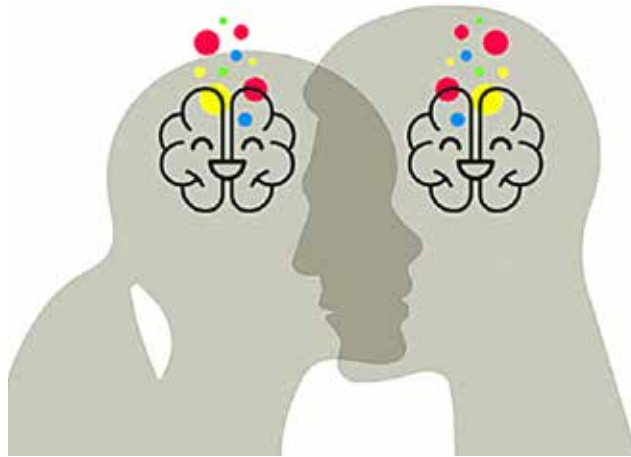




Love Smart 2026: เริ่มต้นปีใหม่ด้วยหัวใจที่ฉลาดรัก

wn. ป.ภัทกร บุรณสันติภา
sw.วรินทร์ สุวรรณภูมิ

ในช่วงต้นปีมักเป็นช่วงเวลาที่เราได้พบกับความสุขและความหวัง เพราะเรากำลังก้าวเข้าสู่ **บทใหม่ในชีวิต** หลายคนเริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมายใหม่ ๆ กับตัวเอง บ้างก็เริ่มออกกำลังกาย, จัดบ้านใหม่, วางแผนเรื่องการเงิน-สุขภาพ หรือออกไปเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แต่มีอีกหลายคนไม่น้อยที่กำลังเฝ้าถามหัวใจตัวเอง กับคำถามที่วนซ้ำทุกปีว่า **“ปีนี้ฉันจะเลือกความรักแบบไหนให้ฉลาดขึ้น ?”**

ความจริงก็คือ การรักอย่างฉลาดไม่ใช่แค่เรื่องของโชค หรือพรหมลิขิตเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการ **เข้าใจกลไกของสมอง และเคมีของร่างกาย** ที่จะเป็นตัวกำหนดวิธีที่เรารัก, การเลือกคู่ หรือการผูกพันกับใครสักคน

❖ รสนิยมทางใจของเรามีรากมาจากสมอง

นักประสาทวิทยาได้ค้นพบว่า เวลาเรารู้สึกถูกใจใคร สมองส่วนที่ชื่อว่า **Ventral Tegmental Area (VTA)** จะหลั่ง **สารโดพามีน (Dopamine)** ออกมา - สารแห่งความสุขที่ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้นมีชีวิตชีวา และอยากอยู่ใกล้คนนั้นอีก สมองของเราจะจดจำความรู้สึกนี้ไว้ และพยายามที่จะ “ตามหามันอีกครั้ง” จึงไม่แปลกเลยที่เราจะรู้สึกถูกดึงดูด หรือ หัวใจไหวกับคนที่ “ให้ความรู้สึกคุ้นเคย” เหมือนเดิม - ไม่ว่าจะเป็นลักษณะนิสัย ท่าที หรือแม้แต่ น้ำเสียง

ในทางจิตวิทยา เราจะเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า **“Mere Exposure Effect”** ซึ่งหมายถึง การที่เรายิ่งเจอสิ่งใดซ้ำ ๆ มากเท่าไร สมองจะรู้สึก “ปลอดภัย” และ “ชอบ” สิ่งนั้นมากขึ้น

สมองของเรามีหน้าที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง คือทำให้เราอยู่รอด และสิ่งที่เรารู้สึกคุ้นเคย มักจะถูกแปลว่า **“ปลอดภัย”** ในทางตรงข้าม สิ่งใหม่ๆ แม้จะตื่นเต้น แต่สมองของเรากลับมองว่า **“มีความเสี่ยง ! และต้องระวังให้มาก”**

สำหรับบางคนที่เราารู้สึกว่า เขามีความ **“น่ารักคุ้นเคยแบบแปลก ๆ”** ในตอนแรกที่เจอ อาจไม่ใช่เพราะเคยเจอที่ไหนมาก่อน แต่อาจเป็นเพราะ **“พลังงานทางอารมณ์”** ของเขา เหมือนกับใครบางคนในอดีต - เช่น คุณพ่อ, คุณแม่ หรือคนที่เราเคยผูกพันในวัยเด็ก ก็เป็นไปได้

