

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ไม่มีใครที่ปฏิเสธได้ว่า ความทุกข์ที่สร้างความเจ็บปวดและทรมานมากประการหนึ่งคือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จากภาพข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ที่มีการฆ่าตัวตายจากการผิดหวังในความรัก ข้อความของบุคคลแวดล้อมบนเฟซบุ๊กที่พรรณาถึงความเจ็บปวดจากการสูญเสียความรัก และบทความการช่วยเหลือเยียวยาผู้ผิดหวังทางความรัก มีเป็นจำนวนมาก ผู้ศึกษาจึงเกิดความสนใจเป็นอย่างยิ่งว่า “การจากเป็น” โดยเฉพาะอาการ “อกหัก” แม้จะเป็นความรู้สึกในด้านนามธรรมไม่สามารถจับต้องได้ หรือวัดระดับได้ก็ตาม แต่มีผลและส่งผลต่อสภาวะต่างๆในตัวของเราเองโดยเฉพาะผลในเชิงลบ ซึ่งแต่ละคนจะมีความรุนแรงของอาการนั้นๆแตกต่างกันไป

“อกหัก” ในพระพุทธศาสนาจัดเป็น “ความทุกข์” (ทุกข์) ประเภทหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย....

ทุกข์ขอรียสัจ เป็นอย่างไร

คือ ขาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ (อัปปียะสัมปโยค) ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ (ปิยวิปโยค) การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ (อิจฉิตาลาภ)

โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”

(ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔)

จากพุทธพจน์ข้างต้น เมื่อหนุ่มสาวต้องเผชิญกับภาวะอกหัก หรือผิดหวังในความรัก อาการนี้พระพุทธศาสนาเรียกว่า “อิจฉิตาลาภะ” คือ ความทุกข์ทรมานที่เกิดจากการไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ หรือเมื่อปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมดังหวัง โดยเฉพาะความต้องการหรือปรารถนาความสมหวังในรัก ในกรณีของความรักหนุ่มสาว เมื่อเกิดความรักกับใครขึ้นมา ย่อมปรารถนาบุคคลคนนั้นรักตนเอง หรือมาเป็นคู่ครอง แต่เมื่อคนที่รักไม่รักตอบสนองตามที่หวัง หรือเขาไปรักคนอื่น หรือแม้เขาจะรักตอบแต่ไม่ได้ครองคู่กันสมดังตั้งใจความผิดหวังก็เกิดขึ้น และเกิดเป็น “ความทุกข์”

ความทุกข์ที่เกิดจากความผิดหวังมีอะไรบ้าง ตามหลักอริยสัจ ๔ เรียกทุกข์ทั้งหลายที่เกิดจากความผิดหวังในรักนี้ว่า “ทุกข์ขอรียสัจ” คือ ความจริงอันประเสริฐที่เกี่ยวกับความทุกข์ ได้แก่ ความเศร้าโศกเสียใจ (โสกะ) คร่ำครวญ บ่นเพ้อ ร่ำไรรำพัน ร่ำพึงคำนึงหาคนรัก (ปริเทวะ) ร่างกาย

เจ็บปวดรวดร้าว อ่อนแอ ไม่มีกำลัง พลังทางกาย (ทุกขะ) เจ็บปวดรวดร้าวจิตใจ ร้องไห้ร้องไห้ ตีอก ชกหัว ลงดิน เชือดตัวเอง ทำร้ายร่างกายตัวเอง เช่น กินยาพิษ ผูกคอตาย เป็นต้น (โหมนัส) คับแค้นใจ ท้อแท้ ลึนหวัง หมดกำลังภายใน (อุปายาสะ) ความทุกข์ที่เกิดจากความผิดหวังหรืออกหักรักคุณนี้ พระพุทธศาสนาเรียกความทุกข์ชนิดนี้อีกอย่างหนึ่งว่า “ปภินทุกข” คือ ทุกข์จร ความทุกข์ที่แวะเวียนเข้ามาหาชีวิตเป็นครั้งคราว นอกจากนี้บางกรณีหรือบางคน ความทุกข์อาจกลับกลายเป็น “โทสะ” ความโกรธ เกลียด แค้น อาฆาต พยาบาท คิดปองร้ายและทำลายคนที่ตนรักก็มีปรากฏให้เห็นในสังคมอยู่เป็นประจำ นี้เรียกว่า “ทุกข์มากจนกลายเป็นความโกรธแค้น” คนประเภทหลังนี้จึงน่าสงสารมากที่สุด เพราะนอกจากเขาถูกความทุกข์ความผิดหวังกัดกร่อนกินร่างกายและจิตใจแล้ว ยังถูกความโกรธแค้นเข้ามากัดและทำลายดวงใจอีกด้วย ความทุกข์ของเขาจะเพิ่มเป็นทวีคูณ เรียกว่า “ทุกข์ยกกำลังทุกข์” ซึ่งก็มีปรากฏให้เห็นในสังคมไทยมากมาย^๑

ในทางวิทยาศาสตร์ นักวิจัยจากประเทศออสเตรเลีย ได้ดำเนินการศึกษากลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่ที่สูญเสีย จำนวน ๘๐ ราย ได้ความรู้ว่า ผู้ที่เกิดแผลใจจากการสูญเสียคนที่รักล้วนแล้วหลวมกับการที่จะเกิดเป็นหัวใจวาย พวกเขาจะมีความทุกข์ทนกับความซึมเศร้าวิตกกังวลและความโกรธ ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดฮอร์โมนความเครียดทวีขึ้นสูง เกิดกินไม่ได้นอนไม่หลับ โดยเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นมากกว่าปกติถึง ๖ เท่า เพราะฮอร์โมนความเครียดขึ้นสูง และได้กล่าวว่า ภาวะอกหักนับเป็นภัยคุกคามสุขภาพอย่างร้ายแรง และผู้ใดเศร้าเพราะสูญเสียคนที่ตนรักไปทำให้เสี่ยงที่จะเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นยิ่งกว่าปกติ นอกจากนั้น ทั้งความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น ยังทำให้เกิดความแปรปรวนในการจับตัวเป็นก้อนของเลือด ซึ่งนำไปสู่อาการหัวใจวาย^๒

