



66

Happiness

..สุขนี้สร้างได้



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : “ **Happiness** ” สุขนี้สร้างได้

ISBN : **978-974-296-960-8**

จัดพิมพ์โดย : โครงการ **TO BE NUMBER ONE**

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ **1** : มิถุนายน **2565** จำนวน **17,647** เล่ม

พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

!! ☆ !!
Happiness

..สุขนี้สร้างได้



คำนำ

ความสุข หรือ สุข ก็คือ ความรู้สึกสบายกายสบายใจ รู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต ความสุขมีหลายรูปแบบ เช่น ความสนุกสนาน ความพอใจ ความภูมิใจ การสมปรารถนา เป็นต้น หากเป็นไปได้ในทางศาสนา ความสุขยังหมายรวมถึงการดำรงชีวิตที่ดี หรือการมีความเจริญในชีวิตอีกด้วย

เราเคยถามตัวเองไหมว่า ตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง หากยังหรือสุขน้อย จะทำอะไรให้เราสุขมากขึ้น หากสุขอยู่แล้ว ทำอะไรให้มีความสุขนั้นอยู่กับเราไปนาน ๆ

โครงการ **TO BE NUMBER ONE** เห็นความสำคัญของการสร้างให้เกิดความสุขขึ้นกับตัวเรา จึงได้จัดทำหนังสือ **Happiness** สุขนี้สร้างได้ เพื่อนำเสนอปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข และวิธีที่จะพัฒนาให้เกิดปัจจัยดังกล่าว โดยหวังว่าเนื้อหาสาระในเล่ม จะเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนไทยนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
ความหมายของความสุข	1
แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุข	4
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข	7
การมีความพึงพอใจในตนเอง	7
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	12
การจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม	16
การทำให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม	18
การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี	20
การมีความรู้สึกรับรองปลอดภัย	25
การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	28
เทคนิคการสร้างความสุข	31
รายการอ้างอิง	33
คณะทำงาน	35

:) อยู่ที่เราเลือก

ความหมายของความสุข

เมื่อพูดถึงความสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนอยากได้ แต่ถ้าถามว่าความสุขคืออะไร เชื่อว่าแต่ละคนคงตอบไม่เหมือนกัน บางคนบอกว่าความสุขคือการได้ทุกอย่างที่ต้องการ เช่น ได้มือถือใหม่ เกมใหม่ เสื้อผ้าใหม่ หรือบางคนอาจบอกว่าคือการได้ออกไป Hang out กับเพื่อน แต่ความสุขเหล่านี้ เป็นความสุขที่แท้จริงจริงหรือ?

ความสุขของการได้สิ่งของใหม่ ความสุขที่เกิดจากวัตถุ แท้จริงแล้วเป็นความสุขเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพียงระยะสั้น ๆ พอเวลาผ่านไป ความสุขดังกล่าวก็จะลดลง จนหมดไป พูดอย่างง่าย ๆ ก็คือ ความสุขที่เกิดจากวัตถุภายนอกนั้นไม่ใช่ความสุขอย่างแท้จริง

 ถ้าเช่นนั้น ความสุขที่แท้จริงคืออะไร ?? ..

ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นจากภายในตนเอง คือ การมีสภาพจิตใจที่เป็นสุข มีความพึงพอใจในตน มีความรักในตนเอง ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวยังสามารถส่งผ่านไปสู่ภายนอก สร้างให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ยิ่งหากได้รับการสนับสนุนที่ดีจากคนรอบข้าง ทั้งครอบครัว เพื่อน สังคม ชุมชน รวมถึงการได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีที่ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ก็ยิ่งส่งผลต่อการมีจิตใจที่เป็นสุข

นอกจากนี้ ความสุข ยังสามารถเกิดขึ้นจากการช่วยเหลือผู้อื่นเช่นกัน เพราะทำให้เราได้รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อผู้อื่น เมื่อเราช่วยผู้อื่น เรากำลังเป็นทั้งผู้ให้ คือ ได้ช่วยเหลือ และเป็นผู้รับ คือ ได้รับความสุขใจจากการช่วยเหลือ

เมื่อเราทราบความหมายของความสุขแล้ว แล้วมีปัจจัยอะไรบ้าง
ที่ทำให้เรามีความสุข ??

ความสุขจะประกอบไปด้วยหลายปัจจัย การที่จะสร้างความสุข
ให้เกิดขึ้นกับเราได้ ควรมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างครบถ้วน
ปัจจัยดังกล่าวได้แก่

ปัจจัยอะไรบ้าง (:
ที่ทำให้เรามีความสุข

1. ★ -

การมีความพึงพอใจ
ในตนเอง



2. ★ -

การมีสัมพันธภาพที่ดี
กับผู้อื่น



3. ★ -

การจัดการปัญหาได้
อย่างเหมาะสม



4. ★ -

การทําส่งที่เป็นประโยชน์
ต่อตนเองและสังคม



5. ★ -

การได้รับการสนับสนุน
ทางสังคมที่ดีจากครอบครัว
สังคม และชุมชน



6. ★ -

การมีความรู้สีก
มั่นคงปลอดภัย



7. ★ -

การได้อยู่ใน
สภาพแวดล้อมที่ดี



เมื่อเรารู้แล้วว่าความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร และปัจจัยอะไรที่จะทำให้เรามีความสุขได้บ้าง แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง ??

