



# บทความออนไลน์

## 10 หนังสือทฤษฎีรัก ที่เทพนิยายไม่เคยกล่าวถึง

เมื่อไรที่เข้าสู่ฤดูกาลแห่งวาเลนไทน์ ‘ความรัก’ มักจะถูกผู้คนหยิบยกมาตีความให้โรแมนติกเกินจริงไปหลายขุม เหมือนว่าโลกนี้มีแต่รักแท้ที่ไม่เคยพ่ายแพ้อุปสรรค มีคนรักที่เพียบพร้อมสมบูรณ์แบบเหมือนเจ้าหญิงเจ้าชาย และการแต่งงานคือจุดจบของนิยายที่พวกเขาจะรักกันไปตราบนิจกาลเวลา

หลายคนคงรู้สึกอินไปกับความรักที่สวยงามราวกับเทพนิยาย แต่ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่เข้าพวก เพราะไม่เชื่อในความสัมพันธ์ดั่งนิยายแบบนั้น ลองเปลี่ยนมาหาตรรกะของความรัก กับหนังสือรักแบบ Non-fiction กันดูบ้างดีไหม เชื่อเถอะว่าแล้วคุณจะมีมุมมองวาเลนไทน์ปีนี้อย่างต่างไปจากเดิม

### 1. The Mathematics of Love: Patterns, Proofs, and the Search for the Ultimate Equation

ผู้แต่ง Hannah Fry

คุณเชื่อว่าความรักเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่ประกอบกันขึ้นมาจนกลายเป็นรูปเป็นร่างใช่ไหม แล้วถ้าเราจะบอกว่าอันที่จริงในความสัมพันธ์แต่ละครั้งในชีวิตเรามีรูปแบบทางคณิตศาสตร์บางอย่างซ่อนอยู่ มันจะทำให้คุณรู้สึกหมดความโรแมนติกลงไปหรือเปล่า

ในหนังสือ The Mathematics of Love เล่มนี้ ดร.ฮันนาห์ ฟราย นักคณิตศาสตร์คนดังจากสหราชอาณาจักรได้อธิบายว่าทำไมเราจึงรักใคร่ถึงรูปแบบ สถิติ และข้อพิสูจน์ต่างๆ ที่ช่วยตอบคำถามแสนซับซ้อนอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็น ในชีวิตคนเราจะมีโอกาสพบเจอรักแท้ได้มากแค่ไหน แล้วโอกาสที่ฉันจะได้เป็นคนสุดท้ายของใครบางคนนั้นก็มีที่เปอร์เซ็นต์กัน กระทั่งว่าในจุดไหนของความสัมพันธ์ที่เราควรจะลงหลักปักฐานใช้ชีวิตร่วมกันดีนะ เชื่อหรือไม่ว่าสถิติตัวเลขในอดีตก็สามารถช่วยทำนายเรื่องนี้ได้ สำหรับใครที่กำลังลังเลในความสัมพันธ์และกำลังมองหาข้อมูลในเชิงวิชาการมาช่วย ประกอบการตัดสินใจล่ะก็ ควรได้ลองอ่านเล่มนี้ดูสักครั้ง





### 1. The Mathematics of Love: Patterns, Proofs, and the Search for the Ultimate Equation

ผู้แต่ง Hannah Fry

คุณเชื่อว่าความรักเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่ประกอบกันขึ้นมาจนกลายเป็นรูปเป็นร่างใช่ไหม แล้วถ้าเราจะบอกว่าอันที่จริงในความสัมพันธ์แต่ละครั้งในชีวิตเรามีรูปแบบทางคณิตศาสตร์บางอย่างซ่อนอยู่ มันจะทำให้คุณรู้สึกหมดความโรแมนติกลงไปหรือเปล่า

