



ความรัก

รักเอ๋ยจริงหรือที่ว่าหวาน



- เหตุเกิดแห่งความรัก คืออะไร
- รักกันหรือเลิกกันก็เพราะกรรม จริงหรือไม่
- แต่งงานจดทะเบียนสมรสถือว่าถูกต้องตามกฎหมาย แต่เลิกกันหรือฝ่ายใดมีข้ออ้างว่าถูกต้องตามกฎหมายแห่งกรรม เป็นอย่างไร
- “คู่รัก, คู่ดวง, คู่กิน, คู่ดื่ม, คู่เที่ยว, คู่นอน, คู่ครอง, คู่เวรคู่กรรม, คู่แท้, คู่ชีวิต และคู่บารมี” คู่ไหนใช่ คู่ไหนไม่ใช่ หรือคู่ไหนดี คู่ไหนไม่ดี
- อยากเป็นที่รักของใคร ๆ เช่น เพศตรงข้าม แฟน หรือครอบครัว ฯลฯ ต้องทำอย่างไร

- รักของพ่อแม่อบอุ่นเสมอ
- ใคร ๆ ก็รักคนที่ซื่อสัตย์
- ฉันยังคงตามหารักแท้
- แฟนเก่ากับแฟนใหม่ ใครดีกว่ากัน
- ทำยังไงดี? เมื่อฉันหลงรักคนชั่ว
- ครั้งหนึ่ง ฉันรักคนผิดคน
- คนที่ชอบ ไม่ใช่คนที่ใช่
- คนที่ใช่ เธอมีเวลาให้เสมอ
แต่คนที่ไม่ใช่ เธอมักอ้างไม่ค่อยว่าง



เหตุเกิดแห่งความรัก คืออะไร
รักกันหรือเลิกกันก็เพราะกรรม จริงหรือไม่
แต่งงานจดทะเบียนสมรสถือว่าถูกต้องตามกฎหมาย แต่เลิกกัน
หรือฝ่ายใดมีข้อถือว่าถูกต้องตามกฎหมายแห่งกรรม เป็นอย่างไร

ความรัก รักเอ๋ยจริงหรือที่ว่าหวาน

“คู่รัก, คู่ควง, คู่กิน, คู่ดื่ม, คู่เที่ยว, คู่นอน, คู่ครอง, คู่แท้, คู่ชีวิต”
คู่ไหนใช่ คู่ไหนไม่ใช่ หรือคู่ไหนดี คู่ไหนไม่ดี
อยากเป็นที่รักของใคร ๆ เช่น เพศตรงข้าม แฟน หรือครอบครัว ฯลฯ
ต้องทำอย่างไร

ความรัก: รักเอ๋ยจริงหรือที่ว่าหวาน

ผู้เขียน: รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ ภาณุจारी

ISBN (E-Book): ๙๗๘-๖๑๖-๕๙๘-๘๙๕-๗

พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๖๖

จำนวนหน้า: ๘๐ หน้า

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

จัดพิมพ์โดย: รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ ภาณุจारी ๘๗/๔๓๙ ตำบลบางรักใหญ่ อำเภอบางบัวทอง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๑๐ โทร. ๐๘ ๖๔๐๖ ๙๐๑๖

พิมพ์ที่: ENG-RE Coaching Center ๘๗/๔๓๙ ตำบลบางรักใหญ่ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี
๑๑๑๑๐ โทร. ๐๘ ๖๔๐๖ ๙๐๑๖

ราคา: ๘๙ บาท

คำนำ

หนังสือเรื่อง **“ความรัก: รักเอยจริงหรือที่ว่าหวาน”** เล่มนี้ เขียนขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ที่มีความรักต่อใคร ๆ หรืออย่างน้อยมีความรักต่อตนเองได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับความรักทั้งทางโลกและทางธรรม และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับคนรักหรือผู้ที่ตนรัก ชีวิตคู่ หรือชีวิตครอบครัวได้อย่างมีความสุข