ยกตัวอย่างเช่น คนที่เติบโตมากับคุณพ่อที่ใจดีขี้มุ้งมึง เก็บอารมณ์ อาจต้องคอยเอาใจท่านเพื่อให้ได้รับคำชม โดยมากมักจะตกหลุมรักกับคนที่มีบุคลิกเย็นชา ต้องพยายามเข้าหาเพื่อให้เขายอมรับ ไม่ใช่เพราะว่าเราอยากเจ็บซ้ำ แต่เพราะสมองบอกว่า **“แบบนี้แหละ ปลอดภัยและคุ้นเคย”**

พูดง่าย ๆ คือ สมองเรามีความติดใจ **“รสชาติทางอารมณ์”** แบบหนึ่ง และพยายามที่จะกลับไปชิมมันซ้ำ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเหตุผลที่เรามักจะตกหลุมรักกับคนที่มีลักษณะคล้ายกับคนเก่า ๆ ที่ตั้งใจจะเริ่มใหม่

❖ เคมีของความเข้ากัน: กลิ่นตัว พันธุกรรม และแรงดึงดูด

เมื่อเราพูดถึงการตกหลุมรัก หลายคนมักคิดว่ามันเกิดจากความรู้สึก หรือมองจากบุคลิกภาพเพียงอย่างเดียว แต่ในความเป็นจริง สมองและร่างกายมีบทบาทอย่างลึกซึ้งในการดึงดูดใครสักคนเข้ามาในชีวิตเรา และสิ่งที่หลายคนไม่รู้คือ **กลิ่นตัว และพันธุกรรม** นั้นมีอิทธิพลต่อความเข้ากันของคนสองคนมากกว่าที่เราคาดคิด

กลิ่นตัว: ภาษาที่ร่างกายสื่อสารถึงกัน

กลิ่นตัวไม่ได้เป็นเพียงกลิ่นเฉพาะตัว แต่เป็น สัญญาณชีวภาพที่ส่งผลต่อแรงดึงดูดทางเพศ สมองของเรามีส่วนที่เรียกว่า **ระบบลิมบิก (Limbic system)** ซึ่งเชื่อมโยงกับอารมณ์และความทรงจำ ระบบนี้ยังตอบสนองต่อสารเคมีที่ร่างกายของคนอื่นหลั่งออกมา เรียกว่า **ฟีโรโมน (Pheromones)**

ฟีโรโมน เป็นสารเคมีประเภทหนึ่งที่ร่างกายคนปล่อยออกมา โดยที่เราไม่รู้ตัว แต่สมองของคนอื่นสามารถรับรู้ได้แบบไม่รู้ตัวเช่นกัน เปรียบเสมือนเป็น “กลิ่นสื่อใจ” สมองจะตอบสนองต่อกลิ่นนั้นและส่งสัญญาณว่า เรารู้สึกถูกชะตา หรือสบายใจ เมื่ออยู่ใกล้ ๆ กับใครบางคนหรือไม่

พันธุกรรมและระบบภูมิคุ้มกัน: รู้ตัวไหมว่าหัวใจเลือกแบบไม่รู้ตัว

นักวิจัยพบว่า ความเข้ากันทางพันธุกรรม โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับ **ระบบภูมิคุ้มกัน (MHC – Major Histocompatibility Complex)** มีบทบาทสำคัญในการเลือกคู่รัก

- คนที่มีพันธุกรรม **MHC** แตกต่างจากเรา มักถูกดึงดูดมากกว่า

- เหตุผล คือ สมองจดจำว่า พันธุกรรมที่ต่างออกไปจะช่วยให้ลูกหลานมีภูมิคุ้มกันที่หลากหลาย แข็งแรงขึ้น

ดังนั้นการที่เรารู้สึกถึงแรงดึงดูดบางอย่างต่อใครสักคน จึงอาจเป็นเรื่องของ **ชีววิทยาที่สมองและร่างกายเลือกให้โดยไม่รู้ตัว**