นอกจากนี้ หลายคนยอมรับว่าการตัดใจรักจากบุคคลอันเป็นที่รักนั้นทำได้ยากยิ่ง เมื่อทำได้ยากจึงต้องใช้ความพยายามและมีวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้คนรักของตนกลับมา แต่เมื่อไม่สามารถทำได้ แต่ละคนก็พยายามหาหนทางในการตัดใจรัก จะมีปฏิกริยามากน้อยแตกต่างกันออกไป ซึ่งพบได้ตั้งแต่เสียใจแค่ไม่กี่วัน จนถึงขั้นรุนแรงฆ่าตัวตายและฆ่าผู้อื่นด้วย ดังตัวอย่างที่ปรากฏในข่าวต่อไปนี้

“เปิดไดอารี่ลาตาย อาจารย์สาวอดีตดาวคณะเศรษฐศาสตร์และเกียรตินิยม พิชรักดังตึก ๑๐ ชั้นดับอนาถ”(จาก น.ส.พ. ข่าวสด ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๑)

“หนุ่มพิสุจน์รักแท้ ดิ่งโรงแรมชื่อดังกระแทก พื้นสยอง แฟนสาวตีตัวออกห่างตามง้อยังไม่ยอมคืนดี”(จาก น.ส.พ. เดลินิวส์ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๑)

“อกหักเป็นเหตุ แคลดี้หนุ่มเดินลงหนองน้ำฆ่าตัวตาย เบื้องต้นคาดว่าผู้ตายคงน้อยใจที่แฟนสาวบอกเลิก เลยเดินลงหนองน้ำฆ่าตัวตายเพื่อปิดฉากรักขม” (จาก น.ส.พ. เดลินิวส์ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๕)

^๑ ดร.อำนาจ ยอดทอง ,ปฐมบทของความอกหัก: เข้าใจธรรมชาติของความอกหักในพุทธ, < <http://www.oknation.net/blog/buddhistethics/๒๐๑๓/๐๑/๓๐/entry-๑>>, ๓๐ มกราคม ๒๕๕๖.

^๒ ไทยรัฐออนไลน์, อกหักถึงกับตายได้ เสี่ยงกับหัวใจหยุดเต้นยิ่งกว่าปกติ, <<http://www.thairath.co.th/content/tech/๓๔๗๙๙>>, ๒๓ กันยายน ๒๕๕๒.

“นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เครียดดอกหักกระโดดตึกเสียชีวิต พ่อบอก ลูกเครียดเมื่อเลิกคบหา กับเพื่อนสาวคนสนิท และเคยพยายามคิดฆ่าตัวตาย” (จาก น.ส.พ.คมชัดลึก ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๖)

“นศ.หนุ่ม ปี ๒ คณะวิทยาศาสตร์ สาขาฟิสิกส์ ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี น้อยใจ คิดว่าแฟนสาวรุ่นน้องคณะเดียวกันแอบปันใจให้ชายหนุ่มรุ่นพี่ ชดน้ำยาล้างห้องน้ำ พร้อมถ่ายรูปลงโซเชียลมีเดีย แฟนสาวว่าจะฆ่าตัวตาย และทิ้งท้ายด้วยบทเพลง ลมเปลี่ยนทิศ ของวง “บีกแอส” ก่อนดิ่งลงตึก” (จาก น.ส.พ.ผู้จัดการ ๒ เมษายน ๒๕๕๖)

“สาวเมืองคอนเครียด กระโดดสะพานฆ่าตัวตายที่ภูเก็ต ตร.คาดเครียดเรื่องปัญหาชีวิตรัก” (จาก น.ส.พ.ข่าวสด ๒๕ เมษายน ๒๕๕๖) ฯลฯ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า “อกหัก” หรือ “การผิดหวังในความรัก” คือ ภาวะที่บุคคลผิดหวังจากความรัก ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ เศร้าโศก เสียใจ โกรธแค้น จนอาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองและผู้อื่น เป็นต้น และสถานะในทุกมิติของมนุษย์ ทั้ง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยตั้งแต่ระดับเบื้องต้นไปจนถึงอาการสาหัส และเสียชีวิต (ตรอมใจ) อาจทวีความรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวเองและฆ่าผู้อื่นได้ สำหรับผู้ที่ผ่านการอกหักนั้น แม้ว่าสภาพจิตใจอาจจะดีขึ้นจากการเยียวยาด้วยวิธีการต่างๆก็ตาม แต่ความเจ็บปวดที่สะสมอยู่ในร่างกาย และจิตใจเฉกเช่นตะกอนที่ฝังอยู่ ก็จะส่งผลต่อสุขภาพในอนาคตของบุคคลคนนั้นด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการอกหักนั้นๆ

อีกหนึ่งประเด็นที่ผู้ศึกษาสนใจ คือ การทำให้ผู้อื่นอกหักนั้น ถือเป็นการกระทำความรุนแรงอย่างหนึ่ง แม้จะไม่มีบทลงโทษทางกฎหมายเช่นเดียวกับการกระทำความรุนแรงอื่นๆ เช่น การทำร้ายร่างกาย เป็นต้น แต่การทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จะส่งผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และมีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกันออกไป ตั้งแต่การเศร้าโศก เสียใจ ร้องไห้ นอนไม่หลับ ทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และการฆ่าตัวตาย ซึ่งผู้ศึกษาเองประกอบอาชีพเป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษา และพบปัญหาความรุนแรงที่เกิดจากการอกหักอยู่บ่อยครั้ง รวมทั้งเพื่อนร่วมวิชาชีพก็พบปัญหานี้บ่อยครั้งเช่นเดียวกัน ปัญหานี้ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น และจัดเป็นปัญหาสังคมปัญหาหนึ่ง ซึ่งผู้ให้คำแนะนำปรึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้เรียนรู้หรือรู้เท่าทันกับสถานะต่างๆของผู้อกหักเพื่อจะได้พร้อมรับมือในการให้คำแนะนำปรึกษาและวางแผนให้การช่วยเหลือได้ตรงกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานั้นข้ามผ่านปัญหาหรือสถานะที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ โดยใช้วิถีพุทธหรือหลักพุทธธรรมมาประยุกต์เป็นแนวทางในการจัดการกับสถานะต่างๆที่เกิดขึ้น