หากต้องการประเมินความสุขของตัวเองเรา ให้ลองทำแบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (THI-15) ซึ่งแบบวัดนี้พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ประชาชนทั่วไปใช้สำหรับประเมินความสุขด้วยตนเอง สำหรับเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตหากผลการประเมินพบว่าอยู่ในกลุ่มความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป

แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย (THI-15) นี้ สามารถนำไปใช้กับผู้ที่อยู่ในวัย 15-60 ปี โดยไม่จำกัดเพศ และหากต้องการประเมินซ้ำว่าตนเองมีระดับความสุขเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่สามารถทำได้หลังจาก 1 เดือนขึ้นไป



แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุข

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตนเอง และประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้ว  ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกในชีวิตของท่านมีความสุข				
2. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4. ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและมีความก้าวหน้าในชีวิต				
7. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8. ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9. ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
11. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าของงานที่ทำได้หรือไม่มีประโยชน์				
13. ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

การให้คะแนน

กลุ่ม 1 ได้แก่

ข้อ 1 2 4 5 6 7 9 10 11 13 14 15

ให้คะแนนโดย ไม่เลย = 0
 เล็กน้อย = 1
 มาก = 2
 มากที่สุด = 3

กลุ่ม 2 ได้แก่

ข้อ 3 8 12

ให้คะแนนโดย ไม่เลย = 3
 เล็กน้อย = 2
 มาก = 1
 มากที่สุด = 0

การแปลผล



33-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)



27-32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)



26 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

คำแนะนำ ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้น โดยทำตามคำแนะนำในการเพิ่มปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุขที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ หรืออาจขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

เมื่อได้รู้ผลการประเมินของเราจากแบบทดสอบความสุขแล้ว หากประเมินแล้วพบว่า เรามีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป อยากเพิ่มความสุข หรือเป็นคนที่มีความสุขอยู่แล้ว อยากให้ความสุขนั้นอยู่กับเราไปนาน ๆ ก็สามารถเสริมสร้างตนเองได้ตามปัจจัยของความสุข ดังต่อไปนี้



1

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข (: การมีความพึงพอใจในตนเอง



“ Happiness depends upon our satisfaction ”

การมีความพึงพอใจในตนเอง

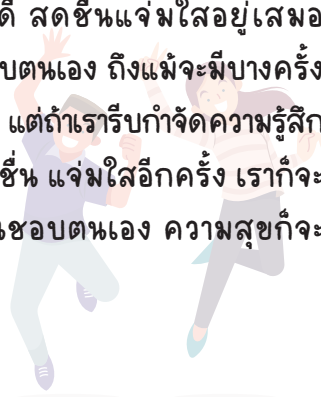
เมื่อเรามีความพึงพอใจในตนเอง จะมองเห็นคุณค่า
ของตนเอง ทำให้เกิดจิตใจที่เป็นสุข

การที่เราจะมีความสุขอย่างแท้จริงได้นั้น ส่วนหนึ่งมาจากการมีความพึงพอใจในตนเอง เพราะการพึงพอใจในตน เป็นความสุขที่ก่อเกิดจากภายใน บางคนอาจคิดว่า ขอเพียงเราได้สิ่งของชิ้นนี้ เช่น มือถือ กระเป๋า นาฬิกา หรือวัตถุต่าง ๆ ตนก็คงจะมีความสุขได้ตลอด แต่ที่จริงแล้วความสุขที่เกิดจากวัตถุนั้น เป็นความสุขชั่วคราว ความรู้สึกพึงพอใจในตนเองต่างหาก ที่เป็นส่วนหนึ่งของการมีความสุขอย่างแท้จริง

ความพึงพอใจในตนเองนั้น สามารถเกิดได้จาก ความรู้สึกที่ดีกับตนเอง รู้สึกชื่นชอบในตนเอง มองเห็นคุณค่าความสามารถของตน ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้สามารถสร้างได้จาก..

1. การทำให้ตนเองอารมณ์ดี จิตใจแจ่มใสอยู่เสมอ

การที่เรามีสภาพจิตใจที่ดี อารมณ์ดี สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ จะส่งผลต่อความสุข การชื่นชอบ และรู้สึกดีกับตนเอง ถึงแม้จะมีบางครั้งที่มีความเรื่องทำให้เราหงุดหงิด หรือรำคาญใจไปบ้าง แต่ถ้าเรารับกำจัดความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นออกไป เคลียร์จิตใจให้กลับมาสดชื่น แจ่มใสอีกครั้ง เราก็จะกลับมามีความสุขที่ดีกับตนเอง รักและชื่นชอบตนเอง ความสุขก็จะกลับมาอีกครั้ง



2. ความรู้สึกที่ได้มีส่วนร่วม

ความรู้สึกของการมีส่วนร่วม เกิดขึ้นได้จากการเป็นส่วนหนึ่งกับกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ เช่น การทำกิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ การทำงานอดิเรก รวมถึงการเล่นดนตรี ดื่มด่ำไปกับเสียงเพลง เล่นกีฬาที่ชอบ เป็นต้น เพราะการได้มีส่วนร่วมความรู้สึกที่เป็นหนึ่งเดียว จะสร้างให้เกิดความสุขได้



