howto

ทฤษฎีความสุขสามระดับ สุขเซโรโทนิน สุขออกซิโตซิน สุขโดพามีน
ที่จะสร้างสมดุลอันยอดเยี่ยมแก่ชีวิตคุณ
ทั้งด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ และความสำเร็จ

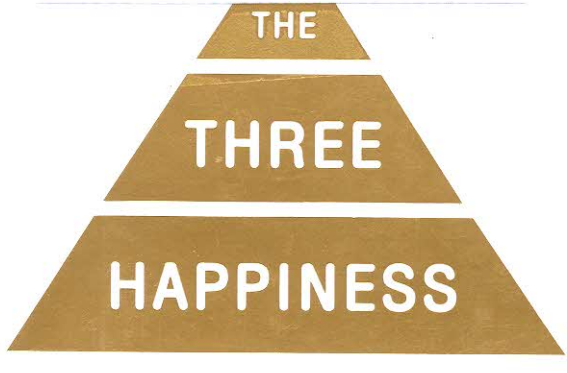
ชิอน
คาบาซาวะ
เขียน

นิพดา
เขียวอุไร
แปล

จากจิตแพทย์
ที่มีผลงานตีพิมพ์
กว่า **1.6 ล้านเล่ม**
และมีผู้ติดตามออนไลน์
กว่า **500,000 คน**

สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย "พีระมิดสามสุข"

สู่จุดสูงสุดของชีวิตด้วย ^"พีระมิดสามสุ
BF575.H27 ค333ส 2565 ฉ.1
Barcode *10053915*
ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์



พิมพ์ครั้งที่ 3

สารบัญ

บทนำ "ความสุข" คืออะไร 1

บทที่ 1 ความสุขคือ "สาร (เคมี) ในสมอง"

ตัวตนที่แท้จริงของความสุข 7

ความสุขมีลำดับความสำคัญก่อนหลัง

"ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น" 12

ท้ายบท วินาทีที่ผมค้นพบ "ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น" 19

บทที่ 2 จับภาพ "ความสุข 3 แบบ" ให้ชัดเจน

ความสุขแบบเซโรโทนินคืออะไร 25

ความสุขแบบออกซิโตซินคืออะไร 33

ความสุขแบบโดพามีนคืออะไร 38

มาคุยเรื่อง "ความสุข" กันดีกว่า 43

บทที่ 3 "คุณสมบัติ 4 ประการ" ของความสุข

ความสุขมี "คุณสมบัติที่คุณคาดไม่ถึง" 49

ประการที่ 1 ความสุขมีอยู่แล้วตอนนี้ ขณะนี้ 49

ประการที่ 2 ความสุขไม่ใช่ "ผลลัพธ์" แต่เป็น "กระบวนการ" 50

ประการที่ 3 "ความสุขที่ยั่งยืน" กับ "ความสุขที่ไม่ยั่งยืน" 52

ประการที่ 4 ครอบครองความสุขทั้งหมดด้วย
"การเพิ่มทวีคูณความสุข" 57
"ทฤษฎีความสุข 3 ขั้น" กับเหตุผลรองรับเชิงวิทยาศาสตร์ 59
ประเด็นที่ต้องคำนึงถึงของ "ความสุข 3 แบบ" 67
ท้ายบท ในบรรดา "ความสุข 3 แบบ" อะไรสำคัญที่สุด 69

บทที่ 4 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบเซโรโทนิน
วิธีที่ 1 การนอนหลับ • การออกกำลังกาย •
การเดินตอนเช้า 74
วิธีที่ 2 การตระหนักรู้ 77
วิธีที่ 3 การป้องกันอาการเจ็บป่วย 80
วิธีที่ 4 โฟกัสกับ "ปัจจุบัน" 82
วิธีที่ 5 เพิ่มทักษะการเข้าใจตัวเอง 87
- **กิจวัตรที่ 1** การทำสมาธิหลังตื่นนอน 89
- **กิจวัตรที่ 2** การเดินตอนเช้าอย่างมีสติ 91
- **กิจวัตรที่ 3** การสร้าง Output ของความสุขเล็กๆ 95

