



ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๑๔ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๒๓

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

"โสด"สนุก สุขวาเลนไทน์



"วาเลนไทน์" วันแห่งความรัก วันอันแสนสุขของคนที่มีรัก จะมองไปทางไหนบรรยากาศรอบตัวก็เต็มไปด้วยสีชมพู

แต่สำหรับคนโสด "วาเลนไทน์" อาจจะออกสีหม่นๆ และอยากให้ผ่านพ้นเดือนแห่งความรักนี้ไปเร็วๆ

หากมองในมุมบวก มองโลกอย่างเข้าใจ "วาเลนไทน์" คือวันแห่งความรักของคน

ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนมีคู่ คนไร้คู่ คนที่กำลังมองหาคู่ แม้แต่คนที่เพิ่งผ่านพ้นชีวิตคู่ ก็ร่วมมีความสุข สนุกไปกับวันแห่งรักนี้ได้

"วาเลนไทน์ คนส่วนใหญ่มองถึงความรักของหนุ่มสาว แต่รักมีหลายรูปแบบ และความรักที่เป็นรูปธรรมเริ่มจากการ "ให้" คนที่อยู่ในกลุ่มเหงา เศร้า ถูกทอดทิ้ง ไม่สมหวังจากความรัก ออกหัก รวมถึง สาวโสดทั้งหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะใดก็ตาม วาเลนไทน์ปีนี้อาจทำให้ทบทวนว่าเรารักตัวเองเป็นหรือยัง ให้คุณค่า ให้สิ่งดีๆ กับตัวเองหรือยัง คู่หนุ่มสาวเองต้องการเติมเต็มด้วยอีกคนที่ให้เขาแล้วมีความสุข ขณะที่คนอีกกลุ่มหนึ่งก็ให้ได้ด้วยการเติมคุณค่าให้กับตัวเอง เคารพและมองเห็นความสามารถของตนเอง แล้วหยิบยื่นสิ่งเหล่านี้ให้กับคนอื่นได้" **ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา**

ประธานโครงการศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าว

"เพราะรักมีทั้งมุมให้และมุมรับ เมื่อใด ก็ตามที่เรารอให้คนอื่นมารัก หรือรอที่จะรับจากคนอื่น สิ่งที่เกิดขึ้นคือฉันรู้สึกเหงาจัง ฉันถูกทอดทิ้ง ฉันไม่มีใคร ฉันอยู่คนเดียว ฉันไม่เหลือใครแล้ว เพราะมัวแต่รอรักและรอคอยที่จะรับ"

ดร.จิตรา กล่าวต่อว่า การสร้างความรักของตนเองให้กับคนอื่นด้วยการให้ เริ่มต้นจากให้สิ่งดีกับตัวเอง ให้รอยยิ้ม อาหาร หนังสือ หรืออื่นๆ เพื่อเติมสุขให้ตัวเอง เหมือนหนุ่มสาวที่ให้ของขวัญ ให้ช็อกโกแลตแก่กัน

มากไปกว่านั้นให้รัก ถึงใครสักคนและให้สิ่งนั้นกับคนที่อยากให้ เมื่อใดก็ตามที่เราให้ความรักกับคนอื่นก่อน ไม่รอที่จะรับรักหรือรอความรักเข้ามาหา คุณค่าของการให้ที่ได้รับกลับมาคือความรู้สึกดีๆ ซึ่งต่อยอดได้ ถ้าคนนั้นรู้สึกดีกับเรา เห็นคุณค่าในตัวเราจากการที่เราเห็นคุณค่าในตัวเอง รักในรูปแบบต่างๆ ก็เกิดขึ้น เช่น รักในเชิงเพื่อน รักเพราะความห่วงใย จึงเป็นเพื่อนที่ไม่รู้สึกถูกทอดทิ้งหรือไม่มีใคร

คำว่า "ไม่มีใคร" เป็นกฎเกณฑ์ของคนๆ นั้นที่ตั้งไว้ผูกมัดตัวเอง หากเหลียวมองไปรอบตัวมีคนมากมาย ระหว่างคนที่ไม่มีใครกับคนที่ไม่มีใครมาพบกันก็จะเป็นคนที่มีใคร

เหมือนคนถูกทอดทิ้งได้ให้กับคนที่ถูกทอดทิ้งด้วยกัน คนอกหัก ไม่มีแฟนก็สามารถนำเอาความรู้สึกที่อยากให้มอบให้กับคนอื่นได้ เช่น ให้กับเด็ก คนชรา สามารถเติมเต็มความรู้สึกรักได้

