

ความสุขและความพึงพอใจ

โดย Min Sen Concept (health) 2 กุมภาพันธ์ 2565

ความสุขในภาษาอังกฤษมักจะใช้คำว่า **Happiness** ส่วนความพึงพอใจ หลายคนมักจะใช้คำว่า **Pleasure** คำสองคำนี้มีความคล้ายคลึงกันมาก แต่ก็มี ความแตกต่างกันพอสมควร ความพึงพอใจเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ค่อนข้างดีและมีความสุข สนุกสนาน เบิกบานใจ มักเกิดขึ้นเมื่อได้รับตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านวัตถุ และทางด้านจิตใจ โดยมากอาจจะตอบสนองด้วยเงิน จึงมีคำพูดที่ว่า เงินซื้อความสุขได้ แต่แท้ที่จริงแล้ว เงินซื้อได้เพียง ความพึงพอใจ หรือ เบิกบานใจ นั่นคือ ความพอใจจึงมักจะมีปัจจัยภายนอกมาเกี่ยวข้องอันส่งผลต่อประสาทสัมผัสของเรา เช่น การได้ทานอาหารอร่อย การได้ฟังเพลงที่ไพเราะ ได้ดูหนังดี ๆ ที่ชอบ นั่งเล่นเกมส์ มีคนกดไลค์มาก ได้รถใหม่ ได้งานใหม่ ได้เที่ยว ๆ แต่สิ่งเหล่านี้มักจะไม่อยู่นาน เมื่อเราเปลี่ยนความสนใจ หรือเมื่อสิ่งเหล่านี้มากเกินไป ความรู้สึกพึงพอใจก็จะหายไป เช่น ทานไอศกรีมอร่อย หรือถ้ามาถ้วยใหญ่เกินความรู้สึกอร่อยก็จะหายไป ความพึงพอใจนี้อาจจะแบ่งออกเป็นส่วนของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการอยู่รอด ได้แก่ อาหาร เช็ก และความร่วมมือทางสังคม ความพึงพอใจนี้หากเกี่ยวข้องกับทางการแพทย์ ก็มักจะเกี่ยวข้องกับสารที่เรียกว่า **endorphine** และ dopamine ที่หลั่งในร่างกายของเรา และอยู่ไม่นาน โดยเฉพาะสาร dopamine เมื่อขึ้นสูงก็จะไปกดสารอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า **serotonin** ที่เกี่ยวข้องกับความสุข ความพึงพอใจนี้เป็นความจำเป็นในชีวิตของเราเช่นเดียวกับความสุข เพราะสิ่งนี้เสมือนน้ำที่หยดพรมจิตใจเราให้เรามี

ความหวังที่จะผ่านความยากลำบาก เป็นแรงจูงใจให้เราก้าวเดินต่อไปได้ มันเป็นความรู้สึกดีเล็กๆ ที่โผล่เข้ามาในชีวิต เพื่อให้เรากลับไปอยู่ในโลกเดิมต่อไปได้ แต่หากเราวิ่งตามหาสิ่งเหล่านี้ โดยคิดว่ามันคือ ความสุข และติดกับสิ่งเหล่านี้แล้ว อาจจะนำพาชีวิตไปสู่ความสูญเสียนะ หรือวิบัติได้ เช่น การติดตามดูหนังดี ๆ ตลอดเวลา การไปเดินช้อปปิ้ง และซื้อของใหม่อยู่เรื่อย ๆ ก็จะทำให้เวลาในการทำงาน หรือทำสิ่งที่จำเป็นในชีวิตหายไป รวมถึงการสูญเสียนะเงินอย่างมาก และอาจมีของที่ไม่จำเป็นในชีวิตอยู่เต็มบ้านก็เป็นได้

บางคนกล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นส่วนหนึ่งของ ความสุข แต่มันไม่ได้ทำให้เกิดความสุข เพราะความพึงพอใจเป็นเพียงรูปแบบที่ฉาบฉวย จนทำให้คนหลายคนหลงติดไปกับมัน คือ กำหนดว่าเมื่อได้สิ่งนั้น สิ่งนี้แล้วจะมีความสุข ทำให้เราหม่นเวียนหาความสุขจากการได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ อย่างไม่มีวันจบสิ้น เป็นการเข้าสู่สภาวะของการเสพติด