ในหนังสือ The Mathematics of Love เล่มนี้ ดร.ฮันนาห์ ฟราย นักคณิตศาสตร์คนดังจากสหราชอาณาจักรได้อาสาทำหน้าที่พาเราสำรวจลึกลงไปถึงรูปแบบ สถิติ และข้อพิสูจน์ต่างๆ ที่ช่วยตอบคำถามแสนซับซ้อนอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็น ในชีวิตคนเราจะมีโอกาสพบเจอรักแท้ได้มากแค่ไหน แล้วโอกาสที่ฉันจะได้เป็นคนสุดท้ายของใครบางคนนั้นมีกี่เปอร์เซ็นต์กัน กระทั่งว่าในจุดไหนของความสัมพันธ์ที่เราควรจะลงหลักปักฐานใช้ชีวิตร่วมกันดีนะ เชื่อหรือไม่ว่าสถิติตัวเลขในอดีตก็สามารถช่วยทำนายเรื่องนี้ได้ สำหรับใครที่กำลังลังเลในความสัมพันธ์และกำลังมองหาข้อมูลในเชิงวิชาการมาช่วย ประกอบการตัดสินใจละก็ ควรได้ลองอ่านเล่มนี้ดูสักครั้ง





## 2. How to Fall in Love with Anyone

ผู้แต่ง Mandy Len Catron

ปัจจัยอะไรกันที่ทำให้ความรักของคนสองคนสามารถยืนยาวไปได้ตลอดกาล แล้วความรักที่แท้จริงมันควรจะเป็นเหมือนเช่นในบทหนัง หรือนิยายชายตีบนชั้นหนังสือนั้นหรือ หลังจากที่พ่อแม่แยกทางกันยามที่เธออายุได้ยี่สิบแปด รวมถึงความรักระยะสิบปีระหว่างเธอกับคนรักต้องจบลง แมนดี เล็น แครทรอน นักเขียนฝีมือดีที่พาบทความ “To Fall in Love with Anyone, Do This,” ขึ้นไปติดชาร์ตยอดนิยมของ New York Times ในปี 2015 ก็ไม่ลังเลเลยที่จะลงมือหาข้อมูล และจรดปากกาเพื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้น

How to Fall in Love with Anyone เป็นเหมือนบทบันทึกที่เล่าเรื่องราวความรักชั่วชีวิตของแมนดี เพื่อค้นหาความหมายที่แท้จริงว่าการรักใคร่สักคนแท้แล้วมันคืออะไร เธอพาเราไปสำรวจเรื่องราวความรักของบุคคลรอบตัวตั้งแต่คุณปู่ที่พบรักในเหมือง เรื่อยมาถึงศาสตราจารย์ชาวแคนาดาที่เธอเดทด้วย ผสมผสานกับความรู้ด้านชีววิทยา จิตวิทยา ประวัติศาสตร์ และวรรณกรรม ไปจนถึงบททดลองทางจิตวิทยาความรักที่เธอได้ลองทดสอบด้วยตัวเอง สุดท้ายแล้วไม่ว่าหนังสือเรื่องนี้จะช่วยตอบคำถามของคุณได้หรือไม่ แต่เชื่อว่าคุณจะได้เปิดโลกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนไม่น้อยเลยทีเดียว





### 3. Wedding Toasts I'll Never Give

ผู้แต่ง Ada Calhoun

หลังพิธีสาบานรัก จุมพิตแสนหวาน และแหวนเพชรเม็ดเบ้งที่ถูกสวมยั้งนี้ นางข้างซ้าย คุณคิดว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังจากนั้นคืออะไร ชีวิตรักที่หวานแหววจนกว่าความตายจะพรากจากกันหรือ ถูกเพียงครั้งเดียว เพราะอีกครั้งสิ่งที่แยกคู่รักออกจากกันก่อนความตายก็คือทะเบียนหย่า ที่ตามมาด้วยปัญหาทรัพย์สิน และปัญหาทางความสัมพันธ์อีกพะเรอเกวียน

เพราะมีประสบการณ์ในเรื่องนี้มาแล้วโดยตรง เอดา แคลฮอน จึงใช้ชีวิตตัวเองเป็นเหมือนเรื่องราวตัวอย่าง เพื่อพาคนอ่านท่องไปในห้องนอนของผู้คนในยุคนี้ เรื่องราวในโลกแห่งความเป็นจริงหลังแต่งงานนั้น ไม่ได้สวยงามอย่างที่คิด จะทำยังไงถ้าแต่งงานแล้วแต่คุณยังคงอยากนอนกับคนอื่นอยู่ หรือถ้าคุณต้องปวดหัวกับคนรักทุกวันจนเผลอคิดว่าตอนอยู่คนเดียวยังดีกว่านี้อีก ชีวิตคู่จะสั้นคลอนหรือไม่ หนังสือ Wedding Toasts I'll Never Give จึงเป็นเหมือนคู่มือก่อนแต่งงานของคนโสดเพื่อทำความเข้าใจคอนเซปต์ที่แท้จริงของการใช้ชีวิตกับใครสักคน หากจะรักก็ต้องรักอย่างกล้าหาญ และยอมปล่อยมือในวันที่ไม่อาจคว้าจับความสัมพันธ์ไว้ในมือได้อีกต่อไป