ความรักเป็นสิ่งวิเศษและวิจิตรสวยงาม ที่เป็นสิ่งวิเศษก็เพราะมีพลังอำนาจอันล้ำค่าและหาซื้อไม่ได้ในท้องตลาด ใครอยากได้ต้องสร้างขึ้นมาจากใจของตัวเอง และที่เป็สิ่งวิจิตรสวยงามก็เพราะสวยงามใจที่งดงามอยู่คู่กับตัวเราเสมอตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายจากโลกนี้ไป

อนึ่ง **ความรักเป็นสิ่งผูกพัน** ผูกพันชีวิตวัยรุ่น ผูกพันเพื่อน ผูกพันเพศตรงข้าม ผูกพันชีวิตคู่ ผูกพันชีวิตพ่อแม่ลูก หรือแม้กระทั่งผูกพันบุคคลอื่น ๆ ความรักจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการผูกพันดังกล่าว แต่น่าเสียดายที่เราไม่ค่อยเข้าใจเรื่องความรักกันสักเท่าไรนัก และไม่ค่อยได้แสดงความรักออกมาเป็นรูปธรรมแก่กันและกัน นานวันเข้าความรักที่เคยผูกพันก็กลายเป็นสิ่งตรงข้ามได้คือ ความเกลียด ซึ่งเป็นตัวมารร้ายที่ทำลายความรักให้พังทลายลง

สำหรับเนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ แบ่งออกเป็น ๔ บท ได้แก่ บทที่ ๑ แนวคิดเกี่ยวกับความรัก บทที่ ๒ ความรักทางโลก บทที่ ๓ ความรักทางธรรม และบทที่ ๔ หลักธรรมเพื่อความรัก ซึ่งจากเนื้อหาสาระดังกล่าว สามารถตอบคำถามสำคัญที่คนทั่วไปอยากรู้คำตอบว่า **“เหตุเกิดแห่งความรัก คืออะไร” “รักกันหรือเลิกกัน ก็เพราะกรรม จริงหรือไม่” “หมดรัก หมดเวรหมดกรรม มีรักก็มีเวรมีกรรม จริงหรือ” “เลิกกันหรือฝ่ายใดมีชัย ถ้าวาถูกต้องตามกฎหมายแห่งกรรม เป็นอย่างไร” “คู่รัก, คู่ควง, คู่กิน, คู่ดื่ม, คู่เที่ยว, คู่นอน, คู่ครอง, คู่เวรคู่กรรม, คู่แท้, คู่ชีวิต และคู่บารมี คู่ไหนใช่ คู่ไหนไม่ใช่ ” และ “อยากเป็นที่รักของใคร ๆ เช่น เพศตรงข้าม แฟน หรือครอบครัว เป็นต้น ต้องทำอย่างไร”**

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแหล่งแห่งความรู้หรือสารสนเทศด้านการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรักและไขข้อข้องใจของผู้อ่านได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการจะสร้างความรักและรักษาความรักไว้ให้คงอยู่อย่างมั่นคงถาวรตราบนานเท่านานที่มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้

สุวิทย์ ภาณุจารี

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชานวัตกรรมการบริหารการศึกษา

วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตารางและแผนภาพ	ช
บทที่ ๑ แนวคิดเกี่ยวกับความรัก	๑
๑.๑ ความนำ	๑
๑.๒ ความหมายของความรัก	๒
๑.๒.๑ ความรักตามทัศนะของคนทั่วไป	๒
๑.๒.๒ ความรักตามทัศนะของนักวิชาการ	๓
๑.๒.๓ ความรักตามมุมมองทางชีววิทยาและจิตวิทยา	๔
๑.๒.๔ ความรักตามมุมมองทางทางวัฒนธรรม	๕
๑.๒.๕ ความรักตามมุมมองทางศาสนา	๗
๑.๓ รูปแบบของความรักทั่วไป	๘
๑.๓.๑ ความรักแบบพึงพา	๘
๑.๓.๒ ความรักแบบการให้	๘
๑.๓.๓ ความรักแบบมีวุฒิภาวะ	๘
๑.๔ ความสำคัญของความรัก	๙
๑.๔.๑ เป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์	๙
๑.๔.๒ เป็นแรงจูงใจในการขับเคลื่อนชีวิต	๙
๑.๔.๓ เป็นพลังในการพัฒนาตนเอง	๙
๑.๔.๔ เป็นพลังในการพัฒนาตนเอง	๙
๑.๔.๕ เป็นคุณค่าทางจิตใจ	๑๐
๑.๔.๖ ช่วยสร้างเป้าหมายในชีวิต	๑๐
๑.๔.๗ ช่วยสร้างความสุขแก่ชีวิต	๑๐
๑.๔.๘ เป็นสิ่งวิเศษ	๑๐
๑.๕ ระดับความรักระหว่างบุคคล	๑๐
๑.๕.๑ ระดับคนรู้จัก	๑๐
๑.๕.๒ ระดับเพื่อน	๑๑
๑.๕.๓ ระดับคู่รัก	๑๑
๑.๖ สิ่งที่ต้องฝึกปฏิบัติเมื่ออยากมีรักดี ๆ	๑๑
๑.๖.๑ ความซื่อสัตย์ต่อกัน	๑๑
๑.๖.๒ ความห่วงใยดูแลกัน	๑๑

