ในเชิงจิตวิทยา...ความโศกเศร้ามีคุณประโยชน์มาก

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2552



แม้คนทั้งโลก จะเห็นกันว่า ความสุขของคนเราสำคัญยิ่งกว่าอื่น แต่กลับมีการศึกษาพบว่า ความโศกเศร้าเสียใจก็มีส่วนเป็นคุณแกสุขภาพ

เราทุกคนต่างก็ต้องเคยผ่านมรสุมชีวิตกันมาบ้าง ไม่ว่าเป็นการแตกร้าวของชีวิตคู่ การสูญเสียคนที่เรารักไป การตกงาน และสดๆ รอนๆ กับภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ

ยิ่งในยุคอย่างทุกวันนี้ ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิต ได้พยายามตักเตือนไม่ให้พวกเราหันไปพึ่งพวกยาเม็ดดับความทุกข์ใจกันมากนัก เพราะเกรงว่าจะมีผลกระทบกับวิวัฒนาการของมนุษย์ คณะผู้เชี่ยวชาญยังกล่าวว่า ความโศกเศร้าก็เป็นคุณกับการวิวัฒนาการ นอกจากนั้นมันยังมีประโยชน์อย่างอื่นอีก เช่น ช่วยให้เรารู้สึกสำนึกในความผิดพลาดของตนเอง

รายงานในวารสารวิทยาศาสตร์ “เดอะ นิว ไซเอนติสท์” กล่าวว่า

ศาสตราจารย์เจโรม เวคฟีลด์ อาจารย์วิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนิวยอร์กให้ความเห็นว่า “เมื่อใดที่เราพบอะไรที่มันฝังลึกอยู่ในชีววิทยา ก็จงรู้ไว้เถิดว่ามันถูกเลือกคัดเอาไว้ เพราะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่เช่นนั้นคงไม่ทนแบกกันมา” และเสริมว่า *“เชื่อว่าเป้าหมายอันหนึ่งของอารมณ์โศกเศร้าอย่างรุนแรง ก็เพื่อจะเป็นเบรกหยุดความคิดตามปกติของเราอย่างฉับพลัน ให้เรากลับหันมาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งสักพัก อีกอย่างก็อาจเหมือนกับเป็นป้ายห้ามทางจิตวิทยา ไม่ให้เราไปทำผิดซ้ำเขาอีก”*

อาจารย์เวคฟีลด์ ยังแถมด้วยว่า

“มันยังอาจจะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เราไปทำเล่นๆ กับความสัมพันธ์หรือสิ่งอื่นใดที่เรานับถือด้วย”.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