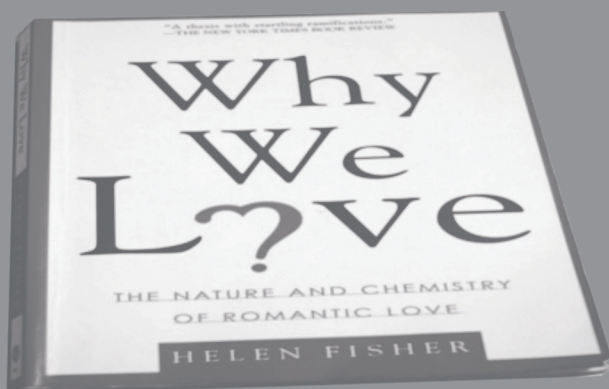




Book Review: Food for Thoughts

Why We Love:
The Nature and Chemistry
of Romantic Love



เยาวลักษณ์ สุวรรณแห่¹
YAOWALUK SUWANNAKHAE

¹ อ.ดร., คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000



เกี่ยวกับผู้แต่ง

Helen Fisher, Ph.D. เป็นนักมนุษยวิทยาที่โดดเด่นที่สุดคนหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกา ในอดีต Dr. Fisher เคยเป็นนักวิจัยของ The American Museum of Natural History ณ เมืองนิวยอร์กซิตี รัฐนิวยอร์ก. ปัจจุบัน Dr. Fisher เป็นอาจารย์นักวิจัยสังกัดมหาวิทยาลัย Rutgers รัฐนิวเจอร์ซีย์. ผลงานการวิจัยที่สำคัญคือการศึกษาวิจัยที่เน้นเรื่องพัฒนาการ การแสดงออกถึงความรัก และเคมีของความรัก. นอกจากนี้ Dr. Fisher ยังเป็นเจ้าของหนังสืออีกสองเล่มที่ได้รับคำชื่นชมจาก New York Times ว่าเป็นหนังสือที่มีความน่าสนใจ ที่นักอ่านควรพิจารณาคือหนังสือชื่อ The First Sex และ Anatomy of Love

เกี่ยวกับหนังสือ “Why We love”

ความรักเป็นนามธรรม เราไม่สามารถมองเห็นรูปลักษณะภายนอกของความรักด้วยตาเปล่า แต่เราสัมผัสความรักด้วยใจ ความรักเป็นสิ่งที่มีความลึกซึ้งและมีพลังอำนาจทั้งในเชิงบวกและเชิงลบต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ เราจะเห็นการแสดงออกของความรักในแง่มุมต่างๆ ในงานศิลปะแต่ละแขนง โดยเฉพาะอย่างยิ่งดนตรี งานวรรณกรรม และภาพยนตร์ของทุกชาติทุกภาษา “Why We love” หากพิจารณาเพียงจากชื่อเรื่องจะดูเหมือนว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นเรื่องแนวรักหวานหวาน แต่แท้จริงหนังสือเล่มนี้เป็นการนำเสนอแง่มุมของความรักอย่างมีเหตุผลในเชิงจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ผู้อ่านได้มีความเข้าใจเรื่องของความรักในโลกของความจริงไม่ใช่ในโลกของอุดมคติ สำหรับผู้อ่านที่กำลังมีความรัก ผู้ที่เคยรัก ผู้ที่กำลังค้นหาความรัก ผู้ที่ต้องการเป็นผู้ถูกรัก หรือผู้ที่อยู่ในระหว่างการพักฟื้นจากพิษของความรักจากการสูญเสียความรัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นต้น หนังสือเล่มนี้เป็นการศึกษาความรักโดยมีคำถามที่สำคัญในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความรัก เช่น ทำไมเราจึงรักหรือรู้สึกรัก เหตุใดเราจึงตัดสินใจเลือกคนรักของเราและใช้ชีวิตในส่วนที่เหลือด้วยกันทั้งๆ เรามีโอกาสที่จะได้พบผู้คนมากมายในโลกใบนี้ เหตุใดความรักที่เกิดขึ้นจึงมีความมั่นคงหรือในบางครั้งเกิดขึ้นแล้วจืดจาง ความแตกต่างของความรู้สึกเรื่องความรักของเพศหญิงกับเพศชาย ความรักเมื่อแรกพบ ความรักกับกามตัณหา ความรักกับการแต่งงาน ความรักของสัตว์ชนิดต่างๆ พัฒนาการของความรัก ความรักกับความเกลียด และสมองกับความรัก เมื่อผู้อ่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบลงจะสามารถค้นหาคำตอบเหล่านี้ได้