#### 4. แก๊งแคไหนดึงการคนกอด

ผู้แต่ง ก๊วยช้วนบุษย์แพน

ย้ายมายังหนังสือจากฝั่งไทยกันบ้างกับหนังสือที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ที่ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ ไม่มีนิยาม เฉพาะ แต่เป็นความรักที่ยืนอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง จากนักเขียนออนไลน์ชื่อดังเจ้าของเพจที่มีคนติดตามอยู่เฉียดล้านคน สู้บันทึก 50 เรื่องราวเติมเต็มความเหงาให้หัวใจ ภายใต้อิทธิพลที่ว่าบนโลกนี้ไม่ว่าคุณจะเป็นแก๊งกาจแคไหน กระทั่งสามารถยืนได้ด้วยตัวคนเดียวโดยไม่ต้องพึ่งพาใคร การมีใครสักคนให้ได้กอด ได้แบ่งปันเรื่องราว ความเชื่อ ความชอบ ช่วงเวลาดีๆ แก่กันและกันก็เป็นสิ่งที่ทำให้หัวใจอบอุ่นอยู่เสมอ

จากข้อเขียนสั้นๆ ไม่ก็บรรทัดในแต่ละบท แก๊งแคไหนดึงการคนกอด เปิดโอกาสให้เราได้ค่อยๆ ละเลียดทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่ในความสัมพันธ์แต่ละรูปแบบ ชวนให้ตั้งคำถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการร่วมทางกัน เพื่อที่เราจะได้มองความรักในมุมที่เปิดใจได้กว้างมากขึ้น





## 5. The Art of Loving

ผู้แต่ง Erich Fromm

“ความรักคือการตัดสินใจ คือการใช้วิจารณญาณ คือการผูกพันสัญญา หากว่ารักเป็นเพียงแค่ความรู้สึก ก็คงไม่จำเป็นต้องอาศัยหลักประกันแทนคำสัญญาว่าเราจะรักกันไปตลอดกาล” ท่ามกลางความหวานหอมของความรัก ในนาที่นี้คงจะมีเพียงหนังสือ The Art of Loving ที่มีอำนาจพอจะจุดรั้งผู้ตกในห้วงรักให้กลับสู่ความเป็นจริงบนพื้นโลกได้

หนังสือศิลปะแห่งการรักเล่มนี้เป็นหนังสือเก่าแก่ชิ้นหนึ่งจากปี 1956 ที่ อีริค ฟรอมม์ นักจิตวิทยาและนักปรัชญาชื่อดังใช้ในการถ่ายทอดทัศนะและมุมมองที่เขามีต่อความรัก ไม่ใช่เพียงแคร์รักแบบหนุ่มสาว แต่ยังรวมไปถึงความรักแบบพี่น้อง แบบครอบครัว นักระหว่างเพื่อน รักในตัวเอง ไปจนถึงความรักที่มีให้กับพระเจ้า ความน่าสนใจของความรักในแบบของอีริค คือการที่เขามองว่าความรักนั้นเป็นศิลปะ และเมื่อสิ่งใดเป็นศิลปะแล้วสิ่งนั้นก็ย่อมฝึกฝนปฏิบัติได้ สิ่งที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่มุมมองเกี่ยวกับความรักที่เพ้อฝัน หากแต่เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อเรียนรู้ที่จะ ‘รักให้เป็น’





## 5. The Art of Loving

ผู้แต่ง Erich Fromm

“ความรักคือการตัดสินใจ คือการใช้วิจารณ์ญาณ คือการผูกพันสัญญา หากว่ารักเป็นเพียงแค่ความรู้สึก ก็คง

