

หลักจิตวิทยากับการ Move on เรียนรู้จากศัพท์ยอดฮิตที่พุดง่ายแต่ทำยาก

น.ท.หญิง อริญชัยรัญย์ ฮวบเอี่ยม
หมายเลข 42 สัมนาที่ 2

ในโลกสังคมออนไลน์ สื่อ Social Media ทั้ง Facebook, Instagram, Twitter เราจะได้ยินหรืออ่านเจอ ศัพท์ใหม่ ๆ ที่วัยรุ่นได้นำมาใช้มากมาย ทั้งเป็นศัพท์ที่มีความหมายและไม่มี ความหมายในพจนานุกรม และบางคำ ก็เป็นศัพท์ที่ถูกนำมาใช้ในห้วงเวลานั้น ๆ จนกลายเป็นภาษาที่เรียกว่าฮิตติดปากและถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย แม้กระทั่งถูกนำมาเขียนเป็นเพลงฮิตติดกระแสให้นำมาขับร้องกัน หนึ่งในนั้น ที่จะนำมากล่าวถึงครั้งนี้ก็คือคำว่า Move on ที่มี Hashtag (แฮชแท็ก) เป็นคำค้นหาหลัก หรือ Keyword ที่ใช้ในการค้นหาอันดับต้น ๆ ในสื่อ Social Media แต่ความหมายของคำว่า Move on จริง ๆ นั้นคืออะไร ผู้เขียนได้นำมารวบรวมอธิบายให้เข้าใจ ดังนี้

Move on คืออะไร

ความหมายของคำว่า Move on นั้น จะนำมาใช้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาสักพัก หรือพุดง่าย ๆ ว่า การทำใจยอมรับสิ่งนั้นได้แล้ว และพร้อมที่จะเดินหน้าต่อไป อย่างไม่ลังเล หรือก็คือการตัดใจได้แล้ว ใช้ในกรณี คนที่ผิดหวังกับความรัก ไม่ว่าความรักนั้นจะอยู่ในรูปแบบไหน เมื่อคนสองคนไปต่อกันไม่ได้ ย่อมเลิกลากันหรือยุติ ความสัมพันธ์กันไว้เพียงแค่นี้ แต่สิ่งที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น ก็คือ การยอมรับ แม้ว่าจะเสียใจมากมายเพียงใด แต่ก็เคยมีช่วงเวลาที่ดีที่สุด ให้เก็บสิ่งดี ๆ ไว้แค่ความทรงจำ ซึ่งแน่นอนว่าไม่มีใครที่ลืมมันได้ง่ายๆ ในเวลาที่รวดเร็ว แต่ต้องทำใจยอมรับค่อย ๆ ปรับความรู้สึกหรือที่เรียกว่าขอเวลาทำใจสักพัก เมื่อสภาพจิตใจดีขึ้นแล้ว ก็ค่อย Move on จากความรักครั้งนี้

อย่างที่สอง ใช้ในกรณีคนที่ผิดหวังจากเรื่องงาน เพราะในโลกแห่งการแข่งขันที่เรียกว่า การคัดเลือก คนเข้าไปทำงาน เมื่อมีการแข่งขันย่อมมีคนถูกเลือกและถูกปฏิเสธ ดังนั้นคนที่ได้งานย่อมรู้สึกดี แต่คนที่ไม่ได้งาน ต้องรู้สึกเศร้าผิดหวัง เมื่อทุกอย่างเกิดขึ้นแล้ว ทำให้คนที่ตกงานยังคงรู้สึกแค้น กับผลการคัดเลือก แต่ให้บอกตัวเอง จงเรียนรู้ข้อผิดพลาดที่ทำให้ไม่ได้งานในครั้งนี้ หรือการส่งงานแล้วไม่ผ่าน ก็จดจำเอาไว้เป็นประสบการณ์เพื่อนำมา ปรับปรุง แล้ว Move on สู่ใหม่กับงานอีกสักครั้ง

