

5 เหตุผล ทำไมคนนอกหักต้องไปเที่ยวทะเล



ถ้าคุณเคยอกหัก ต้องมีสักครั้งที่คุณคิดออกเดินทาง หาสถานที่สำหรับปล่อยวางและทำใจให้กลับมามีชีวิตชีวาและมีความสุข และตัวเลือกยอดนิยมอันดับต้นๆ ก็คือ “ทะเล” หาดทรายและเกลียวคลื่นเหมาะสำหรับหัวใจซึ้งรักเป็นที่สุด แล้วเป็นเพราะอะไรกันนะ...ทำไมทะเลจึงเหมาะกับคนอกหัก? นี่คือ 5 เหตุผลที่ตอบได้ว่า ...

ทำไมคนอกหักต้องไปเที่ยวทะเล
ความผิดหวังจากความรัก เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดอันเป็นเรื่องยากที่ใครจะสามารถทำได้ในเวลาอันสั้น เหล่านี้อาจเป็นเหตุผลสำคัญที่ตอบได้ว่า ทำไมคนอกหักต้องไปเที่ยวทะเล

1. จุดเริ่มต้นและสิ้นสุด
ทะเลมักเป็นสถานที่ที่ท่องเที่ยวนับตั้งแต่เด็กๆ ของคู่รัก มีคู่รักมากมายที่มีความทรงจำดีๆ ในยามรักหวาน ออกเดินทางเที่ยวทะเลด้วยกัน เมื่อถึงปลายทาง การกลับมาทะเลอีกครั้งในสถานะโสด จึงเป็นการประกาศให้ตัวเองยอมรับแต่โดยดีว่า ไม่มีอีกฝ่ายแล้ว บางคนหักดิบด้วยการไปสถานที่เดิมเพื่อปลุกให้ตัวเองยอมรับความจริงและฟื้นตัวโดยเร็ว ขณะเดียวกันก็มีคนจำนวนมากที่ไม่สนใจเรื่องความทรงจำ แต่เลือกให้ทะเล เป็นสถานที่ตั้งต้นที่จะกลับมา

รักตัวเอง!
2. ให้ธรรมชาติเยียวยา
มีผลวิจัยออกมายืนยันชัดเจนว่า บรรยากาศทะเลช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายได้จริง มีงานวิจัยด้านจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมยืนยันผลชัดเจนว่า การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติอย่างทะเล ส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่าไปยิมหรือเดินเที่ยวชมเมืองอย่างมาก หากไปทะเลในวันที่อากาศดี แสงแดดอุ่น คลื่นลมไม่แรง จะรู้สึกได้รับการฟื้นฟูมากกว่าคนไปทะเลในวันที่สภาพอากาศไม่ดีถึง 30% ซึ่งเมื่อร่างกายได้ผ่อนคลาย ออร์โมนแห่งความสุขเซโรโทนินจะถูกหลั่งออกมาทันทีที่ถึงชายหาด เมื่อประกอบกับภาพ วัฒนธรรมและเสียงของเกลียวคลื่นจะยิ่งส่งผลให้รู้สึกสงบมากขึ้น

3. สีฟ้าที่ส่งผลต่อจิตวิทยา
ความผ่อนคลายจากสีฟ้าของธรรมชาติช่วยพาให้เราลืมความทุกข์ ความเศร้าโศกจากการอกหักอาจสลายไปได้ง่ายขึ้น ซึ่งเบื้องลึกเบื้องหลังนั้น ยังมีจิตวิทยาด้าน “สี” ที่ช่วยเยียวยาหัวใจโดยไม่รู้ตัว สีฟ้าของท้องฟ้าและน้ำที่ทะเล เป็นสีที่ช่วยให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และสบายใจ การมองท้องทะเลสีฟ้าจึงช่วยเยียวยาจิตใจและบรรเทาความเจ็บปวดจากการอกหักได้อย่างดี เช่นเดียวกับแสงอาทิตย์ยามเช้าหรือตกเย็น คือแสงของ “ความหวัง” ที่เรา

สัมผัสได้ใกล้ชิดมากขึ้นเมื่อไปทะเล
4. เปลี่ยนไฟส์ด้วยความเพลิดเพลิน
หนึ่งในวิธีสลับความทุกข์ที่ดีที่สุด คือ “การเปลี่ยนไฟส์” ตั้งความคิดออกจากการจมปลักในหลุมดำแห่งความเจ็บปวด ซึ่งทะเล คือผู้ช่วยชั้นดี ความเคลื่อนไหวของสายลมและเกลียวคลื่นที่ไม่หยุดนิ่ง กลายคุณหมอนักสะกดจิต ไม่มีกรอบเกณฑ์ให้คุณละเลยการเล่นน้ำทะเลใส ๆ ดำผุดดำว่ายชมปะการัง หรือแม้แต่แสงที่เอาก็กับกลุ่มเพื่อนที่พร้อมสแตนด์บายอยู่ข้างคุณ หรือแม้แต่การได้พบปะกับกลุ่มเพื่อนใหม่ ๆ เมื่อได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ หัวใจอบอุ่น จังหวะดีได้เร็ว

5. กระตุ้นจิตสำนึกในการรักตัวเอง
หลายคนหลงจมกับความคิดในช่วงเวลาอกหักว่า ตนรู้สึกไร้ค่า ไม่เป็นที่ต้องการ แต่ท้องฟ้าและผืนน้ำทะเลสวย ๆ ที่อยู่ตรงหน้าจะช่วยกระตุ้นให้คุณรู้ว่า “มันไม่จริง” แคลงจับความรู้สึกลงตรงฝ่าเท้าที่กำลังสัมผัสผืนทรายนุ่ม ๆ แต่และก้าวที่สัมผัสเม็ดทรายนับล้าน...ความรู้สึกนั้นล่ะคือการตระหนักว่าคุณมีตัวตน คุณกำลังก้าวเดินด้วยตนเอง มีร่างกายเป็นของตนเอง และมีหัวใจเป็นของตนเอง แล้วเมื่อถึงเวลาหนึ่ง คุณจะลุกขึ้นมาด้วยภาพตนเอง

ผู้ทีอยู่รอด ไม่ได้แข็งแกร่งทีสุด
หรือฉลาดทีสุด
แต่ปรับตัวได้ดีทีสุดในทุกการ
เปลี่ยนแปลง..



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

