้ โดยการเปลี่ยนงาน
น่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่าแต่ละชั่วโมงจะทำอะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็
มุ่งมั่นทำให้ได้ จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข

ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เล่นกีฬา หรือเดินแอโรบิกอยู่กับบ้านก็ได้ ซึ่งการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วย เพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่คู่กับร่างกายที่แข็งแรง

นักจิตวิทยาแนะนำว่าการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญ คนที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว ถึงเวลาพักก็ต้องพักเต็มที่เพื่อเติมพลัง ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยหาและอารมณ์เสียอีกด้วย

การให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด ข้อสังเกตอย่างหนึ่งคือ เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยาวนานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ชิดและห่วงใยเราอย่างแท้จริง ดังนั้นอย่าลืมหันอุ้มความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมานานรู้ใจกันอยู่แล้ว หมั่นแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเหมือนที่แสดงความรักกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันและเติมความรักอยู่เสมอ

นักจิตวิทยาแนะนำให้เราใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วดูว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากเราหรือไม่ เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้เรารู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ และมีความสุขตามไปด้วย หันมามองและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่มีอยู่และมักจะมองข้ามไป เช่น สุขภาพที่แข็งแรง เพื่อน ๆ ที่

หวังดี ครอบครัวยุติบ่อน คนที่จดจำและซาบซึ้งกับสิ่งดี ๆ ในชีวิต จะมีความสุขมากขึ้นได้

วิธีการเพิ่มความสุขในชีวิตของเรา คือสร้างศรัทธาในศาสนา เอาไว้ยึดเหนี่ยวจิตใจ ผลจากการวิจัยพบว่าผู้ที่ศรัทธาในศาสนาใดก็ตามจะปรับตัวกับเรื่องร้าย ๆ ในชีวิตได้ดีกว่า รู้สึกว่าชีวิตเรามีความหมาย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และแน่นอนว่ามีความสุขในชีวิตมากกว่าและนี่ก็คือวิธีง่าย ๆ 10 ข้อ ในการเพิ่มความสุข ลองนำไปปฏิบัติดู แล้วจะเห็นว่าความสุขอยู่ใกล้มือเราเองบทความจากสารคดีทางวิทยุรายการจิตวิทยาเพื่อคุณ – วิทยุจุฬาฯ FM 101.5 MHz โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Cr.:psy.chula.ac.th/th/feature-articles/what-is-happiness/

ความสุขในรูปแบบต่างๆของคนเรา

ความสุขของคนเราเกิดจากสารเคมีในสมอง และมุมมองการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบหลักตามหลักจิตวิทยาและชีววิทยา ดังนี้: [1]

สุขจากการได้รับ (Dopamine): ความสุขที่เกิดจากความสำเร็จ การบรรลุเป้าหมาย ได้รับรางวัล หรือความสำเร็จในหน้าที่การงาน

สุขจากการให้และการผูกพัน (Oxytocin): ความสุขที่เกิดจากความรัก ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ครอบครัว เพื่อนฝูง และการช่วยเหลือสังคม

สุขจากความสงบ (Serotonin): ความสุขที่เกิดจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตใจที่ผ่อนคลาย ปราศจากความเครียด และการใช้ชีวิตอย่างสมดุล

สุขจากการค้นพบความหมาย (Endorphin/HERO): ความสุขขั้นลึกซึ้งที่เกิดจากการทำสิ่งที่มีคุณค่า การเป็นผู้ให้ และการเข้าใจเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต [1, 2, 3, 4, 5]

สามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการค้นหาความสมดุลและเคล็ดลับการสร้างความสุขในมิติต่างๆ ได้ที่ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือแนวทางสร้างสุข 8 ประการ โดย ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ (สสส.) ข้อมูลภาพรวมโดย AI

