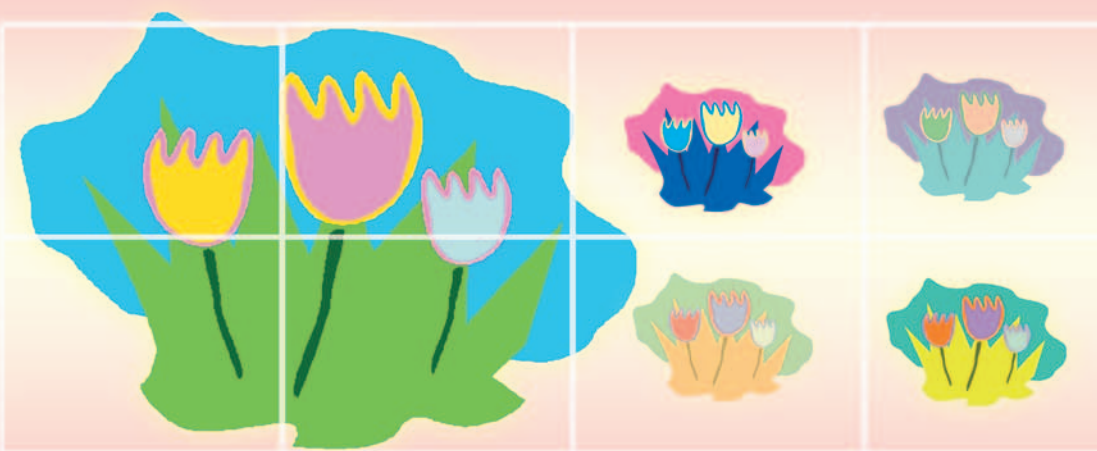


คู่มือ

การเสริมสร้างชีวิตคู่



สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



คู่มือ การเสริมสร้างชีวิตคู่



สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

คำนำ

ความเป็นครอบครัวเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสองคนที่มีรากฐานของความรักความผูกพัน ตัดสินใจมาดำเนินชีวิตร่วมกัน การแต่งงานเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของกำเนิดชีวิตครอบครัว

คู่ชีวิตโดยทั่วไปมักคาดหวังความสำเร็จในชีวิต 3 ประการ คือ ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และความสำเร็จของลูก

จากการที่สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ แต่หากชีวิตคู่และครอบครัวมีความเข้มแข็ง ก็จะเป็นแหล่งที่หล่อหลอมความเป็นตัวตนที่เข้มแข็งของบุคคล และสามารถช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี

จากความตระหนักถึงความสำคัญว่า ครอบครัวเป็นแหล่งหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ เป็นรากฐานแห่งชีวิต และเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคม สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จึงเห็นความสำคัญของการพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านครอบครัว รวมทั้งมีการส่งเสริมและพัฒนานักวิชาการพัฒนาสังคม (ด้านครอบครัว) ได้มีการพัฒนางานวิชาการอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เกิดการจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM) โดยเปิดโอกาสให้บุคลากรได้ถ่ายทอดความรู้ที่ได้ศึกษาสั่งสมมา และรวบรวมผลงานเป็นทรัพย์สินขององค์กร เพื่อที่คนอื่นจะสามารถนำไปใช้ประโยชน์หรือประยุกต์ดัดแปลงให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานต่อไปได้

หวังว่า “คู่มือการเสริมสร้างชีวิตคู่” จะมีประโยชน์แก่ผู้ที่ทำงานด้านครอบครัวทุกท่าน เป็นคู่มือของคูรักรักทุกคู่ และ ผู้สนใจทั่วไปได้ไม่มากนัก

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

สิงหาคม 2548

	หน้า
ภารกิจของชีวิตคู่	4
ทำความเข้าใจธรรมชาติของชายและหญิง	5
หลักในการเสริมสร้างชีวิตคู่ 21 ข้อ	10
ข้อ 1 ชื่อสัตย์และไว้วางใจ	11
ข้อ 2 อุกติศตนให้แก่กัน	14
ข้อ 3 เอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน	15
ข้อ 4 ยอมรับในความเป็นตัวตนของซึ่งกันและกัน	16
ข้อ 5 เคารพให้เกียรติ	18
ข้อ 6 อดทนและให้อภัย	20
ข้อ 7 เรียนรู้และทำความเข้าใจ	21
ข้อ 8 ตอบสนองเรื่อง Sex ให้ดี	24
ข้อ 9 ตอบสนองความต้องการต่อกัน	27
ข้อ 10 ลดความคาดหวัง	29
ข้อ 11 ไกลห่างกันอย่างพอดี	31
ข้อ 12 มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก	33
ข้อ 13 รู้จักสื่อสารในครอบครัว	35
ข้อ 14 มีเวลาให้แก่กัน	39
ข้อ 15 รู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือกัน	41
ข้อ 16 เคารพรักพ่อแม่ของกันและกัน	43
ข้อ 17 จัดการกับความขัดแย้ง	46
ข้อ 18 ไม่ขัดแย้งกันเรื่องลูก	50
ข้อ 19 เสริมความรักให้เติบโต	54
ข้อ 20 รู้จักใช้ชีวิตอย่างฉลาด	58
ข้อ 21 มีชีวิตที่เป็นของตนเองด้วย	64
บรรณานุกรม	

การเสริมสร้างชีวิตคู่

คอนส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับละครหรือภาพยนตร์ที่มักจะลงเอย
ที่การแต่งงานอย่างมีความสุขของตัวเอง และจะคิดว่านั้น
เป็นจุดสิ้นสุดของเรื่องราวของปัญหาทุกอย่าง ...คุณก็เป็นอีกคนหนึ่งที่เคยคิด
อย่างนั้นใช่ไหมล่ะ ... ในความเป็นจริงการใช้ชีวิตคู่ไม่ได้สวยหรูเช่นนั้น เพราะ
การแต่งงานคือจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่คนเรายัง
ไม่คุ้นเคย และมีเรื่องราวมากมายที่น่าจะได้เรียนรู้

ผู้เขียนขอนำเรื่องราวที่ได้อ่านและศึกษามา และคิดว่าเป็นประโยชน์
ในการทำควมเข้าใจ และพัฒนาไปสู่การเสริมสร้างชีวิตคู่ให้มีความมั่นคงและ
เข้มแข็งมาฝากคุณ ลองศึกษาดูนะคะ คาดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ของคุณบ้าง

**มีคู่สมรสไม่น้อยที่มีความเชื่อที่ว่า
ความรักสามารถแก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้ทุกอย่าง
...ในความเป็นจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น**

**ถึงเวลาหรือยังที่
คุณจะต้องศึกษาและเรียนรู้วิธีที่จะเสริมสร้างความมั่นคงเข้มแข็ง
ให้กับชีวิตคู่ของคุณบ้าง
เพื่อที่คุณจะได้ตระหนักและหันกลับมาดูคนที่อยู่เคียงข้างคุณ
คนที่คุณรักและรักคุณ ... อย่างจริงจังและเข้าใจ...
และสามารถพัฒนาไปสู่การมีชีวิตครอบครัว...
ที่สงบสุขและมั่นคงได้อย่างแท้จริง**

ภารกิจของชีวิตคู่

ภารกิจของชีวิตคู่โดยทั่วไปเป็นสิ่งสากลและเป็นไปตามพัฒนาการแห่งชีวิต อาจมีอยู่ด้วยกัน 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ภารกิจที่คุณต้องทำระหว่างกัน และภารกิจที่คุณต้องทำกับบุคคลอื่น

ภารกิจที่คุณต้องทำให้กันและกัน

- ♥ ดูแลเอาใจใส่กัน
- ♥ สร้างความรัก(ใคร่) และความผูกพัน
- ♥ การอุทิศตนแก่กัน
- ♥ ต่างฝ่ายมีการให้และรับอย่างสมดุล
- ♥ มีการสื่อสารที่ดี
- ♥ จัดความขัดแย้ง
- ♥ พึ่งพาตนเองให้ได้ (ไม่พึ่งพาครอบครัวเดิมมากเกินไป)
- ♥ หากมีลูกต้องช่วยกันดูแลเลี้ยงดูลูก
- ♥ บริหารภายในครอบครัวให้ดี

ภารกิจที่คุณต้องทำกับบุคคลอื่น

- ♥ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเดิมของกันและกัน
- ♥ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนฝูงของกันและกัน
- ♥ สร้างขอบเขตที่เหมาะสมระหว่างคุณทั้งสองกับบุคคลอื่น (ทั้งครอบครัวเดิม เครือญาติ และเพื่อนฝูงของซึ่งกันและกัน)

ภารกิจข้างต้น จะมีความสำคัญแตกต่างกันในแต่ละระยะของชีวิตคู่ คุณต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและรู้จักปรับตัวเข้าหากัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงแรกของการแต่งงาน ในระยะที่คุณมีลูก คุณต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก และช่วยกันอบรมเลี้ยงดูลูก ในขณะที่เดียวกันคุณเองก็ต้องมีการปฏิสังสรรค์ทางสังคมเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ด้วย และหากคุณปฏิบัติตามภารกิจในวงจรชีวิตระยะต้นได้ดี ก็จะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับชีวิตคู่ในระยะต่อไป

ทำความเข้าใจธรรมชาติของชายและหญิง

ธรรมชาติสร้างให้โลกเรามีทั้งเพศชายและหญิง และสร้างให้มีความแตกต่างในด้านของชีวภาพ ซึ่งส่งผลให้เพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันในหลายๆ ด้าน ...มีความละเอียดอ่อนที่น่าสนใจค่ะ เพราะในการใช้ชีวิตคู่โดยปกติจะเป็นการอยู่ร่วมกันของชายและหญิง ดังนั้น การทำความเข้าใจลักษณะทางธรรมชาติระหว่างเพศ น่าจะมีประโยชน์สำหรับคุณในการเสริมสร้างชีวิตคู่

มีคำกล่าวว่า ปัญหามากมายในชีวิตคู่เกิดจากความแตกต่างระหว่างเพศ ซึ่งหากจะอธิบายด้วยเหตุผลแล้ว ในเบื้องต้น คงอธิบายได้ว่าเป็นเพราะเพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันทางชีวภาพ เริ่มตั้งแต่ระดับโครโมโซมซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของเซลล์ (หญิงมีโครโมโซม XX ชายมีโครโมโซม XY) และความแตกต่างทางชีวภาพอื่นๆ ดังจะกล่าวถึงต่อไป จึงส่งผลกระทบต่อจิตใจ ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมของชายหญิงแตกต่างกัน ดังนั้น ในการมาอยู่ร่วมกันของชายหญิงหากไม่เกิดปัญหาใดๆ ขึ้น ก็คงจะเป็นสิ่งที่แปลกและเป็นไปได้ยาก

ดังนั้น...

หากคุณสามารถศึกษาและทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศนี้ให้ถ่องแท้

บางทีปัญหาหรือข้อสงสัยที่อยู่ในใจคุณมากมายอาจคลี่คลาย

หรือ...อาจหมดไปได้

ความแตกต่างของเพศชายและหญิง ได้แก่ ด้านชีวภาพ เช่น สรีระร่างกาย โครโมโซม ฮอร์โมน ฯลฯ ด้านความคิด ความรู้สึก ทักษะคิด ความต้องการ พฤติกรรม การแสดงออก วิธีการปรับตัว วิธีการแก้ปัญหาและการจัดการกับความเครียด วิธีการสร้างความผูกพัน วิธีการสื่อสาร รวมถึงวิธีการแสดงออกซึ่งความรัก เป็นต้น

เมื่อเปรียบเทียบลักษณะทางชีวภาพของหญิงและชาย ปรากฏมีสิ่งที่แตกต่าง ดังนี้

ลักษณะทางชีวภาพ	เพศชาย	เพศหญิง
โครงสร้างของร่างกาย	- ศีรษะยาว, โหนหน้าแคบกว่า - ขายาวกว่า, ลำตัวสั้นกว่า	- ศีรษะสั้น, โหนหน้ากว้าง - ขาสั้นกว่า, ลำตัวยาวกว่า
สรีระร่างกาย	- โครงสร้างที่ใหญ่กว่า - มีกล้ามเนื้อ / กระดูกโตกว่า - ช่วงขาและอกกว้าง - แขนใหญ่ - เหวใหญ่ - สะโพกเล็กกว่า	- มีโครงสร้างที่เล็กกว่า - มีไขมันมากกว่า - มีหน้าอก - มีส่วนหัวและโค้งของร่างกาย - แขนและเอวเล็กกว่า - สะโพกใหญ่กว่า
อวัยวะภายใน	- กระเพาะ ดับ ไต เล็กกว่า - ปอดใหญ่กว่า	- กระเพาะ ดับ ไต ใหญ่กว่า - ปอดเล็กกว่า
ระบบต่อมไร้ท่อ/ ฮอร์โมน	- ต่อมธัยรอยด์เล็กกว่า (ฮอร์โมนธัยรอยด์น้อยทำให้ ผิวพรรณดูไม่เรียบเนียน ขนมาก และส่งผลให้มีความชื้นลงทาง อารมณ์น้อยกว่า)	- ต่อมธัยรอยด์โตกว่า และทำงานมากกว่า (ฮอร์โมนธัยรอยด์ ทำให้ผิวพรรณดูเรียบ ขนน้อย และมีความชื้นลงของอารมณ์ มากกว่า)
อัตราเผาผลาญพลังงาน	- สูงกว่า	- ต่ำกว่า
ความทนของร่างกาย	- อดทนอุณหภูมิสูงได้น้อยกว่า - มีความสุขุม นิ่งมากกว่า - มีอายุเฉลี่ยสั้นกว่า	- อดทนอุณหภูมิสูงได้ดีกว่า - มีความกระฉับกระเฉง เคลื่อนไหว มีชีวิตชีวามากกว่า - มีอายุยืนยาวกว่า
ระบบการไหลเวียน ของโลหิต	- มีสัดส่วนของเม็ดเลือดแดง มากกว่า ทำให้ชายมีความแข็งแรงมากกว่า	- มีสัดส่วนของเม็ดเลือดแดง น้อยกว่าผู้ชาย ถึงร้อยละ 20 และมีปริมาณน้ำในเลือดมากกว่า
หัวใจ	- หัวใจเต้นช้ากว่า แต่ความดันโลหิตสูงกว่า	- หัวใจเต้นเร็วกว่า แต่ความดันโลหิตสูงกว่า
ปอด	- ปริมาตรของปอดและอากาศ ที่หายใจเข้าแต่ละครั้งมากกว่า	- ปริมาตรของปอดและอากาศ ที่หายใจเข้าแต่ละครั้งน้อยกว่า

หมายเหตุ ข้อมูลดัดแปลงจาก ศ.พญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2547 และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2546

จากธรรมชาติทางชีวภาพที่แตกต่างกันระหว่างหญิงและชาย ทำให้ส่งผลต่อลักษณะทางสังคมที่แตกต่างกันด้วย ที่เห็นได้ชัดเจนมีดังนี้

ความแตกต่าง	เพศชาย	เพศหญิง
ความคิด	- ชอบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ - มีการวางแผน	- คิดเข้าข้างตนเอง ใช้อารมณ์ตัดสินใจ
ความรู้สึก	- ไม่ค่อยสนใจเรื่องความรู้สึก จนบางครั้งดูเหมือนคนไร้อารมณ์ เก็บกดความรู้สึก ยกเว้นถูกกดดันจึงจะระเบิดออกมา ซึ่งจะทำให้ดูว่ามีความรุนแรง	- ชอบใช้สัญชาตญาณ - ถือความรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญ มีความละเอียดอ่อนมากกว่า และแสดงออกด้านอารมณ์ความรู้สึกมากกว่า
ประสาทสัมผัส	- สนใจและตอบสนองต่อวัตถุสิ่งของมากกว่า - การเห็นดีกว่า ดังนั้น จึงรับการเร้าทางเพศด้วยสายตาหรือการเห็น	- สนใจและตอบสนองต่ออารมณ์ความรู้สึก - มีความไวต่อการสัมผัส ดังนั้น จึงรับการเร้าทางเพศด้วยการสัมผัสและเล้าโลม - ไวต่อความรู้สึกการเจ็บปวด การรับรส และการได้ยิน
ทัศนคติ	- สิ่งสำคัญในชีวิต - ถือความสำเร็จในอาชีพการงานเป็นที่หนึ่ง การแต่งงานและครอบครัวเป็นเรื่องที่สอง	- ถือว่าครอบครัวที่ประสบความสำเร็จ และความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ
ความต้องการ	- ต้องการความเป็นส่วนตัว จึงกลัวความใกล้ชิดมากเกินไป ไม่ชอบการถูกควบคุมและการขาดอิสรภาพ แต่ต้องการการดูแล เอาใจใส่	- ต้องการความใกล้ชิดและ ความสนใจจากเขา และทำอะไรร่วมกัน
- อำนาจ	- ถืออำนาจ เกียรติ และศักดิ์ศรี ต้องการการเป็นผู้นำ เป็นผู้ตัดสินใจ ไม่ชอบการถูกตำหนิ	- ต้องการความสัมพันธ์ที่มีอำนาจเท่าเทียมกัน

ความแตกต่าง	เพศชาย	เพศหญิง
ด้านบุคลิกภาพ / การแสดงออก	- มีพฤติกรรมก้าวร้าว มุทะลุ - มีการทำกิจกรรมและการเคลื่อนไหวมากกว่า - มีความหุนหันพลันแล่นมากกว่า - มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่า	- มีพฤติกรรมที่อ่อนโยนกว่า - มีอารมณ์ขึ้นลงมากกว่าชายมากกว่า - มีการแสดงออกชัดเจน
วิธีการสื่อสาร	- ไม่ชอบพูด - จะถามเฉพาะเรื่องสำคัญจริงๆ และคิดว่าการถามเพื่อต้องการคำตอบ - เมื่อต้องคุยเรื่องที่จริงจัง เขาอาจแสดงท่าทางก้าวร้าวและเอาเรื่อง โดยมองว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสนทนา - ชอบพูดเฉพาะประเด็นสำคัญๆ - ไม่ค่อยสนใจเรื่องที่คนอื่นพูดสนุกปาก - ชอบพูดเรื่องการเมือง กฎหมายและกีฬา เป็นต้น - ไม่ชอบพูด/ถามเรื่องความรู้สึก - ไม่ชอบพูดถึงปัญหาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างกัน อาจเกิดจากฝ่ายชายจะจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์และอารมณ์ไม่เก่งเท่าฝ่ายหญิง	- ชอบพูด - ถือว่าการถาม/พูดเป็นการสร้างความสัมพันธ์ อาจไม่ได้ต้องการคำตอบทุกเรื่อง แต่ถามเพียงเพื่อจะได้พูดคุยกัน - ไม่ชอบการพูดคุยแบบเอาจริงเอาจัง - ชอบจดจำรายละเอียด และพูดอย่างละเอียด ซึ่งผู้ชายอาจมองว่ายืดยาว - ชอบเอาสิ่งที่คนอื่นพูดคุยกันมาพูดต่อ - ชอบพูดเรื่องส่วนตัว เรื่องคนนั้นคนนี้ รวมทั้งเรื่องความลับคนอื่น - ชอบพูด/ถามเรื่องความรู้สึก - ชอบพูดถึงปัญหาในชีวิตคู่บ่อยๆ เพราะต้องการให้เข้าใจ และต้องการแก้ไขความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น
ความถนัด	- ถนัดในเรื่องวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และกลไกต่างๆ	- ถนัดในเรื่องภาษาและศิลปะ
วิธีการปรับตัว	- มีความสัมพันธ์กับคนจำนวนน้อย	- ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีกว่าชาย
วิธีการแก้ปัญหา/จัดการกับความเครียด	- ต้องการอยู่คนเดียว และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างเงียบๆ	- ต้องการคนมาพูดคุยเพื่อระบายความเครียดและช่วยแก้ปัญหา

หมายเหตุ ข้อมูลดัดแปลงจาก ศ.พญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2547 และงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2546

เห็นไหมล่ะว่า มีความแตกต่างกันมากระหว่างเพศชายและหญิง หากคุณเข้าใจถึงความแตกต่างนี้ คุณอาจเข้าใจว่าเหตุการณ์หลายๆ อย่างที่คุณเคยคิดว่ามีปัญหาก็ที่จริงแล้วไม่ใช่ปัญหาแต่เป็นลักษณะทางธรรมชาติที่แตกต่างกันของคุณทั้งสองต่างหาก

...ธรรมชาติเป็นสิ่งมหัศจรรย์
สร้างทั้งความสมดุล และ ความแตกต่าง
หากชาย & หญิงมีความคล้ายเหมือนกัน
คุณคิดว่าโลกนี้จะเป็นอย่างไ
โลกคงขาดความน่าสนใจ และคงน่าเบื่อมาก
ธรรมชาติสร้างให้ผู้ชายแข็งแกร่ง
สร้างผู้หญิงให้นุ่มนวล อ่อนหวาน และละเอียดอ่อน
ถ้าคุณเข้าใจว่า ...
ผู้ชายเป็นเช่นนั้นเอง ผู้หญิงก็เป็นเช่นนั้นเอง ...
และรู้จักใช้ส่วนดีของแต่ละฝ่ายให้เหมาะสม
เมื่อนั้นชีวิตของคุณก็จะมีความสุขและมั่นคง

หลักในการเสริมสร้างชีวิตคู่ 21 ข้อ

การทำให้ชีวิตคู่ของคุณมั่นคงและเข้มแข็งนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรักใคร่ หรือ ความรักที่โรแมนติกเท่านั้น แต่สิ่งที่สำคัญมากกว่านั้น คือ การมีความรู้สึก ความคิด และการกระทำที่เหมาะสม ผู้เขียนประมวลความคิดของนักวิชาการ สรุปหลักสำคัญในการเสริมสร้างชีวิตคู่ได้ 21 ข้อ ดังนี้

- ♥ ข้อ 1 ซื่อสัตย์และไว้วางใจ
- ♥ ข้อ 2 อภิศคนให้แก่กัน
- ♥ ข้อ 3 เอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน
- ♥ ข้อ 4 ยอมรับในความเป็นตัวตนของซึ่งกันและกัน
- ♥ ข้อ 5 เคารพให้เกียรติ
- ♥ ข้อ 6 อดทนและให้อภัย
- ♥ ข้อ 7 เรียนรู้และทำความเข้าใจกัน
- ♥ ข้อ 8 ตอบสนองเรื่อง Sex ให้ดี
- ♥ ข้อ 9 ตอบสนองความต้องการต่อกัน
- ♥ ข้อ 10 ลดความคาดหวัง
- ♥ ข้อ 11 ใกล้เคียงกันอย่างพอดี
- ♥ ข้อ 12 มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก
- ♥ ข้อ 13 รู้จักสื่อสารในครอบครัว
- ♥ ข้อ 14 มีเวลาให้แก่กัน
- ♥ ข้อ 15 รู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือกัน
- ♥ ข้อ 16 เคารพรักพ่อแม่ของกันและกัน
- ♥ ข้อ 17 จัดการกับความขัดแย้ง
- ♥ ข้อ 18 ไม่ขัดแย้งกันเรื่องลูก
- ♥ ข้อ 19 เสริมความรักให้เติบโต
- ♥ ข้อ 20 รู้จักใช้ชีวิตอย่างฉลาด
- ♥ ข้อ 21 มีชีวิตที่เป็นของตนเองด้วย

ลองศึกษารายละเอียด

ดังต่อไปนี้ดูค่ะ



ข้อ 1 : ชื่อสัตย์และไว้วางใจ

การแต่งงานเป็นการที่คุณทั้งสองมีพันธสัญญาต่อกันว่า จะชื่อสัตย์ต่อกันจนตลอดชีวิต ทุกคนแต่งงานก็คาดหวังว่าอีกฝ่ายจะต้องชื่อสัตย์กับตน ความชื่อสัตย์เป็นสิ่งสำคัญมาก หากไม่มีความชื่อสัตย์เป็นพื้นฐานแล้ว ชีวิตคู่ก็ยากที่จะมั่นคงอยู่ได้

ความชื่อสัตย์ หมายถึง การที่คุณต้องไม่ให้บุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตคู่ของคุณ ไม่มีบุคคลที่สาม ไม่ปันใจให้ใครอื่น รวมทั้งไม่มีเพศสัมพันธ์กับใครอื่น

คุณเป็นของซึ่งกันและกัน ไม่ได้เป็นของหญิงหรือชายอื่น

ความสัมพันธ์ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความชื่อสัตย์

เป็นความสัมพันธ์ไม่ได้มีคุณค่าอะไร...