๑.๖.๓	ความรับผิดชอบ	๑๑
๑.๖.๔	การยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น	๑๒
๑.๖.๕	การรู้จักให้อภัย	๑๒
๑.๗	ปฏิกิริยาทางจิตใจและวิธีปฏิบัติเมื่อรักล้มเหลว	๑๒
๑.๗.๑	ปฏิเสธ (Denial)	๑๓
๑.๗.๒	โกรธ (Anger)	๑๓
๑.๗.๓	ต่อรอง (Bargaining)	๑๓
๑.๗.๔	เศร้าโศกเสียใจ (Depression)	๑๓
๑.๗.๕	ยอมรับความจริง (Acceptance)	๑๓
๑.๘	ความรักในวันสำคัญ	๑๔
๑.๘.๑	วันวาเลนไทน์	๑๔
๑.๘.๒	วันมาฆบูชา	๑๕
๑.๙	เหตุเกิดของความรัก	๑๗
๑.๙.๑	บุพเพสันนิวาส	๑๗
๑.๙.๒	การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชาติปัจจุบัน	๑๗
๑.๑๐	สรุปท้ายบท	๑๘

บทที่ ๒ ความรักทางโลก

๒.๑	ความนำ	๒๐
๒.๒	ความหมายของความรักทางโลก	๒๐
๒.๓	ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก	๒๒
๒.๔	ประเภทของความรักทางโลก	๒๖
๒.๔.๑	ความรักตามมุมมองของคนทั่วไป	๒๖
๒.๔.๒	ความรักตามแนวคิดของ Lasswell and Lasswell	๒๗
๒.๔.๓	ความรักตามแนวคิดของ John Lee	๒๗
๒.๔.๔	ความรักตามแนวคิดของ Hatfield and Rapson	๒๘
๒.๔.๕	ความรักตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต	๒๘
๒.๔.๖	ความรักแบบกรีกโบราณ	๒๙
๒.๕	เมื่อคนที่รักจากไป	๓๐
๒.๖	วิธีรับมือกับการสูญเสียคนรัก	๓๑
๒.๖.๑	ยอมรับความจริง	๓๑
๒.๖.๒	แสดงความรู้สึก	๓๑
๒.๖.๓	ดูแลตนเอง	๓๑
๒.๖.๔	สร้างความทรงจำ	๓๑
๒.๗	เมื่อใดควรไปพบจิตแพทย์	๓๒
๒.๘	เพลงรักเพื่อเยียวยาใจ	๓๓
๒.๙	สรุปท้ายบท	๓๔