♥ รูปแบบความรักสะท้อนอดีต

นอกจากความคุ้นเคยแล้ว รูปแบบความรักที่เราเลือกยังสะท้อน **รูปแบบความผูกพัน (Attachment Style)** ตั้งแต่วัยเด็ก การเติบโตกับความอบอุ่นและความปลอดภัยมีผลต่อการเลือกคู่ในวัยผู้ใหญ่ เช่น

• Secure Attachment – รักมั่นคง

คนที่เติบโตมาด้วยความปลอดภัยและการสื่อสารที่ดี มักเลือกคู่รักที่มั่นคง รู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ใกล้ และเปิดใจให้ความ

สัมพันธ์เติบโตได้ตามธรรมชาติ

• Anxious Attachment – กลัวการถูกทิ้ง

คนที่เคยเผชิญความไม่แน่นอนหรือถูกทอดทิ้งบ่อย มักดึงดูดคู่รักที่ไม่ชัดเจนหรือเข้าถึงยาก เพราะความไม่มั่นคงนั้นคุ้นเคยกับสมองของเขา แม้จะทำให้หัวใจวุ่นวาย

• Avoidant Attachment – กลัวความใกล้ชิด

คนที่เคยเจอการควบคุมหรือความผูกพันที่หนักเกินไป อาจหลีกเลี่ยงความใกล้ชิด จึงเลือกคู่ที่รักษาระยะห่าง ทำให้รู้สึกปลอดภัยแต่ขาดความอบอุ่นลึก ๆ

รูปแบบความรักในวัยผู้ใหญ่จึงไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่สะท้อนบาดแผลและประสบการณ์เก่า การเข้าใจตัวเองช่วยให้เรา รู้ว่าการตกหลุมรักซ้ำ ๆ เป็นเพียงสัญญาณว่าสมองกำลังพยายามสร้างความคุ้นเคย และรักษาบาดแผลเก่าในอดีต

★ เริ่มต้นปีด้วยการรักตัวเองก่อน

ปีใหม่เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการให้หัวใจได้พักและเริ่มเรียนรู้วิธีรักตัวเอง การรักตัวเองไม่ใช่แค่การทำสิ่งที่ตัวเองชอบ หรือซื้อของให้ตัวเอง แต่คือ **การเข้าใจตัวเอง ทำความรู้จักกับความต้องการ และขอบเขตของหัวใจ**

ลองสังเกตรูปแบบความรักที่ผ่านมาของตัวเอง แล้วถามตัวเองว่า เราชอบคนลักษณะแบบไหน? และความสัมพันธ์ที่ผ่านมาทำให้รู้สึกอบอุ่นหัวใจ หรือ ทำให้เจ็บบ่อยครั้ง? การสังเกตอย่างตั้งใจนี้จะช่วยให้เรารู้จักหัวใจของตัวเองมากขึ้น และเลือกสร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย อบอุ่น และมั่นคงในอนาคต

♥ ทำอย่างไรให้หัวใจฉลาดรัก

การฉลาดทางความรัก ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่ตกหลุมรัก แต่หมายถึง การเลือกคู่โดยใช้ **ความเข้าใจตัวเอง และความรู้เกี่ยวกับสมอง** เป็นเครื่องมือ โดยเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ เช่น การอยู่กับตัวเองและสังเกตความรู้สึกภายใน, การฝึกผ่อนคลายลมหายใจ (การปฏิบัติสมาธิ), การใช้เวลารับรู้ความสุขเล็ก ๆ รอบตัว และเปิดใจเรียนรู้กับความสัมพันธ์แบบใหม่ที่อบอุ่นและมั่นคง

เมื่อเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเองแล้ว การเลือกคู่รักที่เหมาะสมก็จะชัดเจนขึ้น เราจะดึงดูดคนที่อบอุ่นและเข้ากันได้โดยไม่ต้องฝืนใจหรือเหนื่อยตามหา

สำหรับปีใหม่ 2026 นี้ ผู้เขียนก็ขอส่งความปรารถนาดีให้กับคุณผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพกาย-ใจที่แข็งแรง เต็มไปด้วยความสุข รอยยิ้ม มิตรภาพดี ๆ และพบกับความรักที่ทำให้หัวใจเบ่งบานนะค่ะ 😊 สวัสดีปีใหม่ค่ะ.