นอกจากความชื่อสัตย์ต่อคนรัก คุณควรต้องมีความชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของคุณด้วย การอธิบายความรู้สึกของคุณอย่างตรงไปตรงมาแก่คนรักมีความสำคัญมาก อย่าปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของคุณ...และพึงระลึกอยู่เสมอว่าการทริตถือดีไม่ได้ช่วยให้ชีวิตคู่ของคุณ ดีขึ้นค่ะ

ความไว้วางใจ หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าอีกฝ่ายหนึ่งจะอุทิศตนให้แก่คุณ อยู่เคียงข้างคุณ และคุณรู้สึกว่าเป็นเหมือนคนๆ เดียวกับเขา

คุณต้องเชื่อมั่นว่าเขา/เธอไม่รักคนอื่นมากกว่าคุณ

เชื่อว่าเขา/เธอมีความตั้งใจดีต่อคุณ มีความปรารถนาดีต่อคุณ

เชื่อมั่นว่าเขาทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อคุณ

ถึงแม้ว่าสิ่งที่เขาเห็นจะตรงกันข้ามก็ตาม

และ... จงเชื่อในความดีของเขา

หากมีบางช่วงเวลาที่ความรู้สึกไม่ไว้วางใจคนรักของคุณ คุณอาจต้อง
ทำใจให้สงบและบอกกับตัวเองว่า “บางสิ่งบางอย่างไม่จำเป็นต้องมีคำ
ตอบ” เพราะคุณเองอาจต้องพยายามในการทำใจและบอกกับตนเองว่า “บางทีสิ่ง
ที่เราคิดอาจไม่เป็นจริง” และหากเมื่อใดที่คุณรู้สึกว่ากำลังหึง คุณควรทำใจให้
สงบ ควบคุมความรู้สึกที่กำลังพลุ่งพล่าน และบอกกับตนเองว่าบุคคลนั้น...
ไม่ได้มีความหมายอะไร

คู่สมรสส่วนใหญ่เมื่อมีความรักและมีความผูกพันมากขึ้น ก็มักจะมีความ
ความรู้สึกหวาดระแวง หึงหวง และมีความรู้สึกของความเป็นเจ้าของ ... และ
กลัวว่าคนรักจะตีตัวออกห่าง กลัวว่าจะเห็นคนอื่นดีกว่า ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่อง
แปลกอะไร

ความรู้สึกกลัว หวาดระแวง และความรู้สึกหึงหวง เป็นเรื่องธรรมดา:
คุณควรหาวิธีบอกเขาอย่างนุ่มนวลว่าสิ่งที่เขา/เธอกระทำอยู่นั้นทำให้คุณเสียใจ
แต่สิ่งที่คุณพึงระวัง คือ อย่าแสดงปฏิกิริยารุนแรง
เพราะปฏิกิริยานี้แหละที่จะผลักเขา/เธอไปจากคุณสักวัน
...บอกเขาว่าถ้าคุณรู้สึกไม่สบายใจจริง ๆ

คุณทั้งสองต้องมีความซื่อสัตย์ต่อคู่ชีวิต นอกจากนั้นฝ่ายภรรยาควร
ทำบ้านให้มีความสุข ทำตัวให้สงบ ดูแลตนเองให้ดูดี ทำตัวให้สดชื่น และนำ
อยู่ใกล้ ธรรมชาติของผู้ชายชอบความสวยงามของผู้หญิงค่ะ สำหรับฝ่ายสามี
คุณควรรู้ และเข้าใจว่าผู้หญิงส่วนใหญ่เข้าสู่ชีวิตแต่งงานพร้อมกับความตั้งใจ
ที่จะ “อยู่ด้วยกันจนวันตาย” หากคุณไม่ทำให้คู่ชีวิตคุณรู้สึกแย่มากๆ เธอคง
ไม่ทำอะไรที่ผิดต่อคุณแน่นอน ...

ธรรมชาติสร้างมนุษย์มาให้มีลักษณะที่พิเศษมากกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ
มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ที่มีสมอง มีความฉลาด มีจริยธรรม และมีคุณธรรม
สิ่งเหล่านี้ น่าจะทำให้มนุษย์มีความรู้สึกนึกคิด
และการยับยั้งชั่งใจมากกว่าสัตว์ทั่วไป
อย่าให้ใครมาว่าได้ว่า ...ไปแย่งชิงของ ๆ ใคร
หรือมีความต้องการทาง-ศมาจนหักห้ามใจไม่ได้
...เพราะมันน่าอายค่ะ

ความผิดพลาดสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ แต่คุณเชื่อไหมว่า ถ้าคุณมี
ปัญหาเรื่องความไม่ซื่อสัตย์ คนรักของคุณจะขาดความไว้วางใจในตัวคุณไป
เกือบตลอดชีวิต เธออาจอยู่กับคุณต่อด้วยความรู้สึกที่ยังรักคุณ หรือ เพื่อลูก
แต่ความรัก ความศรัทธาที่เคยมีจะน้อยลง ... จนน่าใจหาย

สิ่งที่ผู้ชายควรระวังคือ การที่คุณสุภาพกับผู้หญิงทุกคนจนไม่มี
ขอบเขต อาจทำให้เกิดการเข้าใจผิด หรือ อาจเลยเถิดจนเกิดความสัมพันธ์อื่นขึ้น
ดังนั้น คุณควรมีขอบเขตที่ชัดเจนสำหรับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย ...ใน
ปัจจุบัน มีผู้หญิงมากมายที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม บางรายใจแตกมานาน
บางรายอาจมีปัญหาอยู่ในใจลึกๆ โหยหาความรัก และอาจพยายามที่จะเกาะ
เกี่ยวใครสักคนเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจ แม้การกระทำนั้นจะเป็นการทำร้าย
บุคคลอื่นก็ตาม ... อย่าให้ผู้หญิงประเภทนั้นมาทำร้ายครอบครัวที่มีค่าของคุณ

ข้อ 2 : อุกฤษฏ์ให้แก่กัน

การอุกฤษฏ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความรัก ความรักจะมั่นคงไม่ได้หากไม่มีความรู้สึกนี้ การอุกฤษฏ์ คือ การมอบตัวของเราให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งหมายถึง การที่คุณต้องมีความรับผิดชอบชีวิตของกันและกัน มีความรับผิดชอบร่วมกันในการดูแลรักษาชีวิตคู่ และหากความสัมพันธ์มีปัญหา คุณต้องช่วยกันจัดการแก้ไขปัญหานั้น มีวิธีที่ควรปฏิบัติดังนี้

- ♥ ลดความเป็นตัวคุณลงเสีย
- ♥ ยอมเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวเอง ทั้งที่คิดว่าดีอยู่แล้ว
- ♥ ให้คนรักคุณเป็นที่หนึ่งในชีวิต
- ♥ ถือว่าความต้องการของคนรักสำคัญเสมือนความต้องการของคุณเอง
- ♥ ยอมสละความต้องการของคุณเพื่อคนรักของคุณ
- ♥ ปกป้องความสัมพันธ์ชีวิตคู่ของคุณ
- ♥ รับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด และการกระทำของกันและกัน
- ♥ ดูแลเอาใจใส่คนรักอยู่เสมอ
- ♥ พร้อมที่จะเป็นที่พึ่งพิงให้เสมอ
- ♥ ร่วมทุกข์และร่วมสุขกับเขา
- ♥ อดทนต่อความลำบากเพื่อคนรัก
- ♥ พยายามทำสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่กัน

การอุกฤษฏ์เป็นภารกิจที่สำคัญในชีวิตคู่ เป็นการตั้งมั่นต่อความรักที่มีต่อกันว่า คุณทั้งสองพร้อมที่จะใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน เป็นเสมือนคนๆ เดียวกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน และจะไม่ทอดทิ้งกันไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

ในการอุทิศตนต่อกันนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียังทั้งสองฝ่าย ไม่ใช่เพียงแค่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น เพราะหากเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกระทำอยู่ฝ่ายเดียว ความมั่นคงของชีวิตคู่คุณย่อมเกิดขึ้นได้ยาก และจะไม่มีความยั่งยืนสักวันความรู้สึกนี้จะค่อยๆ หดไปในที่สุด ... คู่สมรสใหม่อาจมีการอุทิศตนต่อกันได้ง่ายกว่า แต่เมื่อเวลาผ่านไปอาจทำได้ยากขึ้น... แต่คุณควรจะต้องทำให้ได้

ชีวิตรักหรือชีวิตคู่ จำเป็นต้องลดความเป็นตัวตนให้น้อยลง

เพราะคุณต้องคำนึงถึงความรู้สึก ความคิดของคนรักคุณมากขึ้น

หากคุณต้องการให้เขา/เธออุทิศตนให้คุณมากเท่าใด

คุณก็ต้องอุทิศตนให้เขา/เธอมากขึ้นเท่านั้น

และที่สำคัญ...ต้องมีความเสมอต้นเสมอปลายในการปฏิบัติดังกล่าวด้วย

ข้อ 3 : เอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน

หากการตัดสินใจอยู่ร่วมกันของคุณทั้งสองเป็นเพราะความรักที่มีให้ต่อกัน คุณทั้งสองต้องดูแลเอาใจใส่กัน และมีความเอื้ออาทรต่อกัน

ดูแลเอาใจใส่ในความเป็นอยู่ทุกอย่าง ตั้งแต่การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ อาหารการกิน ชีวิตประจำวัน ความสะอาด ค่าใช้จ่าย การเงินของครอบครัว การเดินทางไปทำงาน การเดินทางไปทำธุระ สุขภาพทุกข์ที่ต้องระบายน และปรึกษาหารือกัน ฯลฯ และในการดูแลเอาใจใส่ / ห่วงใยนั้น ควรเกิดจากความรู้สึกที่มีความจริงใจกัน และไม่มากจนเกินไป จนเกินความพอดี

การดูแลเอาใจใส่กัน เป็นการแสดงให้เห็นถึงความรักที่คุณมีต่อคนที่คุณรัก และเป็นการทำบทบาทหน้าที่ของคู่สมรสที่ดีต่อกัน จิตใจคนต้องการการหล่อเลี้ยงและดูแล โดยเฉพาะการดูแลของคู่สมรส บางคนอาจทำได้มากบ้าง น้อยบ้าง ไม่เป็นไรค่ะ เพียงแค่คุณพยายามและทำอย่างดีที่สุด เท่าที่ลักษณะนิสัย เวลา ความสามารถของคุณที่จะทำได้ และอย่าละเลย หรือมองว่าไม่สำคัญเท่านั้น

คู่สมรสที่มีการดูแลเอาใจใส่และเอื้ออาทรกัน จะมีโอกาสที่จะพัฒนาไปสู่ความผูกพันซึ่งกันและกันได้ เพราะการกระทำของคุณหากทำอย่างสม่ำเสมอ คนรักของคุณจะเกิดความเคยชิน และ...กลายเป็นวิถีชีวิตของเขา/เธอในที่สุด

*คุณทั้งสองต้องใช้ชีวิตร่วมกันอย่างใกล้ชิดที่สุด
หากคุณสามารถทำให้อีกฝ่ายคุ้นเคยกับการมีคุณได้
หมายถึง คุณก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเขา/เธออย่างแท้จริง*

ข้อ 4 : ยอมรับในความเป็นตัวตนของซึ่งกันและกัน

การยอมรับ ในที่นี้หมายถึง การยอมรับในความเป็นตัวตนของคนรัก ไม่ว่าเขา/เธอจะดีหรือไม่ ไม่ว่าจะมีเหตุผลหรือไม่ หรือ ความคิดและการกระทำของเขาจะเหมาะสมหรือไม่ก็ตาม วิธีการสร้างการยอมรับคุณอาจทำได้โดย

- ♥ คิดว่าไม่มีใครในโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง แม้กระทั่งคุณ
- ♥ คิดว่าถึงคนรักคุณจะไม่ได้สมบูรณ์แบบ แต่ก็ดีมากสำหรับคุณ
- ♥ รักโดยไม่มีเงื่อนไข
- ♥ ยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน
- ♥ มองว่าความต่างนั้นเป็นความหลากหลายของชีวิต
- ♥ ทำให้คนรักของคุณเห็นว่าคุณพร้อมที่อยู่เคียงข้างเสมอ

อย่าพยายามเปลี่ยนคนรักของคุณให้เป็นในสิ่งที่เขาไม่ได้เป็น ขอให้รักในสิ่งที่เขา/เธอเป็น ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายในตัวคนรักของคุณ แต่หากจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ขอให้เกิดจากความตั้งใจของเขา/เธอเองที่จะเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่คุณไปกำหนดหรือคาดหวังให้มีการเปลี่ยนแปลง เพราะนอกจากจะเป็นการเปล่าประโยชน์แล้ว คุณก็จะเกิดความรู้สึก ผิดหวัง โกรธ เสียใจ น้อยใจ หรือเจ็บปวด จากความคาดหวังดังกล่าวด้วย

ในช่วงแรกของชีวิตคู่ คุณอาจสามารถให้อภัยกับพฤติกรรมที่ไม่ดีของคนรักคุณได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป คุณจะยิ่งเห็นข้อบกพร่องของคนรักมากขึ้น สิ่งที่คุณรักของคุณทำ นานวันกลายเป็นสิ่งที่น่ารำคาญ และยิ่งนานวันเข้า คุณจะยิ่งรู้สึกทนไม่ได้มากขึ้น

หากคุณมีปัญหานี้ คุณอาจถามตัวเองว่าคุณรู้สึกอึดอัดใจไหม และคุณจะทนได้หรือไม่ หากรู้สึกอึดอัดและไม่มีความสุข ก็พูดคุยกับคนรักของคุณ เพื่อหาทางแก้ไข ถ้ายังไม่สามารถแก้ไขได้อีก คุณคงต้องทำให้ยอมรับในความเป็นตัวตนของเขา ...และบอกกับตนเองว่าไม่มีใครดีและสมบูรณ์แบบที่สุด แม้แต่ตัวของเราเอง และคุณเองก็ไม่อาจรู้ได้ว่าในขณะที่ตัวคุณ รู้สึกทนเขา/เธอไม่ได้อยู่นั้น คนรักของคุณอาจรู้สึกเช่นเดียวกับคุณอยู่ก็ได้

เลือกมองในแง่ดีของคนรัก เพราะทุกคนมีส่วนดีในตัวเอง
การมองในแง่ดีของอีกฝ่าย จะทำให้คุณลดความผิดหวังจากข้อบกพร่อง
ซึ่งจะทำให้มีผลต่อความรู้สึก และการกระทำที่คุณจะมีต่อเขา
และจะส่งผลต่อการกระทำของเขาที่มีต่อคุณเช่นกัน

คนเรามีความแตกต่างกันมาก ทั้งในด้านของความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการมองโลก เป้าหมายของชีวิต ค่านิยม อุปนิสัย แรงจูงใจ ปฏิกริยา และการกระทำ คนส่วนใหญ่ก็รู้ถึงความแตกต่างนี้ แต่ยังขาดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่นคงจะไม่มี

หยุดถามตัวเองว่า “ทำไมเขา/เธอจึงไม่พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อคุณ”
แต่ลองที่จะเปลี่ยนตัวเองเพื่อเขา/เธอ
ซึ่งบางทีอาจส่งผลให้เขา/เธอมีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองก็ได้

ผู้หญิงส่วนใหญ่ คิดว่าผู้ชายจะเปลี่ยนแปลงได้หลังแต่งงาน คาดหวังให้ผู้ชายเปลี่ยนแปลงไปอย่างที่เขาคิด และคิดว่าความรักจะสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้ และในบางรายอาจพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงเขาด้วย ...หากคุณ

เป็นอีกคนหนึ่งที่คุณคิดว่า คุณคิดผิด เพราะความพยายามในการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวตนของคนอื่น ยากยิ่งกว่าการงมเข็มในมหาสมุทรเสียอีก โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงภายหลังการแต่งงาน ... ในขณะที่ผู้ชายส่วนใหญ่ จะมีทัศนะว่าความรักที่แท้จริงคือการยอมรับเธอคนนี้ ไม่ใช่การพยายามเปลี่ยนแปลงเธอ เมื่อผู้ชายรักเขาก็จะรักทั้งๆ ที่เธอเป็นแบบนั้น

ข้อ 5: เคารพให้เกียรติ

การมีชีวิตคู่เป็นการตอบสนองความปรารถนาในส่วนลึกของจิตใจในด้านของความรัก การยอมรับ และความรู้สึกว่าตนมีความหมายและมีคุณค่าต่อกันและกัน คู่สมรสที่แต่งงานปรารถนาความรู้สึกนี้ทุกคน

การให้เกียรติ หมายถึง การแสดงให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่าเป็นคนสำคัญสำหรับคุณ เป็นบุคคลที่มีคุณค่ามีความหมาย คุณเคารพในความเป็นเขาทั้งความคิด การกระทำในฐานะบุคคลหนึ่งที่มีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และในฐานะคู่ชีวิต การให้เกียรติสามารถกระทำได้หลายวิธีทั้ง ความคิด ความรู้สึก คำพูด และการกระทำ โดยอาจมีวิธีการดังนี้

- ♥ นึกถึงความรู้สึกและความต้องการของคนรักก่อนสิ่งอื่น
- ♥ ไม่ทำลายความนับถือตนเองของคนรัก
- ♥ ไม่แสดง/กระทำการใดที่เป็นการดูถูกหรือทำให้คนรักของคุณอาย
- ♥ รับฟังความคิดเห็น และให้คนรักมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
- ♥ กระทำหรือแสดงให้คนรักของคุณรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญของคุณ
- ♥ ยกย่องชมเชยในสิ่งดีๆ ที่คนรักทำ
- ♥ บอกกล่าวหรือเตือนอย่างสุภาพหากคนรักคุณทำผิด

ความรักเป็นเรื่องของการให้เกียรติซึ่งกันและกัน และใส่ใจในความรู้สึกของกันและกันตลอดเวลา โดยทั่วไปผู้ชายได้รับการยอมรับจากสังคมให้เป็นผู้นำครอบครัว ผู้ชายส่วนมากมีความรู้สึกไวหากภรรยากระทำการใดที่เป็นการแสดงให้เห็นถึงการไม่ให้เกียรติเขา เพราะผู้ชายถือเรื่องศักดิ์ศรีเป็น

