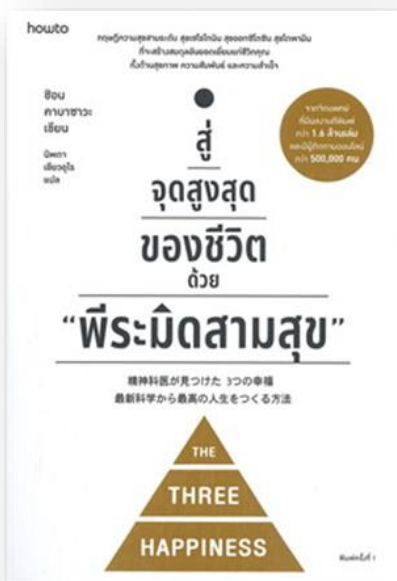


ปริทัศน์หนังสือ

รศ.ดร.จิราภรณ์ ชื่นทอง* และ ผศ.ดร.คุณาพร โฉมจิตร**



ชื่อเรื่อง : จุดสูงสุดของชีวิตด้วย "พระมิตสามสุข"

เขียนโดย : ชอน คาบาชาวะ

จำนวนหน้า : 340 หน้า ปีที่พิมพ์ 2565

ความสุขในชีวิตคนเราประกอบไปด้วย 3 ด้านหลัก คือ สุขภาพ ความรัก ความสำเร็จ โดยคนเราจะมีสุขอย่างแท้จริงได้สมต้องหลัง “สารแห่งความสุข 3 ชนิด” ได้แก่

1. ความสุขแบบเซโรโทนิน (serotonin) คือความสุขด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ
2. ความสุขแบบออกซิโทซิน (oxytocin) คือความสุขด้านความสัมพันธ์ การเชื่อมต่อกับ

ผู้คน

3. ความสุขแบบโดปามีน (dopamine) คือความสุขเรื่องการเงิน หน้าที่การงาน

เกียรติยศ

* รองศาสตราจารย์ คณะบริหารธุรกิจและการบัญชี มหาวิทยาลัยปทุมธานี

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะบริหารธุรกิจและการบัญชี มหาวิทยาลัยปทุมธานี



การที่สมองของเราเต็มไปด้วย “สารแห่งความสุข” จะเรียกว่า “สภาวะแห่งความสุข” ที่ความสุขทั้ง 3 ด้านของชีวิตสมดุลกัน ไม่หนักไปด้านใดด้านหนึ่ง

สิ่งที่เป็นรากฐานและสำคัญที่สุดคือ สุขภาพ ตามมาด้วยความผูกพัน และสุดท้ายที่คนชอบคาดหวังแบบผิด ๆ คือการประสบความสำเร็จ เพราะถ้าประสบความสำเร็จแต่มีสุขภาพที่ไม่ดี ก็ไม่มีประโยชน์หรือประสบความสำเร็จแต่ไม่มีคนอยู่รอบข้าง ก็ไม่มีความสุข ดังนั้นต้องมีครบสามอย่าง แต่จะต้องค่อย ๆ สร้าง เริ่มจาก สุขภาพก่อน แล้วอย่างอื่นจะตามมา และในปัจจุบันที่เกิดสถานการณ์โรคระบาดทำให้ผู้คนเริ่มตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่ว่า “สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญและไม่มีอะไรมาทดแทนได้”

ความสุขจากความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในรูปแบบของความรักฉันสามีภรรยา คู่รักหรือแฟน ความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูกหรือพี่น้อง มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูง หรือแม้แต่กับเพื่อนร่วมชมรมหรืองานอดิเรก การมีความสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยส่งเสริมความสำเร็จในการทำงานได้แล้วความสุขจากความสำเร็จก็จะตามมา

ความสุขจากการประสบความสำเร็จนั้นมี “ราคาที่ต้องจ่าย” เพราะเมื่อได้แล้วก็อยากได้เพิ่มอีก ความสุขจากความสำเร็จมักจะยิ่งใหญ่และได้มายาก แต่ก็มีวิธีง่าย ๆ ในการหลังโตพามีนอยู่ นั่นคือ การดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดอาการเสพติด ซึ่งจะทำให้เรื่องแย่งในภายหลัง

การจะได้ “ความสุขทั้ง 3 อย่าง” มาครอบครองต้องจัดลำดับความสำคัญให้ถูกต้องเสียก่อน แต่คนส่วนใหญ่มักจัดลำดับความสำคัญผิดเลยไม่สามารถมีความสุขได้