3. การมีเป้าหมายในชีวิต

เมื่อเรามีเป้าหมายในการใช้ชีวิต ได้รู้ว่าสิ่งที่เรากำลังทำมีคุณค่า มีความหมาย และจะนำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้เราเกิดความพึงพอใจภาคภูมิใจในตนเอง นำไปสู่การมีความสุขอย่างแท้จริงได้

นอกจากนี้ ยังมีอีกสิ่งที่สามารถสร้างความรู้สึกพึงพอใจในตนเองได้ ทำให้เราเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ส่งผลให้เกิดความสุข เช่น การพูดให้กำลังใจตนเอง (Self-talk) ดังตัวอย่างประโยคต่อไปนี้

✓ ฉันทำได้ดีมาก

✓ ฉันจะทำอย่างเต็มความสามารถ ฉันเชื่อว่าฉันทำได้

✓ ฉันจะทำให้สำเร็จ

✓ ฉันจะเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น

✓ ฉันเป็นคนกำหนดทางเดินชีวิตของตนเอง

✓ งานนี้ช่างท้าทายสำหรับฉัน

✓ วันนี้เป็นวันที่ฉันเปี่ยมไปด้วยความกระตือรือร้นและมีความสุข

✓ ฉันรักและยอมรับในสิ่งที่ฉันเป็น

✓ ความผิดพลาดไม่ได้แปลว่าล้มเหลว แต่ถือเป็นบทเรียน



ในทางตรงกันข้าม การไม่พึงพอใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ จะทำให้เราไม่มีความสุข โดยความไม่พึงพอใจนั้นมักเกิดจาก

1) ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีแต่ข้อเสีย

คนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองมักจะมองตนเองในแง่ลบ คิดว่าตนไม่มีความสามารถ เมื่อมองย้อนไปในอดีต มักเห็นแต่ความผิดพลาด คิดว่าทำอะไรก็ไม่ประสบความสำเร็จ และจมอยู่กับความผิดพลาดนั้น หรือมีความคิดโทษตนเอง มองว่าตนเองคือสาเหตุ จนไม่อนุญาตให้ตนเองมีความสุข หรือการมีความคาดหวังในตนเองหรือคนอื่นสูง เมื่อสิ่งเหล่านั้น ไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวัง ทำให้เกิดความทุกข์ และหากมีความคิด เช่นนี้ซ้ำ ๆ จะทำให้ขาดความพึงพอใจในชีวิต ไม่มีความสุข และมีแนวโน้ม นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าอีกด้วย

2) ใช้ชีวิตติดโลกออนไลน์มากเกินไป ชอบคิดเปรียบเทียบ

การใช้ชีวิตอยู่กับโลกออนไลน์มากเกินไป ทำให้เกิดความคิดที่คอยเปรียบเทียบกับตนเอง กับคนอื่น ทั้งยังทำให้เห็นห่างในความสัมพันธ์ ระหว่างคนรอบตัว เห็นชีวิตคนรอบตัว ดีกว่าตัวเอง จึงรู้สึกไม่มีความสุข



3) วิตกกังวลมากจนเกินเหตุ มองโลกในแง่ร้าย

ทำให้มักมีความคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่มีทางแก้ไข เมื่อต้องทำอะไรมักกังวลว่าทุกอย่างจะต้องผิดพลาด มีความคิดในแง่ลบอยู่เสมอ ผู้ที่วิตกกังวลมากจนเกินไปจึงมักไม่รู้จักรักความสุข ความรัก ความพอใจ และมักตีความคำพูดของผู้อื่นว่าเป็นการเสียดสีประชดประชัน

4) ให้คุณค่ากับวัตถุภายนอก มากกว่าความสุขในใจ

ยึดติดกับสิ่งนอกกาย ผูกความสุขไว้กับสิ่งของ หากไม่มีวัตถุเหล่านั้นเท่ากับชีวิตไม่มีความสุข ทั้งที่ความสุขเหล่านั้นเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน การมีความพอใจในตนเองและพอใจในสิ่งที่มีอยู่ต่างหาก ถึงจะเรียกว่าเป็นความสุขที่ยั่งยืน

5) ความสัมพันธ์เป็นพิษ

การมีความสัมพันธ์ที่ต้องเป็นฝ่ายยอมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ทั้งจากเพื่อน คนรัก หรือความสัมพันธ์อื่นใด หากต้องจำใจทนจนเกิดความรู้สึกอัดอัด รู้สึกถึงความไม่ปลอดภัย เหนื่อยหน่าย ได้รับความเดือดร้อน ก็จะมี ความทุกข์ มากกว่าความสุข



(:

นอกจากนี้ ยังมีคำพูดที่เป็นการบั่นทอนจิตใจตนเอง ทำให้เกิด ความทุกข์ ความไม่พึงพอใจตนเอง เช่น

