

## 8 ส่วนผสมหลัก...ปรุงรส "ชีวิตรัก" ให้กลมกล่อม

นำเสนอเมื่อ : 16 มิ.ย. 2552

8 ส่วนผสมหลัก...ปรุงรส "ชีวิตรัก" ให้กลมกล่อม

ถ้าพูดถึงสิ่งของชิ้นหนึ่ง “ความใหม่” ย่อมสร้างความตื่นเต้น และความขว้างแห่นให้กับเจ้าของเป็นอย่างดีมาก แต่เมื่อสิ่งของชิ้นนั้นผ่านช่วงเวลาานพอสมควร เห็นจนชินตาบ่อยขึ้น ทำให้ความรู้สึกที่มี ไม่เหมือนกับครั้งแรกที่ไดมา แต่กลับเห็นเป็นเรื่องปกติ และชินชาจนวันหนึ่งต้องหาสิ่งใหม่ และดีกว่ามาทดแทนความเก่าของสิ่งของชิ้นนั้น

เหมือนกันกับ “ชีวิตคู่” ที่เมื่อครั้งเจอรักแรกพบ ทุกสิ่งบนโลกนี้ก็เปลี่ยนเป็นสีชมพูขึ้นมาทันที เกิดอาการหัวใจเต้นถี่ขึ้นทุกครั้งทีพบเจอ หรือแม้กระทั่งได้พูดคุยกัน แต่พอติดสินใจแต่งงานใช้ชีวิตรวมทางกันแล้ว ความหวานนำในตอนแรกอาจเปลี่ยนไป นั่นเป็นสิ่งที่ดีของยอมรับกัน แต่ไม่ใช่ยอมแพ้ เพราะวันนี้ที่มงาน Life and Family มีเครื่องปรุงรสให้ชีวิตรักมีรสชาติที่กลมกล่อมมาฝากกัน เพื่อนำไปเป็นส่วนผสม ปรุงความรักให้ยั่งยืน และมีความสุขตลอดไป

### 1. ใส่ความสุขเต็มร้อยเข้าบ้าน

เมื่อเกิดความเครียดเรื่องงาน หรือเรื่องอื่นๆ ไม่ควรใส่เข้าบ้าน แต่ควรตั้งทิ้งออกให้หมด และนำความสุขกลับเข้ามาใส่แทน ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ดูโทรทัศน์ด้วยกัน (แต่ไม่ควรเป็นเรื่องการเมืองนะครับ ควรเป็นละคร หรือรายการทั่วไป) หรือเล่นวิดีโอเกมร่วมกันก็ได้ (ถ้าทั้งสองมีความชอบเหมือนกัน)

### 2. ใส่ความเมตตา-ปรารถนาดีต่อกัน

คำว่า “คู่ชีวิต” คงต้องมีบ้าง ที่คนทั้งสอง ย่อมมีความคิด และความเข้าใจที่แตกต่างกัน เพราะเป็นรูปคดีที่คนเราไม่สามารถรับรู้ความคิดเห็นของฝ่ายตรงข้ามได้ ไฉนอะไรจะเกิดขึ้น สิ่งสำคัญขอให้ใส่ความเมตตา ความปรารถนาดี และการให้อภัยแก่กัน เพราะเป็นเครื่องปรุงที่จะช่วยลดความแตกแยกที่เกิดจากความแตกต่างลงได้ นี่คือหลักธรรมข้อสำคัญที่จะช่วยลุ่มชีวิตรักให้ยั่งยืน

### 3. ใส่หัวใจพี่น้อง และเพื่อนสนิทให้กัน

นอกจากจะอยู่ในฐานะคู่รักกันแล้ว ชีวิตคู่ต้องสวมบทบาท และใส่หัวใจของความเป็นพี่น้อง และความเป็นเพื่อนสนิทให้แก่กันด้วย เพราะจะแสดงถึงความรักที่เอ็นดู คุยได้กันทุกเรื่องในแบบฉบับของเพื่อน และมีความห่วงใย แบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในแบบฉบับของพี่น้อง ทั้ง 2 สิ่งนี้จึงจำเป็นต่อปรุงรสให้เข้ากับชีวิตรักด้วย จะช่วยให้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