และอย่างที่สามคือ ใช้ในกรณีคนที่ผิดหวังจากการใช้ชีวิตที่ผ่านมา ทำไมคนอื่นถึงมีชีวิตที่ดีกว่า ทำไมตัวเรา ตั้งใจพยายามแล้วไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งเป้าหมายไว้สักที แต่เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วต้องหยุดความคิดที่แค้น เสียก่อน แล้วคิดพิจารณาทบทวนดู เราพลาดไปจังหวะไหนมองข้ามจุดเล็ก ๆ อะไรไป เมื่อเห็นจุดด้อยของตัวเอง ต้องรีบพัฒนาให้ดีขึ้น นำจุดนี้ไปใช้ควบคู่กับจุดเด่นของตัวเอง แล้ว Move on ใช้ชีวิตไปให้สุด ไม่จำเป็นต้องเอาไป เปรียบเทียบกับใคร แต่จงชื่นชมตัวเองให้มาก ๆ ฉันทำดีแล้ว ถ้ายังไม่ดีก็ให้ทำซ้ำ ๆ จนกว่าจะดีและเกิด ความชำนาญ เมื่อผ่านจุดนี้ไปทุกอย่างจะดีอย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้นั่นเอง

เมื่อเกิดการผิดหวัง โดยเฉพาะการผิดหวังจากความรัก มนุษย์ก็จะเกิดความโศกเศร้าเสียใจ ซึ่งการผ่าน ความรู้สึกที่เศร้า แต่ละบุคคลมีการใช้เวลาในการฟื้นฟูจิตใจแตกต่างกัน ซึ่งคนส่วนใหญ่ผ่านขั้นตอนของ ความเศร้าโศกเสียใจ ทั้ง 5 ขั้นตอน ทฤษฎีของ Kubler-Ross ที่เรียกว่าทฤษฎี Grief Cycle ที่สามารถอธิบาย ได้ดังนี้ (Kubler-Ross, 1969)

(1) ขั้นที่ 1: การไม่ยอมรับ (Denial) ในระยะของการไม่ยอมรับนั้นเป็นขั้นแรกของทฤษฎีนี้ซึ่งในระยะนี้นั้นเป็นระยะที่มีความรู้สึกหลากหลายรูปแบบ สับสน รู้สึกชีวิตกลายเป็นไม่มีความหมายเพราะในระยะนี้นั้นประกอบไปด้วยการไม่ยอมรับ และความตกใจอย่างสุดขีดกับสิ่งที่เกิดขึ้น ผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ผ่านเวลาในหนึ่งวันอันแสนทรมาณไปได้

(2) ขั้นที่ 2: ความโกรธ (Anger) ในระยะของความโกรธนั้นเป็นขั้นที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฟื้นฟูจิตใจ ผู้ที่อยู่ในระยะนี้ควรเต็มใจ และปลดปล่อยจิตใจให้แสดงความโกรธโดยไม่พยายามกดหรือปิดกั้นไว้ เพราะถึงแม้ว่าความโมโหและโกรธนั้นอาจจะดูไม่มีวันสิ้นสุด แต่ยิ่งรู้สึกมากเท่าไร ผู้ที่อยู่ในขั้นตอนนี้ก็จะได้รับระบายความเจ็บปวดออกจากจิตใจได้มากขึ้นเท่านั้น

(3) ขั้นที่ 3: การมีความคิดในเชิงลดคุณค่าของตนเองเพื่อให้เขากลับมา (Bargaining) เป็นขั้นตอนของการคิดและคุยกับตนเองในการคิดว่าพร้อมที่จะยอมทุกอย่างเพื่อให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงแค่ฝันร้ายคืนหนึ่ง และอยากจะยอมทุกอย่างเพื่อให้ความสัมพันธ์กลับมาเป็นดังเดิม โดยผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะมีแต่คำว่า “ถ้าเพียงแต่...” อยู่เสมอ ซึ่งคำนี้จะทำให้ย้อนกลับไปในอดีต ว่าเราไม่ควรทำบางสิ่งบางอย่างนี้ถึงในสิ่งที่คิดว่าควรจะทำ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ก็จะกลับไป ทำทุกอย่างและย้อนเวลากลับไปเพื่อให้ได้ความสัมพันธ์กลับมาดังเดิมและเพื่อหนีออกจากความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

(4) ขั้นที่ 4: การซึมเศร้า (Depression) ในขั้นที่ 3 นั้น ความสนใจทั้งหมดจะอยู่ที่การยอมแพ้และขอแก้ตัวใหม่ จึงทำให้ความเศร้าโศกนั้นเข้าไปสู่จิตใจลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิมจนเข้ามาอยู่ในขั้นตอนนี้ คือ ขั้นตอนของความซึมเศร้า ผู้ที่อยู่ในขั้นนี้จะรู้สึกว่าการทุกขนี้จะอยู่ไปตลอดกาล และจะสูญเสียการควบคุมทั้งอารมณ์และร่างกายของตนเอง