- ❌ ฉันมันแย่ / ฉันมันโง่ / ฉันมันขี้แพ้
- ❌ งานนี้ยากเกินไปสำหรับฉัน
- ❌ ฉันทำไม่ได้หรอก
- ❌ มันสายไปแล้ว
- ❌ รืออย่างนี้.. (แสดงความเสียดายกับสิ่งที่ผ่านไปแล้วย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้)
- ❌ ทุกอย่างมันผิดที่ฉัน
- ❌ ฉันไม่มีค่ากับใครเลย
- ❌ ทุกคนจะคิดกับฉันยังไง (การใส่ใจคนอื่นมากเกินไปจะทำให้เราไม่มีความสุข ถ้ามั่นใจว่าทำสิ่งที่ดีแล้วและไม่เดือดร้อนใคร ก็ไม่ต้องไปใส่ใจความคิดคนอื่นมากนัก)
- ❌ คงไม่มีใครรักฉันหรอก
- ❌ มันยากเกินไป
- ❌ ชีวิตมันแย่ (ควรเป็น เฉพาะเหตุการณ์นี้แย่ แต่ไม่ใช่ทั้งชีวิต)

ดังนั้น การที่จะสร้างให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง ทำได้โดยการฝึกให้ทัศนการณ์ดี มีจิตใจแจ่มใสอยู่เสมอ มีส่วนร่วมกับกิจกรรม ได้ทำงานอดิเรกที่ตนชื่นชอบ ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย รวมถึงมีคำพูดที่ทำให้กำลังใจตนเองอย่างสม่ำเสมอ

2 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข (: การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

“ A good relationship means that you come together
to make each other better ”

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นความต้องการพื้นฐานของคนเรา เราต่างก็มีความต้องการคล้าย ๆ กัน คือ ต้องการความรัก ความสัมพันธ์ ได้รู้สึกเป็นที่รัก มีคนเข้าใจ ใส่ใจ เห็นอกเห็นใจ รวมทั้งความต้องการ เป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยความสัมพันธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นนั้น จะต้องมีความคงทน ยาวนาน จึงจะสามารถสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้

เมื่อพูดถึงความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างคนจะ ดำเนินไปด้วยดี ขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างกัน ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีจะไม่ได้เกิดขึ้นเอง ต้องอาศัยทักษะการฝึกฝน และพัฒนาความสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อความแน่นแฟ้น

สำหรับความสัมพันธ์นั้นมีหลายรูปแบบทั้งแบบครอบครัว คนรัก เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน คนรู้จัก เป็นต้น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น จะเชื่อมโยงกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ส่งผลต่อความสุขและมีการศึกษาจำนวนมาก ที่พบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีไม่เพียงแต่จะทำให้เรามีความสุข แต่ยังมีสุขภาพดีขึ้นและ อายุยืนขึ้นอีกด้วย



เมื่อเรารู้เช่นนี้แล้วว่า ความสัมพันธ์ที่ดีมีประโยชน์หลายอย่าง และสามารถก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริงได้ แล้ว..เราจะต้องทำอย่างไรบ้าง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ??

เทคนิคที่สามารถใช้ได้ มีดังต่อไปนี้...

เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

1. แสดงความจริงใจและใส่ใจ

การแสดงความจริงใจ คือการเป็นตัวของตัวเองในการแสดงออก ถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การแสดงความสนใจ ใส่ใจ และให้ความสำคัญกับกิริยาท่าทีของคนอื่น จะทำให้ผู้อื่นไว้วางใจ เปิดใจ และแสดงความเป็นตัวเองกับเรามากขึ้น



2. การเปิดเผยตนเอง

การเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ความคิด ความรู้สึก หรือปฏิกิริยาต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่เสแสร้งแสดงออก ซึ่งมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้อื่นรู้จักเรามากขึ้น เพิ่มโอกาสที่ผู้อื่นจะชอบ รู้สึกคุ้นเคยกับเรามากขึ้น และสบายใจที่จะแสดงความเป็นตัวเองออกมา และอาจนำไปสู่การมีทัศนคติตรงกัน หรือความสนใจในกิจกรรมบางอย่างร่วมกัน ก่อให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีมากขึ้น



อย่างไรก็ตาม การเปิดเผยตนเองต้องพิจารณาแล้วว่าจะไม่เกิดผลกระทบ หรือความเสียหายใดตามมา เป็นการเปิดเผยที่อยู่ในกรอบของการสร้างความเชื่อใจให้เกิดขึ้น ไม่เปิดเผยมากเกินไป เพราะการเปิดเผยตนเองที่มากเกินไป อาจเป็นการเสี่ยงต่อตัวเราเอง หรือทำให้ผู้อื่นเกิดทัศนคติทางลบกับตัวเราแทน เช่น การเปิดเผยมากเกินไปจนกลายเป็นการโอ้อวด หรือการแสดงความคิดและทัศนคติเชิงลบมากเกินไป จนทำให้ผู้อื่นมองเราในทางลบ

3. ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น

หมายถึง การยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น ทั้งบุคลิกลักษณะเฉพาะ ความเป็นตัวตน มุมมอง ความคิดเห็น และความรู้สึกของเขามีสื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เราจึงควรแสดงความเป็นมิตร เห็นอกเห็นใจ เคารพในเกียรติ ไม่แสดงอาการดูหมิ่น หรือแสดงออกถึงความไม่พอใจอย่างเห็นได้ชัด



4. การสื่อสาร

เป็นการสื่อสารเพื่อบอกเล่าความคิด และความรู้สึกของตน หรือ ร่วมแบ่งปันทั้งสุขและทุกข์ เพื่อได้รับการ **Support** ทางใจ ช่วยให้เรา ผ่อนคลายสบายใจ และลดความเครียดที่เกิดขึ้น

