

อยู่หรือหย่า ผ่าปมชีวิตคู่

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

อยู่หรือหย่า ผ่าปมชีวิตคู่



"ปัญหาของชีวิตคู่เริ่มจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ความเครียดในแต่ละวัน การสื่อสารระหว่างคนสองคน บังคับเหล่านี้เป็นเหตุที่ทำให้ชีวิตคู่เดินทางไม่ถึงฝั่ง อีกทั้งปัจจุบันแรงยึดเหนี่ยวของความเป็นสังคมไทย ความเป็นชุมชน ความเป็นครอบครัวขยายลดน้อยลง คนเป็นอิสระกันมากขึ้น มีความเป็นไทยสากลมากขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นเหตุผลที่ทำให้คนตัดสินใจแยกกันน่ายกกว่าเมื่อก่อน" น.พ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ รองประธานมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว กล่าวในรายการวิทยุครอบครัวคุณกัน (FM 92.0) ช่วงครอบครัวสร้างสุข โดยผู้ฟังรายการวิทยุโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาปัญหาชีวิตคู่ที่เริ่มสั่นคลอน และกำลังอยู่ในช่วงการตัดสินใจว่าจะอยู่หรือหย่า

คุณหมอแนะนำผ่านรายการว่า เมื่อชีวิตคู่เริ่มเดินทางมาถึงทางตัน สิ่งที่เราควรพิจารณาคือใจของเราเอง แล้วจึงหาทางเลือกว่าจะพอใจยอมรับหรือตัดสินใจหย่า ทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจที่จริงใจ หากเราทำใจยอมรับและให้อภัยในพฤติกรรมต่างๆ ของอีกฝ่ายได้สถานการณ์ครอบครัวก็จะยังคงอยู่ต่อไป แต่การให้อภัยไม่ใช่การนับวันรอให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะหากทำอย่างนั้นเราเองจะทุกข์และจะเป็นทุกข์ที่ยาวนาน

แต่ถ้าเรารู้สึกว่าทำใจไม่ได้ก็เป็นสิทธิ์ของเราที่จะเลือก ขึ้นอยู่กับใจของคนตัดสินใจ หรืออาจจะเลือกทางอื่น เช่น การแยกกันภายใต้หลังตาเดียวกัน แยกกันอยู่คนละบ้านแต่ยังไม่ได้ออกจากกันจริงๆ ซึ่งเป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้เรากลับไปคิดถึงทบทวนอีกครั้งก่อนตัดสินใจ แต่ไม่ว่าจะเลือกทางใดให้กับชีวิตคู่ อย่าลืมว่ายังมีสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันก็คือลูก พ่อแม่ควรรอรับลูกเขาใจ เพราะหากลูกไม่เข้าใจจะเกิดปัญหาที่ตามมาได้ เพราะเด็กจะเก็บไปคิดและดีความเอง ควรรอรับกับลูกอย่างตรงไปตรงมา ให้ลูกเห็นว่าพ่อกับแม่ยังต้องการเป็นพ่อแม่ที่ดีของลูกต่อไป แต่พ่อกับแม่ไม่สะดวกใจที่จะอยู่ด้วยกัน



หากถามว่าทำอย่างไรให้

เป็นสุขในชีวิตที่เหลือเพียงครึ่ง

คุณหมอบอกว่า ใช้ชีวิตให้เหมือนปกติที่เคยเป็นมา ให้อภัยที่เราได้ผ่านช่วงที่เลวร้ายที่สุดของชีวิตไปแล้ว จะพบว่ามีปัญหาอย่างหนึ่งของคนที่หย่าคือรู้สึกตัวเองมีปม เพราะฉะนั้นเมื่อมีคนรักใหม่ก็มีแนวโน้มที่จะไขว่คว้าเข้ามาอย่างรวดเร็ว เพราะคิดว่าจะช่วยชดเชยปมดังกล่าว จิตสำนึกประเภทนี้จะเป็นตัวสร้างปัญหาหลายๆ เพราะมีเวลาไตร่ตรองน้อยและมีโอกาสช้ำรายเดิมได้ง่าย สิ่งง่ายในการปฏิบัติคือพยายามเป็นตัวของตัวเอง อย่าคิดว่าเรามีปมจากการหย่าร้าง ท่องไว้เสมอว่าชีวิตเรต่อไปนี้จะดีขึ้น คิดและพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาให้ถี่ถ้วน

แม้ว่าหลายคู่จะมองการหย่าร้างหรือแยกทางกันเป็นหนทางออกสำหรับชีวิตคู่ หากลองมองในมุมกลับกันยังมีอีกหลายวิธีที่จะประคับประคองชีวิตคู่และรักษาสถาบันครอบครัวให้คงอยู่

"ลองเปลี่ยนมุมมอง หากเวลาที่ใช้ชีวิตคู่แล้วความรักความผูกพันที่เคยมีต่อกันเริ่มร่อยหรอลง จากที่เคยมองว่าสามีหรือภรรยาทำอะไรไม่สู้ดีกับเราบ้าง ลองตั้งคำถามให้กับตัวเองใหม่ว่ามีอะไรบางที่เราทำไม่ได้กับคู่ชีวิตของเรา และลองจัดทำบัญชีรักเพื่อทบทวนและลองย้อนกลับไปมองว่ามีอะไรบางที่เราทำให้สามีหรือภรรยาเจ็บปวด และมีอะไรดีๆ ที่เราได้รับจากคู่ชีวิต พยายามนึกให้มาก เริ่มตั้งแต่ตอนคบกัน แต่งงาน จนถึงปัจจุบัน สวนบัญชีแค่นี้พอไปยื่นไปสนใจ พิจารณาจากภายในโดยไขความเงิบ ความสงบ จะทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกัน บางคู่จากที่เคยจะเลิกอาจจะไม่ต้องเลิกกันก็เป็นได้" น.พ.ยงยุทธกล่าว

ชีวิตคู่ไม่จำเป็นต้องจบลงที่การหย่าร้างเสมอไป หากเราเปิดใจให้กว้างและยอมรับที่จะให้อภัย