ไม่จำเป็นต้องอาศัยหลักประกันแทนคำสัญญาว่าเราจะรักกันไปตลอดกาล” ท่ามกลางความหวานหอมของความรัก ในนาที่นี้คงจะมีเพียงหนังสือ The Art of Loving ที่มีอำนาจพอจะจุดรั้งผู้ตกในห้วงรักให้กลับสู่ความเป็นจริงบนพื้นโลกได้

หนังสือศิลปะแห่งการรักเล่มนี้เป็นหนังสือเก่าแก่ชิ้นหนึ่งจากปี 1956 ที่ อีริค ฟรอมม์ นักจิตวิทยาและนักปรัชญาชื่อดังใช้ในการถ่ายทอดทัศนคติและมุมมองที่เขามีต่อความรัก ไม่ใช่เพียงแค่รักแบบหนุ่มสาว แต่ยังรวมไปถึงความรักแบบพี่น้อง แบบครอบครัว นักระหว่างเพื่อน รักในตัวเอง ไปจนถึงความรักที่มีให้กับพระเจ้า ความน่าสนใจของความรักในแบบของอีริค คือการที่เขามองว่าความรักนั้นเป็นศิลปะ และเมื่อสิ่งใดเป็นศิลปะแล้วสิ่งนั้น



ก็ยอมฝึกฝนปฏิบัติได้ สิ่งที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่มุมมองเกี่ยวกับความรักที่เพ้อฝัน หากแต่เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อเรียนรู้ที่จะ ‘รักให้เป็น’



## 6. How to Be Married

ผู้แต่ง Jo Piazza

การแต่งงานก็แค่การเปลี่ยนคำนำหน้า แล้วย้ายสถานะจากแฟนมาเป็นคนร่วมบ้านเดียวกัน? ที่รัก อย่าเพิ่งพูดอะไรที่มันง่ายตายอย่างนั้นคุณยังไม่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ How to Be Married: What I Learned from Real Women on Five Continents About Surviving My First (Really Hard) Year of Marriage จาก โจ เพียชชา

แม้ชีวิตในช่วงเวลาหลังของนักหนังสือพิมพ์สาวจะได้ลงเอยกับเจ้าชายของเธออย่างแสนสุข แต่ก่อนหน้านั้นโจเองก็เคยเผชิญกับคำถามในหัวที่ว่าคนเราจะประคองชีวิตแต่งงานให้รอดได้อย่างไรในโลกยุคที่ใครๆ ก็ไม่ต้องการจะแต่งงานทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้เธอจึงเริ่มต้นออกเดินทางท่องเที่ยวไปยังประเทศต่างๆ กว่า 20 ประเทศใน 5 ทวีป เพื่อพูดคุยกับผู้คนในหลากหลายวัฒนธรรม ตั้งแต่หญิงสาวชนเผ่า คุณแม่ชาวฮิวออร์โธดอกซ์ ผู้ชายที่มีภรรยา





## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

หลายคน ไปจนถึงโสเภณีชาวดัตช์ ก่อนจะนำสิ่งที่ได้พบเห็นและเรียนรู้ถ่ายทอดลงในหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้คู่แต่งงานยุคใหม่หรือคนที่คิดจะแต่งงาน ได้ทำความเข้าใจกับคอนเซ็ปต์ของชีวิตคู่ในหลากหลายรูปแบบมากขึ้น



### 6. How to Be Married

ผู้แต่ง Jo Piazza

การแต่งงานก็แค่การเปลี่ยนคำนำหน้า แล้วย้ายสถานะจากแฟนมาเป็นคนร่วมบ้านเดียวกัน? ที่รัก อย่าเพิ่งพูดอะไรที่มันง่ายตายอย่างนั้นคุณยังไม่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ How to Be Married: What I Learned from Real Women on Five Continents About Surviving My First (Really Hard) Year of Marriage จาก โจ เพียซซา