บทที่ 2 ความสุขของเราคืออะไรบ้างล่ะ

“ทางโลก เวลาเขาออกทะเล เขาก็ยังมีเข็มทิศเลย เราทางธรรมะ ก็ต้องมีเหมือนกัน ต้องแบ่งเวลาของเราให้เป็น วางเรื่องอื่นไว้ชั่วขณะ การนั่งธรรมะ(นั่งสมาธิ) จึงจะก้าวหน้าขึ้นมาได้”

คำสอนคุณยาย จันทร ขนนกยูง

ความหมายความสุข

ความสุข หรือ สุข พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 นิยามว่า "น. ความสบายกายสบายใจ..."^[1] คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเองค่ะ คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่ายและมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต;ความสุขคืออะไร
วัชรารักษ์ เฟ่งจิตต์

ความสุข คืออะไร

ความสุข คืออะไร ความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหา ด้วยวิธีการต่างๆ ตามแต่ระดับของสติและปัญญา ที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้ระดับของสติและปัญญา อ่อนลงมากเท่าไร การแสวงหาความสุขนั้นๆ ก็ย่อมจะพาเอา ความทุกข์ พ่วงเข้ามาด้วยมากเข้าเท่านั้น

ความหมายของ ความสุข คือ ความสบาย หรือ ความสำราญ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาตามแต่สติและปัญญา ด้วยวิธีการต่างๆ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกาย กับ ความสุขทางใจ

ความหมาย ของ ความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า "กามคุณ 5" หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่งสกปรก ความหมาย ของ ความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น อันเป็นความสุขที่สะอาดเป็น ความสุขที่แท้จริง

ความสุขทั้งทางกายและทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกทุก

รูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่ แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงพร่ำสอนพระทรงย่ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลากวียนเท่านั้น! จากพุทธปฏิบัติ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ถึงจนถึงเดือดร้อน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นขน หลัкмัชฌิมาปฏิบัติ คือ ทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้ให้ถูกต้องกับกาล เทศะ บุคคลและอิตถาของตน

แนวความคิดทางปรัชญาและศาสนามักจะกำหนดนิยามของความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญ โดยไม่จำกัดความหมายว่าเป็นเพียงอารมณ์ประเภทหนึ่ง

มุมมองทางศาสนา"สุข" เป็นหัวข้อที่ผู้นับถือศาสนาพุทธให้ความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่มีมนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การสอนของศาสนาพุทธใช้หลักธรรมที่เรียกกันว่ามรรค หรือหนทาง 8 ประการในการดับทุกข์เพื่อนิพพาน สุขสูงสุดสามารถมีได้ด้วยการเอาชนะตัณหาทุกรูปแบบ ส่วนสุขจากทรัพย์สินหรือความมั่นคงในชีวิตและการมี

มิตรภาพที่ก็เป็นที่ยอมรับว่าเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับบุคคล
ทั่วไป

สรุปว่า ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสอง
อย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็
สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก
"มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อนเกินไป จึงเป็น
แนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างดีเยี่ยม.;จากกุฎกูเกิด

ความสุขคือความสบายหรือความสำราญ

ความสุข คืออะไร **ความสุข** เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และ
พากันแสวงหา ด้วยวิธีการต่างๆ ตามแต่ระดับของสติและปัญญา ที่จะ
อำนวยให้ได้ แต่ถ้าระดับของสติและปัญญา อ่อนลงมากเท่าไร การ
แสวงหาความสุขนั้นๆ ก็ย่อมจะพาเอา **ความทุกข์** พ่วงเข้ามาด้วยมาก
เข้าเท่านั้น

ความหมายของ ความสุข คือ **ความสบาย** หรือ **ความ
สำราญ** เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา และพากันแสวงหาตามแต่สติและ
ปัญญา ด้วยวิธีการต่างๆ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ **ความสุขทาง
กาย** กับ **ความสุขทางใจ**

ความหมาย ของ **ความสุขทางกาย** ได้แก่ ความสุขที่สัมผัส
ได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า "กาม
คุณ 5" หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่ง

