

ฉันเป็น"ผู้เลือก"ความรักที่ดีที่สุด

บทความโดย นางสาวดาริกา โคตรสาขา
ผศ.ดร.กัณฑ์พัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร
ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนเรศวร

คุณเคยตั้งคำถามกับตัวเองไหมว่า เพราะอะไรเราถึงโสด เพราะอะไรเราถึงไม่ออกจากความสัมพันธ์แย่ๆ เพราะอะไรเราถึงยังดิ้นรนตามหาความรักอยู่อย่างนั้น หรือบางทีทำไมเราถึงต้องทนอยู่ในสภาวะที่เราไม่ได้อยากอยู่ พอเป็นโสดก็เหงา พอมีเขาเข้ามาก็ไม่เห็นมีความสุขเลย *เลือกอย่างไรดี ฉันสามารถเลือกได้หรือเปล่านะ ?*



ได้! ฉันสามารถเลือกได้

อันดับแรก **“ฉันจะเรียนรู้การรักตัวเองให้เป็น”** การรักตัวเองคือ การมองว่าตัวเองมีคุณค่า มองเห็นข้อดีของตัวเอง และไม่บ่นทอนตัวเองด้วยข้อเสีย **“ว่ากันว่าคนเจ้าชู้คือคนที่มั่นใจและรู้จักคุณค่าตนเอง เขามองว่าตัวเองมีค่าและเขาให้ค่าแก่คนอื่นเป็น** เขาจึงกลายเป็นนักรักเจ้าเสน่ห์ที่หลายคนหลงคารม

ต่อมา **“ฉันจะเรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ”** หากจะเป็นผู้ล่าเราต้องมีศักยภาพเพียงพอ การพัฒนาตนเองเปรียบเสมือนการเพิ่มพูนคุณค่าและความมั่นใจในตนเอง ทำให้เรามองที่เรามองตนเองไปในทางที่ดีขึ้น วิธีการที่เราสามารถทำได้คือ การทบทวนตัวเองเพื่อทำความเข้าใจตัวเองและสิ่งสำคัญก็คือ **ให้กำลังใจตัวเองหากเราลงมือทำ เราจะต้องทำได้**

ข้อสุดท้าย **“ฉันจะไม่กลัวที่จะเปิดโลกให้กว้างขึ้น”** การเปิดโลกคือการเปิดใจ เปิดใจที่จะเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นคนคลั่งรัก เป็นคนอกหัก หรือเป็นคนโสด ตามแต่คุณจะเลือกและคุณจะผ่านประสบการณ์ที่ไม่ว่าร้ายหรือดีนั้นไปได้เพราะทุกอย่างคือบทเรียน

มีทฤษฎีหนึ่งคิดค้นโดยอาจารย์จิตวิทยาที่มีชื่อว่า โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก (Robert Sternberg) เขาพยายามตามหาองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลให้มนุษย์พัฒนาความสัมพันธ์ต่อกันจนเกิดเป็น ‘ความรัก’ พบว่าความรักประกอบไปด้วย ความสนิทสนม (Intimacy) ความใคร่หลง (Passion) และความผูกพัน (Commitment) และในความเป็นจริงหลายคนก็ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบนี้ไม่เท่ากัน นิยามความรักของแต่ละคนจึงต่างกันไม่แปลก

ใจเลยที่หลายครั้งเรายังชมซานกับความรักหรือเรายังกลัวที่จะกระโดดลงมาจากคาน **แต่ทั้งนี้การที่เรามองเห็นคุณค่าความดีงามของตนเอง** ก็เป็นอาวุธสำคัญที่จะนำพาไปหาคนที่พอดีกับเรา ถึงแม้วันนี้เราจะยังลังเลกับอะไรหลายๆอย่างและยังไม่กล้าตัดสินใจ แต่อยากให้รู้ว่าชีวิตเรามีเพียงแค่นี้ชีวิต เราเกิดมาเพื่อที่จะเรียนรู้และนิยามความสุขของเราเอง ครั้งหนึ่งเคยมีคนบอกฉันว่า **ความรักเป็นสิ่งที่สวยงามที่สุด และฉันคิดว่าที่มันสวยงามที่สุดเพราะเราเรียนรู้ที่จะรัก** ดังนั้นถึงแม้ตอนนี้เราจะยังโสด ยังเศร้าเสียใจกับความรักเมื่อวาน ยังกลัวที่จะก้าวไปกับคนใหม่อยู่ แต่อยากให้ทุกคนระลึกไว้ในใจเสมอว่าฉันเก่งพอที่จะเรียนรู้และ**สามารถเป็น"ผู้เลือก"ความรักที่ดีได้**

อ้างอิง : <https://themomentum.co/love-psychology-monin/>

<https://adaybulletin.com/article-love-actually-what-attitude-can-improve-your-relationship/19517>