เรื่องสำคัญ คุณควรทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าคุณให้เกียรติเขา ให้เขารู้ว่าเขาเป็นคนสำคัญ และคุณยกย่องเขาในฐานะผู้นำของคุณค่ะ

ผู้ชายจะมีความภูมิใจ หากภรรยายกย่องเขาเป็นผู้นำของครอบครัว การเป็นผู้นำของครอบครัวในที่นี้ คือ การเป็นผู้ปกป้องและดูแลครอบครัว **อย่างไรก็ตาม หากอยู่ในบ้านกันตามลำพัง คุณทั้งคู่ควรมีอำนาจพอ ๆ กัน และมีการปรึกษาหารือกัน มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ในบางเรื่องหากผู้หญิงมีความชำนาญมากกว่า เธออาจเป็นผู้ตัดสินใจ และต่างฝ่ายควรรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน**

หากจะมีคำถามว่า ผู้หญิงเป็นผู้นำครอบครัวไม่ได้หรือ สำหรับประเด็นนี้ หากเรากลับไปทบทวนในประเด็นความแตกต่างของหญิงและชาย ก็อาจได้คำตอบที่ชัดเจนขึ้น ผู้เขียนคิดว่าการจัดการกับธรรมชาติโดยวิธีการธรรมชาติน่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด

**ผู้ชายจะถือว่าเกียรติและศักดิ์ศรีเป็นเรื่องสำคัญมาก
สำคัญมากกว่าเกียรติยศและศักดิ์ศรี หากภรรยาขยอกและให้เกียรติสามี
สามีจะตอบสนองด้วยความรักใคร่ ทะนุถนอม และดูแลเอาใจใส่**



สิ่งสำคัญที่คุณควรรู้คือ

สามี ต้องการรู้ว่าเขาเป็นเพื่อนคู่คิดที่ดีของคุณ

เป็นคู่ชีวิตที่คุณรักใคร่

สำหรับ

ภรรยา ต้องการรู้ว่าเธอเป็นบุคคลสำคัญของคุณ

เป็นผู้หญิงคนเดียวในใจของคุณค่ะ

ข้อ 6: อดทนและให้อภัย

การใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน อาจมีการกระทบกระทั่งกันบ้างไม่มากก็น้อย ถ้าหากคุณยังมีความรักกันอยู่ก็ต้องรู้จักอดทน ให้อภัยและยกโทษ ไม่ผูกพยาบาท และพยายามลืมเรื่องราวร้ายเหล่านั้นเสีย หากมีการกระทบกระทั่งกันแล้วไม่รู้จักการให้อภัยกัน ยังโกรธ ผูกใจเจ็บ ความรู้สึกเหล่านี้ จะส่งผลต่อปฏิกิริยาที่คุณจะมีต่อกันในอนาคต การโกรธกันอาจแสดงออกด้วย

- ✗ การเก็บกด เก็บความรู้สึกผิดหวังและขมขื่นไว้ภายในใจ
- ✗ การตำหนิด้วยคำที่ไม่สุภาพ
- ✗ การแสดงความก้าวร้าวในรูปแบบต่างๆ เช่น ทำท่าทางปึงปึง กระแทกข้าวของ ทำลายข้าวของ เป็นต้น
- ✗ การทำร้ายร่างกายกันเอง ฯลฯ

ซึ่งควรละเว้นอย่างยิ่ง เพราะไม่เป็นผลดีต่อใคร ทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ คุณควรใช้ความอดทนให้มากกว่าก่อนที่จะแสดงปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่งออกไป... หากคุณรู้สึกโกรธวิธีที่ดี คือ ตั้งสติ ปล่อยให้ตัวเองคลายความโกรธ พุดจากกันด้วยเหตุผล เมื่อเข้าใจเรื่องราวดีแล้ว ให้อภัยกันและกัน อย่าพยายามที่จะเอาชนะ หรือเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ที่สำคัญคุณควรเอ่ยคำขอโทษ เมื่อคุณทำผิด พร้อมกับพยายามที่จะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นด้วย

การให้อภัยในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่า

คุณจะต้องให้อภัยและยอมรับการกระทำโดยของอีกฝ่ายอยู่เสมอ

แต่เป็นการให้อภัยในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

โดยคุณจะต้องหาวิธีในการแก้ไข ด้วยการพูดคุยและปรึกษาหารือกันให้เข้าใจ

เพราะนั่นจะเป็นการแก้ไข และการป้องกันปัญหา

ที่อาจเกิดขึ้นในลักษณะเดียวกันนี้อีก

ข้อ 7: เรียนรู้และทำความเข้าใจ

ธรรมชาติของหญิงและชายมีความแตกต่างกัน ดังที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น การเรียนรู้และทำความเข้าใจกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ คู่สมรสไม่น้อยที่ไม่เคยเรียนรู้หรือทำความเข้าใจกันอย่างจริงจัง เมื่อไม่เข้าใจก็จะนำไปสู่ความคิด และการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ความสัมพันธ์ของคุณทั้งสองมีปัญหา

โดยทั่วไปในการใช้ชีวิตคู่ คู่สมรสมักจะมีความคิดและการกระทำ ผิดๆ ในเรื่องของ

1.ทัศนคติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตคู่ ที่มักทำให้เกิดปัญหาส่วนใหญ่ เป็นเรื่องของการมีมุมมองความรักแคบ เชื่อว่าชีวิตคู่จะดีขึ้นเองไม่จำเป็นต้องทำอะไร เชื่อว่าเขา/เธอจะสามารถตอบสนองความต้องการของคุณได้เสมอ

2. ลักษณะการมองความเป็นจริงที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การมองความเป็นจริงด้านเดียว ตามมุมมองความคิดของตนเอง การมองความจริงแบบสุดขั้ว ไม่ถูกก็ผิด ไม่ดีก็ต้องแย่ ไม่มีอะไรที่เป็นกลางๆ การ มองแบบนี้ เป็นการมองที่แคบ

ในโลกนี้แท้จริงเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นประกอบไปด้วยเหตุและผลมากมาย ไม่มีอะไรที่ถูกต้องสมบูรณ์ที่สุด และเราแต่ละคนยังมองความเป็นจริงด้วยสายตาที่แตกต่างกัน หากคุณยังมีมุมมองความเป็นจริงแบบสุดขั้วเช่นนั้น ชีวิตคู่ของคุณคงต้องพบกับปัญหา

3. มีความคิดเชิงลบต่อกัน ในที่นี้ การมองเชิงลบ หมายถึง การ แปลความคิด คำพูด การกระทำ ทุกอย่างที่เกิดจากอีกฝ่ายหนึ่งในเชิงลบ มองว่าไม่เจตนาไม่ดี การมองลักษณะนี้จะทำลายความสัมพันธ์ของคุณ

*อาจมีบางขณะที่คุณรู้สึกว่า คุณผิดหวัง เสียใจ
จนคิดว่าคุณไม่สามารถที่จะรักเขา/เธอได้อีกต่อไป
แต่...หากคุณยังคงมีความรักความผูกพันต่อกันอยู่
อีกไม่นาน...คุณอาจจะกลับมามีความรู้สึกที่ดีต่อกันได้อีก*

หากคุณเคยเป็นเช่นนั้น คุณควรหัดมองอีกฝ่ายหนึ่งในเชิงบวก ลองเชื่อในสิ่งที่คนรักพูดและทำ เชื่อในสิ่งดีๆของคนรัก เชื่อในความตั้งใจที่คนรักมีต่อคุณ เชื่อว่าคนรักและเห็นคุณค่าของคุณแล้ว ชีวิตคู่ของคุณก็จะราบรื่นมากขึ้น คุณเองก็คงไม่ยากให้คนที่คุณรักมองและเข้าใจคุณผิดใช่ไหมคะ ดังนั้น ตัวคุณเองก็ไม่ควรที่จะมองและเข้าใจคนที่คุณรักผิดเช่นกัน... การมองในแง่บวกแท้จริงทำไรมากกว่าค่ะ เพราะหากมีบางอย่างซึ่งไม่จริง อย่างน้อยที่สุดคุณเองก็สบายใจ ไม่ต้องวิตกกังวล และไม่ต้องไปแสดงท่าทางที่ไม่ดีต่ออีกฝ่าย ซึ่งจะเป็นการบั่นทอนชีวิตคู่ของคุณเอง

4. ความคิดอัตโนมัติจากฐานความคิดของตนเอง ความหมายของความคิดอัตโนมัติ คือ ความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น เกิดขึ้นเร็ว โดยไม่ได้ผ่านการตรวจสอบว่าถูกหรือผิด จริงหรือไม่จริง เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

ความคิดอัตโนมัติ ส่วนใหญ่จะเป็นความคิดเชิงลบ เกิดขึ้นบ่อยๆ หากคุณเชื่อในความคิดอัตโนมัติ คุณจะพบกับปัญหาในการใช้ชีวิตคู่แน่นอน โดยทั่วไป ความคิดอัตโนมัติมีลักษณะดังนี้

- ✗ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเสี้ยววินาที
- ✗ อาจเป็นคำพูดหรือภาพแห่งความทรงจำของสิ่งที่เคยเกิดขึ้นมาในอดีต
- ✗ มักมีลักษณะเชิงลบ เช่น คิดว่าเขา/เธอจะทำสิ่งที่ไม่ดี คิดว่าจะมี สิ่งไม่ดีเกิดขึ้น
- ✗ คุณมักจะเชื่อความคิดนี้ และไม่ตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่ ยิ่งความคิดนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ คุณจะยิ่งเชื่อมากขึ้น เช่น

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ความคิดอัตโนมัติของคุณ	ความเป็นจริง
- เขาตะโกนเสียงดัง	“เขาโกรธฉัน”	- เขากลับจะไม่ได้ยินที่เขาพูด จึงตะโกนบอกคุณ
- เขากลับบ้านช้า	“เขาคงจะจีบผู้หญิงอยู่แน่”	- เขากำลังสะสมงานด่วนอยู่
- เขาซีเรียสเมื่อคุณเข้าไป พูดคุยด้วย	“เขาคงเบื่อก และมีผู้หญิงคน ใหม่เพราะเขาเคยชากับคุณ”	- เขากำลังกลัวใจ เพราะปัญหา จากที่ทำงาน
- เขาไม่มีเวลาให้ครอบครัว	“เขาไม่สนใจเธอ”	- เขาทำงานหนักเพื่อครอบครัว
- เธอพูดเสียงแข็งว่า มากลับบ้านให้เร็วหน่อย	“นี่ออกคำสั่งควบคุมอีกแล้ว”	- เธอแค่เตือนให้คุณรีบกลับ ช่วยดูแลลูก เพราะช่วงนี้เธอมี งานมากจึงรู้สึกเหนื่อย ทำให้ พูดจาไม่ดีไปหน่อย
- เธอถามว่าทำไมไม่กลับบ้าน ค่า	“ชอบจู้จี้ ทำตัวเหมือนแม่”	- เธอเป็นห่วงคุณ กลับจะเกิด อุบัติเหตุระหว่างทาง

หมายเหตุ ข้อมูลดัดแปลงจาก ศ.พญ.อุมาพร ตรังสมบัติ, 2547 และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2546

5. ความรู้สึกกับคนที่คุณรัก

ความรู้สึกกับคนที่รัก เป็นพฤติกรรมที่พบบ่อยมากในคู่สมรส โดยเฉพาะในคนที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง บ่อยครั้งที่มักจะทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่ยอมทักๆ ที่เป็นเรื่องเล็กน้อย และคุณสามารถที่จะให้อภัยกันได้ทั่วโลก มีคนเดียวที่หากทำแบบนี้แล้วคุณจะไม่ให้อภัย

แต่หากคุณคิดว่าเพราะคุณรักกัน ความผิดเล็กน้อยนี้เป็นเรื่องเล็กน้อยเกินกว่าที่จะนำมาเป็นประเด็นขัดแย้งกัน และให้อภัยกัน สิ่งที่คุณเคยคิดว่าเป็นเรื่องร้ายแรง อาจกลายเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น

หากคุณมีรู้สึกกับคนที่รักมาก มันแสดงให้เห็นการไม่มีวุฒิภาวะที่ดีพอ และหากคุณยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ และอีกฝ่ายไม่เข้าใจ ก็อาจกลายเป็นอีกปัญหาหนึ่งซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งสองค่ะ

*ความที่อาจส่งผลต่อยู้งาน หากเราที่นี้จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ
แต่หากเกิดขึ้นในชีวิตคุณแล้วละก็ คุณจะมีความรู้สึกของการอยากเอาชนะ
และความอยากเอาชนะนี้เอง ที่จะทำให้คุณแพ้
...แพ้ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในที่สุด*

การแก้ปัญหาที่ดีที่สุด คือ คุณต้องหัดเข้าใจว่าอีกฝ่ายมองอย่างไร
การเข้าใจในธรรมชาติและความคิดต่างของซึ่งกันและกันจะช่วยให้คุณ
จัดการกับปัญหานี้ได้ดีขึ้น ที่สำคัญ คือ ควรมองกันและกันในแง่ดี และใส่ใจ
ความรู้สึกกัน หากคุณมองในแง่ลบ คุณก็จะเกิดความรู้สึกโกรธ ผิดหวัง เศร้า
เสียใจ และสงสารตัวเอง หากคุณมองในแง่บวก คุณก็จะเห็นความดีของคนรัก
รู้สึกมั่นคงในความรักที่มี และอยากที่จะทำสิ่งดีๆ ให้แก่เขา ผลก็คือ ตัวคุณเอง
จะมีความสุขขึ้น ชีวิตคู่ของคุณก็จะราบรื่นและมั่นคงขึ้น

*หากคุณต้องการให้ชีวิตคู่ของคุณราบรื่น
คุณควรหัดที่จะมองเชิงบวก มองความเป็นจริงด้วยเหตุและผล
ในมุมมองที่กว้างขึ้น มีความยืดหยุ่นมากขึ้น หัดที่จะให้กำลังใจกัน
เพื่อที่ทั้งคู่สองจะได้มีกำลังใจในการทำสิ่งที่ดีต่อกันมากขึ้น
และสิ่งสำคัญก็คือ...ในโลกนี้ไม่มีใครไม่เคยทำผิด
และไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบที่สุดคะ*

ข้อ 8 : ตอบสนองเรื่อง Sex ให้ดี

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า การมีเพศสัมพันธ์ (Sex) เป็นเรื่องสำคัญของชีวิต
คู่ ความสำคัญของการมี Sex อยู่ที่ทำอย่างไรให้เกิดความพึงพอใจทั้งคู่

Sex มีความหมายแตกต่างกันสำหรับหญิงและชาย ผู้หญิงจะมองว่า
Sex หมายถึง ความรักใคร่ และการเอาใจใส่ สำหรับผู้ชายแล้ว Sex เป็น
เครื่องหมายที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นชาย

➤ สาเหตุของการมีปัญหา Sex

นักวิชาการสรุปไว้ว่า คู่สมรสที่มีปัญหาเรื่อง Sex อาจเกิดจากปัจจัย
หนึ่งหรือหลายปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวภาพ

- ความเหน็ดเหนื่อย หรือความไม่พร้อมของร่างกาย
- ความผิดปกติของร่างกาย ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ กังวลว่าอีกฝ่ายจะไม่มีความสุข
- ความผิดปกติของฮอร์โมนเพศ
- ความผิดปกติของเส้นเลือดแดง / เส้นเลือดดำที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศ
- โรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหอบหืด ฯลฯ
- การบาดเจ็บทางร่างกาย เช่น บริเวณไขสันหลัง หรือ การผ่าตัดอุ้งเชิงกราน
- การดื่มสุรา หรือการสูบบุหรี่จัด
- ผลกระทบจากยาบางชนิด เช่น ยาแก้ลมชัก ยาลดความกังวล ยาลดอาการซึมเศร้า ยาลดความดันโลหิต เป็นต้น

2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ

- ขาดความรู้ หรือมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- ทศนคติทางเพศในเชิงลบ คิดว่าเป็นเรื่องสกปรกหรือน่าอาย
- ปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล อารมณ์เศร้า
- ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางเพศ เช่น การกลัวว่าอีกฝ่ายมีความสุขไม่ได้ หรือกลัวการเปรียบเทียบ เป็นต้น
- ประสบการณ์ทางเพศไม่ดี เช่น เคยถูกละเมิดทางเพศมาก่อน
- ความสัมพันธ์ระหว่างกันไม่ดี ทำให้เกิดความต้องการทางเพศลดลง หรือบางรายอาจมีการปฏิเสธการมี Sex ด้วย

3. ปัจจัยทางด้านเทคนิค (กรณีนี้คุณอาจต้องศึกษาเพิ่มเติม)

- การปฏิบัติกิจกรรมทางเพศไม่ถูกวิธี
- การไม่รู้เทคนิคในการมี Sex ว่าทำอย่างไรจึงจะทำให้มีความสุข Sex กับความรักมีความเกี่ยวข้องกันแต่ก็มีมุมมองที่แตกต่างกัน กล่าวคือ

ผู้ชาย : มองว่าความรัก กับ Sex เป็นเรื่องที่แยกกันไม่ออก

ให้ความรัก เพื่อจะได้มี Sex

ผู้หญิง : มองว่าการแสดงออกซึ่งความรักความห่วงใย สำคัญกว่าเรื่อง Sex และ

Sex เพื่อจะได้มาซึ่งความรัก

หากคู่สมรสใดมีปัญหาเรื่อง Sex ก็มักจะมีปัญหาด้านความสัมพันธ์ และเช่นเดียวกัน หากคู่สมรสมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ ก็มักจะมีปัญหาเรื่อง Sex ตามมาด้วย หรือ กล่าวได้ว่า คุณไม่สามารถแยกเรื่อง Sex ออกจากการใช้ชีวิตคู่ได้

ลักษณะของปัญหา เช่น การไม่มีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือ ไม่มีอารมณ์ร่วม, อาการหลังเร็ว, ไม่หลังเลย, ไม่มีการตื่นตัวทางเพศ (อวัยวะเพศไม่แข็งตัว), ไม่ถึงจุดสุดยอด หรือถึงช้า และรู้สึกเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์

โดยทั่วไปคู่สมรสที่มีปัญหาเรื่อง Sex ส่วนใหญ่จะเกิดจากอารมณ์ และสัมพันธ์ภาพ ดังนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงน่าจะแก้ไขได้ ยกเว้นหากเป็นปัญหาที่เกิดจากปัจจัยทางชีวภาพ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

■ วิธีการแก้ปัญหา

1. สร้างทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับ Sex เพราะเป็นธรรมชาติที่สามี ภรรยาจะมีเพศสัมพันธ์กัน เนื่องจากเป็นอารมณ์และความต้องการตามธรรมชาติที่แสดงออกถึงความรักของคุณทั้งคู่และเป็นเรื่องที่ถูกต้อง ที่สำคัญคือ การมีความสุขทางเพศเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตคู่

2. ตัดความวิตกกังวล ของคุณเสีย เนื่องจากมีคนมากมายที่มีปัญหานี้

3. เชื่อมมั่นในตัวเอง ว่าคุณสามารถให้ความสุขทางเพศแก่คนรักได้อย่างแน่นอน

4. หากคุณมีปัญหาความสัมพันธ์กัน คุณควรเร่งแก้ไขปัญหานั้น อย่าปล่อยให้ปัญหาค้างคาใจ

5. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเพศศึกษา ที่ถูกต้องเพราะเรื่อง Sex เป็นสิ่งสำคัญหนึ่งของชีวิตคู่ ไม่ต้องอายหากคุณจะต้องมาเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้

➤ เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ ในขณะมี Sex

- ♥ ทำอารมณ์ให้ดี และสร้างอารมณ์ร่วม
- ♥ เปิดเพลงโรแมนติคคลอเบา ๆ
- ♥ ไม่พูดเรื่องเครียดขณะมี Sex

- ♥ อย่ารีบเร่งมากเกินไป
- ♥ ปิดโทรศัพท์
- ♥ ใส่ใจเรื่อง Climax ของซึ่งกันและกัน
- ♥ บอกความรู้สึกเรื่อง Sex ว่าพอใจหรือไม่พอใจ
- ♥ อย่าปฏิเสธ Sex บ่อยๆ มิฉะนั้น คนรักคุณอาจไปหาจากที่อื่น
- ♥ ตกลงเรื่องเวลาที่จะมี Sex
- ♥ ตัดความวิตกกังวลทิ้งไป เพราะจะทำให้การกระตุ้นและการตอบสนองทางเพศของคุณลดประสิทธิภาพลง

คุณควรเข้าใจว่า หญิงและชายมีความแตกต่างกัน ทั้งในแง่ของความรู้สึกและความต้องการทางเพศ กล่าวได้ว่า Sex เป็นวิธีแสดงออกซึ่งความรัก ความใส่ใจในความรู้สึกของซึ่งกันและกัน Sex ควรมีพร้อมกับการให้เกียรติ และตระหนักในคุณค่าของกันและกัน หากคุณทำให้สวยงาม มันก็จะเป็นสิ่งที่สวยงาม และไม่จำเป็นที่ผู้ชายจะต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อนทุกครั้ง บางครั้งหากฝ่ายหญิงเริ่มต้นก่อน อาจทำให้เขารู้สึกดีที่เขาเห็นคุณค่าของเขา

แต่หากการมี Sex ในชีวิตคู่ของคุณมีองค์ประกอบของความรัก

ให้เกียรติ เห็นคุณค่าของกันและกัน...