(5) ขั้นที่ 5: ยอมรับ (Acceptance) เป็นระยะของการยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความจริงและใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ จะไม่มีความโมโหและโกรธ หรือจมอยู่ในความซึมเศร้าเหมือนที่ผ่านมามีมาดูแลตนเองและฟังในสิ่งที่ตนเองต้องการมากขึ้น และสามารถใช้ชีวิตประจำวันโดยไม่มีความเศร้าโศกได้ ถ้าไม่ย้อนกลับไปยังระยะเดิมที่ผ่านมามีอีก

การเศร้าโศกจากความรักในแต่ละขั้นตอนนี้ไม่จำเป็นที่ต้องเรียงตามลำดับ ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นขั้นตอนนี้แล้วไปต่อขั้นตอนถัดไป มนุษย์สามารถอยู่ในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง แล้วก้าวไปยังอีกขั้นตอน และอาจวนกลับมาที่จุดเดิมก็เป็นได้ (Elisabeth Kubler Ross, 2005)

การฟื้นฟูความรู้สึกจากการผิดหวัง เหตุการณ์จากความผิดหวังที่เกิดขึ้นเสมือนเป็นอดีตที่กลับไปแก้ไขไม่ได้ ซึ่งบุคคลที่ผิดหวังนั้น ต้องการหาความช่วยเหลือที่จะทำให้ตัวเองทั้งความทุกข์ใจ เพื่อที่จะฟื้นฟูจิตใจและกลับไปเป็นคนเดิมที่มีหัวใจแข็งแกร่งกว่าเดิมได้ (ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2012) โดยยังสามารถนำทฤษฎีของ Grotberg (1995) ในเรื่องขององค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจมาใช้ ในการช่วยเหลือบุคคลจากการผิดหวังจากความรักได้ สามารถอธิบายได้ดังนี้

(1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก หมายถึง การมีแหล่งสนับสนุนที่มาจากช่วยเหลือให้จิตใจกลับไปแข็งแกร่งกว่าเดิม ได้โดยมีแหล่งสนับสนุน หรือมีบุคคลคอยช่วยเหลือ

(2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง หมายถึง การใช้พลังภายในจิตใจ ที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ความโศกเศร้าได้ด้วยตนเอง

(3) การมีทักษะทางสังคม หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบกาย โดยได้รับการช่วยเหลือโดยการเรียนรู้ และได้รับคำสอนจากบุคคลอื่น

การ Move on จากความผิดหวัง คือ “ยิ่งยอมรับได้เร็ว ยิ่งดีต่อการเรียนรู้ในชีวิตจริง” เพราะชีวิตทุกคนต้องไปต่อ และก้าวไปข้างหน้า ซึ่งมีคำกล่าวของนักร้องสาว Carrie Underwood ซึ่งเธอเป็นนักร้องคันทรี่ นักแต่งเพลง และนักแสดงชาวอเมริกา ซึ่งมีชื่อเสียงมาจากการชนะเลิศการประกวดรายการอเมริกันไอดอล ได้กล่าวไว้ว่า “Every day is a new day, and you’ll never be able to find happiness if you don’t move on.” “ทุกวันคือวันใหม่ และคุณจะไม่สามารถหาความสุขได้เลย ถ้าคุณไม่ก้าวต่อไป ดังนั้น ไม่ว่าคุณจะทำเรื่องราวเลวร้าย หรือยุ่งยากเพียงใด ขอให้คุณ “Move on ต่อไป” สักวันหนึ่งต้องเป็นของเรา”