“Why We love”: ข้อแนะนำสำหรับการอ่าน

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือมีเนื้อหาเหมาะสมสำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เป็นต้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้อ่านที่เป็นครูผู้สอนในระดับมัธยมและระดับอุดมศึกษา นักวิจัย นักการศึกษา นักจิตวิทยา นักสังคมศาสตร์ นักเขียน นักปรัชญา ศิลปิน นักวิชาการ ผู้ปกครอง ที่มีบุตรหลานอยู่ในช่วงวัยรุ่น รวมถึงผู้สนใจที่ต้องการแสวงหาความรู้และมีหัวใจเปิดกว้าง พร้อมทั้งจะรับรู้ความคิดใหม่ๆจากผู้เชี่ยวชาญและนักคิดจากซีกโลกตะวันตก เนื่องจากหนังสือเล่มนี้ตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษแบบอเมริกัน และยังไม่ได้มีการแปลเป็นภาษาอื่นรวมทั้งภาษาไทย ดังนั้นผู้อ่านควรจะมีสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษในระดับปานกลางขึ้นไป โดยเมื่ออ่านแล้วสามารถสรุปสาระสำคัญของเรื่องที่อ่านได้ แม้ว่าภายในเล่มจะมีการใช้คำศัพท์เทคนิคเฉพาะทางทางด้านจิตวิทยา ด้านประสาทวิทยา และชีววิทยาอยู่จำนวนหนึ่ง ตัวอย่างเช่น aphrodisiac, testosterone, dopamine, norepinephrine, oxytocin, vasopressin เป็นต้น แต่ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคยิ่งใหญ่ที่จะทำให้ผู้อ่านท้อถอยและไม่สามารถหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านเพื่อค้นหาคำตอบได้ด้วยตนเองว่าทำไมเราจึงรัก เพราะผู้เขียนได้อธิบายโดยใช้หลักฐานจากการวิจัยมาประกอบเพื่อให้เนื้อหามีความน่าเชื่อถือ และสามารถเข้าใจได้ กอปรกับผู้อ่านทุกคนล้วนแล้วแต่มีประสบการณ์ความรักมาแล้วทั้งสิ้น ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้มีความปรารถนาที่จะนำเสนอแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับความรักโดยการไขความลับของความรักผ่านมุมมองด้านประสาทวิทยาว่าความรักมีพลังอำนาจต่อสมอง สารเคมี และฮอร์โมนในร่างกาย ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกทางกายเมื่อนุษย์มีความรักหรือรู้สึกรักในแต่ละขั้นที่แตกต่างกัน เช่น ช่วงเวลาของรักแรก (First love), ช่วงเวลาของการเกี้ยวพาราสี (Courtship), ช่วงเวลาของการมีความสัมพันธ์ทางกาย (Sexual passion), ช่วงเวลาของรักแท้และรักนิรันดร์ (Enduring love) เป็นต้น

การอ่านหนังสือเล่มนี้ควรจะเป็นการอ่านที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา ผู้อ่านควรจะให้เวลากับตัวเองในการเลือกอ่านเวลาใดก็ได้ที่สะดวกและชื่นชอบ โดยพยายามทำให้การอ่านเป็นกิจกรรมประจำวันเช่นเดียวกับการทำกิจวัตรอื่นๆ เช่น การอ่านในช่วงวันหยุด ระหว่างการเดินทางทั้งภายในและต่างประเทศ ระหว่างการรอคอยนัดหมาย และเมื่ออ่านจบเพียงบางบทหรือตลอดทั้งเล่ม ผู้อ่านควรหาโอกาสที่จะแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องที่ได้อ่านกับเพื่อนหรือคนใกล้ชิด ก็จะทำให้การอ่านหนังสือเล่มนี้เป็นการอ่านที่ได้ทั้งสาระและเป็นประโยชน์

“Why We love”: ความประทับใจ

ความน่าเชื่อถือของเนื้อหาของถือเป็นจุดเด่นและเป็นความประทับใจจากการอ่านของหนังสือเล่มนี้ หนังสือเล่มนี้เป็นการนำเสนอผลการวิจัยต้นฉบับของผู้เขียนในฐานะนักวิจัย ผู้เขียนได้มีการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความรักจากผู้คนทั่วโลกในหลายแง่มุม ประกอบด้วยการศึกษาวิจัยพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรักของผู้ที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

