

12 Tips สุขเป็น

สาระสำคัญ

แม้ว่าชีวิตจะหลีกเลี่ยงเรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจไม่ได้ แต่มนุษย์มีความสามารถที่จะสร้างเหตุที่ทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นได้ด้วยตนเอง ด้วยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรพื้นฐานซึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากที่ระบุวิธีการจัดการชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความสุข หลายวิธีเป็นกิจวัตรที่คนจำนวนไม่น้อยละเลยหรือผัดผ่อนด้วยเห็นว่าสิ่งอื่นสำคัญยิ่งกว่า ดังนั้นการได้นำเรื่องพื้นฐานมาชวนคิดให้เห็นถึงความสำคัญจะช่วยให้มีการปรับสมดุลของการใช้เวลาและการดูแลกำกับความคิดจิตใจเพื่อเพิ่มพูนความสุขประจำวันให้กับตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้รู้จักวิธีการสร้างสุขด้วยตนเอง เพิ่มเติมขยายวิธีที่ยังไม่ได้ลองนำไปใช้

อุปกรณ์

1. สลื่อ 12 Tips Roll up หรือ ใบงาน 12 Tips
2. ปากกา

เวลา 45 นาที

ขั้นตอน

1. ชวนผู้เข้าร่วมให้รู้จักวิธีการสร้างสุข 12 อย่าง
 - 1) ใช้เวลาในที่ธรรมชาติ
 - 2) นอนให้พอ 7-9 ชม./วัน
 - 3) เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย
 - 4) รับประทานอาหารที่ดี ต่อสุขภาพ
 - 5) ทำเรื่องที่ชอบ.. จัดเวลาให้ได้
 - 6) เรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกตัวเอง และวิธีจัดการอารมณ์
 - 7) ฝึกพูดกับตัวเองเหมือนคนที่เรารัก
 - 8) ให้ระวังการใช้ยา แอลกอฮอล์ ในการจัดการปัญหา และอารมณ์ของเรา
 - 9) ฝึกบริหารการเงินและจัดการหนี้สิน
 - 10) เรียนรู้และเปิดรับสิ่งใหม่อยู่เสมอ
 - 11) พูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจ
 - 12) เมตตาช่วยเหลือคนรอบตัว ช่วยเหลือชุมชนในละแวกที่เราอยู่
2. แจกใบงาน 12 Tips ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนตัวเองในแต่ละข้อว่าทำได้ในระดับไหน (1 หมายถึงน้อย 10 หมายถึง มาก)



12 Tips สุขเป็น
สุขกาย สุขใจ สุข(ความ)คิด

กาย

1. รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ดื่มน้ำให้เพียงพอ
2. เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย
3. นอนให้พอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน (ไม่พลาช่วง 22.00 - 04.00)
4. ใช้เวลาในที่ธรรมชาติ... สัมผัสให้เข้าถึง (สวนสาธารณะ, ริมทะเล, ฟาร์มสัตว์แบบผจญภัย)
5. เมตตาช่วยเหลือคนรอบตัว ช่วยเหลือชุมชนในบริเวณที่เราอยู่
6. หุดคุยกับคนที่เราไว้ใจ หรือมีกลุ่มคนที่ออกเดียวกัน
7. ฝึกคุยกับตัวเองเหมือนคนที่เรารัก ขอบคุนตัวเอง
8. เรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกตัวเอง และฝึกวิธีการจัดการ/ควบคุม/ทน/พบปะ...
9. ฝึกบริหาร/การจัดการการเงิน และระบบหนี้สิน
10. เรียนรู้ และเปิดรับสิ่งใหม่อยู่เสมอ
11. ฝึกระวังเรื่องการใช้จ่าย แลลดข้อขัด ในการจัดการปัญหาและอารมณ์ของเรา
12. ทำเรื่องที่ชอบ/สนใจ

ใจ

คิด

By Phosai Health Foundation UK. On 10 Oct., 2022

3. ชวนคุย

- โดยทั่วไปเรารู้เรื่องนี้อยู่แล้วหรือไม่ บางอย่างเราก็ทำไม่ได้เพราะอะไร
- ข้อไหนง่าย ข้อไหนยาก สาเหตุที่ละเอียดเลยไม่ค่อยได้ทำ
- ข้อไหนที่คิดว่าจะลองทำก่อนถ้าจะทำให้ได้ควรจะต้องทำอย่างไร (ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อช่วยเสริมแรงให้เกิดความอยากลงมือทำ)

- ตั้งข้อสังเกต ทบทวนต้นทุนความสุขของมนุษย์ กาย ใจ คิด (ดี สุข) เรา
เพิ่มทุนในชีวิตได้อย่างไร จะปรับลดสิ่งใดเพื่อไม่เป็นการลดทุนที่มีอยู่ ได้
เรียนรู้ ได้ข้อคิดอะไรที่จะนำไปฝึกใช้

หมายเหตุ

12 tips ที่ทำให้ กาย ใจ คิด(ดี สุข) มาจากงานวิจัยที่ใช้เวลายาวนานของ Mental Health Foundation ประเทศอังกฤษ ออกประกาศเมื่อวันที่ 10 ต.ค. 2022 วันสุขภาพจิตโลก ดูรายละเอียดได้จาก <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/our-best-mental-health-tips>