ทั้งนี้ นอกจากการเป็นผู้พูดที่ดีแล้ว สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี คือ การเป็นผู้ฟังที่ดี โดยเป็นการแสดงความเข้าใจ ถึงสาระสำคัญที่ผู้อื่นกล่าวถึง ซึ่งทักษะการฟังที่ดี จะต้องใช้สมาธิจดจ่อ ใส่ใจในท่าที วาจา และกริยาที่แสดงออกของผู้พูด หากผู้พูดแสดง ความไม่สบายใจหรืออึดอัดใจ เราสามารถแสดงความห่วงใย ปลอดภัย ให้กำลังใจ หรือช่วยกันหาทางออกได้

5. การให้ความช่วยเหลือ

เมื่อเราสังเกตเห็นว่า มีอะไรที่เราช่วยผู้อื่นได้ เราก็สามารถให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนวัตถุ หรือการสนับสนุนทางจิตใจ ซึ่งการช่วยเหลือผู้อื่นนั้น นอกจากจะทำให้เราอิ่มเอมใจแล้ว ยังทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การให้ความช่วยเหลือใครนั้น เราควรพิจารณาแล้วว่า จะไม่เกิดความเสี่ยง หรือสร้างความเดือดร้อนให้กับตัวเรา ไม่เช่นนั้น แทนที่เราจะเกิดความสุขจากการช่วยเหลือ กลับกลายเป็นเราจะเกิด ความทุกข์แทน



3

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข (: การจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม



“ Happiness is not the absence of problems,
it's the ability to deal with them. ”

การจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การจัดการปัญหาอย่างเหมาะสมจะนำไปสู่การแก้ปัญหาและก้าวผ่านอุปสรรคช่วยลดความเครียดวิตกกังวล ทำให้ใจเป็นสุข

วิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม มีมากมายหลากหลายวิธี โดยมีวิธีหลัก ๆ 2 วิธี คือ

1.

การจัดการกับปัญหา
โดยมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา
(Problem-focused)



2.

การจัดการกับปัญหา
โดยมุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์
(Emotional-focused)



การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่ตัวปัญหา (Problem-focused)

คือการจัดการกับปัญหาด้วยการ **action** โดยตรงที่ปัญหา เป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อแก้ปัญหา การใช้เครื่องมือเพื่อแก้ไขปัญหา เช่น การค้นหาข้อมูลผ่านช่องทางต่าง ๆ และการใช้สติปัญญาเพื่อจัดการปัญหา เช่น การย่อยปัญหาให้เป็นส่วน ๆ แล้วลงมือแก้ไขเป็นส่วน ๆ



การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused)

เป็นการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา มีหลากหลายวิธี โดยวิธีที่เหมาะสม เช่น ถ่ายทอดอารมณ์ออกมาผ่านการเขียน การวาดภาพ การเล่นดนตรี การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายจิตใจ หรือการรับมือกับความเครียดด้วยการมองให้เป็นเรื่องขำขัน เป็นต้น ส่วนวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น หลีกเลี้ยงที่จะเผชิญปัญหา หนีปัญหา เป็นต้น



4

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข (๖) การทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

“Volunteers are not paid because it's priceless”

การทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ทุกคนต่างมีสิ่งที่ตนชื่นชอบ สิ่งที่ยากทำ อะไรที่ทำแล้วเรามีความสุขรู้สึกผ่อนคลาย เราอยากใช้เวลาไปกับสิ่งนั้นนาน ๆ โดยเราจะสังเกตว่าช่วงเวลาที่เรามีความสุข จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ..



การได้ทำสิ่งที่ตนสนใจ และมีความสุขกับสิ่งที่ทำ เรียกว่าเป็น การทำประโยชน์ให้ตนเอง ทั้งได้เป็นการพัฒนาตน ทำให้เรามีทักษะในเรื่องนั้น ๆ ดีขึ้น เช่น การใช้เวลาไปกับการทำสิ่งที่ชอบ การทำงานอดิเรก หรือการทำเพื่อพัฒนาตนเอง เช่น ฝึกความรับผิดชอบ การเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เรานสนใจ และการฝึกฝนทักษะอาชีพต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อตัวเรา ทั้งทำให้เราเติบโตและมีความสุข

นอกจากการทำประโยชน์เพื่อตนเองแล้ว เราควรทำประโยชน์เพื่อสังคมและคนรอบข้างด้วย เพราะเราทุกคนต่างเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เราจึงมีหน้าที่ความรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมดูแล ช่วยเหลือ พัฒนาชุมชน ตามกำลังความสามารถของตน ซึ่งการทำความดีที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมสามารถทำได้ด้วยการ ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส อาจเป็นการบริจาคเงิน สิ่งของ หรือบริจาคเลือด การเป็นจิตอาสา การใช้ทักษะตนเองเพื่อประโยชน์ต่อชุมชน หรือการสนับสนุนองค์กรการกุศลต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อตนเองด้วย ได้ทั้งพัฒนาศักยภาพตน และมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือ



โดยสรุปแล้ว การทำในสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อตนเองและสังคมจะเชื่อมโยงกับการมีความสุข เราจะรู้ลึกว่าตนเองมีประโยชน์ เห็นคุณค่าในตนเอง มีความสุขทางใจที่เกิดจากการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี และสัมพันธ์กับการมีความสุข