แม้ชีวิตในช่วงเวลาหลังของนักหนังสือพิมพ์สาวจะได้ลงเอยกับเจ้าชายของเธออย่างแสนสุข แต่ก่อนหน้านี้อใจเองก็เคยเผชิญกับคำถามในหัวที่ว่าคนเราจะประคองชีวิตแต่งงานให้รอดได้อย่างไรในโลกยุคที่ใครๆ ก็ไม่ต้องการจะแต่งงานทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้เธอจึงเริ่มต้นออกเดินทางท่องเที่ยวไปยังประเทศต่างๆ กว่า 20 ประเทศใน 5 ทวีป เพื่อพูดคุยกับผู้คนในหลากหลายวัฒนธรรม ตั้งแต่หญิงสาวชนเผ่า คุณแม่ชาวฮิวออร์โรด็อกซ์ ผู้ชายที่มีภรรยา



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

หลายคน ไปจนถึงโสเภณีชาวดัตช์ ก่อนจะนำสิ่งที่ได้พบเห็นและเรียนรู้ถ่ายทอดลงในหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้คู่แต่งงานยุคใหม่หรือคนที่คิดจะแต่งงาน ได้ทำความเข้าใจกับคอนเซปต์ของชีวิตคู่ในหลากหลายรูปแบบมากขึ้น



### 7. The Evolution of Beauty

ผู้แต่ง Richard O. Prum

นี่ไม่ใช่หนังสือแบบเรียนด้านชีววิทยา, อย่างน้อยด้วยคอนเซปต์ของมันก็อาจจะหยิบเอาไปวางแกล้งบนชั้นหนังสือรักได้อย่างไม่ขัดเขิน ด้วยชื่อเต็มของหนังสือที่ว่า The Evolution of Beauty: How Darwin's forgotten Theory of Mate Choice Shapes the Animal World — and Us หลายคนก็น่าจะพอเดาได้ว่า ริชาร์ด พรัม นักปักษีวิทยาหนุ่มชาวอเมริกันผู้เขียนน่าจะกำลังเปิดเวทีโต้แย้งต่อทฤษฎีของหนึ่งในนักธรรมชาติวิทยาที่โด่งดังที่สุดในโลกอย่าง ชาร์ล ดาร์วิน

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสัตว์โดยเฉพาะนกมาเป็นเวลานาน ริชาร์ดได้อธิบายถึงพฤติกรรมในการจับคู่ผสมพันธุ์ของนกหลายชนิดที่ไม่สอดคล้องต่อทฤษฎีการคัดเลือกโดยธรรมชาติของดาร์วิน รวมถึงความหลากหลายทางเพศในปัจจุบันที่ทำลายล้างทฤษฎีวิวัฒนาการไปโดยสิ้นเชิง ท่ามกลางการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด



ตามสัญญาติญาณ แท้จริงแล้วยังอาจมีปัจจัยอื่นที่อยู่เหนือการควบคุมเหล่านั้นไปสิ้น สิ่งทีริชาร์ดกำลังพูดถึงคือ ความรู้สึกอันซับซ้อนแต่เรียบง่าย สิ่งทีเรียกว่าความสัมพันธ์และความรัก



## 7. The Evolution of Beauty

ผู้แต่ง Richard O. Prum

นี่ไม่ใช่หนังสือแบบเรียนด้านชีววิทยา, อย่างน้อยด้วยคอนเซ็ปต์ของมันก็อาจจะหยิบเอาไปวางแกล้มบน ชั้นหนังสือรักได้อย่างไม่ขัดเขิน ด้วยชื่อเต็มของหนังสือที่ว่า The Evolution of Beauty: How Darwin's forgotten Theory of Mate Choice Shapes the Animal World — and Us หลายคนก็น่าจะพอเดาได้ว่า ริชาร์ด พรูม นักปักษีวิทยาหนุ่มชาวอเมริกันผู้เขียนน่าจะกำลังเปิดเวทีโต้แย้งต่อทฤษฎีของหนึ่งในนักธรรมชาติวิทยาที่โด่งดังที่สุดในโลกอย่าง ชาร์ล ดาร์วิน

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสัตว์โดยเฉพาะนกมาเป็นเวลานาน ริชาร์ดได้อธิบายถึงพฤติกรรมในการจับคู่ผสมพันธุ์ของนกหลายชนิดที่ไม่สอดคล้องต่อทฤษฎีการคัดเลือกโดยธรรมชาติของดาร์วิน รวมถึงความหลากหลายทางเพศในปัจจุบันที่ทำลายล้างทฤษฎีวิวัฒนาการไปโดยสิ้นเชิง ท่ามกลางการปรับตัวเพื่อความอยู่รอด