บทที่ ๓ ความรักทางธรรม

๓๖

- ๓.๑ ความนำ
- ๓.๒ ความหมายของความรักทางธรรม
- ๓.๓ ประเภทของความรักทางธรรม
 - ๓.๓.๑ สีนหะ (เสน่หา)
 - ๓.๓.๒ เปมะ (เคหสิตเปมะ)
 - ๓.๓.๓ เมตตา
 - ๓.๓.๔ เมตตาอัปปมัญญา
- ๓.๔ โทษและประโยชน์ของความรักทางธรรม
 - ๓.๔.๑ ความรักแบบสินหะ (เสน่หา)
 - ๓.๔.๒ ความรักแบบเปมะ
 - ๓.๔.๓ ความรักแบบเมตตา
- ๓.๕ ผู้มีรักแท้นั้นเป็นฉันใด
 - ๓.๕.๑ บุคคลผู้เป็นคู่รักคู่บุญ
 - ๓.๕.๒ บุคคลผู้รักตนและรักคนอื่น
 - ๓.๕.๓ บุคคลผู้ไม่มีเมตตากรุณาจากใจ
 - ๓.๕.๔ บุคคลผู้ฝึกแผ่เมตตาให้เกิดขึ้นในใจ
 - ๓.๕.๕ บุคคลผู้ประยุกต์ใช้ธรรมะกับความรัก
- ๓.๖ พระพุทธรูปที่เกี่ยวกับความรัก
- ๓.๗ สรุปท้ายบท

๓๖
๓๖
๓๗
๓๗
๓๘
๓๘
๓๙
๔๓
๔๓
๔๕
๔๕
๔๖
๔๗
๔๘
๔๘
๔๘
๔๙
๔๙
๕๐

บทที่ ๔ หลักธรรมเพื่อความรัก

๕๓

- ๔.๑ ความนำ
- ๔.๒ หลักธรรมเพื่อรักตนเอง
 - ๔.๒.๑ หลักเบญจศีล
 - ๔.๒.๒ หลักเบญจธรรม
 - ๔.๒.๓ หลักสติสัมปชัญญะ
- ๔.๓ หลักธรรมเพื่อให้คนอื่นรัก
 - ๔.๓.๑ หลักออคติ
 - ๔.๓.๒ หลักสาราณียธรรม
 - ๔.๓.๓ หลักกัลยาณมิตรธรรม
- ๔.๔ หลักธรรมเพื่อรักคนอื่น
 - ๔.๔.๑ หลักมิตรแท้
 - ๔.๔.๒ หลักปฏิบัติต่อทิศ
 - ๔.๔.๓ หลักพรหมวิหาร
- ๔.๕ หลักธรรมเพื่อความรักของคู่รัก
 - ๔.๕.๑ หลักสินหะและเมตตา
 - ๔.๕.๒ หลักปฏิบัติของสามีและภรรยา

๕๓
๕๔
๕๔
๕๕
๕๖
๕๖
๕๗
๕๘
๕๙
๖๐
๖๐
๖๑
๖๓
๖๔
๖๔
๖๕

๔.๕.๓	หลักการให้อภัย	๖๕
๔.๖	หลักธรรมสำหรับคนคู่	๖๖
๔.๖.๑	“คู่รัก”	๖๖
๔.๖.๒	“คู่ควง, คู่กิน, คู่ดื่ม, คู่เที่ยว, คู่นอน”	๖๖
๔.๖.๓	“คู่ครอง”	๖๖
๔.๖.๔	“คูเวรคู่กรรม”	๖๖
๔.๖.๕	“คู่แท้”	๖๗
๔.๖.๖	“คู่ชีวิต”	๖๗
๔.๖.๗	“คู่บารมี”	๖๗
๔.๗	หลักธรรมสำหรับคู่ครอง	๖๗
๔.๗.๑	สัจจะ	๖๗
๔.๗.๒	ทมะ	๖๗
๔.๗.๓	ขันติ	๖๗
๔.๗.๔	จาคะ	๖๘
๔.๘	หลักธรรมสำหรับคู่ชีวิต	๖๘
๔.๘.๑	ศรัทธาเสมอกัน	๖๘
๔.๘.๒	ศีลเสมอกัน	๖๘
๔.๘.๓	จาคะเสมอกัน	๖๘
๔.๘.๔	ปัญญาเสมอกัน	๖๘
๔.๙	หลักธรรมสำหรับคนนอกหักรักพัง	๖๙
๔.๙.๑	หลักการระลึกได้และรู้ตัว	๖๙
๔.๙.๒	หลักการเลิกจมปรักอยู่กับอดีต	๖๙
๔.๙.๓	หลักการเข้าใจความเปลี่ยนแปลง	๗๐
๔.๙.๔	หลักการยอมรับข้อบกพร่อง	๗๐
๔.๑๐	หลักธรรมเพื่อแก้ปัญหาทางเพศสัมพันธ์	๗๐
๔.๑๐.๑	หลักกามสังวร	๗๑
๔.๑๐.๒	หลักอสุภกรรมฐาน	๗๑
๔.๑๑	หลักธรรมเพื่อแก้ปัญหาคารนอกใจ	๗๒
๔.๑๑.๑	หลักการแก้ปัญหาที่ตัวเอง	๗๒
๔.๑๑.๒	หลักการแก้ปัญหาด้วยการหย่า	๗๒
๔.๑๒	สรุปท้ายบท	๗๓
บรรณานุกรม		๗๕
ประวัติผู้เขียน		๗๗