5 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข (: การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี

“ ร่ม ” ..ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาให้ฝนหยุดตก
แต่ถูกสร้างขึ้นมาให้เราเดินต่อไปได้ท่ามกลางสายฝน
เช่นเดียวกับ “ กำลังใจ ”
ที่ไม่สามารถหยุดปัญหาหรืออุปสรรค
แต่มีเพื่อให้เราก้าวผ่านอุปสรรคได้อย่างเข้มแข็ง

การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี

บางช่วงเวลาที่เราก่อใจ หมดกำลังใจ อยากได้กำลังใจ อยากได้
คนเข้าใจ หรือคนที่ให้ความช่วยเหลือเราได้เมื่อมีปัญหา ใครสักคนที่
สามารถช่วยเหลือ หรือ **Support** เราได้ คนคนนั้นอาจจะจะเป็นเพื่อน
ครอบครัว หรือคนรัก หรือเป็นใครก็ได้ทั้งนั้น คนที่เป็น **Safe zone**
ให้เราสามารถระบายความทุกข์ใจได้ ทำให้เราผ่อนคลายความเครียด
ความเครียดกังวลลง เกิดความอบอุ่นใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหุดหืออีกต่อไป
มีความสุขมากขึ้น ..แต่การได้รับการ **Support** บางครั้งก็ขึ้นอยู่กับผู้ให้
การ **Support** ด้วย หากเราได้ผู้ **Support** ที่ดี จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดี เช่น
ความเครียดกังวลใจลดลง แต่หากได้รับการตอบสนองในทางลบ
อาจกลายเป็นมีความเครียดที่เพิ่มขึ้น

ในการสนับสนุน ไม่ได้มีเพียงการสนับสนุนทางจิตใจเท่านั้น
ยังมีการสนับสนุนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

1. การสนับสนุนทางอารมณ์

เป็นการสนับสนุนด้วยการเป็นที่พึ่งพิงทางใจ เช่น

ช่วยผ่อนคลายความทุกข์ใจ หรือ
ให้กำลังใจ ช่วยให้เกิดความสุข
และความสบายใจ



2. การสนับสนุนด้วยข้อมูล

เป็นการสนับสนุนด้วยการให้ข้อมูล ให้คำแนะนำ เช่น

การแนะนำสิ่งที่ดีควรหรือไม่ควรทำ การรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ
โดยผู้ที่สนับสนุนด้วยการให้ข้อมูล อาจเป็นครอบครัว
คนที่มีความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง
เช่น แพทย์ นักกฎหมาย วิศวกร เป็นต้น



3. การสนับสนุนด้านกายภาพ

เป็นการสนับสนุนในสิ่งที่มองเห็น หรือจับต้องได้ เพราะบางครั้งเรื่องทุกข์ใจก็เกิดจากการมีกำลังกายหรือวัตถุดิบของ ไม่เพียงพอ เราจึงต้องการการสนับสนุนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เงินทอง คนที่ช่วยขับรถไปส่ง คนที่ช่วยขนของ คนช่วยดูแลเด็กเล็ก เป็นต้น



4. การสนับสนุนด้วยการให้คุณค่า

ใคร ๆ ก็อยากอยู่กับคนที่จริงใจ ใส่ใจ ประารถชาติ อยากให้เราได้รับสิ่งดี ๆ คนที่มองเห็นคุณค่าในตัวเราซึ่งการสนับสนุนในรูปแบบนี้เรามักได้รับจากคนที่ผูกพันใกล้ชิดกัน



เมื่อเราได้ทราบแล้วว่าการสนับสนุนมีรูปแบบใดบ้าง อีกสิ่งที่สำคัญคือ เราจะหาคนสนับสนุนที่ดีได้อย่างไร โดยจะต้องเป็นคนที่เรารับรู้ได้ว่าเมื่อเราขอความช่วยเหลือ เขาจะสามารถเป็นผู้ **Support** ที่ดีให้เราได้ ไม่ว่าจะเป็นการ **Support** ในรูปแบบใดก็ตาม ซึ่งเราสามารถหาผู้สนับสนุนที่ดีได้โดย

1. เลือกคนที่เรารักและไว้ใจ และมั่นใจว่าเขาเป็นคนที่จะช่วยเหลือเรา แต่ทั้งนี้ ให้นึกไว้ว่า ในบางครั้งการขอความช่วยเหลือจากคนที่รักเรา เขาอาจเป็นคนที่มีความคาดหวังในตัวเราสูง ทำให้สร้างความกดดันให้เรามากยิ่งขึ้น จากที่ควรได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น กลับทำให้เรารู้สึกแย่ลง เครียดกังวลมากขึ้น ฉะนั้น เราจึงต้องพิจารณาให้ดี เลือกคนที่เรามั่นใจว่าเขาจะสามารถช่วยให้เราดีขึ้นได้ เป็นคนที่ไม่ด่วนตัดสิน ไม่ได้คาดหวังในตัวเราสูงเกินไป เพราะเขาจะสร้างความกดดันให้เราเพิ่มขึ้น