สกปรก **ความหมาย ของ ความสุขทางใจ** ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น อันเป็น**ความสุขที่สะอาดเป็น ความสุขที่แท้จริง** **ความสุขทั้งทางกายและทางใจ** ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่

ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอดแห่งความสุข" ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่

แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปีติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสำเร็จได้

ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงพร่ำสอนพระ ทรงย้ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้มีอาหารหรือปัจจัย 4 หล่อเลี้ยงชีวิต เหมือนน้ำมันหยอดเพลากวียนเท่านั้น! จากพุทธปฏิบัติ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ถึงจนถึงเดือดร้อน และอย่าให้หย่อนจนตัวเป็นชน

หลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ไม่ถึงไม่หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน

ได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้ให้ถูกต้องกับกาล เทศะ บุคคลและ
อรรถาพของตน

สรุปว่า ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่าง
นี้ **ความสุขใจ** นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถ
ที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ หากปฏิบัติตามหลัก "มัชฌิมาปฏิปทา" คือ
ทางสายกลาง ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนิน
ชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม.ที่มา.-

พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตฺโต ป.ธ. ๘) เจ้าอาวาสวัดเทวราช
กุญชร วรวิหาร www.watdevaraj@hotmail.com ที่มา...หนังสือพิมพ์ข่าว
สด ฉบับที่ 6743

ประโยชน์จากการมีความสุข

ความสุขนั้นสามารถเกิดขึ้นจากปัจจัยหรือสาเหตุหลายๆ
ประการกล่าวสั้นก็ได้ว่าถ้าได้สุขกายและสุขใจหรือใจสงบแล้ว
ประโยชน์ของความสุขนั้นจะเกิดขึ้นร้อยเท่าพันทวี ผู้เขียนขอสาธยาย
รายละเอียดจากประโยชน์จากการปฏิบัติสมาธิ การออกกำลังกายและ
ประโยชน์ของอาหาร ดังนี้

ประโยชน์จากการได้ฝึกสมาธิ

หากเราได้ฝึกปฏิบัติสมาธิติดอยู่เป็นประจำแล้ว ประโยชน์ที่
เราจะได้รับก็คือ

1. ส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ จึง
ช่วยให้กลับสบายคลายกังวล ไม่ฝันร้าย

2.ช่วยพัฒนาให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กระปรี้กระเปร่า สง่าผ่าเผย มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้สึกควบคุมอารมณ์ จิตใจได้ดีขึ้น เหมาะสมกับกาลเทศะ

3.ผู้ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะมีความจำดีขึ้น มีการพิจารณาพิจารณาในเรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาในการทำสิ่งใด ๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเล่าเรียน และการทำงานดีขึ้น

4.ช่วยคลายเครียด และลดความเครียดที่จะเข้ามากระทบจิตใจได้ เมื่อเราไม่เครียด ร่างกายก็จะหลั่งสารทำให้เกิดความสุข ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะมีภูมิต้านทานเชื้อโรค และยังช่วยชะลอความแก่ได้ด้วย

5.ทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกิดความประพฤติดีทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

6.ระงับอารมณ์โมโห อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ได้ เพราะการฝึกสมาธิช่วยให้จิตสงบนิ่งมากขึ้น และเมื่อจิตสงบนิ่งแล้วจะมีพลังยับยั้งการกระทำทางกาย วาจา ใจได้

7.มีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิจะมีความดันอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้มีสุขภาพดี และช่วยบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะหากปฏิบัติร่วมกับการออกกำลังกาย

เห็นใหม่ว่า นอกจาก "สมาธิ" จะมีประโยชน์ทางด้านจิตใจ แล้ว "สมาธิ" ยังมีประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพด้วย ว่าแล้วก็ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะครับ

ประโยชน์จากการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันวิทยาทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ดังนั้นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่คาดคิด และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่าง ๆ เหล่านี้เราสามารถป้องกันได้หรือทำให้ทุเลาลงได้ โดยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม

การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ได้ผล และประหยัดที่สุด สำหรับการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีประโยชน์ ดังนี้

