

# 7 วิธีสู่ความสุข

โดยทั่วไปแล้วสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมของผู้มีความสุขจะดีขึ้น เราสามารถใช้วิธีการดังต่อไปนี้มาสัมผัสประสบการณ์ และเพิ่มความสุขได้



พัฒนาความสนใจ และมี  
ส่วนร่วมในสิ่งที่เราชอบเพื่อทำให้  
ชีวิตของเราดีขึ้น และสดใสขึ้น

2

ยิ้มให้คนรอบข้างเรามากขึ้น ให้  
ความสนใจในจุดแข็งและความ  
สดใสของผู้อื่นในชีวิตประจำวัน  
ให้มากขึ้นเพื่อปลูกฝังอารมณ์  
เชิงบวก



3

ฝึกฝนวิถีการใช้ชีวิตให้มีความ  
ต่อเนื่อง และมีสุขภาพดีเพื่อ  
รักษาอารมณ์ให้คงที่ บรรเทา  
ความเครียด และเสริมสร้าง  
สุขภาพให้แข็งแรง

4

ให้อภัยผู้อื่น และละทิ้งความขุ่น  
เคืองการทำเช่นนั้นจะทำให้เรารู้สึก  
ผ่อนคลาย และโล่งใจมากขึ้นทั้ง  
ทางร่างกาย และจิตใจ



5

แสดงความห่วงใยหรือให้ความช่วย  
เหลือในเชิงรุกแก่ผู้ขาดสนใจในสังคม  
ด้วยการส่งเสริมการสร้างชุมชนที่มี  
ความห่วงใย และแบ่งปันความสุข



ให้ความสนใจ และ  
 เพลิดเพลินไปกับสิ่งที่เกิด  
 ขึ้นในปัจจุบันเพื่อผ่อนคลาย  
 ร่างกาย จิตใจ ลดความวิตก  
 กังวล และความเครียด



บรรเทาความเครียดอย่าง  
 สม่าเสมอเพื่อปรับปรุงสุขภาพ  
 กาย และสุขภาพจิตรวมทั้ง  
 เพิ่มประสิทธิภาพในการ  
 ทำงาน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

โปรดเข้าชมหัวข้อสารคดี “การปฏิบัติ” สร้างความสุข:

<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



“การปฏิบัติ”  
 สร้างความสุข



เราควรคุยกัน  
 ดีไหม



จัดทำขึ้นในปี 2024