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสถานะที่เกิดขึ้นของผู้เผชิญความอกหัก
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่พบในการจัดการสถานะในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษากระบวนการจัดการสถานะในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ สภาวะของผู้เผชิญภาวะอกหัก เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักธรรมที่พบในการจัดการสภาวะในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก มีอะไรบ้าง
- ๑.๓.๓ ผู้เผชิญความอกหักมีกระบวนการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้น อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาวิเคราะห์สภาวะของผู้เผชิญความอกหัก ดังนี้

- ๑.๔.๑ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก
- ๑.๔.๒ การเรียนรู้ ทักษะชีวิตที่เกิดขึ้นของผู้เผชิญความอกหัก
- ๑.๔.๓ การสัมภาษณ์เชิงลึกจากกรณีศึกษาที่มีประสบการณ์จริงจากการเผชิญความอกหัก ในประเด็นต่าง ๆ จากกลุ่มวิชาชีพนักสังคมสงเคราะห์ เพศหญิง ที่สำเร็จการศึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน ๕ คน ที่ได้ผ่านการเผชิญภาวะอกหักมาแล้วไม่ต่ำกว่า ๑ ปีและปัจจุบันสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และวิเคราะห์สภาวะที่เกิดขึ้น (กาย จิต อารมณ์ สังคม และสติปัญญา) และกระบวนการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นด้วยหลักธรรม,แนวคิดตะวันตก และความเชื่อต่าง ๆ
- ๑.๔.๔ ศึกษาจากเอกสารวิชาการ งานวิจัย และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พุทธธรรม หมายถึง หลักการหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นการค้นหาเหตุผลในเรื่องจริง เพียงการคิดค้นหาเหตุผลในความจริงเพื่อสนองความต้องการทางปัญญา^๓

๑.๕.๒ การจัดการสภาวะในตนเอง หมายถึง ขั้นตอน หรือลำดับขั้นในการลดและขจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นในตนเอง ทั้งความทุกข์ทางร่างกาย ความทุกข์ทางจิตใจ ความทุกข์ต่อบุคคลแวดล้อมในสังคม และการขาดปัญญาในการจัดการกับความทุกข์ โดยใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการจัดการ รวมทั้งการดำเนินกิจกรรมต่างๆ อาทิ การออกกำลังกาย การทำงานอดิเรก และการปรึกษาจิตแพทย์ เป็นต้น เพื่อให้สภาวะที่เกิดขึ้นนั้นลดน้อยลง และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติในสังคม

๑.๕.๓ เผชิญความอกหัก หมายถึง การเผชิญความจริงต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจากการเลิกรา การหย่าร้าง การถูกปฏิเสธ การไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข และการขาดการยอมรับจากครอบครัวของคู่รัก เป็นต้น อันส่งผลทำให้บุคคลนั้น ๆ มีอาการผิดปกติขึ้นกับสภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการเยียวยา ทั้งการเยียวยาด้วยตนเอง บุคคลแวดล้อม และนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง (จิตแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา เป็นต้น) และมีระยะเวลาในการรักษาฟื้นฟู สภาวะดังกล่าวเพื่อให้กลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขที่เกิดขึ้น

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตโต) , พจนานุกรมฉบับปรับปรุงใหม่และขยายความ , (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑.

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ กล่าวว่า ความรักเป็นส่วนหนึ่งของโลก ที่มีทั้งส่วนสว่าง ส่วนมืด และส่วนสีเทาๆ พุทธธรรมให้เราศึกษาความรัก เพื่อหาทางให้ส่วนมืดและส่วนสีเทาน้อยที่สุด ส่วนสว่างให้มากที่สุด คนเราเกิดมามีวิชา ความไม่รู้ และความรู้ผิด พร้อมด้วยตัณหา ความทะเยอทะยานอยากเป็นเดิมพัน ความรักเป็นอีกส่วนหนึ่งของชีวิตที่พัวพันกับบอวิชาและตัณหา ความรักบางประการเกิดจากอวิชชาหรือตัณหาโดยตรง เหมือนยาพิษ บางประการถูกอวิชชาและตัณหาเข้าไปครอบงำ แต่ถอนได้เหมือนก้างปลาติดคอ ความรักบางประการมีอวิชชาตัณหาน้อย และเราเอาไปใช้เป็นกำลังในการสร้างชีวิตที่ดีงามได้^๔

ณัฐมา ชันติธรรมกุล ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความรักในพระพุทธศาสนา พบว่า ความรักในพระพุทธศาสนา เป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ แต่มนุษย์สามารถรับรู้ถึงความรักได้โดยออกมาในรูปของความคิด ความพอใจ ความซาบซึ้งใจ ฯลฯ ความรักในทางพระพุทธศาสนามีพื้นฐานมาจากโลกะ อันประกอบด้วยตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และสามารถแบ่งความรักได้เป็น ๓ ระดับ คือ ๑.รักตนเอง ๒.รักผู้อื่น ๓.รักแบบเมตตา สำหรับหลักธรรมที่เหมาะสมกับความรักในตนเอง ได้แก่ (๑) ศีล ๕ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ใช้กับบุคคล และเหมาะกับการงานทั่วไป เพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคคลนั้นๆ (๒) หลักธรรมที่เหมาะสมกับความรักผู้อื่นได้แก่ทศ ๖ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลที่อยู่รอบๆตัวเรา เช่น มารดาบิดา บุตร ภรรยา เป็นต้น (๓) หลักธรรมที่นำ “เมตตา” ไปสู่เมตตาอัปมัญญา ได้แก่ พรหมวิหาร ๔^๕