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ
2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
3. เพิ่ม High Density Lipoprotein Cholesterol (HDL-C) ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งจะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)

5. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น

6. ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน

7. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท

8. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูกและผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)

9. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม

10. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน

11. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อย และเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

12. ช่วยป้องกันโรคเมเร็งบางชนิด เชื่อ ถ้าใส่ใหญ่ เต้านมต่อมลูกหมาก

13. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

14. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

15. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ที่มา : คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน : โดย กาญจนา ศรีสิงห์กู๋ งานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์

ประโยชน์จากอาหาร

ในบทที่กล่าวถึงหนทางสร้างความสุขนั้นจะประกอบด้วยหลัก 16 ข้อ ซึ่ง ข้อแรกก็คืออาหารโดยแนะนำไว้คร่าวๆว่าทานอาหารตรงตามเวลา คุณค่าอาหารครบ 5 หมู่ และควรให้ความสำคัญกับการกินมื้อเช้า มีเหตุผลในชีวิตจริงร้อยแปดที่ทำให้คนรุ่นใหม่หรือบางท่านก็นิยมข้ามที่ไม่ทานอาหารในมื้อเช้าโดยคิดว่ากาแฟถือเป็นอาหารเช้าประเภทหนึ่งซึ่งถือว่าไม่ถูกหลักในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความยั่งยืนนะครับ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารมีหลายประการเช่น

1. อาหารสร้างเสริมทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทุกคนต้องการอาหารไปเสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะสารอาหารประเภทต่างๆที่บริโภคเข้าไปช่วยให้ร่างกายได้เจริญเติบโตนั่นเอง

2. อาหาร เสริมสร้างอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอหรือทรุดโทรม ให้กลับสู่สภาพดีในร่างกายวัยผู้ใหญ่ย่อมมีการชำรุดสึกหรอหรือสึกกร่อนเช่นเดียวกับเครื่องยนต์ที่ใช้งานมานาน จึงจำเป็นต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอนั้นให้กลับคืนสู่สภาพเดิม ซึ่งการซ่อมแซมนี้ร่างกายจำเป็นต้องอาศัยสารอาหารที่ได้จากการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะสารอาหารจำพวกโปรตีน

3. อาหาร ให้พลังงานและสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 เนื่องจากร่างกายต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาแม้ในขณะที่หลับ นอกจากนี้
 ในการเผาผลาญอาหารยังช่วยให้มีพลังงานความร้อนเกิดขึ้นซึ่ง
 พลังงานความร้อนนั้นทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

4. อาหารช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้
 ทำหน้าที่ได้ตามปกติ เนื่องจากแหล่งพลังงานของร่างกายได้มาจาก
 อาหารการทำงานของอวัยวะต่างๆ ต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมจึงทำ
 ให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามปกติ เช่น การทำงานของต่อมไทรอยด์
 จำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีธาตุไอโอดีน ถ้าร่างกายได้รับธาตุไอโอดีน
 น้อยเกินไปก็จะทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติและเป็นโรคคอพอก
 ได้

5. อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะช่วยให้ปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ
 เช่น อากาศ อารมณ์ อนามัย อุจจาระหรือออกกำลังกระทำหน้าที่
 เป็นไปอย่างปกติอีกทั้งช่วยเสริมสร้างหรือยืดอายุหรือสุขภาพของ
 ร่างกายให้ยั่งยืนหรือเจริญเติบโตตลอดไป

ประโยชน์จากการมีสุขภาพจิตดี

หากได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติสมาธิจิต การออกกำลังกายและได้รับประโยชน์จากอาหารที่ดีแล้วย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดีก็คือ