เอาใจใส่และพยายามทำให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความสุข

Sex จะเป็นสิ่งที่มีความหมาย

เป็นสิ่งที่ดีและสร้างความลึกซึ้งผูกพันให้คุณทั้งสองตลอดไป

ข้อ 9 : ตอบสนองความต้องการต่อกัน

ความรักเริ่มต้น เมื่อคุณรู้สึกว่าการต้องการของคนที่คุณรักมีความสำคัญพอๆ กับ หรือ มากกว่าความต้องการของคุณเอง

ธรรมชาติของมนุษย์มีความต้องการหลายอย่าง เช่น ความต้องการทางชีวภาพ (อากาศ น้ำ อาหาร) ความต้องการทางจิตใจ (ความปลอดภัย ความรัก ความอบอุ่น) ความต้องการทางสังคม (เพื่อน, การได้รับการยอมรับ การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม)

คนเราทุกคนปรารถนา...ความรัก ความยอมรับนับถือ

ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

และ...ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความหมาย

ในการใช้ชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคุยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ อย่าคาดหวังว่าคนรักของคุณจะเข้าใจคุณทุกเรื่อง คุณควรบอกคนรักของคุณให้ชัดเจนว่า คุณต้องการอะไร ต้องการให้เขา/เธอทำอะไร และบอกอย่างมีศิลปะ เพราะวิธีการบอกของคุณจะมีผลมากต่อการกระทำของเขา/เธอค่ะ

เมื่อคุณทั้งสองรู้ความต้องการของซึ่งกันและกันแล้ว ต้องพยายามที่จะตอบสนองความต้องการของซึ่งกันและกันให้ได้เหมาะสม และควรตระหนักว่าคนรักของคุณคือบุคคลที่ควรจะให้ใส่ใจและถนอมน้ำใจมากที่สุด การมีวุฒิภาวะที่เพียงพอ ตลอดจนมีการเติบโตทางอารมณ์และความคิด รวมทั้งการมีความใส่ใจและเข้าใจความรู้สึกของคนรัก จะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ความรักของคุณเติบโตและเข้มแข็ง

การเปิดเผยตนเองจะสามารถตอบสนองความต้องการของซึ่งกันและกันได้มากขึ้น มีวิธีปฏิบัติและแนวคิด ที่จะช่วยให้คุณตอบสนองความต้องการของซึ่งกันและกันได้ ดังนี้

- ♥ บอกความต้องการของซึ่งกันและกันอย่างตรงไปตรงมา
- ♥ ถามความต้องการของคนรักให้ชัดเจน
- ♥ ตอบสนองความต้องการของซึ่งกันและกัน
- ♥ แสดงให้คนรักว่าคุณแคร์และเห็นคุณค่าของสิ่งที่เขา/เธอทำให้มากเพียงใด
- ♥ เรียนรู้และพยายามกระทำในสิ่งที่คนรักชอบ และหลีกเลี่ยงในสิ่งที่คนรักคุณไม่ชอบ
- ♥ พยายามเป็นผู้ให้เพื่อให้คุณจะได้เป็นผู้รับเช่นกัน
- ♥ ลดการคาดหวัง

สิ่งที่คุณควรคำนึงถึงคือ ทำอย่างไรที่จะตอบสนองความต้องการของซึ่งกันและกันให้มากที่สุด เพื่อคุณทั้งสองจะได้มีชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขค่ะ

ข้อ 10 : ลดความคาดหวัง

คนเรามักมองว่า ความรักสามารถจัดการและแก้ไขปัญหาได้ทุกปัญหา และมักคาดหวังว่าคนรักจะทำทุกสิ่ง และเป็นทุกอย่างที่คุณต้องการ การคาดหวังเช่นนั้น อาจทำให้คุณต้องพบกับความผิดหวัง

สิ่งที่คุณควรจะต้องทำก่อนอื่น คือ การลดความคาดหวังของคุณ เพราะการที่คุณมีการคาดหวังที่เหมาะสม หมายถึง คุณสามารถมองทุกสิ่งอย่างเข้าใจ

ความคาดหวังอย่างไม่เหมาะสมจะเป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตแต่งงานของคุณสมรสโดยส่วนใหญ่มักจะมีคาดหวังที่ไม่ถูกต้องนักส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องของ

- คิดว่าความรักของคุณทั้งคู่จะต้องหวานชื่นเสมอ
- หวังว่าชีวิตแต่งงานจะมีความมั่นคงเช่นเดิมตลอดไป
- คาดหวังว่าเขา/เธอจะรักคุณ และเข้าใจคุณเสมอ
- คาดหวังว่าคุณจะสามารถเปลี่ยนแปลงเขา/เธอได้
- คาดหวังว่าชีวิตคู่จะดำเนินไปในแบบที่คุณต้องการ
- คาดหวังว่าความรักจะสามารถเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่าง
- คาดหวังให้เขา/เธอปฏิบัติกับคุณเหมือนก่อนแต่งงานหรือช่วงแต่งงานใหม่ๆ

ในความเป็นจริง ชีวิตคู่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ความรักความหวานชื่นที่เป็นเหมือนความฝันแท้จริงจะอยู่แค่ช่วงต้นของการแต่งงานเท่านั้น ภายหลังการแต่งงานไม่นานคุณก็จะพบกับความรู้สึกต่าง ๆ มากที่เปลี่ยนแปลงไป จนแทบไม่มีความรู้สึกเดิมเหลืออยู่เลย

ในผู้ชาย ก่อนแต่งงานจะมีความต้องการอยากเป็นเจ้าของ และมีอารมณ์ของความรู้สึกที่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อทำให้ผู้หญิงพอใจได้มากอย่างไม่น่าเชื่อ และความรู้สึกอาจยังคงมีมากในช่วงแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปความรู้สึกนี้จะค่อยๆ ลดลง ...ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่หากชีวิตคู่ของคุณสามารถพัฒนาเป็นความรักที่มีวุฒิภาวะได้ นั่นหมายถึง ชีวิตคู่จะสามารถดำเนินไปได้อย่างมั่นคง

สำหรับในฝ่ายหญิง จะมีความคาดหวังว่าความรักของคุณจะต้องยืนยงตลอดไป คาดหวังว่าเขาจะรัก ดูแลเอาใจใส่ และปฏิบัติกับคุณเช่นเดิม และมักคาดหวังว่าคุณจะสามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยของเขาได้ หากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่มีความคิดเช่นนี้ ขอบอกเลยว่าสิ่งที่คุณคิดนั้นไม่ถูกต้อง และหากคุณยังมีความคิดและเชื่ออย่างนี้ คุณเองนั่นแหละที่จะต้องพบกับความผิดหวัง

สิ่งที่จะสามารถทำให้คุณเข้าใจลักษณะธรรมชาติของชีวิตคู่ได้ดีอีกประการหนึ่ง คือ ในการสร้างครอบครัวใหม่ คุณทั้งสองจะต้องมีการรับผิดชอบมากมายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความรับผิดชอบต่อการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ภาระในหน้าที่การงาน ภาระงานบ้าน ภาระค่าใช้จ่ายภายในบ้าน และโดยเฉพาะเมื่อมีลูก ซึ่งในบางครั้งความเหน็ดเหนื่อยจากภาระเหล่านั้น อาจทำให้เกิดภาวะของความตึงเครียด อารมณ์จะอยู่เหนือเหตุผล ...ในความเป็นจริง ความรักไม่สามารถเยียวยาทุกสิ่งทุกอย่าง แต่สิ่งที่สามารถช่วยให้คุณสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี คือ ความอดทน ความพยายามที่จะปรับตัวเข้าหากัน และความเฉลียวฉลาดในการใช้ชีวิต ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุด คือ พุดคุยกันว่าแต่ละฝ่ายมีความคาดหวังอย่างไร ปรึกษากันว่าสามารถทำให้กันและกันได้มากน้อยแค่ไหน และหาวิธีว่าทำอะไรจึงจะสามารถทำตามที่คุณทั้งสองคาดหวังได้ หากไม่สามารถทำได้ก็ควรบอกเหตุผลของการที่ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ ให้อีกฝ่ายเข้าใจ เพื่อที่คุณทั้งสองจะได้ไม่ผิดหวังค่ะ

การคุยอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และเอาใจเขามาใส่ใจเรา

จะทำให้คุณมองและเข้าใจอะไรได้ง่ายขึ้น

และไม่เสียความรู้สึกมากเกินไปหากเขา/เธอไม่สามารถทำได้

อีกทั้ง อีกฝ่ายจะมีความรู้สึกที่ดี

จนอาจมีความพยายามที่จะทำในสิ่งที่คุณคาดหวังนั้นให้เป็นจริงก็ได้

แต่หากมีการพูดคุยอย่างตรงไปตรงมาแล้ว ยังไม่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังของคุณได้ คุณอาจต้องพยายามทำให้มากขึ้น ลดความคาดหวังในเรื่องนั้นๆ ลง และท้ายที่สุดคุณอาจต้องเปลี่ยนความคาดหวังใหม่

สิ่งที่พึงต้องระวังก็คือ หากคนรักของคุณไม่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังของคุณได้ คุณควรหันกลับไปมองและทำความเข้าใจกับเรื่องนั้น และ **ลองมองในส่วนดี ๆ ที่เขา/เธอมี** บางทีคุณอาจรู้สึกว่สิ่งที่คนรักคุณทำไม่ได้นั้นมันช่างเล็กน้อยเกินกว่าที่คุณจะนำมาใส่ใจ การยอมรับความเป็นจริง จะทำให้คุณเข้าใจ มีสติ และสงบ มากพอที่จะทำความเข้าใจในเหตุและผล และพอใจในสิ่งที่ได้ ๆ ที่คุณมีอยู่

ข้อ 11 : ไกล่ ห่างกันอย่างพอดี

การหาจุดสมดุลระหว่างความใกล้และความห่าง ความผูกพันและความเป็นอิสระอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตคู่คุณอาจจะคาดหวังว่าการใช้ชีวิตคู่จะต้องใกล้ชิด ผูกพัน เข้าใจความรู้สึก และความต้องการของซึ่งกันและกัน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าคู่ของคุณทั้งสองจะต้องใกล้ชิดจนกระทั่งขาดความเป็นส่วนตัวและสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

ดังนั้น การที่คุณตัดสินใจแต่งงานใช้ชีวิตคู่อยู่กับใครสักคน ไม่ได้หมายความว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะมีสิทธิในการคิดและตัดสินใจของอีกฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์

ในระยะแรกคุณอาจมีความรู้สึกอยากอยู่ใกล้ชิดกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความเป็นตัวเองจะค่อยๆเพิ่มมากขึ้น และหากคุณยังคงใกล้ชิดมากเกินไปจนเกินขอบเขต คู่ของคุณทั้งสองหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จะเกิดความรู้สึกเบื่ อึดอัดใจ และรู้สึกขาดอิสระจนกระทั่งอาจมีความรู้สึกอยากจะหนีไปจากสภาวะปัจจุบันที่เป็นอยู่

ความรู้สึกต้องการอิสระจะมีมากในผู้ชาย ในขณะที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องการความใกล้ชิดผูกพัน ดังนั้น ผู้หญิงควรเข้าใจธรรมชาติของผู้ชายที่กลัวการขาดอิสระ กลัวความใกล้ชิด และการแสดงความเป็นเจ้าของ หรือ หึงหวงจนเกินไป ผู้ชายจะรู้สึกสบายใจมากหากชีวิตการแต่งงานไม่ได้ทำให้วิถีชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลงไปมากนัก แต่หากจะเปลี่ยนแปลงก็ควรเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น เขาอาจคิดว่ามีเพื่อนคู่คิดที่ดี มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ มีภรรยาที่ทำหน้าที่ภรรยาที่ดี มีแม่ของลูกที่ดี ฯลฯ

สำหรับผู้หญิง การได้แต่งงานกับคนที่รักและรักเรา อยู่กันด้วยความรู้สึกรักใคร่ ผูกพัน ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรักอย่างเสมอต้นเสมอปลาย จะเป็นความหวังสูงสุดของผู้หญิงทุกคน แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าผู้หญิงจะไม่ต้องใช้เวลาส่วนตัวของตัวเอง

หากคุณรักเขา/เธอ และเข้าใจในธรรมชาติของกันและกันแล้ว คุณควรพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อตอบสนองธรรมชาติของกันและกัน ซึ่งในแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกันบ้างในรายละเอียดแต่ละเรื่อง แต่ในเบื้องต้นของธรรมชาติ จะไม่มีความแตกต่างกันมากนักค่ะ

อย่างไรก็ตาม การมีช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัวของตัวเอง ก็ไม่ควรมีจนมากเกินไป เพราะการอยู่ห่างกันมากเกินไป อาจทำให้คุณทั้งสองเกิดความรู้สึกห่างเหิน จนกระทั่งเกิดการออกห่างทางอารมณ์ หากนานวันเข้าอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตคู่ได้

ถามว่า จะทำอย่างไรให้คุณทั้งสองมีความใกล้ชิด ห่างอย่างพอดี

ห่าง : มีความเป็นตัวของตัวเอง

ใกล้ชิด : มีความใกล้ชิดผูกพันกัน

ห่าง : มีเวลาส่วนตัวเพื่อทำสิ่งที่ชอบ

ใกล้ชิด : มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน

ห่าง : มีเวลาอยู่เงียบ ๆ คนเดียวบ้าง

ใกล้ชิด : มีเวลาอยู่ด้วยกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีอย่างลึกซึ้ง

ห่าง : มีอิสระในการตัดสินใจเรื่องราวของตนเอง

ใกล้ชิด : สามารถปรึกษาและตัดสินใจร่วมกันได้

นอกจากแนวทางข้างต้นแล้ว คุณควรจะพูดคุยกันด้วยว่าในขณะนี้ มีระยะความใกล้ชิดห่างพอดีแล้วหรือไม่ หากยังรู้สึกว่ามากหรือน้อยไปคุณทั้งสองจะได้สามารถปรับให้เป็นที่พอใจของกันและกันมากขึ้น ... แต่สิ่งที่คุณทั้งสองต้องคำนึงถึงคือ คุณทั้งสองต้องมีวิถีชีวิตของตนเอง ไม่ครอบงำ และไม่ถูกครอบงำ ทั้งความคิด และพฤติกรรมของกันและกัน

คุณต้องเรียนรู้ในการที่จะอยู่ได้ด้วยตนเอง และมีความสุขด้วยตนเองให้ได้
เพราะนั่นแสดงให้เห็นว่าคุณมีตัวตนและเอกลักษณ์ที่มั่นคงเพียงพอ
การที่คุณจะมีวุฒิภาวะและมีความมั่นคงในตัวเองเพียงพอ
จะทำให้การดำเนินชีวิตของคุณ การระดับครองชีวิตคู่ของคุณ
และ...การเผชิญและแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของคุณ
เป็นไปได้อย่างมั่นคงและเข้มแข็ง

ในชีวิตคู่จะมีคำว่า “เรา” “คุณ” และ “ฉัน” ... มีข้อคิดง่ายๆ ค่ะ ... ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณทั้งคู่ ก็ให้คิดและตัดสินใจด้วยความหมายของคำว่า “เรา” แต่หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเขา/เธอโดยตรง ก็ให้สิทธิในการคิดและตัดสินใจของเขา/เธอเอง แต่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการที่ปรึกษา ต้องการเพื่อนคู่คิด เมื่อนั้น คุณก็จะมีส่วนร่วมในการคิดและตัดสินใจในนามของ “เรา” ได้ อย่างเต็มที่ ... อย่าลืมนึกคิดว่าเรื่องของเขา/เธอทุกเรื่อง คือ เรื่องของคุณนะคะ

ข้อ 12 : มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก

สามีภรรยา มักตอบสนองกันโดยอิงสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งกระทำกับตน ดังนั้น หากคุณคาดหวังให้คนรักกระทำดีต่อคุณ คุณก็ควรที่จะกระทำดีต่อเขา/เธอด้วย หากที่ผ่านมามารู้สึกว่าคุณเองก็ไม่ค่อยดีกับคนรักของคุณเท่าไร หรือรู้สึกว่าคุณรักไม่ดีกับคนเท่าไร คุณอาจเริ่มกระทำดีกับเขา/เธอก่อน เพื่อที่คนรักของคุณจะได้กระทำดีกับคุณมากขึ้น

การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก หมายถึง การกระทำดีๆ ที่เสริมสร้างและให้กำลังใจกัน (อย่างสม่ำเสมอ) เช่น

- ♥ แสดงออกให้รู้ว่าคุณรัก
- ♥ แสดงความสนใจและใส่ใจในสิ่งที่คนรักคุณคิด และทำ

- ♥ แสดงความเอาใจใส่
- ♥ แสดงความรู้ในสิ่งที่คนรักทำให้คุณ
- ♥ การพูดจาไพเราะ
- ♥ การแสดงน้ำใจต่อกัน
- ♥ การให้กำลังใจกัน
- ♥ ประณิบัติหรือทำสิ่งต่างๆ ให้กัน

สำหรับปฏิสัมพันธ์เชิงลบที่คุณไม่ควรกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การแสดงสีหน้า และท่าทาง ได้แก่ การตำหนิ, การบ่น, การมีปฏิกิริยาตอบสนองไวเกินไป เช่น อารมณ์โกรธ โมโห หึงหวงจนเกินควร การแสดงความไม่ใส่ใจ ไม่แยแส ไม่น้ำใจ การดูถูกดูแคลนกัน เพราะปฏิสัมพันธ์เชิงลบที่คุณแสดงออกเหล่านั้น จะติดค้างอยู่ในใจของเขา/เธอ หากคุณมีการกระทำเหล่านั้นบ่อยๆ ย่อมจะกีดกร่อนความรู้สึกที่มีต่อคุณไปทีละน้อย ... คุณคงไม่ต้องการให้มีความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าคนส่วนใหญ่จะรู้ว่าการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกในชีวิตคู่เป็นสิ่งสำคัญ แต่ในการใช้ชีวิตคู่จริงๆ นั้น คู่สมรสส่วนใหญ่กลับมีปัญหานี้ หากดูผิวเผิน คู่สมรสที่แต่งงานกัน น่าจะเป็นคู่ที่สามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและเข้าใจกันมากที่สุด แต่ความเป็นจริง เราคงต้องทำความเข้าใจในอีกมุมหนึ่งว่า การตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกันของคนสองคนที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมสั่งสอนต่างกัน บริบทต่างกัน ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่างกันนั้น จะคาดหวังให้ต่างฝ่ายมีความเข้าใจกันอย่างแท้จริงนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

หากในบางครั้ง คุณรู้สึกว่าทำไมคุณทั้งสองถึงไม่เข้าใจกัน ทำไมคนรักถึงพูด หรือ กระทำเช่นนั้นกับคุณ ฯลฯ คุณคงต้องหาสาเหตุนั้น เพื่อจะหาทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง แต่หากไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจนจริงๆ วิธีการเหล่านี้ อาจช่วยคุณได้ค่ะ

- ♥ บอกกับตนเองว่าการที่เขา/เธอกระทำอย่างนั้นเพราะโกรธหรือน้อยใจคุณ
- ♥ คุณกระทำใดที่ทำให้เขา/เธอเสียใจ ผิดหวังหรือไม่
- ♥ เขา/เธอไม่รู้ว่าสิ่งที่เขากระทำ ได้ทำให้คุณเสียใจ
- ♥ เขา/เธอตั้งใจทำให้คุณรู้
- ♥ เขา/เธอตั้งใจทำให้คุณเสียใจเพราะเขาเสียใจกับการกระทำของคุณ
- ♥ เขา/เธอคงมีปัญหาและไม่สบายใจ

และเริ่มการมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับเขา/เธอใหม่ แล้วค่อยพูดคุยกันว่า มีสิ่งใดที่คุณทั้งสองควรปรับปรุงในการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน... หากคุณเริ่มต้นที่การปรับปรุงตัวคุณก่อน ...ก่อนที่คุณจะหวังให้คนรักของคุณปรับปรุง คุณจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตคู่

ข้อ 13 : รู้จักสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารที่ดีมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตคู่ของคุณอย่างยิ่ง เพราะในชีวิตประจำวันของคุณจะต้องสื่อสารกับคนรักของคุณและคนรอบข้างอยู่เสมอ

หากคุณมีการสื่อสารที่ดีก็จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาจากการสื่อสารไม่ตรงกัน หรือการเข้าใจผิด คุณควรใช้การสื่อสารบอกความรักความห่วงใยที่คุณมีต่อคนรัก รวมทั้งการใช้การสื่อสารเพื่อแก้ไขปัญหาหรือข้อขัดแย้งต่างๆ ที่มีด้วย

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคู่สมรสที่อยู่กันอย่างทุกข์ใจกับ คู่ที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขพบความแตกต่างที่น่าสนใจ ดังนี้