สารบัญตารางและแผนภาพ

ตารางที่		หน้า
๒.๑	ความรัก ๘ รูปแบบ	๒๔
๓.๑	ลักษณะความต่างและระดับคุณภาพของความรักแต่ละประเภทหรือแต่ละแบบ	๔๐
แผนภาพที่		
๒.๑	ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรักของ Sternberg	๒๓

บทที่ ๑

แนวคิด เกี่ยวกับความรัก

๑.๑ ความนำ

เมื่อพูดถึงเรื่องของ “**ความรัก**” บางคนหรือหลายคนยังคงสงสัย และสงสัยมาตลอดทุกยุคทุกสมัย ตลอดเวลา คำถามเกี่ยวกับความรักที่มักได้ยินบ่อย ๆ คือ **ความรักคืออะไร** คำตอบที่ได้รับ เช่น บางคนบอกว่าความรักคือความตื่นเต้นเวลาที่เรตกหลุมรัก ขณะที่คนอื่นบอกว่าความรักคือปฏิกิริยาเคมีทางสมอง ฯลฯ อย่างไรก็ตาม บางคน เมื่อพูดถึงเรื่องของความรัก อาจจะนึกถึงการถูกมองจากคนที่รักเรา สายตาที่ดูลึกซึ้งมีความหมาย สีหน้าที่ดูมีความสุข รอยยิ้ม หรือความเขินอาย หรืออาจจะนึกถึงสิ่งที่เราเป็น การอยากใกล้ชิด การสบตากันนาน ๆ โดยไม่สนใจสิ่งอื่นนอกจากคนที่รัก หรือเหตุการณ์พิเศษที่ต่างไปจากปกติ นอกจากนี้ คนที่รักกันจะคิดในลักษณะที่คนทั่วไปไม่คิดกัน เช่น เรากับคนรักอยากรู้จักกัน เราจะทำสิ่งที่คนทั่วไปไม่ทำกัน, ตอนนีสิ่งที่เรานึกถึงมากที่สุดคือแฟนคนปัจจุบันของเรา เพราะเป็นรักที่สมหวัง คบแล้วชีวิตดีขึ้น, เรามีความสุขมากเป็นพิเศษในตอนนี ฯลฯ ซึ่งเป็นเรื่องของนาาจิตตัง คือต่างจิตต่างใจ ต่างคนก็ต่างความคิด หรือต่างมุมมอง

ในบทนี้ จะนำเสนอเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับความรัก ซึ่งมีเนื้อหาสาระสำคัญที่ควรศึกษา ๙ ประเด็น ได้แก่ ๑) ความหมายของความรัก ๒) รูปแบบของความรัก ๓) ความสำคัญของความรัก ๔) ระดับความรักระหว่างบุคคล ๕) สิ่งที่ต้องฝึกรู้จักเมื่ออยากมีรักดี ๆ ๖) ปฏิกิริยาและวิธีปฏิบัติเมื่อรักล้มเหลว ๗) ลำดับขั้นของความรัก ๘) ความรักในวันสำคัญ และ ๙) เหตุเกิดของความรัก โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑.๒ ความหมายเกี่ยวกับความรัก