1. ช่วยให้สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น ด้วยการเข้าใจเขาและเข้าใจเราสามารถวางตนให้มีความเหมาะสม
2. มีความสุขเมื่อได้รู้จักกับจุดอ่อนพร้อมทั้งจุดเด่นของตนเอง
3. ช่วยปรับปรุง แก้ไข และป้องกันความคับข้องใจให้ตนเองจากการมติดิการมองได้หลายมิตินั่นเอง
4. ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นรู้วาระจิตใจความรู้สึก อารมณ์ของคนอื่นได้
5. ช่วยส่งผลให้สามารถพัฒนาอาชีพ การงาน และครอบครัวให้มีความก้าวหน้าหรือว่าประสบความสำเร็จได้โดยง่าย

ในบทนี้ได้กล่าวถึง ความหมายความสุขในแง่มุมต่างๆอย่าง
 หลากหลายว่าความสุขนั้น คืออะไรรวมทั้งความเหมือนหรือความ
 ต่างของคำว่าความสุขคือความสบายหรือความสำราญนั้นเป็นเอก
 เช่นไรได้เห็นประโยชน์ของความสุขในรูปแบบต่างๆ ซึ่ง สิ่งเหล่านี้
 เป็นข้อดีหรือประโยชน์ของความสุขที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ที่สำคัญ
 ความสุขเป็นสิ่งที่เราสามารถสร้างได้ด้วยตัวของเราเองไม่ต้องรอคอย
 หรือพึ่งพาสิ่งใด เราจึงสามารถแสวงหาความสุขได้ด้วยตัวของเราเอง
 ทุกเวลาเช่นกัน

บทที่ 3 คนที่ประสบความสำเร็จเริ่มจากอะไร

ท่านก็สำเร็จได้

มีบุคคลจำนวนไม่น้อยใช้เวลากว่า 40 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์ อยู่กับงาน ซึ่งเขาเหล่านั้นคิดว่าตนเองแก่เกินไปหรือเด็กเกินไป เกินกว่าที่จะลาออกหางานอื่น หรือเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ หลายคนไม่ได้ทำงานที่ตนเองชอบ เพราะความกลัววิตกกังวล ผู้เขียนขอยกตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในสาขาอาชีพต่าง ๆ เช่น

เฮนรี ฟอร์ด มหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของสหรัฐอเมริกา เคยเป็นช่างเครื่องยนต์ที่ต่ำต้อยมาก่อน และเรียนไม่สำเร็จในระดับประถมศึกษาจนกระทั่งเขาอายุได้ 40 ปี จึงประสบความสำเร็จในสิ่งที่ชอบและทำขาย

เรย์ คร็อก เริ่มต้นชีวิตจากการเป็นพนักงานขายที่มีรายได้น้อยมาก่อน จนกระทั่งเขามีอายุได้ 50 ปี จึงได้สร้างบริษัทแม็คโดนัลด์ ที่มีชื่อเสียงกระจายอยู่ทั่วโลกแม้แต่ประเทศไทย ซึ่งจะเห็นได้ตามแหล่งชุมชนหรือย่านการค้าที่สำคัญ

นายพันเอกแซนเดอร์ เริ่มเปิดกิจการร้านค้าไก่ทอดเคนดัลล์ (ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมของวัยรุ่นไทย) โดยเริ่มดำเนินการเมื่อเขาอายุได้ 60 ปี

โรนัลด์ เรแกน ได้เป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา เมื่ออายุ 70 ปี

โจ จิราร์ด ยอดนักขายรถยนต์และรถบรรทุกหมายเลขหนึ่งของโลก เริ่มชีวิตการเป็นนักขายเมื่ออายุ 36 ปี เคยถูกไล่ออกจากงานต่างๆ ประมาณ 40 แห่ง เคยเป็นทหารประจำการกองทัพบกของสหรัฐฯ ได้ 97 วัน เคยขึ้นศาลในฐานะจำเลย 2 ครั้ง ใน 35 ปีผ่าน มาเขาเป็นผู้แพ้ที่ยิ่งใหญ่มาตลอดยอดขายปลั๊กรถยนต์ส่วนตัวสูง ติดต่อกันหลายปีได้ถูกบันทึกลงในหนังสือ “Guinness Book of World Records” ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520