ชุตินา หลีพันธ์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความผิดหวังในความรักกับจุดเปลี่ยนทางชีวิต : กรณีสาวไซด์ไลน์ พบว่า ความผิดหวังในความรักเป็นผลให้เกิดการตัดสินใจขายบริการทางเพศ โดยมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม จากความสัมพันธ์แบบคูรักมาสู่การจัดการความสัมพันธ์แบบต๋อรอง กลุ่มเพื่อนเป็นผู้ชักนำเข้าสู่การสังกัดเอเยนต์เพื่อเป็นช่องทางในการขายบริการทางเพศ และภายหลังจะออกจากการสังกัดเอเยนต์สู่การพัฒนาเครือข่ายของกลุ่มสาวไซด์ไลน์ โดยมีผลประโยชน์เป็นแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่อกัน การดำรงอยู่ในสังคมของสาวไซด์ไลน์พบว่าเงื่อนไขทางด้านศีลธรรม จริยธรรม ก่อให้เกิดความกังวลต่อการถูกปฏิเสธจากสังคม ส่งผลให้การดำเนินชีวิตต้องปกปิดสถานะภาพของสาวไซด์ไลน์ โดยมีการสวมบทบาทให้เหมาะสมกับสถานะภาพที่ตนดำรงอยู่ภายใต้บริบทที่แตกต่าง และจัดสรรเวลาเพื่อสร้างเป้าหมายในชีวิตคือการสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีและเก็บสะสมเงินเพื่อสร้างอนาคต รวมทั้งความปรารถนาในชีวิตคู่เพื่อสร้างครอบครัวในอนาคต^๖

^๔ ชยสาโร ภิกขุ (Shaun Chiverton), **หลักรัก**, จัดทำโดย ครอบครัวธนสารอักษร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๕๐) : ๕๘ – ๕๙.

^๕ ณัฐมา ชันติธรรมกุล “การศึกษาความรักในพระพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๓, หน้า ก (บทคัดย่อ)

^๖ ชุตินา หลีพันธ์ “ความผิดหวังในความรักกับจุดเปลี่ยนทางชีวิต : กรณีสาวไซด์ไลน์” วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๕๐, หน้า ง (บทคัดย่อ)

ณัฐริกา ชมปรีดา ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการนอกใจคู่สมรส กรณีศึกษา ชายไทยในเขตเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ พบว่า ชายที่นอกใจคู่สมรสกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิด พฤติกรรมการนอกใจคู่สมรส คือ แรงผลักดันจากตนเองและสิ่งเร้าภายนอกไม่ว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ ระหว่างสามีและภรรยา ความห่างไกลของสามีภรรยา และการให้ความสำคัญในตัวของสามี นอกจากนี้ กรณีศึกษามีความรู้สึกละเมิดต่อพฤติกรรมการนอกใจ โดยอ้างอิงแนวคิดด้านศาสนา เรื่อง เวย์ – กรรม แต่ในส่วนจริยธรรมเป็นการผิดต่อภรรยาและบุคคลในครอบครัวอย่างมาก^๓

ธีรพล ดีวัน ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการอกหักกับความเครียดในงาน ของพนักงาน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๘๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล การอกหักของพนักงาน และความเครียดในงานของพนักงาน โดยมีค่า ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในงานของพนักงานเท่ากับ .๘๖๒ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์ สัน ผลสรุปว่า ๑) ความเครียดในงานของพนักงาน อยู่ในระดับปานกลาง ๒) พนักงานส่วนใหญ่มี จำนวนครั้งที่อกหัก ระดับความเสียใจที่อกหัก ระดับความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับสาวที่หักอก ระดับความ เสียหายสาวที่หักอก ระดับความรักที่มีต่อสาวที่หักอก ระดับความสวยของสาวที่หักอก ฐานะทาง ครอบครัวยุของสาวที่หักอก จำนวนผู้ร่วมงานที่พูดถึงเรื่องถูกหักอก อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับ การเยาะเย้ยเรื่องถูกหักอกจากเพื่อนร่วมงาน จำนวนผู้ที่ทราบข่าวเรื่องถูกหักอก อยู่ในระดับต่ำ พนักงานส่วนใหญ่ไม่เคยถูกซ้ำเติมจากสาวที่หักอก ไม่เคยได้ร่วมงานกับแฟนใหม่ของสาวที่หักอก และ มีโอกาสพบสาวที่หักอกอยู่กับแฟนใหม่ ๓) ด้านปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า พนักงานที่มีวันเกิดต่างกันมี ความเครียดในงานต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๔) ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ของตัวแปร พบว่า จำนวนผู้ที่ทราบข่าวเรื่องถูกหักอกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในงาน ของพนักงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^๔

อานภาพ รวีธงชัย ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้สึกที่หลากหลายจากผลของความผิดหวัง พบว่า ในสังคมมนุษย์ล้วนหลบซ่อนความรู้สึกส่วนตัว ในกรอบของการจัดเรียงลำดับพฤติกรรมที่ สมควรแก่การแสดงออก ต่อส่วนรวมมนุษย์ในสังคมต่างมีความหวังต่อส่วนที่ตนเองหวัง และ ความหวังเรื่องเดียวกันนั้นมิสามารถแบ่งปันให้กันได้ เพราะจุดประสงค์นั้นมุ่งที่จะตอบสนองความ ต้องการของตนเอง เมื่อความหวังเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ แต่ความสมหวังไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน ผลของสิ่งที่หวังเมื่อเกิดขึ้นกับคนใดคนหนึ่ง ขณะเดียวกันก็มีคนที่พลาดหวังจากความปรารถนานั้นๆ

^๓ ณัฐริกา ชมปรีดา “พฤติกรรมการนอกใจคู่สมรส : กรณีศึกษาชายไทยในเขตเทศบาลเมือง เพชรบูรณ์” สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนสังคม, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ๒๕๕๓, หน้า -(บทคัดย่อ)

^๔ ธีรพล ดีวัน “ความสัมพันธ์ระหว่างการอกหักกับความเครียดในงานของพนักงาน” วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ภาควิชามนุษยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ๒๕๕๑, หน้า ข (บทคัดย่อ)

