

## ในเชิงจิตวิทยา...ความโศกเศร้ามีคุณประโยชน์มาก

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2552



แม้คนทั้งโลก จะเห็นกันว่า ความสุขของคนเรสำคัญยิ่งกว่าอื่น แต่กลับมีการศึกษาพบว่า ความโศกเศร้าเสียใจ ก็มีส่วเป็นส่วนเป็นคุณแก่สุขภาพ

เราทุกคนต่างก็ต้องเคยผ่านมรสุมชีวิตกันมาบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการแตกร้างของชีวิตคู่ การสูญเสียคนที่เรารักไป การตกงาน และสดๆ ร้อนๆ กับภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ

ยิ่งในยุคอย่างทุกวันนี้ ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิต ได้พยายามตักเตือนไม่ให้พวกเราหันไปพึ่งพวยาเม็ดดับความทุกข์ใจกันมากนัก เพราะเกรงว่าจะมีผลกระทบกับวิวัฒนาการของมนุษย์ คณะผู้เชี่ยวชาญยังกล่าวหาว่า ความโศกเศร้าก็เป็นคุณกับการวิวัฒนาการ นอกจากนั้นมันยังมีประโยชน์อย่างอื่นอีก เช่น ช่วยให้เรารู้สึกสำนึกในความผิดพลาดของตนเอง

รายงานในวารสารวิทยาศาสตร์ “เดอะ นิว ไชเอนติสท์” กล่าวว่า

ศาสตราจารย์เจโรม เวคฟิลด์ อาจารย์วิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนิวยอร์กให้ความเห็นว่า “เมื่อใดที่เรพบอะไรที่มันฝังลึกอยู่ในชีวิตเรา ก็จงรู้ไว้เถิดว่ามันถูกเลือกตัดเอาไว้ เพราะเป็นสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ไม่เช่นนั้นคงไม่ทนแบกกันมา” และเสริมว่า “เชื่อว่าเป้าหมายอันหนึ่งของอารมณ์โศกเศร้าอย่างรุนแรง ก็เพื่อจะเป็นเบรคหยุดความคิดตามปกติของเราอย่างฉับพลัน ให้เรากลับหันมาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งสักพัก อีกอย่างก็อาจเหมือนกับเป็นป้ายห้ามทางจิตวิทยา ไม่ให้เราไปทำผิดซ้ำเขาอีก”

อาจารย์เวคฟิลด์ ยังแถมด้วยว่า

“มันยังอาจจะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เราไปทำเล่นๆ กับความสัมพันธ์หรือสิ่งอื่นใดที่เราหนีไปด้วย”.