ตามสัญชาตญาณ แท้จริงแล้วยังอาจมีปัจจัยอื่นที่อยู่เหนือการควบคุมเหล่านั้นไปสิ้น สิ่งทีริชาร์ดกำลังพูดถึงคือ ความรู้สึกอันซับซ้อนแต่เรียบง่าย สิ่งที่เราเรียกว่าความสัมพันธ์และความรัก



## 8. Theory of us เหตุนี้จึงมีเรา

ผู้แต่ง นพ. ปีย์ เชษฐโชติศักดิ์

คุณเคยสงสัยบ้างไหมว่าทำไมผู้ชายถึงชอบเข้าข้างตัวเอง ทำไมผู้หญิงถึงชอบทำเหมือนว่ามีใจให้ ทำไมทะเลาะกันที่ผู้หญิงก็ชนะ หรือกระทั่งว่าทำไมผู้ชายส่วนใหญ่ถึงกลัวเมีย หลากหลายคำถามที่เหมือนจะตลกแต่กลับซุกซ่อนไปด้วยคำตอบสุดลึกซึ้ง Theory of us เหตุนี้จึงมีเรา คือหนังสือว่าด้วยความรักความสัมพันธ์ที่เป็นส่วนผสมระหว่างข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ กับเรื่องราวป๊อปๆ ชวนให้หัวร่ออหายน่าสยองผ่านน้ำเสียงของ นพ. ปีย์ เชษฐโชติศักดิ์ เจ้าของเพจ Theory of love

ความสนุกของหนังสือเล่มนี้อยู่ที่ประเด็นซึ่งนักเขียนหยิบยกมาเล่านั้นแสนจะแสบ แซงทะลุหัวใจผู้คนทุกชนชั้น เอาเป็นว่าถ้าคุณเคยมีความรักความสัมพันธ์มาบ้าง อย่างน้อยก็น่าจะมีประเด็นที่เป็นหมัดตูดบ้างสักสองสามหมัด โดยผู้เขียนหวังว่าเรื่องนี้จะเป็นที่เลี้ยงคอยช่วยแก้ปัญหาด้านความสัมพันธ์ให้กับผู้คนได้ไม่มากนัก หรือถ้าไม่ได้ อย่างน้อยคุณก็สบายใจได้ว่ายังมีมวลมนุษยชาติอีกไม่น้อยเลยที่ต้องเผชิญปัญหาเหล่านี้เช่นกัน





## 9. Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love

ผู้แต่ง Helen Fisher

เดินทางมาถึงหนึ่งในหนังสือชิ้นหนึ่งของหนังสือทฤษฎีรักแบบ Non-fiction เมื่อ เฮเลน ฟิชเชอร์ นักมานุษยวิทยาชาวอเมริกันได้สนใจและศึกษาเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ในความรักลงลึกถึงระดับปฏิกิริยาในสมอง จึงเกิดเป็น Why We Love หนังสือที่อธิบายปรากฏการณ์รักโดยมีข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์รองรับ

เฮเลนอธิบายว่าความรักของคนเราไม่ได้เกิดขึ้นจากอารมณ์ หากแต่เกิดจากคำสั่งของสมอง ยามที่คนเราตกหลุมรัก สมองส่วนหนึ่งจะเกิดการตื่นตัวทำให้เลือดเกิดการไหลเวียนเร็วและแรงขึ้น เกิดเป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งเต็มไปด้วยความรู้สึกปีติยินดี ต้องการครอบครอง หึงหวงอิจฉาริษยา ยังไม่รวมถึงฮอร์โมนสำคัญในร่างกายอย่างนอร์อิพิเนพริน และโดปามีนที่จะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญช่วงที่เรามีความรัก ข้อเท็จจริงดังกล่าวนี้น่าจะมีประโยชน์กับคนที่ตกหลุมรักอย่างถอนตัวไม่ขึ้น รวมถึงคนที่ซ้าหนักเมื่อความรักนั้นจากไป ว่าสุดท้ายแล้วอารมณ์ที่ทำเอาชีวิตของเราเสียศูนย์แท้ที่จริงอาจเป็นแค่ปฏิกิริยาทางสมอง หรือฮอร์โมนที่ร่างกายผลิตขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้นเอง