คู่ที่มีความสุข	คู่ที่มีความทุกข์
- มีอารมณ์ขัน สดชื่น ยิ้ม และหัวเราะ ให้กันมากกว่า - มีคำพูดที่ให้อภัยใจมากกว่า - แม้อีกฝ่ายหนึ่งพูดไม่ดีอีกฝ่ายก็จะใจเย็น - ยอมรับว่าตนผิดได้ และไม่ปกป้องตนเอง - รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายมากกว่า - เห็นพ้องต้องกันมากกว่าจะขัดแย้งกัน - ช่วยกันแก้ไขปัญหาหากว่าจะทะเลาะกัน (ประนีประนอมกัน ร่วมกันคิด หาทางออก แสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น)	- มีอารมณ์เสียบ่อยกว่า ไม่ค่อยแสดงอารมณ์ เชิงบวก (ไม่ยิ้ม ไม่หัวเราะ) - มักมีปฏิกิริยาโต้ตอบกันในเชิงลบ - ขอบหาเรื่อง มองเชิงลบ จับผิด - ต่างฝ่ายมักจะปกป้องตนเอง ไม่ยอมรับผิด - ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย - ทะเลาะกัน และมีปฏิกิริยาที่รุนแรงต่อกัน (เช่น การบ่น ตำหนิ ปฏิเสธ ไม่รับผิดชอบ แก้ว วิพากษ์วิจารณ์ มากกว่าที่จะร่วมมือแก้ปัญหา)

หมายเหตุ ข้อมูลดัดแปลงจาก ศ.พญ.อุมาพร ตรังสมบัติ, 2547 และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2546

➤ สาเหตุของการสื่อสารเชิงลบที่ไม่สร้างสรรค์ อาจมีดังนี้

- ความเข้าใจผิด ที่เกิดจากการสื่อสารบกพร่อง
- ความแตกต่างระหว่างเพศ
- มุมมองและความต้องการแตกต่างกัน
- สไตล์การสื่อสารแตกต่างกัน
- การแปลความหมายผิด
- การปกป้องตนเอง กลัวการไม่ยอมรับ

การสื่อสารทางลบ

การสื่อสารทางลบจะแสดงออกทั้งภาษาท่าทางและทางคำพูด ในด้านท่าทาง เช่น

- การจ้อง มองอย่างไม่เหมาะสม
- สีหน้าบึ้งตึง
- เฉยเมยเพิกเฉย ท่าที่เย็นชา

- ขาดความใกล้ชิด
 - ไม่มีการปฏิสัมพันธ์โดยการสัมผัส
- ทางคำพูด ซึ่งการแสดงออกอาจมีลักษณะดังนี้
- คลุมเครือ พูดไม่ชัดเจน ก้าวร้าว ไม่รู้เรื่อง หรือไม่บอกให้ชัดเจนว่าต้องการอะไร
 - เจ้ากี้เจ้าการ เป็นลักษณะของการกำหนดกฎเกณฑ์ให้คนอื่นทำ เช่น “ทำไมคุณไม่ไปจ่ายค่าน้ำค่าไฟตอนนี้เลยละ”
 - สั่ง เป็นการกำหนดให้ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น “กลับบ้านเร็วหน่อยนะวันนี้”
 - สอน ใช้คำพูดโดยแสดงถึงการใช้คำพูดสอนกล่าว เช่น “คุณเป็นพ่อคนแล้ว น่าจะมีความรับผิดชอบมากกว่านี้”
 - ประชด เช่น “ตะวันยังไม่ตกดินเลย ทำไมไม่กลับมาแต่วันเดียว”
 - กล่าวหา เช่น “คุณไม่เคยช่วยฉันเลยสักเลย”
 - เปรียบเทียบ เช่น “สามีของคุณดี ไม่เห็นเขาเป็นเหมือนคุณเลย”
 - ดิ เช่น “ทำอะไรไม่เคยเรียบร้อยเลย”
 - บ่นเช่น พูดซ้ำๆ ซากๆ ยืดยาวในเรื่องหนึ่งๆ
 - ดำว่า เช่น การใช้คำหยาบ ไม่สุภาพ นอกจากนั้น อาจมีลักษณะดังนี้
 - ไม่พูดเพราะคิดว่าอีกฝ่ายรู้แล้ว
 - พูดผ่านคนอื่น ทำให้เกิดความเข้าใจผิด
 - ด่วนสรุปทั้งที่ยังฟังความไม่ครบถ้วน
 - แปลความหมายในเชิงลบ
 - ชอบพูดถึงความผิดพลาดในอดีตของอีกฝ่าย
 - ไม่ใส่ใจในสิ่งที่อีกฝ่ายพูด
 - ไม่ยอมพูดคุยกัน หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง เพราะคิดว่าพูดที่ไรทะเลาะกันทุกที แต่ภายในใจเต็มไปด้วยความโกรธ น้อยใจ และไม่สบายใจ เป็นต้น

การเริ่มต้นชีวิตคู่เป็นช่วงที่สำคัญมาก หากคุณเริ่มต้นมีการสื่อสารที่ดีมาตั้งแต่แรก ก็จะมีผลให้คุณมีการสื่อสารที่ดีต่อไปด้วย แต่หากการสื่อสารในช่วงต้นไม่ดี ก็อาจเป็นการยากในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารให้ดีในภายหลัง

การสื่อสารทางบวก

การสื่อสารทางบวก มีองค์ประกอบที่ควรแสดงออกดังนี้

♥ **สีหน้า** สีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงการใส่ใจรับฟังที่แสดงออกจะช่วยให้บรรยากาศในการสื่อสารดีขึ้น

♥ **การสบสายตา** จะทำให้การพูดง่ายขึ้น และอาจช่วยระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุยกันได้

♥ **ท่าทาง** การแสดงออกว่าสนใจรับฟังสิ่งที่เขา/เธอพูด เช่น อาจแสดงออกด้วยการผงกศีรษะรับ การโน้มตัวเข้าหา

♥ **การสัมผัส** จะช่วยให้เกิดความรู้สึกทางใจ ถึงความรักใคร่ อบอุ่น และสนิทสนม เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด

♥ **ระยะห่าง** ควรมีการพูดคุยกันในระยะใกล้ เพื่อที่จะไม่คลาดเคลื่อนในการรับฟัง และจะได้ไม่ต้องตะโกนใส่กัน

การสื่อสารทางบวก อาจทำได้โดย

♥ พูดอย่างชัดเจนและตรงประเด็น

♥ เปิดเผยความคิดเห็นและความรู้สึกของคุณอย่างตรงไปตรงมา

♥ อย่าเดาใจกันเพราะอาจเกิดการเข้าใจผิด

♥ เรียนรู้ศิลปะในการพูดว่าสิ่งไหนควรพูด และควรพูดเมื่อไร

♥ เปิดโอกาสให้คนรักคุณพูดด้วย ไม่ใช่พูดอยู่ฝ่ายเดียว

♥ หากจะพูดคุยเรื่องที่ขัดแย้งกันอยู่ ก็ควรเริ่มต้นการสนทนาเชิงบวกเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี

♥ พยายามอย่ารื้อฟื้นเรื่องอดีต

♥ พยายามใช้คำพูดถึงตนเองแทนที่จะพูดถึงคนอื่น พูดว่าคุณต้องการอะไร ไม่ใช่พูดว่าเขาไม่ได้ทำอะไรให้ เพื่อที่คนรักของคุณจะได้ไม่รู้สึกว่าคุณกำลังถูกคุณตำหนิอยู่ เช่น แทนที่จะพูดว่า “คุณรีบๆ หน่อยได้ไหม สายมากแล้วนะ” ก็ควรพูดใหม่ว่า “ฉันกลัวจะไปทำงานไม่ทัน เราอาจต้องรีบกันหน่อย”

- ♥ อย่าเียบเมื่ออีกฝ่ายพยายามสื่อสารด้วย (อย่าปิดช่องทางการสื่อสารของคุณ)
- ♥ ตั้งใจฟังอย่างตั้งใจ และตั้งคำถามอย่างเหมาะสม
- ♥ ควบคุมอารมณ์ ก่อนจะแสดงท่าทีอะไรออกมา
- ♥ อย่าพูดแทรก ขัดคอ หรือโต้ตอบโดยที่ยังฟังไม่จบ
- ♥ พยายามทำความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของคนรัก
- ♥ เมื่ออีกฝ่ายพูดจาไม่เข้าหู อย่าตีความในเชิงลบในทันที
- ♥ รับฟังความคิดเห็นไม่ว่าคุณจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม

ในเมื่อคนรักของคุณคือคนสำคัญของคุณ คุณจึงควรปฏิบัติต่อคนรักของคุณให้ถูกต้อง เริ่มต้นที่การพูดจาดีต่อกัน ให้เกียรติกัน การพูดคำสุภาพต่อกัน เหล่านี้จะเป็นแรงเสริมที่ดีในการจะทำให้อีกฝ่ายมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น การพูดอย่างมีศิลปะในสิ่งที่คุณชอบและไม่ชอบอย่างตรงไปตรงมาจะช่วยทำให้ทั้งคุณและคนรักทำสิ่งที่ถูกใจกันและกันมากขึ้น และการให้กำลังใจกันจะช่วยประคับประคองชีวิตคู่ของคุณให้มีความรักใคร่ผูกพันเพิ่มมากขึ้น

คุณอยากให้คนรักของคุณปฏิบัติกับคุณเช่นไร

กิจปฏิบัติเช่นนั้นกับเขา/เธอค่ะ

การปฏิบัติที่ดีก่อน ไม่ได้ทำให้คุณเสียศักดิ์ศรีอะไรมากมายไม่ใช่หรือ?

เพราะการยอม(แพ้) คนรักของคุณ

ท้ายที่สุดคุณจะชนะ (ใจ) เขา/เธออย่างแท้จริงค่ะ

ข้อ 14 : มีเวลาให้กัน

การมีเวลาให้กันเป็นสิ่งสำคัญมากในการใช้ชีวิตคู่ อย่าปล่อยให้ชีวิตคู่ต้องห่างเหินกัน ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม มีคู่สมรสไม่น้อยที่หย่าร้างกัน เพราะอีกฝ่ายไม่สามารถทนกับความเหงาได้ ผู้ชายบางรายมุ่งให้ความสำคัญ

กับงาน จนบางครั้งเลยเสียเวลาไปกับภรรยา ในขณะที่ภรรยาบางราย อาจให้ความสำคัญกับทั้งลูก งาน และภาระงานบ้าน จนกระทั่งเลยที่จะดูแลสามี

แต่แต่ละคนอาจมีเหตุผลของตนเอง แต่คุณรู้ไหมคะว่า คู่ชีวิตจะมีความรู้สึกของการอยากให้อีกฝ่ายดูแลเอาใจใส่ ในแต่ละวันคุณอาจต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ มากมาย แต่หากเมื่อใดที่คุณมาถึงบ้าน แล้วได้รับกำลังใจจากความรู้สึกของความรักความห่วงใยที่รออยู่ นั่นเป็นเสมือนกำลังใจที่หล่อเลี้ยงจิตใจของคุณให้เข้มแข็งค่ะ

การมีเวลาให้กันตามลำพังบ้างเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้ความสัมพันธ์ของคุณทั้งสองเพิ่มพูนขึ้น โดยเวลาอาจใช้ในกิจกรรมที่สำคัญ 2 อย่าง คือ

เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวด้วยกัน ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาด้วยกัน ไปทานอาหารนอกบ้านร่วมกัน หรือทำกับข้าวร่วมกัน ไปดูหนังด้วยกัน นั่งฟังเพลง ดูโทรทัศน์ด้วยกันที่บ้าน เป็นต้น

เวลาในการฟื้นฟูความสัมพันธ์ เช่น การพูดคุยเพื่อเปิดเผยตนเอง การปลอบโยนและให้กำลังใจ เป็นต้น

ในการใช้เวลาร่วมกันที่ดีนั้น คุณทั้งสองควรคุยกันว่าอยากทำอะไร หากความต้องการไม่ตรงกัน จะได้หาความพอดีและตกลงกันก่อน หรืออาจสลับกันว่าวันนี้ทำสิ่งที่คนรักคุณชอบ อีกวันก็อาจทำสิ่งที่คุณชอบ เพราะกิจกรรมคงไม่สำคัญไปกว่าการที่คุณได้มีเวลาร่วมกัน ...การพูดคุยกันเป็นวิธีที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์ เพราะการพูดคุยในชีวิตประจำวันมีวัตถุประสงค์ใหญ่ๆ 2 อย่าง คือ เพื่อแก้ปัญหา และเพื่อสร้างความสัมพันธ์ การพูดเพื่อแก้ปัญหา ได้แก่ วันหยุดสุดสัปดาห์นี้จะไปไหนดี วันนี้จะกินอะไรดี ของหมดใครจะไปซื้อ เป็นต้น สำหรับการพูดเพื่อสร้างความสัมพันธ์ เป็นการพูดเพื่อเชื่อมโยงกัน บอกถึงความรู้สึกนึกคิด ความใฝ่ฝันและปรารถนาให้กันฟัง การพูดแบบนี้จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น และทำให้ชีวิตคู่มั่นคงขึ้นด้วย

อย่าให้คำพูดว่า “เราไม่มีเวลาคุยกัน” “ไม่รู้จะคุยอะไร” หรือ “ไม่มีอะไรจะคุย” เกิดขึ้นกับชีวิตคู่ของคุณ เพราะในความเป็นจริงถึงคุณจะมีการกิจมากมาย แต่คงไม่มากถึงขนาดที่จะหาเวลาหรือสิ่งที่จะคุยกันไม่ได้

โดยธรรมชาติ...

ผู้หญิงมักสร้างความสัมพันธ์และความใกล้ชิดผ่านการพูดคุย

ผู้ชายมักสร้างความสัมพันธ์โดยการทำกิจกรรมร่วมกัน

เวลาที่มากน้อยอาจไม่ใช่คำตอบที่สำคัญที่สุด แต่คุณภาพของการใช้เวลาอยู่ร่วมกันต่างหากที่สำคัญ และจะมีผลต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ของคุณอย่างแท้จริง

ข้อ 15 : รู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือกัน

การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในครอบครัว แต่ละฝ่ายจะมี “บทบาท” และ “หน้าที่” ทั้งต่อตนเองและต่อคู่ชีวิต ซึ่งบทบาทหน้าที่เหล่านี้เกิดจากความคาดหวังของตนเอง คู่ชีวิต และสังคม

สาเหตุของปัญหาเกิดจากความคาดหวังไม่ตรงกัน เช่น สามีคิดว่าภรรยาจะต้องมีหน้าที่ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก และปรนนิบัติตน ในขณะที่ภรรยาคาดหวังให้สามีช่วยเหลืองานบ้าน และช่วยดูแลลูกบ้าง

ในความเป็นจริง ทั้งหญิงและชาย อาจต้องมายอมรับความเป็นจริงว่าในสภาพการณ์ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไป ในอดีต ผู้ชายจะเป็นฝ่ายหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนฝ่ายหญิงจะเป็นแม่บ้าน แม่ศรีเรือน เลี้ยงดูลูก และปรนนิบัติสามี ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

แต่ในปัจจุบัน ผู้หญิงมีการศึกษามากขึ้น สามารถทำงานหาเลี้ยงตนเอง และจนเจือครอบครัวด้วย ลองคิดว่า เวลาในตอนกลางวันซึ่งเป็นเวลาที่คนเราจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าเวลาอื่นๆ อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง

ของเธอหมดไปกับเวลาทำงาน ... คุณคิดว่า เธอจะแบ่งเวลาที่ไหนมาทำงานที่ผู้ชาย หรือสังคม คาดหวังให้เธอต้องทำเช่นเดิมได้อีก ... ฉะนั้น สามีควรลดความคาดหวังว่าภรรยาจะสามารถทำหน้าที่ในการแม่บ้าน หรือแม่ศรีเรือนได้อย่างสมบูรณ์ลง

โลกปัจจุบันนี้ ผู้ชายจะเริ่มมีบทบาทในการช่วยเหลืองานบ้าน และบทบาทในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น ซึ่งน่าจะส่งผลดีต่อชีวิตคู่หลายๆ ประการได้แก่

➤ **บทบาทในการช่วยเหลืองานบ้านของสามี** มีผลดีมากมาย เช่น

- ภรรยาจะมีเวลาในการดูแลตนเอง และปรนนิบัติสามีมากขึ้น
- ลดภาวะความตึงเครียดจากความเหนื่อยล้าของฝ่ายภรรยา ซึ่งเป็นการลดปัญหาความขัดแย้ง
- สามีมีความภูมิใจในการได้มีโอกาสช่วยเหลือภรรยา
- ผู้ชายจะมีความผูกพันและคุ้นเคยกับบ้าน
- ผู้ชายจะได้มีความรู้สึกและเข้าใจในความรู้สึกของผู้หญิงในการต้องรับภาระงานบ้าน และภาระในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น
- สร้างความรู้สึกใหม่ให้กับผู้ชายบางคน ในการรับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น
- สามีและภรรยาจะมีความภูมิใจในความเป็นครอบครัวที่ร่วมสร้างมาด้วยกัน
- ครอบครัวมีความอบอุ่น มีการทำกิจกรรมร่วมกัน

➤ **บทบาทในการเลี้ยงดูลูกของสามี** มีผลดีดังนี้

- พ่อได้มีโอกาสใกล้ชิดลูกมากขึ้น
- ลูกได้มีโอกาสในการซึมซับลักษณะของความเป็นผู้ชายจากพ่อ
- ลูกจะได้มีประสบการณ์ที่หลากหลายจากพ่อ
- โดยทั่วไปผู้ชายจะมีความคิดแปลกใหม่ จึงสามารถนำความคิดและทำกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์ได้มากมาย ซึ่งย่อมจะส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีของลูก

อย่างไรก็ตาม การที่ผู้ช่วยบางคนไม่มั่นใจที่จะเลี้ยงดูลูก อาจเกิดจากการขาดความมั่นใจว่าจะทำบทบาทหน้าที่นี้ได้ดีพอ หรือบางคนก็คิดว่าตนเองไม่สำคัญ แม้ว่าจะมีบทบาทที่สำคัญมากกว่า ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง หากสามีมีความคิดดังกล่าว ภรรยาจะมีส่วนสำคัญอย่างมากในการช่วยแนะนำ และสร้างความมั่นใจให้สามีทำหน้าที่นี้ เพราะพ่อ คือ คนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของลูก เป็นทั้งที่พึ่งทางปัญญา เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นตัวอย่างของความเป็นผู้ชายของลูกค่ะ

ข้อ 16 : เคารพรักพ่อแม่ของกันและกัน

การเคารพรักพ่อแม่ของกันและกันเป็นสิ่งสำคัญ คุณควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเดิมของคนรัก ซึ่งอาจไม่ต้องรักมากเหมือนกับครอบครัวเดิมของคุณก็ได้ เพียงแค่คิดว่าคุณต้องการให้คนรักของคุณรักและดีกับครอบครัวเดิมของคุณอย่างไร คุณก็ควรจะรักและดีกับครอบครัวของคนรักคุณเช่นนั้นด้วย...เพราะความกตัญญูต่อบุพการีและผู้มีพระคุณเป็นสิ่งที่ถูกต้องและดีงามค่ะ

ผู้เขียนอยากให้คุณลองคิดดูนะค่ะว่า หากคนรักของคุณเป็นคนที่รักครอบครัวมาตั้งแต่ครอบครัวเดิม คุณคิดว่าการสร้างครอบครัวใหม่ เขา/เธอจะเป็นคนที่รักครอบครัวหรือไม่...แน่นอน คนนั้นก็จะเป็นคนรักครอบครัว และเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวเช่นกัน แต่หากตรงกันข้าม หากคนรักคุณละเลยครอบครัวเดิมของตนเอง คุณอาจต้องมานั่งคิดกังวลว่าเขา/เธอนั้นมีปัญหาภายในครอบครัวเดิมหรือไม่ เป็นคนดี หรือขาดความรับผิดชอบหรือไม่ และหากเป็นเช่นนั้น คุณมั่นใจว่าเขา/เธอจะเป็นคู่ชีวิตที่ดีที่จะสร้างครอบครัวใหม่ของคุณหรือไม่?