ความผิดหวังจึงมีมากมายในสังคม และเมื่อเกิดความผิดหวังทับถมเป็นเวลายาวนานก็จะกัดกร่อนจิตใจของมนุษย์จนเกิดเป็นความรู้สึกในเชิงลบได้^๙

ทับทิม ข้ามสาม ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผู้หญิงออกหักในสังคมไทย : ศึกษากรณีผู้หญิงออกหักประกอบอาชีพพยาบาล อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า “ออกหัก” เป็นคำที่ใช้เรียกเมื่อพลาดหวังจากความรักแบบเสน่หา ระหว่างผู้หญิงผู้ชาย “ออกหัก” ที่ค้นพบคือ การที่สภาวะความสัมพันธ์ไม่ได้ดำเนินไปถึงการแต่งงาน เมื่อผู้หญิงออกหัก ผู้หญิงจะตอบโต้โดยใช้ความรุนแรง และใช้การเจรจาต่อรอง มายาคติทางสังคมที่เป็นอุปสรรคในขณะออกหักคือ อุดมการณ์ ผัวเดียวเมียเดียว การแต่งงาน และอุดมการณ์ความรัก แนวคิดที่ผู้หญิงใช้ในขณะออกหักคือ แนวคิดทางพุทธศาสนา กลุ่มสนับสนุนที่เป็นผู้หญิงมีบทบาทสำคัญที่ทำให้ผู้หญิงก้าวผ่านการออกหักมาได้ และกลับมาให้ความสำคัญกับงานอีกครั้ง^{๑๐}

บทความสารานุกรมความรู้จากมหาวิทยาลัยการแพทย์โรงพยาบาลธัญญารักษ์ สงขลา กล่าวว่า ในสมองของคนเรามีกลไกการทำงานที่สลับซับซ้อนมากมายและมีการหลั่งสารเคมีหลายชนิด เมื่อเรากำลังมีความรัก หนึ่งในสารเคมีเหล่านั้นคือ สารเอ็นโดฟินส์ (Endorphines) หรือสารแห่งความสุข หรือสารสุข สารเอ็นโดฟินส์เป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่น (opioid) ซึ่งผลิตขึ้นภายในร่างกาย โดยสมองส่วนไฮโปทาลามัส(Hypothalamus) และต่อมใต้สมอง(Pituitary gland) อันเนื่องมาจากการเป็นสารเคมีจำพวกเดียวกับฝิ่นจึงมีฤทธิ์บรรเทาอาการปวด(Analgesia) และทำให้รู้สึกสบาย(Sense of well - being) หรืออีกนัยหนึ่ง สารเอ็นโดฟินส์ก็คือ ยาแก้ปวดแบบธรรมชาตินั่นเอง เมื่อเรามีความสุขหรืออยู่ในสภาวะที่สุขสบาย(Pleasure experience) เช่น การได้อยู่ใกล้ชิดกับคนที่เรารัก การได้สัมผัสถ่ายทอดความรัก กระทั่งการได้ร่วมรักกับคนที่เรารัก เหล่านี้เป็นการกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินส์ขึ้น และเมื่อไปจับกับตัวรับ(receptor)ชนิด Opioid ในสมอง ก็จะมีผลโดยรวมให้เกิดการหลั่งของสารโดปามีน (Dopamine)มากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายต่างๆ เช่น บรรเทาความเจ็บปวด เกี่ยวข้องกับความสมดุล ความหิว การนอนหลับ ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการควบคุมการสร้างฮอร์โมนเพศ(sex hormones)และที่สำคัญสารเอ็นโดฟินส์สามารถส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย(Immune system) โดยมีการศึกษาและรายงานถึงผลของการหัวเราะ ว่าทำให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินส์ในสมองมากขึ้น จะเกิดการกดการทำงานของ Stress hormone หรือฮอร์โมนที่หลั่งเมื่อร่างกายเผชิญหน้ากับสภาวะที่เครียด เช่น Adrenaline มีผลทำให้เนื้อเยื่อต่างๆผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้อาการปวดบรรเทา และส่งผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดีขึ้น ทำให้เม็ดเลือดขาวเดินทางเข้าไปฆ่าเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้น โอกาสเจ็บป่วยก็จะลดลง คือทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นนั่นเอง เนื่องจากร่างกายกับจิตใจมีความเชื่อมโยงประสานกัน บางครั้งเวลาไม่สบายกาย จิตใจก็มักหดหู่ไปด้วย

^๙ อานุภาพ รุ่งรัชชัย “ความรู้สึกหลากหลายจากผลของความผิดหวัง” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาทัศนศิลป์, บัณฑิตวิทยาลัยสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ๒๕๕๑, หน้า 1 (บทคัดย่อ)

^{๑๐} ทับทิม ข้ามสาม “ผู้หญิงออกหักในสังคมไทย : ศึกษาเฉพาะกรณีผู้หญิงออกหักประกอบอาชีพพยาบาล อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสตรีศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๕๘, หน้า ๙ (บทคัดย่อ)

หรือเวลาที่ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ดังนั้นเวลาที่คนเราไม่สบาย นอกจากการรับประทานยาตามแพทย์สั่งแล้ว การอยู่ในสภาวะที่มีความสบายกายและสบายใจ มีคนรักคอยเอาใจใส่ดูแลอยู่ใกล้ๆ ซึ่งทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ สบาย เมื่อมีการหลั่งสารเอ็นโดฟินส์แล้ว คนรักที่กำลังไม่สบายก็จะรู้สึกเจ็บปวดน้อยลง^{๑๑}

