

Happy Kits

• เรื่อง มียาโต:

ศาสนา คือความสุขที่ยั่งยืน



ภาพ : เดวิด

จากการศึกษาล่าสุดที่ตีพิมพ์ในวารสาร

American Journal of Epidemiology โดยวิทยาลัยเศรษฐศาสตร์และการเมืองแห่งลอนดอน ประเทศอังกฤษ (LSE) ร่วมกับศูนย์การแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเอราสมุสแห่งประเทศเนเธอร์แลนด์ แนะนำว่า หากใครต้องการพบความสุขที่ยั่งยืน การหันเข้ากลุ่มที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่าความสุขรูปแบบอื่นๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะการเป็นอาสาสมัคร เล่นกีฬา หรือเรียนรู้อะไรใหม่ๆ ก็ตาม

“โบสถ์จะมีบทบาทสำคัญที่สุดในสังคมในการปิดป่าความเครียด นอกจากนี้ยังเป็นที่พักใจของคนในบั้นปลายของชีวิต” ไมริชิโอ อเวนดาโน นักประชากรศาสตร์แห่ง LSE ผู้เป็นคนเขียนบทความเรื่องนี้ เพิ่มเติมอีกว่า จริงๆ แล้ว ไม่ว่าจะเพราะตัวศาสนาเอง หรือเป็นด้วยเรื่องของการมีส่วนร่วมทางสังคม ไม่ถูกปล่อยให้โดดเดี่ยวในสังคม พวกเขาจึงไม่ได้ผลเด่นชัดในข้อนี้

กลุ่มผู้สำรวจได้พุ่งเป้าไปที่ 1) การอุทิศตัวให้การกุศล 2) การลงคอร์สเรียนอะไรใหม่ๆ 3) การเข้าร่วมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับ

ศาสนา และ 4) การเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมหรือกลุ่มการเมือง โดยเข้าไปสำรวจในกลุ่มชาวยุโรปจำนวน 9,000 คน ที่อยู่ในวัย 50 ปี ซึ่งพบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมกับข้อ 3 เพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่พบความสุขแบบยั่งยืน

ขณะที่คนที่เข้าร่วมกลุ่มทางสังคมอย่างอื่น โดยเฉพาะกลุ่มการเมืองนั้น พวกเขา รู้สึกว่ามีประโยชน์ต่อตัวเองแบบชั่วคราวเท่านั้น แต่พอพูดถึงความสุขระยะยาว ชาวยุโรปที่ตอบแบบสอบถามบอกว่า มีความเครียดตามมาหลังจากไปรวมกลุ่มนานๆ

“สำหรับคนวัย 50 ที่ยังแข็งแรง และเลือกที่จะอุทิศตัวให้การกุศลนั้น เราไม่เห็นหลักฐานใดๆ ที่บ่งบอกว่าสุขภาพจิตของพวกเขาดีขึ้น ทว่าพวกเขามีความเสี่ยงในการรับความคิดในเชิงลบ รวมทั้งความเครียดจากอาสาสมัครคนอื่นๆ ได้” ไมริชิโอ กล่าว

กลุ่มผู้สำรวจตั้งข้อสังเกตด้วยว่า สิ่งที่ยังไม่ชัดเจนก็คือ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มทางศาสนานั้น เป็นเพราะการเป็นกลุ่มทางศาสนา หรือเป็นเพราะศรัทธา ความเชื่อทางศาสนาเองกันแน่ ■