ในโลก ข้อมูลที่เกี่ยวข้องในเชิงจิตวิทยา และเรื่องราวประสบการณ์ความรักแต่ละช่วงเวลาของความรักของผู้หญิงและผู้ชายจำนวนมาก ในท้ายเล่มผู้เขียนได้แนบแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัยต่อไปในอนาคต การอ่านหนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจเรื่องราวของความรักในมุมมองของวิทยาศาสตร์และศิลปะ ผู้เขียนนำเสนอหนังสือเล่มนี้ด้วยรู้สึกที่อบอุ่น เปิดเผย และแบ่งด้วยอารมณ์ขันในบางตอนซึ่งทำให้หนังสือเล่มนี้มีความน่าอ่านชวนให้ติดตามเพื่อค้นหาคำตอบว่าความรักเกิดจากอะไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบท Chemistry of Love: Scanning the Brain “in Love” ที่ผู้เขียนบรรยายให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความรักในแต่ละขั้นที่ส่งผลให้สมองหลั่งสารเคมีที่ส่งผลให้ร่างกายแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่างๆ เช่น ความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม ความต้องการ ความครุกรุ่นของราคะ ความอบอุ่น ความสบาย ความมั่นคง รวมไปถึงอารมณ์โกรธฉุนเฉียวแบบรุนแรง ความหึงหวงและอิจฉาริษยา ผู้คนโดยทั่วไปมักจะสรุปไปว่าความรักนั้นเกิดจาก “ใจ” จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ทำให้ได้คำตอบที่อีกแง่มุมหนึ่งเกี่ยวกับความรักแบบโรแมนติกว่า แท้จริงความรักแบบโรแมนติคนั้นเกิดจากการที่สมองหลั่งสารเคมีแห่งความปรารถนา (the chemistry of romantic love) ที่ส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม เช่น ระดับของ testosterone, dopamine, norepinephrine ช่วยกระตุ้นความปรารถนาเชิงสังวาสของมนุษย์เพศหญิงและเพศชาย ส่วน vasopressin และ oxytocin ช่วยกระตุ้นความรู้สึกใกล้ชิด ผูกพันระหว่างบุคคล ซึ่งรวมไปถึงความผูกพันระหว่างแม่กับลูก หรือพ่อกับลูกด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ผู้เขียนได้ใช้ตัวละครจากวรรณกรรมคลาสสิกและวรรณกรรมร่วมสมัยหลายเรื่อง ใช้เป็นตัวอย่างประกอบการอธิบายความรักในหลายรูปแบบเช่น Romeo and Juliet, Paris and Helen, Orpheus and Eurydice, Abelard and Eloise, Parzifal ซึ่งทำให้เห็นตัวอย่างของความรักแบบโรแมนติกที่ชัดเจนขึ้นจากวรรณกรรมเหล่านั้น ผู้เขียนยังบรรยายให้เห็นอีกว่าไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้นที่แสดงออกถึงพฤติกรรมต่างๆ ของความรักต่อกัน เช่น การเกี้ยวพาราสี การแสดงความเป็นเจ้าของ การมีคู่เดิมไปตลอดชีวิต และความต้องการเชิงสังวาส แต่สัตว์หลายหลายชนิดก็มีพฤติกรรมเหล่านี้เหมือนกันเช่นเดียวกับมนุษย์

ผู้อ่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ไม่เพียงแต่จะได้อ่านหนังสือที่เต็มไปด้วยข้อมูลที่น่าเชื่อถือเท่านั้นแต่ผู้อ่านจะได้รับความบันเทิงอย่างยิ่งไปในเวลาเดียวกัน และที่สำคัญได้เข้าใจเรื่องความรักแบบ โรแมนติคในมุมมองใหม่ๆ ซึ่งจะทำให้เข้าใจความรัก คนที่มีรัก คนที่ถูกรัก หรือคนที่กำลังค้นหาความรัก ว่าทำไมคนเราจึงมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อได้พบคนที่พึงใจหรือปรารถนาจะอยู่ใกล้ชิด ความเข้าใจเรื่องความรักนี้จะเปลี่ยนพฤติกรรมที่สำคัญที่จะทำให้เราสามารถที่จะรักอย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

เอกสารอ้างอิง

Fisher, H. E. (2005). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. New York : Henry Holt and Company.