นักจิตวิทยา Edward Smith แห่งมหาวิทยาลัย Columbia ประเทศสหรัฐอเมริกาและทีมงาน ทำการทดลองกับอาสาสมัคร ๔๐ คนที่ถูกแพนทอติ่ง โดยแบ่งการทดลองออกเป็นสี่ส่วน และใช้เครื่อง MRI Scanner เพื่อติดตามดูปฏิกิริยาของสมอง พบว่า ในส่วนที่ให้อาสาสมัครดูรูปติดแพนที่ทอติ่งตน และให้ระบุชี้ความเจ็บปวดนั้น สมองของอาสาสมัครแสดงให้เห็นว่าความเจ็บปวดนั้น ขยายเขตลุกลามออกไปนอกบริเวณที่ตามปกติเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก ไปถึงบริเวณที่จะถูกกระตุ้นต่อเมื่อประสบความเจ็บปวดทางร่างกาย อย่างเช่น การถือถ้วยกาแฟร้อนจัดซึ่งนักจิตวิทยาได้บอกว่า ภาพการทำงานของสมองที่วานี้ แสดงว่า การถูกบอกลีกรัก นอกจากจะเกิดความารู้สึกเจ็บปวดทางใจ หรือมีอาการ “อกหัก” แล้ว ประสาทสัมผัสของร่างกายก็รู้สึกเจ็บปวดด้วย สำหรับวิธีการแก่นักวิจัยได้ทดลองใช้ยาแอสไพรินแก้ความเจ็บปวดทางใจที่เกิดจากการถูกปฏิเสธหรือบอกปัด และผลปรากฏว่า พอละบรเทาความเจ็บปวดลงได้บ้าง แต่ในมุมมองของนักจิตวิทยาที่เป็นหัวหน้าทีมงานวิจัยดังกล่าว ไม่เชื่อว่าแอสไพรินแก้ความเจ็บปวดจากอาการอกหักจริงๆได้ วิธีแก้เท่าที่ปรากฏมาแต่ไหนแต่ไร ก็คือปล่อยให้กาลเวลาเป็นเครื่องช่วยให้อาการเจ็บปวดทุเลาเบาบางลง^{๑๒}

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์และมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาโดยสอบถามความคิดเห็นผู้ใหญ่ ๓๗๐ คน โดยแบ่งออกเป็นผู้หญิง – ผู้ชายอย่างละครึ่ง และกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ถูกขอให้เล่าเหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกเสียใจอย่างมาก โดยละเอียด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่กระทำหรือไม่กระทำก็ตาม และบอกว่าความเจ็บปวดนั้นยังคงอยู่นานแค่ไหนหลังจากนั้น สรุปว่า สิ่งที่เสียใจกันมากที่สุดคือเรื่องของความรัก การเรียน และการทำงาน โดยความเศร้าจากความรักถูกระบุว่าสร้างความเจ็บปวดอย่างมาก กลุ่มตัวอย่างหลายคนระบุถึงการสูญเสียโอกาสที่จะสมหวังในรักอันยิ่งใหญ่หรือความสัมพันธ์ไปกันไม่ได้ และความเสียใจจากการกระทำเจ็บปวดมากในระยะแรก แต่ไม่เรื้อรังเท่าความเสียใจจากสิ่งที่อยากทำแต่ไม่ได้ทำ นอกจากนั้นยังพบว่า เรื่องราวความรักทำให้เศร้ามากกว่าเรื่องอาชีพ และความเสียใจจากการกระทำรุนแรงกว่าเมื่อส่งผลต่อความสูญเสียส่วนตัวอันหนักหน่วง เช่น การสูญเสียคนรัก โดยผู้หญิงมีแนวโน้มให้ความสำคัญมากกว่าผู้ชาย จึงเสียใจมากกว่าเมื่อเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรัก และนักวิจัยได้กล่าวสรุปว่า ความเสียใจดังกล่าว โดยเฉพาะจากการที่ไม่ได้กระทำ อาจกระตุ้นให้เราประสบความสำเร็จใน

^{๑๑}โรงพยาบาลชัยภูมิรักษ์ สงขลา ,สารเอ็นโดฟินส์กับความรัก,<<http://www.sdth.go.th/paper/๑๕๑๑>>, มีนาคม ๒๕๕๑.

^{๑๒} วอยซ์ ออฟ อเมริกา ออนไลน์ ,อาการอกหัก มีผลไม่แต่เฉพาะความเจ็บปวดทางอารมณ์ ความรู้สึกเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกายได้จริงๆด้วย , <<http://www.voathai.com/content/why-pain-of-romantic-rejections-also-hurt-physically-voathai-nm-๒๙mar๑๑-๑๑๘๘๙๐๔๖๔/๙๒๔๕๖๒.html>>,๒๙ มีนาคม ๒๕๕๔.

อนาคตได้ เพราะผลักดันให้เราฉวยโอกาสที่เข้ามาและทำให้แน่ใจว่าเราจะไม่ต้องพบเจอกับความรู้สึกในการสูญเสียซ้ำเก่า^{๑๓}

นิตยสาร Men's Health ได้รวบรวมงานวิจัยของสถาบันต่างชาติด้านสุขภาพแห่งหนึ่ง ทำการศึกษาเรื่อง “เอาชนะปัญหาสุขภาพ หลังอกหัก” ถึงผลการวิจัยปัญหาสุขภาพของ ผู้เผชิญภาวะอกหักและวิธีการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้น โดยสรุปเป็น ๗ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ซ็อก

สภาวะที่เกิด : ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยโอไฮโอสเตต ระบุว่า การเลิกรักกันกระตุ้น ให้ร่างกายผลิตอะดรีนาลินมากเกินไปจนเกินไป กล้ามเนื้อจะบวมซึ่งทำให้รู้สึกปวดตามแขนขา ปวดศีรษะ และเกิดความวิตกกังวล

วิธีการจัดการกับสภาวะ : งานวิจัยจากโรงพยาบาลโรคปวดศีรษะโดมอนต์ในชิคาโกพบว่า การดื่มคาเฟอีน ๒๐๐ มก. สามารถรักษาอาการปวดศีรษะจากความเครียดได้มีประสิทธิภาพกว่ายา ไอบูโพรเฟน จากนั้นผู้ที่อยู่ในภาวะอกหักต้องทำอะไรบางอย่างกับพลังงานที่ถูกเก็บกักไว้ เช่น การ ออกกำลังกายระดับปานกลางจะช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้ ซึ่งเดวิด อาร์เชอร์ อาจารย์ ทางด้านสรีรศาสตร์ สาขาการออกกำลังกายแห่งมหาวิทยาลัยซันเดอร์แลนด์ กล่าวว่า การสวม รองเท้าแล้วออกไปวิ่งเอ็นโดฟินจะช่วยไล่เธอ/เขาออกไปจากหัวคุณเอง