แต่ความสุข เป็นสภาวะความพึงพอใจในชีวิต การใช้ชีวิต ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องมีปัจจัยภายนอกมาเป็นตัวกำหนด ผลคือ เงินไม่สามารถซื้อความสุขได้ และไม่จำเป็นต้องแสวงหาจากภายนอก ความสุขไม่ใช่จุดหมายปลายทาง ไม่ต้องตามหา แต่จะเกิดขึ้นเมื่อเราเริ่มหาอะไรในตัวเราที่เราภูมิใจ ทำในสิ่งที่ตนหลงใหล หรือในศัพท์ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Self-actualization คือ การค้นพบความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งความสุขอาจจะมาในระหว่างทาง ไม่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้นเมื่อถึงจุดหมายปลายทาง ความสุขบางคนอาจจะเรียกว่าเป็นผลข้างเคียงของกระบวนการค้นหาตัวตนของเราเอง ดังคำพูดของ Mark Manson

ที่กล่าวว่า It's not that happiness itself is in you, it's that happiness occurs when you decide to pursue what's in you. หรือ ความสุขไม่ได้อยู่ข้างในตัวเรา แต่ความสุขจะมาเมื่อเราตัดสินใจหาสิ่งที่อยู่ข้างในตัวเราต่างหาก

คนที่มีความสุขจากการวิ่งระยะทางไกล ความสุขไม่ได้มาจากการวิ่งถึงเป้าหมายในเวลาที่กำหนด แต่อยู่ที่การชนะใจและกายตนเองที่ฝ่าฝืนจนจบได้ ไม่ว่าจะไม่มีใครเห็นหรือไม่ เพราะเขารู้ตนเองว่า ครั้งหนึ่งในชีวิต เขาคือคนที่ชนะใจและกายตนเองได้ คนที่โง่งในการแข่งขันอาจจะมีคามพึงพอใจที่ทำให้คนอื่นเห็นว่าตนเองไปถึงเป้าหมายในเวลา แต่ไม่ได้มีความสุข เพราะเขารู้แก่ใจว่า เขาไม่สามารถทำด้วยตนเองได้จริง ความรู้สึกเป็นสุข จึงเป็นความอึดอ้อมใจ และมีความรู้สึกกว่าอยากจะทำสิ่งนั้นอีก ถ้ามีโอกาส มันเป็นความสุขที่เกิดจากประสบการณ์ของความอดทน การวางแผนและการเตรียมการ

งานวิจัย กล่าวว่า ความสุขในมนุษย์มาจากพันธุกรรมถึง 50 % มาจากสิ่งแวดล้อมที่เลี้ยงดูเราในวัยเยาว์อีก 10 % ที่เหลือมาจากการกระทำของเรา การที่เราจะมีความสุขที่ง่ายหรือยากนั้น เราต้องขอบคุณพ่อแม่ บพพการีของเราด้วย ที่มีส่วนช่วยให้เรามีความสุข แต่ไม่ว่าจะเป็นเช่นไรในอดีต เรามีส่วนกับความสุขของเราอีก 40 % ในการที่เราจะกำหนดให้ตนเองมีความสุขได้ แม้ว่าอดีตอาจจะขมขื่น ปวดร้าวเพียงใด เพียงแค่เรารู้จักที่จะปล่อยวางเรื่องราวในอดีต และก้าวมาสู่การทำชีวิตวันนี้ให้ดีขึ้น เข้าศึกษาตนเองว่า มีความหลงใหลในสิ่งใด และพยายามเดินตามความมุ่งมั่นของเรา แล้วเราอาจจะพบความสุขที่เป็นผลข้างเคียงในระหว่างทางที่เราเดิน และเมื่อเราไปถึงจุดหมายแห่ง