แต่ก็เป็นเพียงประเด็นให้สังเกตเท่านั้น... เพราะส่วนใหญ่คนคิดอย่างไรก็มักจะทำเช่นนั้น รวมทั้งพฤติกรรมเดิม ก็คงจะมีความต่อเนื่องเป็น

พฤติกรรมของเขาปัจจุบันเช่นกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าเมื่อเป็นเช่นนี้ต้องเป็นเช่นนั้นทุกคนเสมอไป

หากคุณและคู่สมรส ...มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเดิม ชีวิตคู่ของคุณก็จะมีแนวโน้มที่จะมั่นคงและเข้มแข็ง เพราะการเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวได้ก่อเกิดอยู่ภายในจิตใจ ประสบการณ์ที่ผ่านมาจะช่วยเหลือให้คุณทั้งสองเกิดการเรียนรู้ และจะก่อให้เกิดการเรียนรู้แก่รุ่นลูกรุ่นหลานต่อไป ในวันข้างหน้า...เมื่อคุณเป็นพ่อแม่คน คุณจะได้รับความรักและความกตัญญูจากลูก เหมือนอย่างที่คุณมีกับพ่อแม่ของคุณ...เช่นเดียวกัน

แต่หากครอบครัวเดิมของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเข้ามาก้าวก่ายครอบครัวใหม่ของคุณมากเกินไป ก็อาจก่อปัญหาให้กับชีวิตคู่ของคุณได้ ลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น

- ปัญหาแม่ผัว - ลูกสะใภ้
- ปัญหาพ่อตา - ลูกเขย
- ครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเข้ามายุ่งกับชีวิตคู่มากเกินไป
- ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีความผูกพันกับครอบครัวเดิมมากเกินไป
- ครอบครัวใหม่มีการฟุ้งฟงญาติพี่น้องมากเกินไป
- ครอบครัวเดิมมีการฟุ้งฟงครอบครัวใหม่มากเกินไป

เพื่อเป็นการป้องกัน และแก้ไขปัญหาก่อเกิดขึ้น มีวิธีการและข้อควรระวังดังนี้

1. ทำความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัวเดิม เพื่อที่คุณจะสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ตรงจุดมากขึ้น

2. พยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะเมื่อใดที่คุณทั้งสองมีปัญหา คุณจะไม่มีที่พึ่งพิง ที่สำคัญจะทำให้ลูกของคุณมีความสัมพันธ์ที่ดีกับญาติพี่น้องของคุณทั้งสองด้วย และระวังไม่พุดถึงครอบครัวเดิมของกันและกัน ในแง่ที่ไม่ดีด้วยค่ะ

3. มีความผูกพันที่เหมาะสม กล่าวได้ว่า ในการแต่งงานเพื่อสร้างครอบครัวใหม่ จะทำให้ความสัมพันธ์กับครอบครัวเดิมลดลง ความสำคัญจะไปอยู่ที่ครอบครัวใหม่ ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้น เป็นหน้าที่ของคุณทั้งสองที่จะต้องทำให้ความสัมพันธ์ของทั้งครอบครัวใหม่ และครอบครัวเดิมมีความเหมาะสม

4. มีขอบเขตที่เหมาะสม เพราะคุณทั้งสองจะต้องมีชีวิตของตนเอง ในแบบที่คุณเลือกและเหมาะสมกับคุณ สำหรับความสัมพันธ์กับครอบครัวเดิมหรือเพื่อนฝูงนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งซึ่งคุณยังต้องคงความสัมพันธ์อยู่ เพียงแต่จะหาอย่างไรไม่ให้พวกเขาเข้ามาก้าวก่ายชีวิตคู่ของคุณเท่านั้นเอง

5. อย่าให้เขาเลือกกระหว่างคุณกับครอบครัวของเขา ในกรณีที่ คุณมีความไม่พอใจหรือขัดแย้งกับครอบครัวเดิมของคนรัก อย่าบังคับให้เขาต้องเลือกเพราะจะทำให้เขาเกิดภาวะของความลำบากใจ และเป็นสิ่งที่คุณไม่ควรทำอย่างยิ่ง

6. อย่าเข้าไปยุ่งกับความขัดแย้งของครอบครัวเดิมของคนรัก เพราะคุณไม่รู้ความเป็นมาที่แท้จริง อีกทั้งการที่คุณรู้เรื่องราวต่างๆที่เป็นความขัดแย้งหรือปัญหาของครอบครัวเดิมเขา อาจทำให้เขาเกิดความไม่สบายใจในภายหลัง

7. ควรบอกให้คนรักรู้หากคุณต้องการช่วยเหลือครอบครัวเดิมของคุณ และอธิบายให้เข้าใจ การปิดบังจะทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจกัน

8. บ้านใครคนไหนต้องจัดการ ในกรณีที่ญาติพี่น้องของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเข้ามามีปัญหากับครอบครัวใหม่ของคุณ ฝ่ายนั้นต้องเป็นฝ่ายจัดการ

9. อย่าดึงเครือญาติเข้ามาในความขัดแย้ง เพราะการดึงบุคคลอื่นเข้ามาอาจทำให้ความขัดแย้งนั้นขยายวงกว้างขึ้นไปอีก มากคนก็มากความค่ะ แต่หากมีความจำเป็นจริงๆคนๆ นั้นควรมีความเป็นกลางและมีวุฒิภาวะเพียงพอเพื่อที่เขาจะสามารถช่วยเหลือคุณได้จริงๆ ไม่ใช่มาเพิ่มปัญหาให้กับคุณ

10. จงมั่นใจความรักที่คนรักมีต่อคุณ หากเขา/เธอจะรักและปฏิบัติต่อพ่อแม่ของเขาดี คุณควรจะดีใจว่าคุณได้คู่ชีวิตที่ดีมาเป็นคู่ครอง และนั่นไม่ได้ก็หมายความว่าคนรักของคุณจะรักคุณน้อยลงค่ะ

ความเชื่อมั่นจะแสดงให้เห็นถึงความนับถือตัวเองของคุณ ว่าคุณมีคุณค่าพอที่เขา/เธอจะรักค่ะ

เมื่อคุณทั้งสองแต่งงานกัน

คุณจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับครอบครัวเดิมของซึ่งกันและกัน

ซึ่งคนเหล่านี้มีความสำคัญกับคนรักของคุณ

เหมือนกับที่พ่อแม่ญาติพี่น้องของคุณมีความสำคัญต่อคุณ

ดังนั้น... คุณจึงควรตระหนักในความสำคัญ

และพยายามในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวเดิมของกันและกันค่ะ

ข้อ 17 : จัดการกับความขัดแย้ง

ในการใช้ชีวิตคู่มีความขัดแย้งและความเข้าใจผิดเกิดขึ้นได้เสมอ สิ่งที่สำคัญ คือ คุณต้องเรียนรู้จากความขัดแย้ง และทำให้ความแตกต่างเป็นโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และมีการเติบโตร่วมกัน ซึ่งก่อนอื่น คุณควรจะมีทัศนคติและความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความขัดแย้งก่อน ดังนี้

- ความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติในชีวิตคู่
- การเป็นคู่ชีวิตไม่ได้หมายความว่าทั้งคู่จะต้องคิด รู้สึก ตรงกันในทุกเรื่อง
- คุณทั้งคู่มีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง ดังนั้น คุณทั้งคู่ย่อมสามารถที่จะแก้ไขความขัดแย้งได้
- การประนีประนอมหรือการร่วมมือกันไม่ได้แสดงว่าคุณอ่อนแอ
- คุณจะได้ในสิ่งที่คุณต้องการ หากคุณมีทักษะดีในการแก้ไขปัญหา
- แม้จะมีความขัดแย้ง แต่หากคุณจัดการได้ ความสัมพันธ์ของคุณก็จะดีขึ้น

- การตอบสนองทางอารมณ์ไวจะทำให้ความขัดแย้งรุนแรงขึ้น
- ความขัดแย้งไม่ได้เกิดผลเชิงลบเสมอไป

➤ เทคนิคในการจัดการกับความขัดแย้ง

หากคุณและคนรักมีปัญหาความขัดแย้ง สิ่งแรกที่ยากให้คุณตระหนักและรับรู้ คือ เป็นเพราะคุณทั้งสองมีความแตกต่างกัน ดังนั้น การแก้ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าคุณจะสามารถจัดการความขัดแย้งหรือความแตกต่างอย่างมีศิลปะได้อย่างไร วิธีเหล่านี้อาจช่วยให้คุณได้

- ♥ ศึกษาว่าคุณทั้งคู่คิดไม่ตรงกันเรื่องใด
- ♥ พูดคุยอย่างตรงไปตรงมาว่าคุณทั้งคู่ต้องการอะไร
- ♥ หาวิธีการแก้ไขร่วมกัน และร่วมมือกันแก้ไขปัญหากัน
- ♥ หากมีหลายปัญหา พยายามพูดคุยทีละปัญหาอย่างเข้าใจ
- ♥ ควรพูดถึงปัญหาในเชิงบวก เช่น “ฉันรู้ว่าคุณเหนื่อย แต่อยากให้คุณช่วย

ดูแลลูกบ้าง”

♥ การวิพากษ์วิจารณ์ให้หยิบยกเรื่องที่เขา/เธอคิด หรือพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องมาพูดกัน ห้ามตำหนิตัวบุคคล เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน

♥ บอกความรู้สึกของคุณว่าปัญหาที่กำลังพูดถึงทำให้คุณรู้สึกไม่สบายใจอย่างไร

♥ หาเวลาส่วนตัวในแต่ละวันเพื่อพูดคุยเรื่องสำคัญ เรื่องที่ต้องตัดสินใจร่วม พยายามให้เวลานี้เป็นเวลาที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวน

♥ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวัง ไม่แสดงการตำหนิ ต่อว่า หรือดูถูก เพราะจะทำให้เขาปกป้องตนเองและไม่อยากฟังคุณ

ที่สำคัญคือ คุณต้องทราบและยอมรับว่าคุณทั้งคู่มีความแตกต่างกัน หากคุณเข้าใจและสามารถจัดการกับความแตกต่างได้ คุณทั้งคู่ก็จะสามารถใช้ชีวิตคู่ได้อย่างราบรื่น

หากเมื่อใดที่คุณรู้สึกโมโห โกรธ และมีการโต้เถียงกัน คุณต้องพยายามระงับการโต้ตอบให้ได้ อย่างคุยหรือโต้เถียงกันขณะที่กำลังโกรธ วิธีที่ดีที่สุด คือนิ่งเสีย เพราะหากต่างฝ่ายต่างโต้ตอบกันขณะที่มีอารมณ์โกรธ ปัญหาก็จะยิ่งรุนแรงขึ้น และการทะเลาะกันอาจกลายเป็นการใช้กำลังกันก็ได้ ดังนั้น การหยุด ไม่ตอบโต้ พูดด้วยน้ำเสียงที่อ่อนลง ทำที่อ่อนลง ถอยหลังหนึ่งก้าว ไม่เอาชนะกัน ค่อยๆ คิด และทำความเข้าใจกับความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นวิธีที่ดีในการหยุดความขัดแย้ง

หากเริ่มที่ตัวคุณ อ่อนให้ก่อน เขา/เธอก็จะอ่อนตาม ในทางตรงกันข้าม หากคุณแข็งแกร่ง เขา/เธอก็จะแข็งแกร่งกับคุณ ความรักที่มีอยู่มากมาย อาจถูกทำลายเพียงเพราะคำพูดไม่กี่คำ ที่หลุดออกมาเพราะความโกรธ และนั่นหมายถึง คุณได้ทำร้ายจิตใจของคนที่คุณรักไปแล้ว ที่สำคัญคุณได้ถอดเกลียวความสัมพันธ์ที่ดีของคุณกับคนที่คุณรักออกไปแล้วที่ละน้อย

เมื่อถามว่าทำไมคุณถึงโกรธ คำตอบ คือ เพราะคุณมีความรู้สึกบางอย่างซึ่งทำให้คุณไม่พอใจ เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด รู้สึกถูกทำร้าย ถูกปฏิเสธ ถูกตำหนิ รู้สึกกลัว รู้สึกอึดอัดใจ ฯลฯ ซึ่งหากวิเคราะห์ให้ดี อาจพบว่า ความโกรธทำหน้าที่หลายอย่าง ได้แก่

- ต้องการควบคุมระยะใกล้ - ห่าง หากคุณห่างเหินกันมาก การโกรธก็เพื่อให้เขามาใกล้ แต่หากคุณอยู่ใกล้ชิดกันจนอึดอัดใจ การโกรธจะทำให้คุณห่างกันมากขึ้น
- ทดสอบความรักของอีกฝ่าย ว่าเขา/เธอยังคงรักมันคงอยู่หรือไม่
- แสดงอำนาจเพื่อควบคุมอีกฝ่าย
- เป็นการปกป้องตนเอง เพื่อหยุดการกระทำของอีกฝ่าย
- รักษาความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้อีกฝ่ายก้าวมากเกินไป
- กลบเกลื่อนความรู้สึกในขณะที่ย่อแอ
- เรียกร้องความสนใจ

แต่ไม่ว่าความโกรธจะทำหน้าที่อย่างไรก็ตาม ความโกรธไม่ใช่วิธีแก้ไขปัญหาที่ดี แต่จะส่งผลกระทบต่อคุณมากกว่า ... ฉะนั้น อย่าปล่อยให้ความ

โกรธติดค้างอยู่ในใจคุณ แต่ควรยกโทษ ค็นดีกัน และพูดคุยกันให้เข้าใจจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

แต่หากการแต่งงานทำให้คุณมีความรู้สึกมากมายผสมผสานกัน ทั้ง ความโกรธ ความผิดหวัง ความเสียใจ และความรู้สึกถูกปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม จนเกิดความรู้สึกขมขื่นไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม คุณควรจัดการความรู้สึกนี้ออกไปให้เร็วที่สุด ด้วยวิธีการ ดังนี้

- อดทนและยกโทษ
- ไม่จดจำความผิด
- ไม่รื้อฟื้นอดีต
- มองสิ่งที่ดีในอีกฝ่ายหนึ่ง
- ขอโทษหากคุณทำผิด

ในคู่สมรสที่มีความขมขื่นต่อกันมาเป็นเวลานาน วิธีที่จะกล่าวถึงนี้อาจช่วยให้ความสัมพันธ์ของคุณดีขึ้นมาบ้าง

1. ปรับความเข้าใจ หาเวลาเงียบๆ คุณกันโดยไม่มีใครรบกวน ให้ต่างฝ่ายพูดอย่างอิสระ ไม่มีผิดหรือถูก การพูดออกมาโดยปราศจากทิฐิ ความถือดี และการเอาชนะ จะทำให้คุณทั้งสองเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกันมากขึ้น

2. ขอโทษ หากคุณรู้สึกผิด การขอโทษจะทำให้บรรยากาศดีขึ้น การยอมรับความจริงว่าไม่มีใครที่ถูกต้องเสมอ การยอมรับว่าตนเองผิดและกล่าวคำขอโทษเป็นความกล้าหาญค่ะ อีกทั้งจะเป็นการง่ายต่อการที่อีกฝ่ายจะขอโทษกลับด้วย

3. บอกความคาดหวังและความต้องการ ในช่วงนี้คุณทั้งสองควรเปิดเผยความคาดหวังและความต้องการของซึ่งกันและกัน และบอกอย่างตรงไปตรงมาว่าอะไรที่ทำให้คุณทั้งสองรู้สึกดีขึ้น อะไรที่จะช่วยทำให้คุณทั้งสองใช้ชีวิตคู่อย่างราบรื่นขึ้น

4. พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น คุณทั้งสองต้องช่วยกัน และบอกอีกฝ่ายหนึ่งว่าคุณจะพยายามทำอะไรเพื่อให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น การบอกจะสร้างความรู้สึกที่ดีให้อีกฝ่ายทราบว่าคุณจริงใจและจริงจังในการแก้ไขปัญหา

การมีเวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังอาจช่วยให้คุณได้ การหาเวลาไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัดด้วยกันบ้าง จะช่วยเปลี่ยนบรรยากาศ และอาจเป็นช่วงเวลาที่ดีในการที่คุณจะทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมามาของคุณทั้งสองค่ะ



อย่าใช้วิธีเดียด

อย่าใช้วิธีการดูถูกดูหมิ่น ตำหนิ เหยะเหยีย หรือโจมตี

อย่าใช้วิธีการรุนแรงต่อกัน

หากไม่สามารถระงับความโกรธได้ หยุด! แล้วค่อยคุยกัน

อย่ารอให้เขา/เธอมาจ้อ

รับรู้และนับถือความรู้สึกของอีกฝ่าย

และระวัง! อย่าทำสิ่งเหล่านี้

เฝียบ เฝียเฉย งอน

ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

ใช้ความรุนแรง

ออกนอกบ้าน

ดื่มเหล้า

นอกใจ คบชู้

งดการมี Sex และ ทำหยา

ข้อ 18 : ไม่ขัดแย้งกันเรื่องลูก

ในการตัดสินใจแต่งงาน คู่สมรสส่วนใหญ่จะคิดถึงการสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์แบบด้วยการมีลูก ซึ่งแน่นอนเมื่อคุณมีลูกระบบความสัมพันธ์ที่เคยมีเพียงสองคนก็จะกลายเป็นสามคน การเปลี่ยนแปลงนี้หากคุณสามารถปรับตัวได้ คุณก็จะสามารถทำหน้าที่ของคุณทั้งในฐานะพ่อ แม่ และ สามี ภรรยา ที่ดีได้

แต่โดยทั่วไป การปฏิบัติหน้าที่ในฐานะพ่อแม่ มักมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ และหากคุณมีความขัดแย้งเรื่องลูก ก็จะมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งสองด้วย แม้ว่า คุณจะรู้ว่าในที่สุดคุณจะต้องเป็นพ่อแม่ แต่เมื่อต้องมาทำบทบาทนี้จริงๆ หลายๆ คนอาจเกิดความเครียด ดังนั้น การเตรียมตัวเรื่องนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก และคุณควรมีลูกเมื่อพร้อมเท่านั้น

นักวิชาการแนะนำว่าเวลาที่ **คุณควรมีลูก** น่าจะหลังจากที่คุณแต่งงานไปแล้ว 1 - 2 ปี เนื่องจากคุณได้มีการเรียนรู้และทำความเข้าใจซึ่งกันและกันมาระยะหนึ่งแล้ว มีการเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมาช่วงหนึ่ง และคุณทั้งคู่ได้มีความสุขด้วยกันตามลำพังก่อนจะมารับภาระหนักแล้วเวลาที่ **คุณอยู่ด้วยกัน 1 - 2 ปี** จะเป็นเวลาที่ทำให้ความสัมพันธ์ของคุณมั่นคงขึ้น ความสัมพันธ์นี้จะเป็นพื้นฐานที่ดีต่อความสัมพันธ์พ่อ แม่ ลูก ในอนาคต

ถ้าหากความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ของคุณยังไม่ดีพอ คุณไม่ควรที่จะมีลูก หลายๆ คนมักคิดว่าการมีลูกจะทำให้ความรักของคุณมั่นคงขึ้น และจะทำให้สามารถผูกมัดอีกฝ่ายไปได้ ความจริงเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องนักเพราะ

- เหตุผลของฝ่ายชาย :**
- ผู้ชายไม่น้อยพร้อมที่จะแต่งงานแต่ไม่พร้อมที่จะมีลูก
 - ผู้ชายกลัวการผูกมัด
 - ผู้ชายไม่น้อยไม่สามารถปรับตัวกับการทำหน้าที่สามี/พ่อ
- เหตุผลของฝ่ายหญิง :**
- ผู้หญิงบางคนกลัวการมีลูก (กลัวเจ็บ กลัวความแก่ ฯลฯ)
 - ผู้หญิงบางคนยังไม่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ดีพอ
 - ผู้หญิงบางคนอาจเป็นกังวลว่าขณะที่ตั้งท้องสามีอาจนอกใจ
- เหตุผลของคุณทั้งคู่ :**
- คุณทั้งคู่อาจยังไม่พร้อมด้านเศรษฐกิจ
 - คุณทั้งคู่อาจยังไม่พร้อมด้านการเวลา
 - คุณทั้งคู่ยังไม่สามารถจัดการเกี่ยวกับคนดูแลลูกได้
 - คุณทั้งคู่ยังไม่สามารถจัดการกับชีวิตคู่ได้ดีพอ

ฉะนั้น... อย่าตัดสินใจมีลูกหากคุณยังไม่พร้อม
เพราะ... หากคุณแต่งงานที่จะมีลูก
ปัญหาต่าง ๆ ที่มีอยู่อาจประดังเข้ามาในชีวิตของคุณอย่างคาดไม่ถึง
โดยเฉพาะหากคุณมีลูกเพียงเพื่อจะดังอีกฝ่ายไว้
นั่นแสดงว่า... ความสัมพันธ์ของคุณยังไม่มั่นคง
แม้แต่ความสัมพันธ์ของคุณแค่สองคนยังไม่มั่นคง
แล้วคุณสามารถสานความสัมพันธ์ของคนสามคนได้อย่างไร
และเหตุผลที่สำคัญที่สุดก็คือ... เป็นการไม่ยุติธรรมกับลูกของคุณที่จะเกิดมาที่

การมีลูกควรเป็นการตัดสินใจร่วมกัน ดังนั้น คุณควรตกลงกันก่อนที่
จะมีลูก การมีลูกควรเกิดจากความต้องการ และความพร้อมของทั้งสองฝ่าย

เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากในครอบครัว คนที่ใกล้ชิดเขามากที่สุดก็คือ
พ่อ แม่ หรือคนที่เลี้ยงดูเขามา หากคุณเลี้ยงลูกมาด้วยบรรยากาศของการ
เคารพให้เกียรติกัน ลูกคุณก็จะรู้จักการให้เกียรติคนอื่น หากลูกคุณมีคำพูด
และกิริยาก้าวร้าว ก็เป็นเพราะประสบการณ์ของเขาที่เห็นคนในครอบครัวเขา
เป็นเช่นนั้น การอบรมสั่งสอนจะมีคุณค่าและได้ผล หากคุณอบรมสั่งสอนไป
พร้อมๆ กับเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขาด้วย

ความรัก เคารพ นับถือในตัวพ่อแม่ของลูก มีผลมากต่อการเสริม
สร้างวุฒิภาวะของลูก คุณอย่าทำลายความรู้สึกดีๆ ที่ลูกควรมีต่อพ่อแม่ของ
เขา เพราะนั่นจะเป็นการทำร้ายตัวคุณเอง... ทำร้ายชีวิตคู่ของคุณเอง และที่
สำคัญ คือ... คุณได้ทำร้ายลูกของคุณด้วยตัวของคุณเอง

โดยส่วนใหญ่ภาระการอบรมเลี้ยงดูลูกจะอยู่ที่ฝ่ายหญิง แต่ในความ
เป็นจริงการเลี้ยงลูกควรเป็นหน้าที่ของคุณทั้งสองช่วยกัน เพียงแต่อาจมีความ
แตกต่างในบทบาทที่ได้รับเท่านั้นเอง