คำว่า **“ความรัก”** เป็นคำที่ยากเกินกว่าที่เราจะให้ความหมายหรือนิยามได้อย่างครอบคลุมและครบถ้วน เพราะความรักเป็นนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของบุคคล และเป็นสิ่งที่ทรงพลังในการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มีความรักนั้น บุคคลผู้มีความรักจึงมีพลังอันยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตใจ ซึ่งจะแสดงออกมาภายนอกทั้งในแง่บวกและแง่ลบได้อย่างกว้างขวางและหลากหลายมิติ โดยผ่านการพูดและการกระทำ อย่างไรก็ตาม เราอาจพิจารณาความหมายของความรักตามทัศนะของบุคคลหรือมุมมองต่าง ๆ ได้ดังนี้

๑.๒.๑ ความรักตามทัศนะของคนทั่วไป

คนทั่วไปมักมีมุมมองเกี่ยวกับความรักว่า ความรักเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ โดยเป็นสิ่งที่คนต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทุกคนที่เกิดมามีความรักติดตัวมาโดยติดมากับจิตใจ ทุกคนอยากเป็นที่รักและพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองเป็นที่รักของใครสักคน บางคนเปรียบเทียบความรักเหมือนการที่มีคนมาสูบลมให้หัวใจพองโต แต่เมื่อคนนั้นจากไป หัวใจที่พองโตก็แฟบลง อาการอกหักรักพังจึงเกิดขึ้น

โดยทั่วไป มนุษย์สามารถที่จะฝึกฝนในการที่จะมีความรักที่สามารถทำให้หัวใจพองโตได้ตลอดเวลาด้วยวิธีการเรียนรู้เรื่องความรัก แต่คนส่วนใหญ่มักมีปัญหาเรื่องความรัก เพราะพวกเขามองความรักในแง่ลบของ **“คนที่ได้รับความรัก”** มากกว่า **“คนที่ได้ให้ความรัก”** พวกเขาจึงมักจะมีคำถามว่า **“ทำอย่างไรฉันถึงจะเป็นที่รัก?”** **“ทำอย่างไรฉันถึงจะน่ารัก”** เช่น พยายามที่จะสร้างชื่อเสียงหรือทำตัวให้มีเสน่ห์ ดูแลร่างกาย หาเสื้อผ้าที่ดูดีมาสวมใส่ ฯลฯ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เป็นที่รักของใคร ๆ เมื่อใคร ๆ พบเห็นจะได้รู้สึกปึงและเข้าใจว่า **“นี่แหละคือความรัก”** **“นี่แหละใช่”** **“นี่แหละคนที่ใช่”** เป็นต้น ซึ่งเป็นความเข้าใจโดยการมองแบบตื้น ๆ แค่เครื่องแต่งตัวและผิวชั้นนอกเท่านั้น โดยยังไม่ได้ศึกษาถึงส่วนลึกชั้นในของเขาหรือเธอ เช่น นิสัยใจคอ ความคิดดี-ชั่ว รับผิดชอบ-ไม่รับผิดชอบ ซึ่งสังเกตได้จากการแสดงออกทางวาจาและการกระทำ เป็นต้น

แม้ว่าความรักเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจ แต่ถ้าความรักมากู้กับความเหงาด้วย ก็ไม่ใช่สิ่งที่ดี เช่น คนโสดบางคนคิดอยากหาใครสักคนเพื่อแก้เหงา คือเป็นคนรักอยู่ใกล้แก้เหงา หรือเป็นเพื่อนคุยแก้เหงา ในช่วงแรก ๆ เขาหรือเธออาจจะรู้สึกหลงใหล เพราะว่า **“เขาหรือเธอเหงา”** ซึ่งการเริ่มต้นความรักจากความเหงาจะนำพาความคาดหวังต่าง ๆ มาด้วย เช่น อยากให้คนที่ตนรักเป็นแบบนี้ ทำแบบนั้น จึงไม่แปลกใจเลยที่ใครหลายคนจะผิดหวังจากความรัก เพราะความรักแบบนั้นไม่สามารถตอบสนองความคาดหวังดังกล่าวได้เสมอไป