"ความรักที่พลาดคือรอ ฉะนั้นอย่า "รอ" เปลี่ยนเป็น "เริ่ม" ที่เข้าหาและเริ่มให้ก่อน สุดท้ายความห่วงใย ความรู้สึกดีๆ อาจเปลี่ยนเป็นความรัก"

ดร.จิตรา กล่าวต่อว่า คนอกหักอย่ามองว่าจะไม่รักใคร่อีกแล้ว แต่ต้องเรียนรู้จากความผิดพลาดที่ผ่านมาว่าเรารอแต่รัก เร่งให้เขามารัก หรือร้ายกับเขาหรือเปล่า สิ่งที่เกิดขึ้นคือ "รันทด" เมื่อใดก็ตามที่เราเริ่มให้และรักในการเป็นผู้ให้ที่ดีคือการ สร้างสัมพันธ์ ความรักเกิดขึ้นได้จากการสร้างสัมพันธ์ ที่นำไปสู่มิตรภาพซึ่งสานต่อไปเป็นความรัก

"วันแห่งความรัก คือวันที่ให้ความรู้สึกที่ดีต่อกัน หากคนหนึ่งคนที่เราจะให้ความรู้สึกดีๆ แต่อย่าลืมหนึ่งคนที่ให้แน่ๆ คือตัวเอง ถ้าสามารถให้กับคนที่เรารู้สึกว่าเขามีคุณค่ากับเรา เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน กลับไปขอบคุณหรือเซอร์ไพรส์เขากับสิ่งดีๆ ที่เขาให้เรา มา แล้วเราจะรู้สึกได้ว่าความรักที่ได้รับกลับมา นั้นน่าตื่นตาตื่นใจและยิ่งใหญ่

อย่ารอให้ความรักวิ่งเข้ามาหา จงเริ่มที่จะให้ความรักกับคนรอบข้าง เพราะรักไม่มีรูปแบบ ไม่มีข้อจำกัด ขณะเดียวกันเราต้องรักตัวเองให้เป็น หากคุณค่าของตัวเองให้เจอ และรู้สึกดีกับตัวเองให้ได้"

ด้าน น.พ.ไกรสิทธิ์ นฤตพิชัย จิตแพทย์และกรรมการผู้จัดการโรงพยาบาลนารมย์ ให้คำแนะนำ
หนุ่มสาวโสดและผู้ผิดหวังในรักว่า เมื่อเกิดความรู้สึกเหงาต้อง หากิจกรรมทำร่วมกับเพื่อนหรือคน
ในครอบครัว ปรับมุมมองความคิดทัศนคติเป็นแกนวิธีมองเรื่องความรัก เพราะรักมีหลายแบบ
ส่วนมากคนเรามุ่งเรื่องของชายหญิงมากกว่า การประโคมเรื่องความรักในเทศกาลแห่งความรักนี้
ส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของธุรกิจที่แทรก ซ่อนเข้ามาเพื่อหวังผลทางการค้า

"การอยู่คนเดียวไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ปัจจุบันผู้หญิงมีความสามารถ มีทางเลือกมากกว่าในอดีตที่ต้อง
เป็นแม่บ้าน แต่งานนอกเรือนมีครอบครัว การมีคู่ครอง แต่งงาน ไม่ได้รับประกันว่าชีวิตคู่จะมี
ความสุข เพราะมีคนจำนวนมากที่ชีวิตคู่ล้มเหลว ทุกข์ใจก็มี ดังนั้นการมีคู่เป็นทั้งสุขและทุกข์
เช่นกันกับการอยู่คนเดียว แต่เราสามารถทำให้ตัวเองมีความสุขได้"

น.พ.ไกรสิทธิ์ กล่าวด้วยว่า พื้นฐานของความรักคือทำให้รู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญหรือเพื่อสนอง
ความต้องการ จึงเกิดความสุข ซึ่งมีความเสี่ยงที่ไม่สามารถหาความสุขได้ด้วยตัวเอง เมื่อใดก็
ตามที่เราเข้าใจและรู้จัก รัก มองเห็นคุณค่าในตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งพิงคนอื่นและสร้างสิ่งนั้นได้ด้วย
ตัวเอง ก็จะสุขง่าย ทุกข์ยาก

"ขณะเดียวกันถ้าเราลดเวลาที่ใช้กับตัวเอง หันมาใส่ใจคนรอบข้างให้มากขึ้น ทุกคนจะมี
ความสุขมากขึ้น สังคมที่เอาใจใส่กันก็จะน่าอยู่มากขึ้นเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ต่างจากปัจจุบันซึ่งมี
แต่คนมองเห็นแต่ประโยชน์ส่วนตัว"