แม่ : อาจมีหน้าที่หลักในการดูแลความเป็นอยู่ประจำวัน พ่ออาจ
มีหน้าที่เสริมเพื่อช่วยแม่ไม่ให้เหนื่อยมาก สนับสนุนการให้กำลังใจแม่ เล่นกับลูก

ควบคุมระเบียบวินัยของลูก และคุณทั้งสองต้องช่วยกันกระตุ้นพัฒนาการทางความคิดและทางสังคมของลูก

หากคู่สมรสใด มอบภาระการเลี้ยงดูลูกให้กับฝ่ายหญิงเพียงฝ่ายเดียว อาจเกิดผลกระทบต่างๆ ตามมา ที่เห็นได้บ่อยๆ คือ

ผลกระทบต่อแม่ : แม่จะรู้สึกเหนื่อย เครียด น้อยใจ ในตัวสามี ในที่สุดก็จะเกิดปัญหาทางอารมณ์ หงุดหงิด ขี้โมโห ขี้บ่น ป่วย หรืออาจเกิดภาวะซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก : เด็กจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกถูกทอดทิ้ง ถูกปฏิเสธ มีความรู้สึกว้าขาดความรักจากพ่อ เด็กอาจมีการพัฒนาเอกลักษณ์ทางเพศที่แปรปรวน

ผลกระทบต่อพ่อ : ฝ่ายหญิงไม่สามารถทำหน้าที่ภรรยาได้ดี

ผลกระทบต่อครอบครัว : ความใกล้ชิดสนิทสนมของพ่อ แม่ ลูก มีน้อย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวคุณ

การเลี้ยงลูกเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน เพราะคุณไม่ได้เลี้ยงดูเพียงแค่พัฒนาการทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่เป็นการเลี้ยงดูจิตใจ และชีวิตของเขาด้วยการเลี้ยงดูลูกที่ไม่ถูกวิธีจะทำให้ลูกเติบโตมาอย่างมีปัญหา ลูกเอาแต่ใจตนเอง ดื้อ เกเร และก้าวร้าว ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อลูกโดยตรงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคุณทั้งสอง และอาจส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมด้วย

แนวทางการเลี้ยงลูกให้ดีและไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อการใช้ชีวิตคู่ ก็คือ คุณทั้งคู่ต้องส่งเสริมบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงลูกให้ซึ่งกันและกัน อย่าให้ปัญหาเรื่องลูกมาทำลายความสัมพันธ์ของคุณ และอย่าให้ลูกเป็นทั้งหมดของชีวิต

ที่กล่าวเช่นนี้ เพราะมีคู่สมรสไม่น้อยที่เมื่อเป็นพ่อแม่แล้ว จะมุ่งให้ความสัมพันธ์ต่อลูกมากกว่าคนรักของตนเอง การทำเช่นนั้นจะทำให้คุณมีปัญหความสัมพันธ์ในอนาคต และแน่นอนย่อมส่งผลกระทบต่อคุณทั้งคู่ และท้ายที่สุดก็จะส่งผลกระทบต่อลูก ...ลองคิดว่า ลูกจะมีพัฒนาการทั้งร่างกายและจิตใจที่ดีได้อย่างไร หากพ่อแม่มีความสัมพันธ์ไม่ดีต่อกัน เด็กสามารถรับรู้ความรู้สึกของความขัดแย้งต่างๆ ได้ดี แต่ไม่สามารถเข้าใจและแยกแยะเหตุผลได้ ความสมดุลในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ในทุกหน้าที่ให้ดี จะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด

ภรรยา มีบทบาทอย่างยิ่งในการช่วยสร้างความมั่นใจการทําบทบาทหน้าที่ของพ่อ ผู้ชายไม่น้อยไม่ค่อยมีความมั่นใจเมื่อต้องทำหน้าที่นี้ การทำอะไรในสิ่งที่เขาไม่คุ้นเคย ทำให้เขาขาดความมั่นใจ ภรรยาต้องช่วยเขาในเรื่องนี้ค่ะ ที่ต้องระวัง คือ อย่าแสดงท่าทาง หรือคำพูดที่แสดงให้เห็นว่าคุณไม่ไว้วางใจเขา เพราะคุณไม่ควรลืมไปนะคะว่า ลูกคุณก็คือลูกของเขาเหมือนกัน

บางรายอาจมองว่าลูกคือปัญหาในการใช้ชีวิตคู่ ในความเป็นจริงลูกไม่ใช่ตัวปัญหา เขายังเด็กเกินกว่าที่จะสร้างปัญหา พ่อแม่ต่างหากที่จะต้องเรียนรู้ว่าจะเลี้ยงดูเขาอย่างไรไม่ให้มีปัญห ำให้เขาเข้มแข็งเป็นคนดีของครอบครัว และสังคมต่อไป

ข้อ 19 : เสริมความรักให้เติบโต

คุณคงจะเคยได้ยินมีการเปรียบเปรยว่า ความรักเปรียบเหมือนกับต้นไม้ ที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ ด้วยการรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย และปลูกในพื้นที่และอุณหภูมิที่เหมาะสม ซึ่งคำเปรียบเปรยนั้นไม่ได้เกินจริงเลย เพราะความรัก ต้องการการดูแลเอาใจใส่ ความเข้าใจ รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากัน เพื่อที่จะสามารถประคับประคองชีวิตคู่ให้ตลอดรอดฝั่ง

คุณเชื่อไหมคะว่า เหตุผลที่คู่สมรสต้องเลิกรากันจำนวนไม่น้อย เกิด

จากการที่ทั้งคู่มีการเฉยเมยต่อกัน ไม่ใช่เกิดจากการทะเลาะเบาะแว้งอย่างรุนแรง หรือความเกลียดกันอย่างที่หลายๆคนเข้าใจ ความคิดของเขาเหล่านั้นมาหยุดที่ “เมื่อคุณไม่แคร์ ฉันก็ไม่แคร์” การเลิกหาด้วยเหตุผลของการเฉยเมยต่อกัน คงจะไม่เกิดขึ้น หากคุณยอมรับและเข้าใจว่า ความรักต้องการการดูแลเอาใจใส่ คุณก็จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณได้ หากคุณต้องการให้ชีวิตคู่ของคุณยั่งยืนตลอดไป

การแสดงความรักเป็นเรื่องสำคัญ คุณอาจมีความรัก ความรู้สึกดีๆ มากมายในใจ แต่หาก你不แสดงออกมา คนรักคุณอาจไม่รู้ถึงความรู้สึกดีๆ ที่คุณมี

■ วิธีการแสดงออกซึ่งความรัก

- ♥ การบอกรักกันอย่างสม่ำเสมอ
- ♥ การกระทำที่แสดงว่าคุณรักและเห็นความสำคัญของเขา/เธออยู่เสมอ
- ♥ คำขอบคุณเมื่อคนรักทำสิ่งดีๆ ให้
- ♥ การแสดงน้ำใจ และการดูแลเอาใจใส่คนรักของคุณ
- ♥ การกระทำที่ให้เกิดและแสดงความยอมรับนับถือ
- ♥ การใช้เวลาร่วมกัน

เพราะความรักต้องมีการกระทำเป็นเครื่องสนับสนุน คุณก็ต้องการและคนรักคุณก็ต้องการ อย่าปล่อยให้คนที่คุณรักและรักคุณต้องอยู่อย่างเหงาหงอย และเข้าใจผิดว่าไม่มีความหมายกับคุณ เพียงเพราะว่าคุณไม่ได้แสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีเหล่านั้นออกมา

หากเมื่อใดที่คุณรู้สึกว่าคนรักของคุณรักคุณน้อยลง หรือไม่แสดงอะไรให้คุณรู้สึกว่ารักคุณ คุณลองแสดงความรักต่อเขาก่อน แล้วคุณอาจจะได้ความรักกลับคืนมาก็ได้ แทนที่จะมีปฏิกิริยาเชิงลบและคอยแต่จะเรียกร้องความรักเท่านั้น

สำหรับผู้หญิงนั้น ความโรแมนติกเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมันทำให้ผู้หญิงเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความรัก เชื่อมั่นใจตนเองและมีชีวิตชีวา ผู้ชาย

อาจเพียงแค่ปฏิบัติต่อเธอเล็กๆ น้อยๆ เช่น ซื้อดอกไม้ให้ในวันพิเศษ มีของขวัญให้บ้างในวันสำคัญ พุดจาด้วยถ้อยคำที่หวานต่อกันบ้าง สัมผัสเธออย่างอ่อนโยน ...ความสำคัญอยู่ที่การที่คุณนึกถึงเธอ และเธอรับรู้ว่าคุณรัก ...แต่หากฝ่ายหญิงรู้สึกว่าเขาไม่โรแมนติกพอ ก็อย่าเป็นคนขี้อิจฉาจนไม่มีเหตุผล... เพราะผู้ชายบางคนก็ไม่โรแมนติกจริงๆ หากคิดอีกแง่เขาไม่โรแมนติกก็อาจจะดี เพราะผู้ชายที่โรแมนติกส่วนใหญ่เจ้าชู้ค่ะ

คู่ชีวิตที่ดี หากจะมีชีวิตคู่ที่มั่นคงและยั่งยืน ต้องมีจิตใจที่หนักแน่นด้วย

นอกจากนั้น... มิตรภาพเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตคู่

เพราะมิตรภาพหรือความเป็นเพื่อนนั้นมีคามหมายพิเศษ

ที่คู่รักจะมีทั้งความสนุกสนานและความสุขด้วยกัน

ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน โดยไม่รู้สึกว่าเป็นเจ้าของกัน

และ...ในความเป็นมิตรนั้น ทั้งคู่ต่างมีความเติบโตขึ้นตามวิถีทางของตนเอง

อย่างไรก็ตาม ในชีวิตคู่ นั้น กล่าวกันว่ามีคามตึงเครียดมากกว่าความสุขและความสนุกสนาน เพราะมันจะเข้ามาพร้อมๆ กับภาระมากมายที่เข้ามาให้คุณต้องรับผิดชอบ ดังนั้น การใช้พยายามในการปรับตัวเข้าหากัน การระงับปัญหา และการแก้ปัญหา จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่คุณต้องเรียนรู้และทำได้

อย่าละเลยที่จะทำให้ความรักของคุณเติบโต สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่มองว่าไม่สำคัญ อาจมีความหมายมากกว่าที่คุณคิด ไม่ว่าจะเป็นการเดินคุยกัน นั่งฟังเพลง ดูทีวีด้วยกัน เต้นรำในมุมสงบมุมใดมุมหนึ่งของบ้าน การร่วมทำสิ่งสนุกด้วยกัน เพราะนั่นจะเป็นช่วงเวลาที่คู่กันทั้งคู่จะได้มีความสุขและสนุกสนานร่วมกัน และในเสียงหัวเราะนั้น จะเป็นความทรงจำที่ดี ที่จะป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตในยามที่คุณมีทุกข์

ที่สำคัญอย่าคิดว่าอีกฝ่ายเป็น “ของตาย” ของคุณ ที่ไม่มีทางที่ เขา/เธอจะจากคุณไปไหน ...เพราะหากคุณคิดเช่นนี้ ชีวิตคู่ของคุณอาจต้องพบกับปัญหา เพราะนั่นจะเป็นจุดเริ่มของการละเลยที่จะเอาใจใส่กัน

หากมีวันใดที่คุณรู้สึกทุกข์จากการใช้ชีวิตคู่ คุณควรต้องคิดว่าความรักของคุณเป็นสิ่งที่มีความหมาย เพราะกว่าที่ความรักจะก่อเกิดจนคุณตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกันนั้น คุณทั้งคู่คงต้องมีความประทับใจซึ่งกันและกันมาพอสมควร และในบางรายอาจต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ มากมายมาด้วยกัน

ดังนั้น หากจะมีบางช่วงเวลาที่คุณเหนื่อยล้าจากการใช้ชีวิตคู่ คุณควรคิดถึงความรักที่มีต่อกัน ในอดีตคนรักของคุณมีความดีอะไรที่ทำให้คุณรักใคร่และอยากใกล้ชิดบ้าง ฟันฟูความรักที่เคยมีให้แก่กัน การลืมความรักที่มีให้ต่อกันจะทำให้คุณขาดความอดทนเมื่อคุณมีปัญหาเกิดขึ้น

คุณต้องสร้างความรักของคุณให้เติบโต โดยสร้างสิ่งต่อไปนี้

- ♥ มิตรภาพ และความห่วงใยใส่ใจกัน
- ♥ ความอบอุ่น และความซื่อสัตย์
- ♥ ความไว้วางใจ และน่าเชื่อถือ
- ♥ การยกย่องให้เกียรติ
- ♥ การประคับประคอง
- ♥ การยอมรับในความเป็นตัวตนของคนที่คุณรัก
- ♥ ความสนใจในความรู้สึกของคนที่คุณรัก

และละทิ้งสิ่งต่อไปนี้

- ✗ การกระทำเหมือนเป็นศัตรูหรือคนแปลกหน้ากัน
- ✗ ตัวใครตัวมัน
- ✗ ทำตัวโดดเดี่ยว
- ✗ ความเย็นชา และเพิกเฉย
- ✗ การคิดอะไรด้านเดียว
- ✗ ความระแวงสงสัย
- ✗ ความหลอกลวง
- ✗ การซ้ำเติม
- ✗ การดูถูกดูหมิ่นกัน
- ✗ การตั้งเงื่อนไข

อย่าปล่อยให้ความรักเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะความรักของคุณจะแคว้งแกร็นและตายในที่สุด แต่จงเอาใจใส่รดน้ำ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย และดูแลให้อยู่ในสภาพอากาศที่เหมาะสม เพื่อที่ต้นไม้แห่งความรักของคุณ จะเจริญเติบโตเป็นต้นไม้ที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีดอกผลให้คุณได้ชื่นชม... และเติบโตกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ที่ให้ความร่มเย็นต่อไป

ข้อ 20 : รู้จักใช้ชีวิตอย่างฉลาด

การใช้ชีวิตคุณนั้นไม่ได้มีแค่ความรัก เพราะในชีวิตประจำวันของคุณมีเรื่องราวมากมายที่คุณต้องขบคิดและทำซึ่งแน่นอนหากเรื่องราวในชีวิตประจำวันของคุณมีปัญหา ก็ย่อมจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ ปัญหาที่มักเกิดขึ้นบ่อยๆ ได้แก่ ปัญหาการเงิน การงาน และภาระงานบ้าน

➤ การจัดการเรื่องการเงิน

หากคุณต้องการให้ชีวิตของคุณมีความสุข คุณควรจัดการเรื่องเงินอย่างฉลาด และสิ่งสำคัญที่คุณควรจะต้องคำนึง คือ อย่าใช้จ่ายเงินเกินตัวจนเป็นหนี้สิน และอย่าขัดแย้งจนแตกหักกันเรื่องเงิน

ลักษณะของปัญหาการเงินที่เกิดขึ้นในครอบครัว เช่น รายรับไม่พอกับรายจ่าย (รายได้น้อย) การใช้จ่ายเกินตัว ความรู้สึกไม่วางใจกันเรื่องการเงิน การไม่รู้ว่าอีกฝ่ายมีรายได้อะไรบ้าง การไม่รู้ว่าอีกฝ่ายเอาเงินไปทำอะไรบ้าง การนำเงินไปใช้โดยไม่บอกกล่าว ฯลฯ

อย่าปล่อยให้เหตุการณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้ เข้ามาในชีวิตของคุณ เพราะความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้ความรักความไว้วางใจ การอุทิศตนของคุณ ทั้งสองถูกทำลายลงไป และจะนำไปสู่ความรู้สึกห่างเหินกันที่สุดในที่สุด

วิธีจัดการเรื่องการเงิน

♥ **อย่ามีความลับเรื่องเงิน** เพราะคุณเป็นหุ้นส่วนชีวิตกัน บอกกันว่า มีเงินเดือนเท่าไร มีบัญชีเงินฝากกี่บัญชี มีเงินอยู่เท่าไร คุณมีภาระอะไรอยู่หรือไม่ เช่น ภาระในการเลี้ยงดูพ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือภาระหนี้สิน

♥ หากคุณทำงานด้วยกันทั้งคู่ **ควรมีบัญชีร่วมกันอย่างน้อย 1 บัญชี** เป็นบัญชีร่วมเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายส่วนกลางของครอบครัว โดยแต่ละฝ่ายจะฝากเงินเท่าไรก็ขึ้นอยู่ที่คุณจะตกลงกัน และจัดสรรการออมและการใช้จ่ายเงินไว้ให้ชัดเจน

♥ **ไม่คิดเล็กคิดน้อย** ว่าใครได้เปรียบเสียเปรียบอย่างไร แต่ควรจะทำใจกว้าง และมีใจกว้างต่อกัน โดยถือหลักใช้จ่ายเมื่อจำเป็นและเหมาะสม

♥ **บอกความจริงคนรักของคุณ** หากคุณต้องช่วยเหลือญาติพี่น้อง หรือเพื่อนฝูงทางการเงิน เพราะคนรักคุณมีสิทธิ์ที่จะรู้และแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ค่ะ

♥ หากคุณหาเงินมาได้ไม่เท่ากัน **อย่าพูดเปรียบเปรยหรือตอกย้ำ** เพราะจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกด้อยกว่า อย่าทำเรื่องนี้ให้เป็นปัญหาในการใช้ชีวิตคู่ของคุณ

การมีบัญชีร่วมกัน จะช่วยให้คุณลดปัญหาของความไม่สบายใจ และไม่ไว้วางใจในเรื่องนี้ได้ อย่างน้อยคุณก็จะมีบทเรียนหรือเรื่องนั้นกันค่ะ

► การจัดการเรื่องการเงิน

ปัจจุบันสามี ภรรยา ส่วนใหญ่มักจะทำงานนอกบ้านด้วยกันทั้งคู่ การที่ทั้งสามีและภรรยาทำงานนอกบ้านทั้งคู่ ก็มีข้อดีหลายอย่าง ที่เห็นชัดเจนคือ รายได้ของครอบครัวมากขึ้น ผู้หญิงเองก็มีความมั่นคงในชีวิตมากขึ้น ฝ่ายสามีก็ไม่ต้องรับภาระในการเลี้ยงดูครอบครัวเพียงคนเดียวอีกต่อไป

อย่างไรก็ตาม การที่ทั้งฝ่ายภรรยาและสามีต้องออกไปทำงานด้วยกันทั้งคู่ อาจก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา เช่น การไม่มีเวลาให้แกกัน การไม่มีคนเลี้ยงดูลูก ภาระงานบ้าน

การจัดการเรื่องการทำงานอย่างฉลาด จะช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

➤ วิธีการจัดการเรื่องการทำงาน

1. **แบ่งเวลาให้เหมาะสม** อย่าใช้เวลากับงานมากจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว การมีเวลาพูดคุยกัน ทำกิจกรรมที่ตีร่วมกัน แม้เพียงเล็กน้อยก็มีความหมาย

2. **อย่าทำงานหนักเกินไป** เพราะคุณจะเหนื่อยล้า หงุดหงิด สุขภาพก็จะแย่ลง และทำให้คุณมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัว ...งานเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิต คุณยังมีคนที่ต้องดูแลเอาใจใส่ และชีวิตของคุณยังมีสิ่งมากมายให้คุณได้ทำ ใช้เวลากับคนที่คุณรัก กับการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพื่อที่คุณจะได้มีพลังในการเผชิญกับโลกใบนี้อย่างเข้มแข็งต่อไป

3. **จัดการเรื่องงานบ้านให้ดี** อย่าให้งานบ้านเป็นปัญหาสำหรับคุณ รู้จักแบ่งงานกัน หรือใช้เครื่องทุ่นแรง หรืออาจจ้างคนมาช่วย การช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านของฝ่ายสามีก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะนอกจากช่วยให้ภรรยาไม่ต้องเหนื่อยมากเกินไปแล้ว ยังเป็นช่วงเวลาของการใช้เวลากับครอบครัวที่มีค่าอีกด้วย เพราะเขาจะรู้สึกว่ามีภาระหน้าที่ต้องทำ เป็นการสร้างความเคยชินให้เขาอยู่กับบ้านได้ด้วย

4. **อย่าลืมหน้าที่ของความเป็นสามีและภรรยา** เพราะถึงแม้คุณจะมีหน้าที่รับผิดชอบมากมาย แต่คุณก็มีหน้าที่ในการเป็นสามีหรือภรรยาด้วย อย่าทำงานจนกระทั่งลืมที่ดูแลเอาใจใส่กันและกัน

5. **สุขภาพและอ่อนโยนต่อกัน** เพราะคู่ชีวิตคือคนที่คุณตัดสินใจว่าจะอยู่ด้วยกันตลอดชีวิต ในฝ่ายภรรยา ไม่ว่าคุณจะมีหน้าที่ใหญ่โตอย่างไรก็ตาม แต่เมื่อคุณอยู่ที่บ้าน คุณอยู่ในฐานะภรรยา คุณต้องให้เกียรติสามี อย่าแสดงอะไรที่เป็นการดูหมิ่นศักดิ์ศรีและทำลายความนับถือตนเองของสามีค่ะ