## 9. Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love

ผู้แต่ง Helen Fisher

เดินทางมาถึงหนึ่งในหนังสือขึ้นหิ้งของหนังสือทฤษฎีรักแบบ Non-fiction เมื่อ เฮเลน ฟิชเชอร์ นักมานุษยวิทยาชาวอเมริกันได้สนใจและศึกษาเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ในความรักลงลึกถึงระดับปฏิกิริยาในสมอง จึงเกิดเป็น Why We Love หนังสือที่อธิบายปรากฏการณ์รักโดยมีข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์รองรับ

เฮเลนอธิบายว่าความรักของคนเราไม่ได้เกิดขึ้นจากอารมณ์ หากแต่เกิดจากคำสั่งของสมอง ยามที่คนเราตกหลุมรัก สมองส่วนหนึ่งจะเกิดการตื่นตัวทำให้เลือดเกิดการไหลเวียนเร็วและแรงขึ้น เกิดเป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งเต็มไปด้วยความรู้สึกปีติยินดี ต้องการครอบครอง หึงหวงอิจฉาริษยา ยังไม่รวมถึงฮอร์โมนสำคัญในร่างกายอย่าง นอร์อิพิเนฟริน และโดปามีนที่จะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญช่วงที่เรามีความรัก ข้อเท็จจริงดังกล่าวนี้น่าจะมีประโยชน์กับคนที่ตกหลุมรักอย่างถอนตัวไม่ขึ้น รวมถึงคนที่ข้ามพ้นเมื่อความรักนั้นจากไป ว่าสุดท้ายแล้วอารมณ์ที่ทำให้เอาชีวิตของเราเสียศูนย์แท้ที่จริงอาจเป็นแค่ปฏิกิริยาทางสมอง หรือฮอร์โมนที่ร่างกายผลิตขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้นเอง





#### 10. How I Love Myself

ผู้แต่ง ภาวิธ วัชรศิริ

หลังจากที่หนังสือ 3 เล่มแรกได้รับการตอบรับจากผู้อ่านเป็นอย่างดี อย่าง How I love My Mother, How I Live My Life และ How Lucky I am ในวันนี้ พาย ภาวิธ วัชรศิริ ก็ได้ออกผลงานเล่มใหม่เป็นเล่มที่ 4 ในชื่อว่า How I Love Myself หากใครได้ติดตามหนังสือของพายมาก่อนน่าจะพอรู้ว่าในเล่มแรกๆ ของหนังสือชุดนี้นั้นเต็มไปด้วยเรื่องราวความรักอันบริสุทธิ์ บันทึกช่วงเวลาที่ใช้ไปกับการดูแลแม่ซึ่งเป็นผู้ป่วยติดเตียง จนกระทั่งถึงเล่ม 3 ที่กราฟอารมณ์พาเรตติ้งลงเหว ร่วมเจ็บปวดไปกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างไม่มีวันหวนกลับ

แต่ความสูญเสียนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่เราทุกคนต้องพบเจอ หลังจากที่เหลือเพียงตัวเองคนเดียว พายจึงได้เริ่มจรดปากกาเขียนถึงความรักอีกครั้ง แต่ความรักในครั้งนี้เป็นความรักที่เธอไม่ต้องเหลือเพื่อใคร จะเผื่อก็แค่ใช้เยียวยาหัวใจตัวเองให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้งเท่านั้น How I Love Myself จึงเป็นเหมือนบทบันทึกหน้าสำคัญที่บอกเล่าเรื่องราวการจัดการความรู้สึกหลังการสูญเสีย โดยหวังว่าคนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะสามารถโอบกอดและมอบความรักให้แก่ตัวเอง ข้ามผ่านความเสียใจและกลับมามีท้องฟ้าที่สดใสได้อีกครั้ง



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

สำหรับผู้ที่สนใจที่ยกหาหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษอ่านฟรี! สามารถอ่านได้  
ที่ <https://tkpark.overdrive.com>  
ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/home>