ขั้นที่ ๒ ทูรันทูราย

สภาวะที่เกิด : ความรู้สึกโหยหาเธอ/เขาจะวนเวียนอยู่ในหัวคุณตลอดเวลา “สมมติว่าคุณ กำลังลั่นปรี๊ดด้วยโดพามีนส่วนเกิน เพราะเซลล์ประสาทที่คุ้นเคยกับสารเคมีเกี่ยวกับอารมณ์รักยังคง ทำงานต่อไป” ดร.เฮเลน พิชเชอร์ นักมานุษยวิทยาชีวภาพ กล่าวว่า ปฏิภาณที่มากเกินไปในสมองนี้เองที่ทำให้คุณรู้สึกท้อแท้

วิธีการจัดการกับสภาวะ : ไม่มีอะไรจะปลดปล่อยได้ดีเท่ากับการเดินทางไปท่องเที่ยว การศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร Applied Research in Quality of Life แสดงให้เห็นว่า สารเคมีที่ทำให้รู้สึกดีจะเพิ่มมากขึ้นเวลาที่คุณจองตัวไปเที่ยวและมากยิ่งขึ้นกว่าเวลาที่คุณไปเที่ยวจริงๆ และไม่ จำเป็นต้องเป็นการไปท่องเที่ยวระดับยิ่งใหญ่ เพียงแค่นัดไปเที่ยวกับเพื่อนเก่าสมัยเรียนช่วงวันหยุด เสาร์ อาทิตย์ก็ช่วยให้สมองของคุณได้พักผ่อน

ขั้นที่ ๓ หดหู่

สภาวะที่เกิด : การที่อะดรีนาลินเพิ่มสูงขึ้นทำให้เกิดความเครียดในร่างกายและนำไปสู่ อาการ อกหัก งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยจอห์นฮอปกินส์เปิดเผยว่า เหตุการณ์ชวนเครียดในชีวิต สามารถทำให้หัวใจของคุณเต้นช้าลงได้ เป็นเหตุให้ความดันเลือดต่ำและเกิดอาการเหนื่อยง่าย

^{๑๓} ผู้จัดการออนไลน์ ,๓๖๐ องศา อกหักดีกว่ารักไม่เป็น เรื่องจริง ชีความเสียใจผลักดันสู่ความสำเร็จ, <<http://www.manager.co.th/Around/ViewNews.aspx?NewsID=๙๕๔๐๐๐๐๗๔๓๗๕>>, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๔.

การจัดการกับสภาวะ : งานวิจัยจากยูซีแอสเอฟพบว่า แคปไซซิน สารเคมีที่ให้รสเผ็ดในแกงช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจตามธรรมชาติได้ จึงเปลี่ยนภาวะเชิงซึมเศร้าของคุณให้หมดไป และการดื่มระดับปานกลางในขณะชดน้ำแกงจะช่วยพัฒนาการทำงานของสมองได้

ขั้นที่ ๔ ความเครียด

สภาวะที่เกิด : งานวิจัยของ ดร.ฟิชเชอร์บอกว่า ต้องใช้เวลาอย่างน้อยสามวันกว่าที่คลื่นสึนามิ โตพามีนจะลดต่ำลง แต่แล้วสมองของคุณก็จะเข้าสู่โหมดป้องกันตนเองโดยคิดว่าคุณถูกคุกคาม ตามมาด้วยระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงทำให้คุณมีแนวโน้มที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย

การจัดการกับสภาวะ : หันกลับมาเข้าครัวเพื่อดึงตัวเองเข้าสู่โหมดปกติ ฟิชซ่าโฮมเมดใส่มะเขือเทศ ออร์แกนิกและหัวหอมใหญ่จะช่วยให้คุณแข็งแรงขึ้น เพราะช่วยเพิ่มสารเคอเซตินในร่างกาย นอกจากนี้ ฝรั่ง บรอกโคลี และชาเขียว ก็เป็นแหล่งของสารฟลาโวนอยด์ที่ทรงพลังนี้ด้วยเช่นกัน โดยงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยโทคุมะในญี่ปุ่นพบว่า สารเคอเซตินช่วยยับยั้งการผลิตฮอร์โมนความเครียดคอร์ติซอล และมะเขือเทศ ออร์แกนิกก็มีสารชนิดนี้สูงกว่าผักทั่วไปถึง ๗๙ เปอร์เซ็นต์

ขั้นที่ ๕ ความโกรธ

สภาวะที่เกิด : ในขณะที่คุณคิดว่าทำได้แล้ว ฮอร์โมนความเครียดก็กลับพุ่งสูงขึ้น และสมองก็ปิดรับการผลิตเซโรโทนิน งานวิจัยจากโอไอโออธิบายว่า "คุณมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อเรื่องชวนหงุดหงิดด้วยความก้าวร้าว" ไมค์ กรีน แห่งมหาวิทยาลัยแอสดันกล่าว ผองเพื่อน และคนรอบข้างที่ใกล้ชิดคุณคงต้องรับบทหนักสักหน่อยในช่วงนี้

การจัดการกับสภาวะ : งานวิจัยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียแนะนำว่า การรับรู้อารมณ์โกรธของตัวเองเป็นการระบายออกที่ดี และทำให้คุณคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ให้คิดถึงอะไรก็ตามที่เคยทำให้คุณรู้สึกหงุดหงิดในความสัมพันธ์ที่เพิ่งจบไป แล้วในไม่ช้าคุณจะดีใจที่หลุดพ้นจากสิ่งนั้นมาได้ แต่อย่าหลงติดอยู่ในวังวนของความโกรธ เวลาที่คุณรู้สึกเดือดดาล ให้หันไปหาสิ่งที่จะทำให้คุณสงบลง ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลากับครอบครัว นั่งสมาธิ หรือออกกำลังกายให้เหนื่อย