อาจารย์สหรัฐ เจตมโนรมย์ อาจารย์ที่ปรึกษาด้านจิตวิทยา ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกเหล่านี้ มันจะค่อย ๆ หายไปเอง แต่เป็นความคาดหวังที่มันซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ยิ่งบอกตัวเองว่าไหว ว่าต้องหาย เหมือนยิ่งตอกย้ำ ยิ่งคาดหวังว่าจะหายเร็ว เป็นเหมือนการซ้อนมาทำร้ายใจอีกครั้งนึง จะเรียกอาการนี้ว่า Unfinished Business หรืออาการค้างคาใจ ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นความเสียดาย มักจะมากับคำว่า "รู้จึ๊" หรือคำว่า "ถ้า" เช่น ถ้าวันนั้นเราทำให้มันดีกว่านี้ วันนี้เราอาจจะไม่ต้องเลิกกันก็ได้ มันเลยทำให้เรายังติดอยู่ในลูป เดินวนอยู่ในความรู้สึกเดิม ๆ ถ้าไม่อยาก Move On ในระหว่างที่อยู่ด้วยกันขอให้ทำทุกอย่างอย่างเต็มที่ จนเมื่อจบเอง มันก็จะมีคำว่า "รู้จึ๊" น้อยลง

โดยทั่วไปเราสามารถ Move on จากความผิดหวังได้ มีเวลาเฉลี่ยอยู่ที่ 3 เดือน แต่การสูญเสียสำหรับบางคน 3 เดือนอาจจะไม่เพียงพอ อาจจะต้องใช้เวลาในการรักษาใจมากกว่านั้น

เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เรานั้นได้ Move On แล้ว

จากการที่กล่าวมาแล้วว่า โดยทั่วไปมนุษย์จะใช้เวลาในการรักษาใจจากความผิดหวังเฉลี่ยอยู่ที่ 3 เดือน แต่ถ้าถูกกระตุ้นจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้นึกถึงความทรงจำเมื่อครั้งก่อนแล้วยังเศร้ายาก ๆ เหมือนเดิม นั่นก็แปลว่า ยัง Move on เป็นวงกลมอยู่ แต่ถ้ามั่นใจว่าได้ Move on แล้ว เมื่อโดนสิ่งเร้ากระตุ้นให้สังเกตตัวเองว่า ตัวเรายังเสียใจเท่าเดิมไหม แต่สิ่งที่สำคัญเลยคือ ลองวัดที่ความรู้สึกที่มันดีขึ้นมากกว่าการไปจมอยู่กับความรู้สึกว่าเรายังไม่หายเจ็บปวด ไม่ต้องไปคาดหวังว่าจะต้องกลับไปรู้สึกเหมือนเดิมจนไม่รู้สึกอะไรแล้ว แต่แค่ให้รู้สึกว่าทุก ๆ วันเราก้าวขึ้นจากวันก่อนหรือเปล่า แค่นั้นก็เพียงพอ อย่าย่ไปกดดันตัวเองว่าทำไมยังไม่หาย ยิ่งเป็นการทำร้ายตัวเองและตอกย้ำความรู้สึกในใจให้แย่ขึ้น

ทำอย่างไรให้ก้าวข้ามจากความรู้สึกแย่ ๆ

1. รับรู้ และ เรียนรู้ อย่าย่ลอกตัวเอง พยายามหาข้อดีเพื่อที่จะอยู่ต่อ ควรไตร่ตรองให้ดีว่า มีความสุขหรือความทุกข์มากกว่ากัน รับรู้ในสิ่งที่เป็นจากการเรียนรู้ของตนเอง ว่าที่ผ่านมามันดีหรือไม่ดี แต่สุดท้ายเมื่อมันไม่ใช่แค่เปิดใจยอมรับความจริง

2. โฟกัสในสิ่งอื่น

มีงานวิจัยค้นพบว่า สมอของเรทำงานได้อย่างจำกัด ถ้าเราทำอะไรหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน แต่สมอจะทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพเมื่อเราโฟกัสในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น ถ้าเราอยากก้าวข้ามผ่านความรู้สึกแย่ ๆ นั้น ให้ใช้สมอของเราไปโฟกัสกับสิ่งอื่น และไม่สนใจกับเรื่องแย่ ๆ นั้นอีก

3. อย่าย่มัวแต่เสียดายเวลา

หลายๆ คนใช้เวลาทุ่มเทกับงาน หรือกับความสัมพันธ์มาเป็นเวลานาน ถึงแม้จะรู้อยู่แก่ใจว่าไม่มีความสุข หรือไม่สามารถมองเห็นอนาคตได้เลย แต่ก็ยังคงทนอยู่ ด้วยเหตุผลว่า เสียเวลาที่ผ่านมา แต่จงมองและคิดอีกมุมหนึ่งว่า ถ้าเรายังคงทนต่อไป เราอาจทิ้งโอกาสดี ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตของเราก็เป็นได้