วิธีที่ 6 การเขียนบันทึกเชิงบวก 3 บรรทัด 99
- **เหตุผลที่ 1** งานวิจัยด้านจิตวิทยาความสุข 103
- **เหตุผลที่ 2** ช่วง 15 นาทีก่อนเข้านอนจะฝังอยู่ใน
ความทรงจำมากที่สุด 104

- เหตุผลที่ 3 ถ้าตอนจบดี ทุกอย่างก็จะดีไปด้วย "กฎแห่งจุดพีคและจุดจบ" (Peak-End Rule) 106

ตัวอย่างบันทึกเชิงบวก 109

วิธีที่ 7 รู้จักผ่อน รู้จักเร่ง 121

- กิจวัตรที่ 1 คิดว่า "ชาร์จพลัง" แทนการพักผ่อน 123
- กิจวัตรที่ 2 สร้างสมดุลระหว่างความสุขแบบอยู่นิ่ง กับความสุขแบบมีพลวัต 124
- กิจวัตรที่ 3 การใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ 125

เซโรโทนินช่วยคุ้มกันครอบครัวของคุณ 128

วิธีที่ 1 ไปโรงพยาบาลกับพ่อแม่ เพื่อฟังคำวินิจฉัยของแพทย์ 129

วิธีที่ 2 ควรเจอหน้ากันจริง ๆ ให้มากที่สุด 131

วิธีที่ 3 ขอดูผลการตรวจสุขภาพ 131

วิธีที่ 4 แม้เจ้าตัวจะบอกว่า "ไม่เป็นอะไร" จงอย่าเชื่อ 133

วิธีที่ 5 ไปเดินเล่นด้วยกัน 134

ท้ายบท วินาทีที่ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี 136

บทที่ 5 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบออกซิโตซิน
วิธีที่ 1 ความผูกพัน 141
• เทคนิคที่ 1 การสัมผัส 141
• เทคนิคที่ 2 การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง 142
• เทคนิคที่ 3 ความมีน้ำใจและความซาบซึ้งใจ 142
• เทคนิคที่ 4 ความสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง 143
วิธีที่ 2 ขจัดความว้าเหว่ 145
• เทคนิคที่ 1 ความผูกพันสร้างได้จากตัวเราเอง 146
• เทคนิคที่ 2 ลองสร้างพรรคพวกดูก่อน 147
• เทคนิคที่ 3 วาดวงกลมที่มีตัวเองเป็นศูนย์กลาง 148
• เทคนิคที่ 4 การปฏิสัมพันธ์แบบซึ่งหน้า 151
• เทคนิคที่ 5 อย่าเลิกทำงาน 153
วิธีที่ 3 ปรับความสัมพันธ์กับผู้อื่น 156
วิธีที่ 4 มีน้ำใจกับผู้อื่น 162
ตัวอย่างบันทึกความมีน้ำใจ 165
วิธีที่ 5 ความซาบซึ้งใจ 180
ตัวอย่างบันทึกความซาบซึ้งใจ 185

วิธีที่ 6 การเลี้ยงดูต้นไม้หรือสัตว์เลี้ยง 193
วิธีที่ 7 เชื่อมั่นในผู้อื่น 196
ทฤษฎี "การแต่งงาน" แบบออกซิโตซิน 202

บทที่ 6 7 วิธีเข้าถึงความสุขแบบโดพามีน
ด้านมืดและด้านสว่างของโดพามีน 218
วิธีที่ 1 "ซาบซึ้งใจ" กับเงินทองและสิ่งของ 222
วิธีที่ 2 การควบคุม 227
• ตัวอย่างที่ 1 การควบคุมปริมาณการดื่ม 228
• ตัวอย่างที่ 2 การควบคุมเวลาเล่นเกม 230
• ตัวอย่างที่ 3 การควบคุมเวลาใช้สมาร์ตโฟน 231
วิธีที่ 3 ลิ้มรสชาติการพัฒนาตนเองทุกวัน 234
วิธีที่ 4 ออกจากคอมฟอร์ตโซน 238
วิธีที่ 5 การเพิ่มความภาคภูมิใจในตัวเอง 246
วิธีที่ 6 การให้ 251
วิธีที่ 7 ค้นหางานแห่งชีวิต 257
ท้ายบท ก่อนที่ผมจะค้นพบงานแห่งชีวิต
ในการเป็น "จิตแพทย์ + α" 261