โจ แกลโคลโพ เป็นนักขายประกันชีวิตชาวอเมริกัน กำพร้าแม่เมื่ออายุ 12 ปี ถัดมาไม่กี่ปีพ่อก็จากไปอีกคนด้วย โรคหัวใจ แต่เขาก็ยังเรียนจนจบปริญญาตรี ด้วยทุนจากมรดกของพ่อ เคยเป็นนักเบสบอลอาชีพเป็นครูสอนคณิตศาสตร์ และหันมา ประกอบอาชีพประกันชีวิตเพราะภาระทางครอบครัว โจสามารถ ผลิตผลงานทุนประกันในปี พ.ศ. 2519 ด้วยตัวเลข 1,000 ล้านเหรียญ สหรัฐฯ หรือราว 27,000 ล้านบาท ซึ่งมากกว่าบริษัทประกันชีวิต 12 บริษัทในประเทศไทยรวมกัน เขาได้ทำลายสถิตินักขายมือทอง ของแฟรงค์ เบ็ตเจอร์โดยสิ้นเชิง

สำห้ยผู้ที่มียายุไม่ 30 ปี ดังเช่น สตีฟ จอบส์ เป็นชายหนุ่ม ที่ก่อตั้งบริษัทแอปเปิ้ลคอมพิวเตอร์ และเค็บเมจเพพซ์คอลส์ เขามี อายุเพียง 20 ปีกว่า เมื่อเขาเริ่มกิจการ

นักธุรกิจและผู้ประกอบการของเมืองไทยหลายชีวิตที่เริ่มจาก ศูนย์ คือเริ่มจากการไม่มีหลักทรัพย์อะไรมากมาย ปัจจุบันมีกิจการ ต่าง ๆ มีมูลค่านับหมื่น ๆ ล้าน เช่น นายห้างเทียม โชควัฒนา หรือ

นายห้างจีน โสภณพานิช ฯลฯ

ตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จที่ยกมาข้างต้นนั้น คงพอจะให้คำตอบเราได้ว่า ความสำเร็จของคนเรานั้นไม่ได้อยู่ที่อายุว่าจะต้องเริ่มต้นเมื่อไร แต่อยู่ที่ว่าถ้าท่านคิดและปรารถนาถึง ความสำเร็จ ท่านสามารถเริ่มต้นได้ทันที โดยเริ่มต้นนับจาก 1, 2, 3.....ไปเรื่อย ๆ พร้อมทั้งจะฝ่าฟันอุปสรรคของทุกฝั้วด้วยความ มั่นคงมุ่งตรงสู่เป้าหมายอย่างไม่ย่อท้อหรือถดถอย โดยถือคติว่า กรุง โรมหรือประสาทหลังงาม มิได้สร้างเสร็จในวันเดียว

ท่านคือคนที่ประสบความสำเร็จได้

จงบอกกับตัวเองเสมอว่า ท่านคือบุคคลพิเศษสุด ที่ไม่เหมือนใครและไม่มีใครเหมือนท่าน จงบอกกับตัวเองเสมอว่า ท่านเป็นผู้มีพลังกำลังมีพลังที่ยิ่งใหญ่ และมีความทรหดอดทนสูงกว่าหรือเหนือกว่าบุคคลอีกหลาย ชีวิต.... จงบอกกับตัวเองเสมอว่า ท่านเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติที่พิเศษกว่าบุคคลอีกหลาย ๆ คน

ท่านกล้าที่จะทำในสิ่งที่คนอื่นเขาไม่กล้าทำ

ท่านกล้าที่จะคิดและลงมือในขณะที่คนอื่นมองดูท่าน

ท่านกล้าตรวจสอบผลงานและวิเคราะห์ในสิ่งที่ท่านได้

กระทำลงไปเสมอ

ท่านกล้าที่จะเริ่มต้นใหม่ แม้มีความผิดพลาดเกิดขึ้นนับครั้งไม่ถ้วน

ท่านเปรียบเสมือนลูกเต๋านในทะเล หรือลูกนกนางนวลที่รอดตายและมีชีวิตอยู่เจริญเติบโตและสามารถเจริญเผ่าพันธุ์ ซึ่งอยู่ใน 1 ใน 100 หรือ 1 ใน 1,000 ที่รอดตายและมีชีวิตอยู่นับจากไข่ที่ถูกฟักออกมาเป็นตัว จนกระทั่งรอดตายและมีชีวิตอยู่ ซึ่งจะต้องผจญภัยกับชะตากรรมอุปสรรคนานัปการ รวมทั้งภัยจากธรรมชาติด้วย

