

## ผิดพลาด...สำนึกได้...!!นะ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

ความเศร้าให้คุณแก่ชีวิต ช่วยให้รู้สึกสำนึกในความผิดพลาด



แม้คนทั้งโลก จะเห็นกันว่า ความสุขของคนเรสำคัญยิ่งกว่าอื่น แต่กลับมีการศึกษาพบว่า ความโศกเศร้าเสียใจ ก็มีสวนเป็นคุณแก่สุขภาพ

เราทุกคนต่างก็ต้องเคยผ่านมรสุมชีวิตกันมาบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการแตกร้างของชีวิตคู่ การสูญเสียคนที่เรารักไป การตกงาน และสดๆ รอนๆ กับภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ

ยิ่งในยุคนี้อย่างทุกวันนี้ ผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิต ได้พยายามตักเตือนไม่ให้พวกเราหันไปพึ่งพายาเม็ดดับความทุกข์ใจกันมากนัก เพราะเกรงว่าจะมีผลกระทบกับวิวัฒนาการของมนุษย์ คณะผู้เชี่ยวชาญยังกล่าวหาว่า ความโศกเศร้าก็เป็นคุณกับการวิวัฒนาการ นอกจากนั้นมันยังมีประโยชน์อย่างอื่นอีก เช่น ช่วยให้เรารู้สึกสำนึกในความผิดพลาดของตนเอง

รายงานในวารสารวิทยาศาสตร์ “เดอะ นิว ไชเอนติสต์” กล่าวว่า

ศาสตราจารย์เจโรม เวคฟิลด์ อาจารย์วิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนิวยอร์กให้ความเห็นว่า “เมื่อใดที่เราพบอะไรที่มันฝังลึกอยู่ในชีวิตวิทยา ก็จงรู้ไว้เถิดว่ามันถูกเลือกตัดเอาไว้ เพราะเป็นสิ่งที่ประโยชน์ไม่เช่นนั้นคงไม่ทนแบกกันมา” และเสริมว่า “เชื่อว่าเป้าหมายอันหนึ่งของอารมณ์โศกเศร้าอย่างรุนแรง ก็เพื่อจะเป็นเบรคหยุดความคิดตามปกติของเราอย่างฉับพลัน ให้เรากลับหันมาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งสักพัก อีกอย่างก็อาจเหมือนกับเป็นป้ายห้ามทางจิตวิทยา ไม่ให้เราไปทำผิดซ้ำเขาอีก”

อาจารย์เวคฟิลด์ ยังแถมด้วยว่า

“มันยังอาจจะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เราไปทำเล่นๆ กับความสัมพันธ์หรือสิ่งอื่นใดที่เราหนีบถือด้วย”.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