2. หากเป็นการขอความช่วยเหลือด้านข้อมูล เราอาจต้อง**อาศัยผู้เชี่ยวชาญ** หรือการค้นหาข้อมูลจากหลายแหล่ง หากเป็นด้านกายภาพ ก็ควรเลือกผู้ที่เราไว้ใจ และประเมินแล้วว่า มีกำลังความสามารถที่จะช่วยเหลือเรา ไม่เช่นนั้น นอกจากไม่ได้รับความช่วยเหลือแล้ว ยังอาจเป็นการสร้างความอึดอัดใจให้กับผู้ที่เราไปขอความช่วยเหลือ ส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีต่อกันลดลง

หากเป็นการช่วยเหลือด้านจิตใจ สามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำแนะนำ หรือ พ่อนคลายความเครียดกังวลลงได้ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต **1323** หรือพบจิตแพทย์/นักจิตวิทยาโรงเรียน หรือที่โรงพยาบาลก็ได้

3. บางครั้ง คนที่ให้การ **Support** ทางใจที่ดี อาจไม่ใช่บุคคลแต่เป็นสัตว์เลี้ยงก็ได้ ยกตัวอย่าง เช่น สุนัข และแมว มีงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่า สัตว์เลี้ยงสามารถเป็นเพื่อนที่ดี ทำให้ผู้เลี้ยงรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจลงได้



4. บางที่เราอาจหลงลืมไปว่า การจะหาคนที่ **Support** ที่ดีที่สุด และเข้าใจเรามากที่สุด บางครั้งอาจไม่ใช่บุคคลภายนอก แต่เป็น **ตัวของเราเอง** ฝึกอ่อนโยน และให้คุณค่ากับตัวเอง คิดในแง่ดี และมองตัวเองในแง่ดีอย่างสม่ำเสมอ



6

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข (: การมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย



“ We all need somewhere, where we feel safe ”

การมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ความมั่นคงปลอดภัย การได้รับความรัก ความอบอุ่น
จะส่งเสริมให้สุขภาพกายดีและมีจิตใจที่เข้มแข็ง

ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย **#SafeZone** เป็นความรู้สึกที่ได้รับการถูกปกป้อง ดูแล ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถได้รับจากครอบครัว หรือบุคคลที่สนิทใจและไว้วางใจ รวมถึงจากสังคม เช่น ตำรวจ ทหาร บุคลากรทางการแพทย์ เป็นต้น



ความรู้สึกมั่นคงนี้ มีหลายประเภท เช่น

1. ความมั่นคงทางอารมณ์ : การมองเห็นตัวเองทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวหรือถูกระทบกระเทือนทางใจโดยง่าย พร้อมรับมือกับความกดดันได้ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น



การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์สามารถทำได้โดย คอยหมั่นสังเกตอารมณ์ของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ฝึกจัดการกับอารมณ์ทางลบ สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. ความมั่นคงทางการเงิน : มีเงินใช้จ่ายได้อย่างพอเพียง และเหมาะสมกับฐานะ



การสร้าง ความมั่นคงทางการเงินสามารถทำได้โดย รู้จักเก็บออม จัดสรรการใช้จ่าย ไม่ใช้เงินเกินตัว หากอยากซื้ออะไรให้เก็บเงินด้วยตนเอง ไม่ซื้อของราคาแพงโดยไม่จำเป็น รู้จักเลือกของจากความคุ้มค่ามากกว่าทำตามค่านิยม

3. ความมั่นคงทางสุขภาวะ : การมีสุขภาพกายและใจที่ดี รวมถึง การปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ



การมีสุขภาวะที่ดีสามารถสร้างได้จาก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น นอนหลับให้เพียงพอ 8-10 ชั่วโมง ทานอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาความสะอาดของร่างกาย และทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ

7

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข (: การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

“ A clean place is a safe place. ”

การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

สภาพแวดล้อมที่ดี คือ สภาพที่รวมทั้งในบ้าน นอกบ้าน ที่โรงเรียน อาคารสาธารณะต่าง ๆ เป็นสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัยป้องกันเรา จากอันตราย ความเจ็บป่วย และทำให้คุณภาพชีวิตของเราดีขึ้น ก่อให้เกิดความสุขในชีวิต



สิ่งแวดล้อมที่ดี จะประกอบด้วย

1.

คุณภาพอากาศดี
ปลอดภัยจากมลภาวะ

2.

คุณภาพน้ำดี มีความสะอาดปลอดภัย
ในการใช้อุปโภคบริโภค

3.

ความสะอาดของที่อยู่อาศัย
บริเวณโดยรอบ และในที่พักอาศัย

4.

คุณภาพอาหาร
การมีแหล่งอาหาร
ที่สะอาดปลอดภัย

5.

ปลอดภัยจากเคมี
และรังสี

6.

ปลอดภัย
จากมลพิษทาง
เสียง

8.

มีความปลอดภัยในชีวิต
และทรัพย์สิน

7.

เข้าถึงสถานพยาบาล
และยารักษาโรค
ได้อย่างทั่วถึง

9.

ผู้คนช่วยกัน
รักษาสิ่งแวดล้อม

10.

สังคมมีความเป็นมิตร
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และประนีประนอม

11.

การมีสุขภาพทางกาย
และสภาพจิตใจที่ดี

การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สามารถสร้างให้เกิดสุขภาวะทางใจที่ดีได้อย่างไร ??

การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลายสบายใจ มีส่วนช่วยในการลดความเครียด พัฒนาความจำ และเหมาะกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีนั้น สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนเพื่อพัฒนาสังคม เช่น ทำความสะอาดอาคารสถานที่ เก็บขยะ ทำกิจกรรมร่วมพัฒนาชุมชนต่าง ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกับตัวเรา ครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้ทุกคนได้อยู่ร่วมกันในสภาพแวดล้อมที่ดี และมีความสุข



โดยสรุปแล้ว ตามที่ได้กล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความสุข จึงสามารถสรุปเทคนิคการสร้างความสุขได้ดังนี้

เทคนิคการสร้างความสุข



การสร้างความสุขสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดย

มีความพึงพอใจในตนเอง
มีสุขภาพจิตใจดี อารมณ์ดี
ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ
และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต



สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้วยการแสดงความจริงใจและใส่ใจ
เปิดเผย ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น
มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
และให้การสนับสนุนช่วยเหลือผู้อื่น

มีการจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม
โดยการพิจารณาว่า ปัญหาที่เกิดขึ้น
ควรมุ่งจัดการที่ตัวปัญหา
หรือหากเกิดอารมณ์ท่วมท้น
ต่อปัญหานั้น ก็ควรจัดการ
ที่อารมณ์ก่อน



ทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อตนเอง
โดยใช้เวลาไปกับสิ่งที่ชอบ งานอดิเรก
และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
เช่น การทำจิตอาสา ช่วยพัฒนาสังคมให้หน้าอยู่



ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี
จากครอบครัวสังคม และชุมชน
ซึ่งการสนับสนุนที่ดี สามารถเกิดได้จาก
การพูดคุยกับบุคคลที่เราไว้วางใจ หรือ
ขอการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ

มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เช่น ด้านอารมณ์
รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ด้านการเงิน
ประหยัดอดออมใช้จ่ายอย่างเหมาะสม
และด้านสุขภาพ การดูแลสุขภาพกาย
และใจของตนเองให้ดี



ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ทั้งในบ้านและนอกบ้าน
ต้องมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เราสุขภาพความเป็นอยู่ดี
มีความสุข ซึ่งสามารถสร้างได้ด้วยการดูแลสุขภาพ
ความสะอาดทั้งในและนอกบ้าน มีส่วนร่วมในการดูแล
และพัฒนาชุมชนให้ปลอดภัยและหน้าอยู่

รายการอ้างอิง

1. อภิชาติ มงคล และคณะ. (2544). ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 46(3), 227-232.
2. Boyes, A. (2020). *How to get emotional support when you feel you have none*. Retrieved from Psychology today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-practice/202001/how-get-emotional-support-when-you-feel-you-have-none>
3. Carolyn, M. A. & Loriena, A. Y. (2004). Coping. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 507-510.
4. Gentry, W. D. (2008). The Connection between Social Support and Happiness. In *Happiness For Dummies*. For Dummies.
5. Harper, S. (2014). Environmental Health. In *Biomedical Sciences* (pp. 375-377). Corvallis: Academic Press.
6. McLeod, S. A. (2020). *Maslow's hierarchy of needs*. Retrieved from Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
7. Oppong, T. (2019). *Good Social Relationships Are the Most Consistent Predictor of a Happy Life*. Retrieved from The Stanford medicine center: http://ccare.stanford.edu/press_posts/good-social-relationships-are-the-most-consistent-predictor-of-a-happy-life/

รายการอ้างอิง

8. Podberscek, A. L., Paul, E. S., & Serpell, J. A. (2000). Companion animals and us: Exploring the relationships between people and pets. Cambridge University Press.
9. Rushton, K. et al. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: a systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*.
10. Seligman, M. (2011). *Authentic Happiness*. Retrieved from University of Pennsylvania: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>

คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

★ ที่ปรึกษา

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์ชิโนรส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ พรหมลีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) นายแพทย์ศิริศักดิ์ ธีรดิลกรัตน์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ
TO BE NUMBER ONE |

★ คณะทำงาน

- | | |
|------------------------------|--|
| 1) นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ | ประธาน
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง | รองประธาน
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 3) นางสาวนันทาวดี วรสวัสดิ์ | รองประธาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4) นางสาวอมรากุล อินโอสานนท์ | คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 5) นางอรรวรรณ ดวงจันทร์ | คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |

- “Happiness” สุขนี้สร้างได้ | 36

16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ

คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตการ

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

17) นางสาวพัณณ์วลี ลีทิธินรงค์

คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิตการ

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

18) นางสาวนิตยา จวยกะโทก

คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE



คณะผู้เรียบเรียง

1. นางสาวอมรากล อินโธซานนท์

นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ

ข้าราชการบำนาญ

กรมสุขภาพจิต

2. นางอรรณณ ดวงจันทร์

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ

ข้าราชการบำนาญ

กรมสุขภาพจิต

3. นายชัยพร เชื้อเมืองพาน

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สำนักงานโครงการ

TO BE NUMBER ONE

4. นางสาววิศรดา มีจันทเพชร

นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ

TO BE NUMBER ONE

5. นางสาววรรดา ศิริพานิช

นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ

TO BE NUMBER ONE



66

!! ★ !! 99

Happiness

..สุขนี้สร้างได้



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157