ในฤดูที่วางไข่ เต่าทะเลจะว่ายน้ำสู่แผ่นดินหรือเกาะที่มันคิดว่าสงบปราศจากสิ่งรบกวนและปลอดภัยต่อไข่เต่าที่ขุดฝังไว้ริมหาดทราย แม้เต่าจะว่ายน้ำสู่ฝั่งที่มีระยะทางหลายสิบล้านไมล์เพื่อฝากไข่ไว้ที่ริมหาดทรายที่มันคิดว่าปลอดภัยที่สุดสำหรับลูกเต่า เมื่อมันได้ฝังไข่ไว้แล้ว มันก็กลับสู่ท้องทะเลหายไปโดยปล่อยให้เป็นที่หนึ่งของธรรมชาติที่จะสร้างหรือทำลายลูกเต่าซึ่งสุดแล้วแต่ชะตากรรมของไข่เต่าแต่ละฟอง

กว่าลูกเต่าจะลืมตามองดูโลก ว่ายน้ำลงสู่ทะเล และพร้อมที่จะช่วยเหลือตัวเองให้อยู่รอดและปลอดภัยนั้นมีเพียงไม่กี่ชีวิตที่เหลืออยู่เมื่อเทียบกับไข่เต่าที่ถูกฝังอยู่ริมหาด เพราะ

-ไข่เต่าถูกขุดคุ้ยมาเป็นอาหารสุนัข หนู หรือมนุษย์บนแผ่นดินก่อนที่จะถูกฟักออกมาเป็นตัว เมื่อเปลือกไข่แตกออกและเป็นตัวพร้อมที่จะเติบโตก็ตกเป็นอาหารของนกอินทรีหรือแร้งที่บินวนเวียนอยู่บนอากาศเนื่องจากเต่ายังเป็นตัวอ่อนไม่แข็งแรง หรือถ้าเป็นเวลากลางวันระดับน้ำทะเลจะลดลง ทำให้ระยะทางที่ลูกเต่าจะว่ายน้ำไปถึงทะเลว่ายก็ไกลมากขึ้น ลูกเต่าอาจถูกแดดเผาจากเปลวแดดและทรายที่ร้อนระอุ จะมีเพียงไม่กี่ชีวิตที่ถูกฟักออกมาเป็นตัวในเวลา

เช้า, คล้อยบ่าย หรือในเวลาค้ำเท่านั้นที่จะมีโอกาสรอดตาย คลานลงสู่ทะเล และมีชีวิตรอดปลอดภัย

นกนางนวลก็มีสภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างไปจากลูกเต่าในทะเลที่รอดตายและมีชีวิตอยู่เช่นเดียวกัน

ครับ ท่านคือบุคคลที่พิเศษ เช่นเดียวกับเต่าทะเลหรือนกนางนวลที่รอดตายและมีชีวิตอยู่ จึงบอกกับตัวเองเสมอว่า

ท่านแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

ท่านมั่นคงและมีเป้าหมายในงาน และชีวิตที่แน่นอน

ท่านมีเข็มทิศของชีวิตในการดำรงชีวิต

ท่านพร้อมที่ต่อสู้กับปัญหา และพร้อมที่จะพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตนเองเสมอ

ท่านคือบุคคลที่มหัศจรรย์ ท่านคือบุคคลที่สำคัญที่หลายคนรอคอยให้ท่านช่วยเหลือหรือพึ่งพาท่านอยู่ ท่านเกิดมาเพื่อจะสร้างไม่ใช่เกิดมาเพื่อทำลาย