### 4. ใส่ใจการดูแล และเอาใจใส่คู่รัก

เวลาที่เครียด หรือมีปัญหาในเรื่องต่างๆ ควรใช้คำพูดที่ฟังแล้วสบายใจ เช่น “ไม่ต้องกังวลไปนะครับ เราต้องผ่านมันไปด้วยกัน ไว้ใจผมนะ” หรือ “วันนี้พี่/คุณ ทำงานเหนื่อยมาทั้งวันแล้ว ฉันอุ่นหมอนให้ไว้ให้คุณได้นอนสบาย” เป็นต้น คำพูดที่แสดงถึงความห่วงใย และเอาใจใส่ในลักษณะนี้ จะช่วยชีวิตรักของคุณมีความสุขมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกอย่างการให้สิ่งของเนื่องในโอกาสพิเศษจะช่วยให้เขา และเธอมีความสุขไม่น้อย

### 5. ใส่ใจสุขภาพกาย-ใจของกันและกัน

มีคนเคยบอกว่า “สุขภาพกาย” เป็นเรื่องสำคัญ และเชื่อมโยงไปสู่ทุกส่วนของร่างกาย ถ้าสุขภาพกายไม่ดี จะส่งผลให้สุขภาพใจไม่ดีขึ้นไปด้วย ทำให้เกิดความหงุดหงิดง่าย ไม่มีอารมณ์ทำกิจกรรมรวมกันในครอบครัว ทางที่ดีควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละนิดจิดใจแจ่มใส ทำให้ใจเย็น ไม่ใจร้อนหรือวุ่นวายกระทำใดๆ ที่ทำให้เกิดการแตกหัก รวมถึงการดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้ปล่อยตัวจนทรุดโทรม เพื่อให้คู่รักมองแล้วสบายใจ และมีความสุขทุกครั้งที่มีสัมผัส

### 6. ใส่ความละเอียดอ่อนก่อนขึ้นเตียง

ทั้งสองคน ควรสร้างความประทับใจให้กับคู่รักก่อนเข้านอนทุกครั้ง เช่น ทำตัวให้มึนกลิ่นหอมเวลาอน คู่รักจะได้รู้สึกสดชื่น หรือไม้ก็สื่อสารกันด้วยภาษารักก่อนนอน เช่น “ฝันดีนะครับ” “ฝันดีนะค่ะ” ในส่วนของเสื้อผ้า ก็มีสวนสำคัญเหมือนกัน โดยเฉพาะผู้หญิง ควรเลือกชุดที่ใส่แล้วเชิ่ชี่ น่ารักน่ามอง และดึงดูความสนใจของคนรัก เป็นต้น

### 7. ใส่ความรู้สึกที่ดี และความเชื่อใจต่อกัน

วันที่คู่รักมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น คำพูดไม่หวานเหมือนแต่ก่อน กลับบ้านดึก หรือหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาโทรบ่อยครั้ง ในฐานะที่เป็นคู่รักไม่ควรตีโพยตีพายไปก่อน แต่ควรจะดูพฤติกรรมไปเรื่อยๆ เพราะบางที เขาอาจจะมีความกังวลจริงๆ ก็ได้ แต่ถ้าเป็นบ่อยจนผิดปกติ ขอให้ใช้คำถามที่แสดงความเป็นห่วง หรือให้กำลังใจกับเขา เช่น “อาทิตย์นี้คุณกลับบ้านดึกเกือบทุกวันเลย งานเยอะหรือคะ มีปัญหาอะไร บอกรับฟังทุกเรื่องนะค่ะ” อยุ่บ้าน หรือใช้เสียงสูงใส่กัน แต่ขอให้อใจกัน เพราะเมื่อมีคำว่า “รักเรา” เขาแทรกในชีวิตแล้ว ความเชื่อใจกันเท่านั้น ที่จะลดความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นได้

### 8. ใส่ความอบอุ่นด้วยสัมผัสรัก (Touch Love)

คำพูดบางคำ อาจไม่สามารถให้ความรู้สึกที่ดีเยี่ยม ได้ดีเท่ากับการสัมผัสร่างกาย ดังนั้นการสัมผัสกันบ่อยๆ จะช่วยให้ชีวิตรักมีไออุ่น และมีความสุขมากขึ้น เช่น การกอด การหอมแก้ม หรือการจับมือ เช่น ทุกๆ เช้าก่อนไปทำงาน และหลังจากทำงาน ถาลองได้กอด และหอมแก้มกันแล้ว จะช่วยให้มีกำลังใจ และสานสัมพันธ์รักได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ต้องยกเวลาที่แสดงออก ไม่ใช่ว่าปากบอกวาร์ก แต่ไม่เคยทำให้เขาและเธอไม่เคยรู้สึกถึงคำว่า “รัก” เหมือนกับที่ปากบอกเลย

ที่มา : ผู้จัดการ