4.ระวังการยึดติดกับ comfort zone

อีกหนึ่งเหตุผลที่หลายๆ คนไม่ยอมก้าวต่อไปข้างหน้า เนื่องจากความคุ้นเคยความสบาย แต่ให้ลองถามตัวเองใหม่อีกครั้งว่า จุดที่อยู่ นั้น มีความมั่นคง ปลอดภัย และทำให้มีความสุขจริงหรือไม่ และจะมั่นคงอีกนานแค่ไหน ซึ่งสามารถตรวจสอบความรู้สึกของเรา โดยใช้หลักการของ Ethan Cross โดยให้เราเอาตัวเองออกมา ยืนมองสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับเรา แบบบุคคลที่ 3 เลิกเอาภาพความเจ็บปวด หรืออดีตมาฉายซ้ำ ๆ ในหัว และถามตัวเองว่าเรารู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์นั้น และเหตุผลอะไรที่รู้สึกแบบนั้น ทำความเข้าใจตัวเองว่า ด้วยเหตุผลอะไรที่ทำให้เรา reaction กับสถานการณ์นั้น ๆ แบบที่เราทำ ด้วยวิธีนี้จะทำให้เรามีสติปัญญา ในการจัดการกับปัญหามากขึ้น

5.เผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้น เมื่อตัดสินใจที่จะ move on

โดยปกติแล้วมนุษย์มักจะกลัวความเปลี่ยนแปลง เมื่อความสัมพันธ์มันจบลง และยากเกินกว่าที่จะเยียวยา ความรู้สึกหลากหลายในเชิงลบจะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ การเตรียมใจรับกับความรู้สึกนั้นๆ และการทำสมาธิ สามารถช่วยได้ เพื่อให้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจ และไม่ปรุงแต่งเพิ่มเติม และเข้าใจว่า ทุกสิ่ง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสุดท้ายก็จะดับไป

สรุปข้อปฏิบัติ ถ้าต้องการจะ Move on

1. การยอมรับความจริงว่าเขาไม่ได้อยู่กับเราแล้ว เขาไม่ได้รักเรา เราก็ไม่จำเป็นต้องไปรักเขา
2. ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ทำในสิ่งที่ตนเองมีความสุข มองหาสิ่งใหม่ ๆ
3. เลิกส่อง Facebook, Instagram แอบดูชีวิตของเขา หรือชุดภาพเก่า ๆ มาดู เพราะยิ่งเห็น ยิ่งตัดใจยาก มองหาเพื่อนใหม่ดีกว่า
4. เชื่อมั่นในตนเอง กลับมารักและดูแลตัวเอง ดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นและพร้อมเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ เป็นเรื่องที่ดี
5. ระบายเรื่องราว ความรู้สึกให้ผู้อื่นที่ไวใจได้ฟัง ก็จะสามารถแบ่งเบาความทุกข์ใจลงได้

บรรณานุกรม

- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (๒๕๕๕). ทำอย่างไรจึงจะกลับไปเป็นแบบเดิม หรือดีกว่าเดิมได้อีกครั้ง. สืบค้น ๑๐ พ.ค.๖๔, จาก <http://www.chulawellness.com>.
- Davis, F. D., Bagozzi, R., & Warshaw, P. (1989). User acceptance of computer technology. A comparison of two theoretical models. *Management Science*, 35, 982-1003.
- iSTRONG Mental Health. (2021). 5 เทคนิคพาคุณก้าวข้ามจากสิ่งที่ไม่ใช่ในชีวิต. สืบค้น ๑๐ พ.ค.๖๔, จาก <https://www.istrong.co/single-post/5-strategies-to-help-you-move-on>.
- Kubler-RosS. E. (1969). On Grief and Grieving. สืบค้น ๑๐ พ.ค.๖๔, จาก <http://grief.com/the-five-stages-of-grief>.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment Styles and Personal.
- Rothwell, R. and Gardner, D. (1989). The Strategic Management of Re- innovation: R&D.
- Beauty Editor. (2020). กฎการมูฟออน พร้อมเปิดใจให้กับคนใหม่แบบไม่ค้างคาใจ. สืบค้น ๑๐ พ.ค.๖๔, จาก <https://www.wongnai.com/articles/love-and-relationship-move-on>.