สำหรับฝ่ายสามี คุณควรจะรู้ว่าผู้หญิงชอบให้สามีดูแลเอาใจใส่และอ่อนโยนต่อเธอค่ะ

6. เห็นคุณค่ากัน เพราะคุณทั้งสองคือส่วนหนึ่งของชีวิตของซึ่งกันและกัน และมีความใกล้ชิดผูกพันมากกว่าคนอื่น และคุณทั้งสองจะต้องร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน และดูแลกันในยามมีปัญหาหรือเจ็บป่วย อย่าแสดงการใดที่แสดงให้เห็นถึงการไม่เห็นคุณค่า หรือไม่ให้เกิดรักกัน

7. ให้กำลังใจกัน ในการใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวัน มีสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย การให้กำลังใจกัน ไม่ว่าจะเป็นคำพูด การแสดงออกอย่างอ่อนโยนต่อกัน และไม่ทำการใดที่ทำให้ต่างฝ่ายต้องเสียใจเป็นสิ่งที่สำคัญ คุณควรทำให้คนรักได้รับรู้ว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นคุณพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างเขา/เธอตลอดเวลา

➤ การจัดการเรื่องงานบ้าน

จากการที่ปัจจุบันสามีภรรยา มักจะทำงานด้วยกันทั้งคู่ ทำให้ปัญหาด้านของภาระงานบ้าน กลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตคู่ ซึ่งสาเหตุของการเกิดปัญหา มี 2 ประการหลัก คือ

1. ทัศนคติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับงานบ้าน จากเดิมที่สังคมมองว่างานบ้านเป็นงานของผู้หญิง และสามีมีหน้าที่เฉพาะหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวเท่านั้น ความคิดเช่นนี้ยังมีอยู่ไม่น้อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสภาพการณ์ปัจจุบันที่ผู้หญิงต้องออกไปทำงานนอกบ้านด้วย

2. ไม่มีการแบ่งงานบ้านที่เหมาะสมสำหรับสามีภรรยา กล่าวได้ว่า ผู้หญิงถูกสังคมคาดหวังให้ทำงานสำคัญ 4 อย่าง คือ งานอาชีพ งานบ้าน งานเลี้ยงลูก และดูแลสามี ซึ่งเป็นภาระที่หนักมากทั้งต่อร่างกายและจิตใจ มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่เกิดอาการเครียด และความกังวล ความรู้สึกแยเกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจทำให้ผู้หญิงบางคนกลายเป็นคนจู้จี้ ขี้บ่น และในบางรายอาจเกิดอาการของโรคซึมเศร้าได้

► วิธีการจัดการเรื่องงานบ้าน

1. **เปลี่ยนทัศนคติใหม่** เพราะปัจจุบันผู้หญิงส่วนใหญ่ทำงานนอกบ้านด้วย ดังนั้น ในเมื่อต่างฝ่ายต่างหาเงินมาจุนเจือครอบครัว ต่างฝ่ายจึงควรช่วยเหลืองานบ้านด้วย

2. **แบ่งภาระงานบ้านอย่างเหมาะสม** โดยพิจารณาจากเวลาและความถนัดของแต่ละฝ่าย การช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้านจะทำให้ภรรยาไม่เหนื่อย และเครียดจนเกินไป และมีเวลาที่ดูแลตัวเอง และสามีได้มากขึ้น และยังเป็นการใช้เวลาของคุณกับครอบครัวที่คุณรัก ... ที่สำคัญ ภรรยาคุณก็จะมีเวลาน้อยมากจนเกินไป จนส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของเธอ และเธอก็จะมีเวลาในการดูแลตนเองมากขึ้น สดชื่นเพียงพอที่จะดูแลปรนนิบัติคุณค่ะ

3. **อย่าทำตัวเป็นคุณอนามัย** ด้วยเหตุผลของภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติมากมายในปัจจุบัน ทั้งการงาน งานบ้าน ในบางรายอาจต้องเลี้ยงดูลูกด้วย ดังนั้น หากการดูแลบ้านมีข้อบกพร่องไปบ้างก็ควรจะเข้าใจ เพราะภรรยาของคุณคงไม่สามารถที่จะจัดการภาระหน้าที่ให้สมบูรณ์ทุกอย่างได้

4. **ขอความช่วยเหลือ** หากภรรยารู้สึกว่าไม่สามารถที่จะทำบางอย่างได้ ก็ควรบอกกับสามี และขอความช่วยเหลือเขาตรงๆ ผู้ชายเขาชอบให้บอกตรงๆ ไม่ควรใช้วิธีการบ่น กระแทกกระแทก หรือคิดไปว่าเขาจะรู้เอง เพราะความจริงเขาอาจไม่รู้ เขาอาจคิดว่าคุณสนุกกับงานบ้าน คิดว่าคุณทำได้เองโดยไม่ต้องช่วย หรือ คิดว่าหากเข้ามาช่วยแล้วอาจทำให้คุณยุ่งยากมากขึ้นก็ได้

5. **ทำชีวิตให้ง่าย** ปัจจุบันมีเทคโนโลยีมากมายที่ช่วยในการอำนวยความสะดวกให้คุณ เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องดูดฝุ่น เต้าไมโครเวฟ อาหารสำเร็จรูป หรือทานอาหารนอกบ้านบ้าง แทนที่ต้องทำเองทุกมื้อ การทำชีวิตให้ง่ายขึ้น จะทำให้คุณเหนื่อยน้อยลง และมีเวลาในการทำสิ่งอื่นๆ มากขึ้น

การใช้ชีวิตอย่างฉลาด คือ ต้องรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และเหมาะสมกับครอบครัวของคุณ สิ่งสำคัญคือ การร่วมคิดและรับฟังกัน ให้เกียรติกัน เดินทางสายกลาง โดยเอาใจใส่ในความต้องการของซึ่งกันและกัน

การมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ
การยึดหลักศาสนาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เดินทางสายกลาง
หลักของความพอเพียง การกตัญญูรู้คุณบิดามารดา และผู้มีพระคุณเป็นสิ่ง
สำคัญ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนหล่อหลอมความเป็นตัวตนให้เป็นคนดี
และไม่เบียดเบียนใคร

ครอบครัวคือสิ่งสำคัญของชีวิต อย่าให้สิ่งอื่นมีความหมายหรือความสำคัญมากไปกว่าครอบครัว บางคนอาจห้วงงานมาก หอบงานมาทำที่บ้าน ซึ่งความจริงแล้วไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะใน 1 วัน มีแค่ 24 ชั่วโมง คุณใช้เวลาที่คุณตื่นส่วนใหญ่อยู่กับการทำงานอยู่แล้ว ลองพิจารณาดูตารางเวลาคร่าว ๆ นี้ ดูค่ะ

06.00 – 07.30 น.	อาบน้ำแต่งตัว เตรียมอาหาร รับประทานอาหารเช้า
07.30 – 08.30 น.	เดินทางไปทำงาน
08.30 – 16.30 น.	ทำงาน
16.30 – 18.00 น.	เดินทางกลับบ้าน
18.00 – 20.00 น.	อาบน้ำ เตรียมอาหาร ทานข้าว เก็บล้างทำความสะอาด
21.00 – 22.00 น.	เวลาสำหรับครอบครัว เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง และอื่นๆ
22.00 – 06.00 น.	นอนหลับ

คุณเห็นอะไรจากตารางเวลาข้างต้นหรือไม่คะ ...จะเห็นได้ว่าเวลาในตอนกลางวันซึ่งเป็นเวลาที่คนจะสามารถทำการต่างๆ ได้อย่างสะดวกและคล่องตัวนั้น ส่วนใหญ่จะใช้ไปกับการทำงานอยู่แล้ว อย่าให้เวลาของครอบครัวที่เหลืออยู่น้อยนิดต้องถูกเบียดบังอีกเลยนะคะ

ครอบครัวคือสิ่งมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติสร้างขึ้นหากคุณมีการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล และสอดคล้องกับธรรมชาติ จัดการทุกสิ่งด้วยหลักของเหตุและผล... คุณก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างชาญฉลาด ครอบครัวของคุณก็จะ เป็นครอบครัวที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและความเข้าใจกัน และนั่น...ก็จะนำไปสู่การเป็นครอบครัวที่มั่นคงและเข้มแข็งได้อย่างแท้จริง

ข้อ 21 : มีชีวิตที่เป็นของตนเองด้วย

การแต่งงานตามกฎหมาย ทำให้คู่สมรสเป็นเสมือนบุคคลคนเดียวกัน ...แต่ในความเป็นจริงนั้น คุณทั้งสองก็ยังคงเป็นปัจเจกบุคคลอยู่ ซึ่งยังคงมีความคิด ความรู้สึก และความต้องการที่เป็นของตนเอง การแต่งงานไม่ได้หมายความว่า คุณทั้งสองต้องให้ชีวิตแก่กันทั้งหมด เพราะหากคุณอุทิศตนให้แก่คนรักหมด คุณอาจกลายเป็นคนที่ต้องพึ่งพิงคนรัก ทำให้คุณขาดความหนักแน่นทางด้านของอารมณ์ และขาดความเป็นตัวของตัวเองในที่สุด

คุณควรใช้ชีวิตอย่างพอดี ทั้งสำหรับคนรัก ลูก และตัวคุณเอง โดยส่วนใหญ่ปัญหาการไม่มีชีวิตเป็นของตนเองจะเกิดขึ้นกับผู้หญิง จะเห็นได้จากภรรยาดี ๆ ไม่น้อยที่ทุ่มเทให้กับการดูแลเลี้ยงดูลูก และปรนนิบัติสามี จนละเลยที่จะดูแลตนเอง ละเลยที่จะมีเวลาสำหรับตนเอง ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้หญิงมีธรรมชาติของการที่ชอบอุทิศให้กับคนที่รักอยู่แล้ว

หากคุณให้เขาเป็นทั้งหมดของชีวิต ให้เขามากจนเขาเคยชิน นานวันเข้าเขาจะไม่เห็นค่าและเมื่อ ...เมื่อในสิ่งที่คุณทำให้เขาซ้ำๆ เบื่อที่คุณทำเหมือนเป็นของตายของเขา เบื่อที่คุณให้ความสนใจเขามากเกินไป เบื่อการคุยกับคุณ เบื่อการบ่น เบื่อที่คุณละเลยตัวเอง

จำไว้เลยว่า トラบใดที่คุณยังไม่รู้จักรักตัวคุณเอง ก็ยากที่จะให้ใครมารักคุณ ไม่มีใครอยากรักหรืออยากผูกพันกับคนที่ไม่รักตัวเอง ไม่ดูแลตนเอง ขาดความพอดี และขาดความหนักแน่นทางอารมณ์ได้นาน ไม่ว่าจะเป็นคนรักของคุณ หรือแม้กระทั่งลูกของคุณเอง

พยายามทำตัวให้สดชื่น เพื่อตัวคุณเองก่อน แล้วคนที่อยู่ใกล้ซิดคุณก็จะสดชื่นตามคุณไปด้วย สามีและลูกคุณคงจะภูมิใจ ที่ภรรยาและแม่ของเขา ดูดีค่ะ ผู้เขียนไม่ได้หมายความว่าต้องสวยนะคะ แต่คำว่าดูดีนั้น คือบุคลิกภาพที่ดี อยู่ด้วยแล้วมีความสุขค่ะ

*การมีชีวิตที่เป็นของตนเองนั้น
บางครั้งนอกจากชีวิตที่บ้านและที่ทำงานแล้ว
การทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น...การพักผ่อนพบปะเพื่อนฝูงออกกำลังทำงานอดิเรก
อาจทำให้ชีวิตคุณมีชีวิตชีวามากขึ้น
นอกจากนั้น ... คุณควรเปิดโลกเปิดความคิดให้กว้าง
ด้วยการฟังข่าว อ่านหนังสือ เพิ่มปัญญาและความรู้ให้กับตนเอง
เพราะเสน่ห์ที่สำคัญที่สุดของคนเรา คือ... ความเฉลียวฉลาดและรอบรู้ค่ะ*

ผู้ชายมักชอบผู้หญิงที่มีชีวิตชีวา สดชื่น และฉลาดค่ะ ผู้ชายอยากฟังเรื่องสนุกๆ จากภรรยาค่ะ ไม่ใช่มีแต่เรื่องราวร้าย นินทาชาวบ้าน หรือบ่นเรื่องโน่นเรื่องนี้ หากคุณเป็นคนไม่มีอะไรน่าสนใจเลยเขาอาจเบื่อ คุณเองจะกลายเป็นคนเงิบเหงา และเบื่อตนเอง

การมีเวลาของตนเองบ้าง จะทำให้เรามีการทบทวนตัวเอง และทำความรู้จักตนเองให้มากขึ้น และเป็นการดูแลตนเองอีกวิธีหนึ่ง ...โดยธรรมชาติผู้หญิงเก่งกว่าผู้ชาย ดังนั้น ผู้หญิงจะต้องลุกขึ้นมาดูแลตัวเอง ดูแลสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตของตนเอง ด้วยการพักผ่อนและให้รางวัลกับตนเองบ้าง การดูแลตัวคุณเองให้ดูดี สดชื่น นอกจากจะสร้างความมั่นใจให้กับตัวคุณเองแล้ว ยังสร้างความภูมิใจให้กับสามี และลูกด้วย

*ชีวิตเป็นของคุณ
หากคุณสามารถที่จะดูแลชีวิตตัวเองได้ดี
คุณก็จะสามารถที่จะดูแลชีวิตคนที่คุณรัก และคนอื่น ๆ ได้ดีเช่นกัน*

ผู้เขียนหวังว่าคู่มือเสริมสร้างชีวิตคู่นี้ จะเป็นประโยชน์กับคุณผู้อ่านบ้าง ทั้งในด้านของการเป็นองค์ความรู้ และเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างชีวิตคู่ สำหรับคนที่กำลังมีความรัก หรือสมรสแล้ว

สำหรับคนที่สมรสแล้ว การอ่านและทำความเข้าใจคู่มือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์ที่ได้เรียนรู้ แต่คงไม่มีประโยชน์ที่แท้จริงหากคุณไม่ได้ปฏิบัติตาม ถึงแม้ว่า ในความเป็นจริงจะทำได้ยากก็ตาม... ผู้เขียนหวังว่าที่ได้อ่านคู่มือเล่มนี้จะได้อะไรที่ดี เป็นประโยชน์กับคุณบ้างค่ะ

บรรณานุกรม

- ศาสตราจารย์ พญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ. สร้าง E.Q. ให้ชีวิตคู่. กรุงเทพมหานคร :
ชั้นตำการพิมพ์. กรุงเทพฯ. 2547
- ศาสตราจารย์ พญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ. จิตวิทยาชีวิตคู่ และการบำบัด
คู่สมรส (The Psychology of Marriage and Marital Therapy).
กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยและบำบัดครอบครัว, 2545
- ศาสตราจารย์ พญ.อุมาพร ตรังคสมบัติ. จิตบำบัด และการให้คำปรึกษา
ครอบครัว (Family therapy and family counseling).
กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยและบำบัดครอบครัว, 2544
- สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ. รายงานวิจัยเรื่อง “ภาวะวิกฤตในครอบครัว
กับการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการเด็กปฐมวัยและวัยรุ่น”
วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา 2548 ปีที่ 3 ฉบับที่ 1
- รองศาสตราจารย์ งามตา วณิชานนท์ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่อง การ
วิเคราะห์เชิงเหตุและผลของคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัว
ไทย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ. 2547
- ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ. เพ็ญศรี พิชัยสนธิ. หนังสือชุดการพัฒนาสถาบัน
ครอบครัว เรื่อง “ครอบครัวกับเพศศึกษา”. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนา
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์. บริษัท ร้าไทยเพรส จำกัด. 2546
- ดร.สายสุรี จุติกุล. หนังสือชุดการพัฒนาสถาบันครอบครัว เรื่อง “ความรัก
ความอบอุ่นในครอบครัว”. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการ
สตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความ
มั่นคงของมนุษย์, บริษัท ร้าไทยเพรส จำกัด. 2546

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. หนังสือชุดการพัฒนาสถาบันครอบครัว เรื่อง “การสื่อสารในครอบครัว”. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. บริษัท ราไทยเพรส จำกัด. 2546

พญ.วินิตดา ปิยะศิลป์. หนังสือชุดการพัฒนาสถาบันครอบครัว เรื่อง “ครอบครัวกับวัยรุ่น”. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. บริษัท ราไทยเพรส จำกัด. 2546

นพ.เกษม ตันติผลาชีวะ, ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ. หนังสือชุดการพัฒนาสถาบันครอบครัวเรื่อง “สุขภาพจิตในครอบครัว” กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. บริษัท ราไทยเพรส จำกัด. 2546

ศาสตราจารย์ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. “ครอบครัวผาสุก” บริษัท บม คัลเลอร์ไลน์ จำกัด. มิถุนายน 2547
สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. “สายใยรัก สายใยครอบครัว” สหมิตรพรินติ้ง กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 6. 2547

สำนักงานส่งเสริมสถาบันครอบครัว สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. “ชีวิตครอบครัว” หจก. บางกอกบลิ๊ก. กรุงเทพฯ. กันยายน 2547

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. “ลูกผู้ชายตัวจริงในบ้าน” หจก. บางกอกบลิ๊ก. กรุงเทพฯ. มกราคม 2548

นพ.สุกมล วิภาวีพลกุล. เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง “ชีวิตคู่ : เรื่องใคร่สุขสม” ในการอบรมแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างวิทยากรกระบวนการในเวทีครอบครัว ของสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ระหว่างวันที่ 12 – 15 มีนาคม 2548 ณ โรงแรม รอยัล เจมส์ ลอร์ด จ.นครปฐม

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. <http://www.nso.go.th>

Web-site about.com <http://www.alcoholism.about.com/library/weekly/aa010402a.htm>

[http://www.Thaifamily learning.com](http://www.Thaifamilylearning.com)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล ปภาดา ชีโนภาษ

ตำแหน่งปัจจุบัน

นักวิชาการพัฒนาสังคม 4

กลุ่มการวิจัยและสารสนเทศ สำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

สถานที่ติดต่อ

123 อาคารชั้นทาวเวอร์ส ถ.วิภาวดี-รังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10800

โทร. 0 2612 8769, 0 2612 8772 Fax. 0 2612 8783

ประวัติการศึกษา

สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล สาขาสังคมวิทยา

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ

ประสบการณ์ทำงาน

ผู้ช่วยผู้จัดการ : สถาบันติว PSP บริษัท ธีญนิจ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด

นักวิชาการศึกษา : ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร 1

นักวิชาการศึกษา : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ในชีวิตคู่ คุณต้องตระหนักว่าไม่ได้มีเพียงคุณเท่านั้น
คุณเป็นส่วนหนึ่งของซึ่งกันและกัน ดัดสินใจมาสร้างครอบครัวใหม่ด้วยกัน
และมีเป้าหมายของชีวิตคู่ร่วมกัน
คุณจำเป็นต้องลดความเป็นตัวตนให้น้อยลง
และคำนึงถึงความรู้สึก ความคิดของคนรักคุณมากขึ้น

ชีวิตคู่ของคุณจะราบรื่น
หากคุณหัดที่จะมองเชิงบวก มองความเป็นจริงด้วยเหตุและผล
ในมุมมองที่กว้างขึ้น มีความยืดหยุ่นมากขึ้น หัดที่จะให้กำลังใจกัน
และสิ่งที่คุณไม่ควรลืมก็คือ...
ในโลกนี้ไม่มีใครไม่เคยทำผิด และไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบที่สุดค่ะ

นอกจากนั้น มิตรภาพเป็นสิ่งสำคัญของชีวิตคู่
เพราะมิตรภาพหรือความเป็นเพื่อนนั้นมีความหมายพิเศษ
ที่คู่รักจะมีทั้งความสนุกสนานและความสุขด้วยกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน
และในความเป็นมิตรนั้น ทั้งคู่ต่างมีความเติบโตขึ้นตามวิถีทางของตนเอง

ชีวิตคุณก็ยังคงเป็นของคุณ
เพียงแต่มีเขา/เธอเข้ามามีส่วนร่วมในชีวิตของคุณ
ดังนั้น คุณจึงควรคำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการของคนที่คุณรัก
เปรียบเสมือนเป็นความรู้สึกของคุณเอง

อย่าปล่อยให้ความรักเป็นไปตามธรรมชาติ
แต่จงเอาใจใส่รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย และดูแลให้อยู่ในสภาพอากาศที่เหมาะสม
เพื่อที่ต้นไม้มิแห่งความรักของคุณ
จะได้เจริญเติบโตเป็นต้นไม้ที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีดอกผลให้คุณได้ชื่นชม
และ เติบโตจนกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรงต่อไป

อย่างไรก็ตาม...ฝากไว้ว่า
ถึงแม้ครอบครัวใหม่จะมีความสำคัญ แต่ครอบครัวเดิมก็ยังคงมีความสำคัญ
การที่คุณทั้งสองเห็นความสำคัญของครอบครัว
ทั้งครอบครัวเดิมและครอบครัวใหม่
ในวันข้างหน้าเมื่อคุณเป็นพ่อแม่คน
คุณจะได้รับความรักและความกตัญญูจากลูก
เหมือนอย่างที่คุณมีกับพ่อแม่ ของคุณเช่นเดียวกัน

เราปรารถนาให้ผู้สมรสทุกท่าน
ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่
เพราะนั่นจะเป็นรากฐานที่สำคัญ
ในการสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว
เพื่อที่จะได้เป็นครอบครัวที่สามารถ
ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ต่อไป

คู่มือการเสริมสร้างชีวิตคู่

ISBN 974-9800-14-1