ความสำเร็จ เราก็จะมีทั้ง ความสุข และความพึงพอใจในชีวิตของเราได้

การหาความสุข อาจจะเป็นการเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับงานศิลปะ ได้แก่ การชมงานศิลปะ การฟังดนตรี การเรียนดนตรี ฯ หรือการช่วยเหลือผู้อื่นที่ได้รับความยากลำบาก โดยไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับว่าเป็นคนดี เราก็จะมีความสุขในตนเอง ความสุข เป็นเรื่องของความรู้สึกภายใน ซึ่งอาจจะมีผลจากปัจจัยภายนอกก็ได้ ซึ่งทำให้ดูคล้ายกับความพึงพอใจ แต่ความสุขมีความหมายลึกซึ้งกว่า เพราะความสุขจะเป็นสภาวะที่เราหมดความรู้สึกกังวลใจ หรือสิ่งที่มารบกวนเรา เป็นสภาวะที่เรารู้สึกเบิกบานใจ อิ่มเอม บนความสงบ เป็นความรู้สึกว่าปัญหาต่าง ๆ ได้ถูกยกออกไปจากเรา ไม่มีความกลัว ไม่สงสัย และไม่คิดถึงสิ่งที่จะต้องทำต่อไป เป็นสภาวะเหมือนความว่างเปล่า แต่สภาวะนี้ก็อยู่กับเราไม่นานเช่นกัน แต่มันเป็นความรู้สึกที่มาจากภายใน สัมพันธ์กับความสงบ ความเมตตา ความรัก มักจะเป็นเรื่องของการให้มากกว่าการจะควบคุมหรือการได้รับ แต่อาจจะสัมพันธ์กับสังคมได้ในรูปแบบของการช่วยเหลือ

Serotonin เป็นสารสำคัญในระบบประสาท ที่ช่วยปรับความรู้สึกและมีผลต่ออารมณ์ในทางบวก เช่น ความสุข ความสงบ มีสมาธิ อารมณ์คงที่ไม่หวั่นไหว หากระดับ serotonin ต่ำลงอาจทำให้ขุ่นมัว อ่อนไหว เศร้าง่าย ขาดสมาธิ อันมีผลต่อการจำ และหากสารนี้อยู่ในระดับที่ต่ำเป็นเวลานาน จะมีความเสี่ยงในการก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคสมาธิสั้น ฯ รวมถึงมีปัญหาด้านบุคลิกภาพและพฤติกรรม เช่น ใจร้อน ก้าวร้าว ย้ำคิดย้ำทำ จนถึงมีโอกาที่จะทำร้ายตนเองถึงชีวิตง่าย รวมถึงอาจ

มีความต้องการและสมรรถภาพทางเพศสูงขึ้น (นั่นคือ คนที่มี serotonin สูงกว่าปกติอาจลดความต้องการทางเพศไปด้วย) และ serotonin เป็นสารที่เปลี่ยนไปเป็น melatonin ที่ควบคุมวงจรในการนอนและตื่น คือ คนที่มี serotonin และ melatonin ต่ำ มักจะมีปัญหาการนอนไม่คอยหลับร่วมด้วย คนที่ขี้บ่นขี้เถียงได้เป็นปกติ มักจะมีระดับ serotonin ปกติไปด้วย เพราะสารนี้พบสูงในระบบสมอง และระบบทางเดินอาหาร และยังช่วยในการสร้างและสลายกระดูก คนที่มี serotonin สูง จะมีความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุนได้ โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ทานยาต้านซึมเศร้า การจะทำให้ระดับ serotonin สมดุล คือ การทานอาหารที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะ ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่วเหลือง สับปะรด ปลาแซลมอน ชีส ถั่ว เช่น แอลมอนด์ วอลนัท ซึ่งมีกรดอะมิโน tryptophan เป็นส่วนประกอบ และสารนี้จะเปลี่ยนเป็น serotonin นอกจากนี้ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ และการได้รับแสงแดดอย่างเหมาะสมจะช่วยสร้าง serotonin ได้อีกด้วย

ต้องการรับรู้เรื่องราวอื่นเพิ่มเติม ติดตามได้

จาก www.minsenconcept.com