บทที่ 7 "เงินทอง" "การเที่ยวเล่น" "การกิน" นิสัยที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ

วิธีใช้ "เงินทอง" แล้วมีความสุข 266

วิธีคิดที่ 1 คนที่มี "วิธีใช้" เงินอย่างฉลาด จะมีความสุขกว่าคนที่หาเงินเก่ง 267

วิธีคิดที่ 2 วิธีใช้เงินที่ไร้ประโยชน์มากที่สุดคือ "เงินฝาก" 267

วิธีคิดที่ 3 วิธีใช้เงินที่มีประโยชน์ที่สุดคือ "การลงทุนกับตัวเอง" 268

วิธีคิดที่ 4 จงซื้อ "ประสบการณ์" แทนการซื้อ "สิ่งของ" 269

วิธีคิดที่ 5 หันหน้าเข้าหา "คน" ไม่ใช่ "เงินทอง" 270

วิธีคิดที่ 6 สิ่งที่เงินซื้อได้ไม่ใช่ "ความสุข" แต่เป็น "ความสบายใจ" 270

วิธีคิดที่ 7 จงตั้งเป้าเงินได้ต่อปีไว้ระดับหนึ่ง 271

วิธีคิดที่ 8 จงนำ "เงินทอง" ไปลงทุนกับความสุขแบบเซโรโทนินและออกซิโตซิน 272

วิธีคิดที่ 9 จงใช้เงินซื้อ "เวลา" 273

วิธีคิดที่ 10 จงเรียนรู้เกี่ยวกับเงิน 274

วิธีบริหารจัดการ "ความปรารถนาสิ่งของ" เพื่อให้มีความสุข 276
วิธีที่ 1 ความอยากได้สิ่งของแบบมีสติ 279
วิธีที่ 2 แปลง "เงินทอง" เป็น "ความสุข 3 รูปแบบ" 281
วิธีที่ 3 ถามตัวเองว่า "จำเป็นจริง ๆ ไหม" 282
วิธีที่ 4 สนุกกับการใช้งาน 283
วิธีที่ 5 อย่าซื้อของเพื่อระบายความเครียด 284
วิธีที่ 6 สละและสะสาง 285
วิธีอยู่ร่วมกับ "ความปรารถนาได้รับการยอมรับ"
ไม่ใช่เรื่องง่าย 287
สุดยอดกฎที่ทำให้ยิ่ง "เที่ยวเล่น" ยิ่งมีความสุข 293
วิธีเที่ยวเล่น 1 จัดการสมดุลของความสุขในหนึ่งวัน 294
วิธีเที่ยวเล่น 2 ขอให้ "ดื่มด่ำ" จะเป็นงานการ
หรืองานอดิเรกก็ไม่เป็นปัญหา 295
วิธีเที่ยวเล่น 3 การสร้าง "ความสนุกสนาน" ให้เพิ่มขึ้น
แบบมหาศาล 298
วิธีเที่ยวเล่น 4 เที่ยวเล่นแบบรู้จักเทคนิคการจัดการเวลา 300

วิธีเที่ยวเล่น 5 ให้ "การเที่ยวเล่น" เป็น "รางวัล" 301
วิธีเที่ยวเล่น 6 ขอให้เลิก "รอความเพลิดเพลินมาหา"
แต่ให้ "สร้างความเพลิดเพลินขึ้นเอง" 303
วิธีเที่ยวเล่น 7 เปลี่ยน "การเที่ยวเล่น"
ไปสู่ "การพัฒนาตัวเอง" ด้วย Output 304
สุดยอด "วิธีกิน" ที่ช่วยให้คุณมีความสุขได้จากวันนี้เป็นต้นไป 306
วิธีกิน 1 ซาบซึ้งใจกับทั้งอาหารและผู้คน 312
วิธีกิน 2 เปลี่ยนจาก "การไปเพื่อกิน" เป็น "การไปเพื่อเจอ" 313
วิธีกิน 3 มีสติในการกิน 315
วิธีกิน 4 กินข้าวกับคนสำคัญของเรา 317
วิธีกิน 5 มื้อเดียวก็ต้องใส่ใจ 319

บทส่งท้าย คุณมีความสุข โลกมีความสุข 321