ขั้นที่ ๖ ความรู้สึกว่างเปล่า

สภาวะที่เกิด : "ถ้าคุณยังรู้สึกอาลัยอารมณ์อยู่ละก็ เตรียมหาอาหารใส่ตู้เย็นไว้ให้เต็ม" ไมค์ กรีน แห่งมหาวิทยาลัยแอสดันแนะนำ "ในระหว่างประสบการณ์ที่ตึงเครียด สมองอาจเพิ่มการทำงานในส่วนระบบประสาทเวกัส" ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ช่วงนี้คุณอาจจะอินไปกับเสียงเพลง เล่นบทพระเอกเอ็มวีอย่างไก็ได้ครับ แต่ต้องหาวิธีรับมือกับภาวะเบื่ออาหารด้วย

การจัดการกับสภาวะ : คุณต้องการความผ่อนคลาย "การสวดหายใจลึก ๆ ส่งสัญญาณไปยังสมองว่าไม่มีสิ่งเร้าความเครียดอยู่" เจค โทบี นักสะกดจิตบำบัดประจำศูนย์การแพทย์บอดี้มายด์ในกรุงลอนดอน กล่าว "หายใจเข้านับหนึ่งถึงแปด ค้างไว้ับหนึ่งถึงสี่แล้วหายใจออกช้า ๆ ต่อด้วยการ

สำรวจร่างกายแบบเร็ว ๆ ที่ไหนก็ตามที่คุณรู้สึกเกร็ง ให้เพิ่งสมาธิไป เพื่อผ่อนคลายส่วนนั้นนาน ๓๐ วินาที"

โทปี แนะนำวิธีนี้จะช่วยขจัดความเครียดให้หมดไป แล้วความรู้สึกหิวแบบใหม่ก็จะเข้ามาแทนที่ความคิดวนเวียนเกี่ยวกับดินเนอร์ สุดโรแมนซ์ในอดีต

ขั้นที่ ๗ ความเจ็บปวด

สภาวะที่เกิด : ถึงตอนนี้ชีวิตโสดควรจะกลับมาเป็นปกติสุขอีกครั้ง "แต่การขาดความสัมพันธ์ทางสังคมสามารถรบกวนการทำงานของระบบประสาทได้" เบรตเทอ กันเทอร์มอร์ จากมหาวิทยาลัยอัมสเตอร์ดัม ซึ่งศึกษาผลกระทบทางร่างกายจากการถูกปฏิเสธ กล่าว นี่อาจเป็นตัวแปรสุดท้ายที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งทำให้คุณวิตกกังวลและรู้สึกคลื่นไส้

การจัดการกับสภาวะ : การไม่ยินยอมทำตามคำสั่งจากสมองเมื่อคุณอยากได้ "เบียร์อีกสักแก้ว" ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย "ความรู้สึกตัดขาดจะส่งผลทางลบต่อร่างกาย ดังนั้นการกลับมาสานสัมพันธ์อีกครั้ง ก็จะทำให้ผลในทางตรงข้าม" เบรตเทอ กันเทอร์มอร์ จากมหาวิทยาลัยอัมสเตอร์ดัม กล่าว^{๑๔}

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาประสบการณ์ ตามความเป็นจริง โดยดำเนินการศึกษาจากกรณีศึกษาจากการสัมภาษณ์ ดังนี้

๑.๗.๑ เป็นผู้ที่มีการประสบการณ์จริงในเชิงลึก จากกลุ่มวิชาชีพนักสังคมสงเคราะห์ที่สำเร็จการศึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เพศหญิง จำนวน ๕ ราย ซึ่งเป็นบุคคลที่มีอายุ ๒๕ ปีขึ้นไป ประสบการณ์อกหักจากการถูกทอดทิ้งในรูปแบบต่างๆ อาทิ การนอกใจ การเข้าไม่ได้กับบิดา/มารดาของคู่รัก และปัญหาด้านการปรับตัวเข้าหากัน เป็นต้น จะต้องมีการระยะเวลาในการศึกษาเรียนรู้ร่วมกันกับคู่รักของตนมากกว่า ๑ ปีขึ้นไป เป็นความรักในลักษณะครอบครอง (ไม่ใช่แบบPoppy Love) และจะต้องมีแผนการหรือคิควางแผนการใช้ชีวิตร่วมกันในอนาคต รวมทั้งมีการคบหากันแบบเปิดเผยต่อสาธารณะชน โดยบุคคลผู้นั้นจะต้องผ่านการเผชิญความอกหักมาแล้ว อย่างน้อย ๑ ปี และปัจจุบันสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

๑.๗.๒ ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยคำถามแบบเปิดและให้อิสระแก่ผู้เล่าในการเล่า มีคำถามหลักๆ อยู่ ๓ ประเด็น คือ (๑) ช่วงที่คบหา/อยู่ร่วมกัน (๒) สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่ออกหักในช่วง ๑ ปีแรก (เหตุ/ภาวะของการแตกแยก รูปแบบการบอกเลิก ระดับความรุนแรง การรับรู้ของสังคมและบุคคลแวดล้อม ฯลฯ) และ(๓) ปัจจุบันเป็นอย่างไร (ผลการเรียนรู้เมื่อ “อกหัก” : การเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต และทักษะการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหา) โดยใช้วิธีการ หลักการและยึดหลักจรรยาบรรณนักสังคมสงเคราะห์ซึ่งเป็นวิชาชีพของผู้ทำการศึกษาเป็นแนวทางปฏิบัติในการสัมภาษณ์

^{๑๔} Men's Health ,เอาชนะปัญหาสุขภาพหลังอกหัก,<<http://men.kapook.com/view๓๖๓๑๑.html>>, ๒๕๕๖.

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบสภาวะที่เกิดขึ้นในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักธรรมที่ใช้ในการจัดการสภาวะที่เกิดขึ้นในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบกระบวนการจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นในตนเองของผู้เผชิญความอกหัก
- ๑.๘.๔ ทำให้ทราบปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