

11 ข้อเสนอเด็ดๆ ให้คนอยากมีรักพิจารณา TM

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552



หลายคนท้อแต่หลายคนก็ยังมุ่งมั่นที่อยากจะมีคู่ดูนาหงันกับเขาเสียที แต่จะทำอย่างไรดีที่ไม่ต้อง เศร้า เหงา เพราะรักอีกต่อไป

เรื่องนี้ น.พ.กัมปนาท ดันลิตบุตรกุล จิตแพทย์ โรงพยาบาลมหารมย์เล่าว่า แม้การมีคู่สำหรับบางคนอาจเป็นเรื่องง่าย แต่ก็ยังเป็นเรื่องยากสำหรับบางคน อยากคิดว่า การมีคู่มีใช้สักแต่ว่าขอให้ หรือมีเพราะลบคำสบประมาท หรือมีแก่เหงาเท่านั้น แต่ควรพิจารณาเลือกคู่ด้วยความรอบคอบ

วิธีการอินเลิฟแบบมีสตินั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยการสลัดความเหงาทิ้งไปก่อน เริ่มต้นความรัก ด้วยการรักตัวเอง ดูแลสุขภาพกาย-ใจ เปลี่ยนจากการเป็นผู้รับมาเป็นผู้ให้ คอยๆ มอง คอยๆ ฟินิจผู้ที่เข้ามาอย่างประณีต

และนี่คือ 11 ข้อแนะนำเด็ดๆ มาให้คนอยากมีรักพิจารณา

1.อายุ ไม่ควรต่างกันเกิน 10 ปี และฝ่ายชายควรจะอายุมากกว่าฝ่ายหญิง เพราะความต่างของอายุจะส่งผลต่อความคิดที่อาจเป็นสาเหตุของการไม่ลงรอยกัน ขณะเดียวกันที่คนที่อายุมากกว่ามักคิดว่าตนเองดูแลกว่าคู่ ทำให้เกิดความหึงหวง หวาดระแวงกลัวการสูญเสีย บั่นทอนความสุขของชีวิตคู่

2. ความมั่นคงในอาชีพและรายได้ แต่ละฝ่ายควรมีความสามารถในการเลี้ยงดูครอบครัวโดยมีบทบาทที่เติมเต็มกัน เช่น ฝ่ายชายทำงานเลี้ยงครอบครัว ฝ่ายหญิงก็ทำหน้าที่แม่บ้านได้ไม่ขาดตกบกพร่อง ปัญหาที่จะมองว่า ฝ่ายหนึ่งมาเกาะอีกฝ่ายหนึ่งกินก็จะไม่เกิดขึ้น

3.มีความปรารถนาดี นับถือ และยอมรับ ในรสนิยมและบุคลิกภาพซึ่งกันและกัน แม้จะมีความคิดที่แตกต่างกันก็ตาม การยอมรับในตัวตนของกันและกัน จะทำให้มีการปรับตัวได้ดีขึ้น และเวลาที่อยู่ด้วยกันไม่ควรทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกต่ำต้อยคุณค่างานกัน

4.ควรมีความใกล้เคียงกันในทุกๆ ด้าน เช่น ระดับการศึกษา ภูมิหลัง คุณธรรม ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจ รวมไปถึงรสนิยมทางเพศ

5.มีเวลาที่ได้ใกล้ชิด ได้เรียนรู้กันและกันนานพอสมควร เพื่อจะได้รู้จักกันในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะวิธีการแก้ปัญหาและการปรับตัวอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของแต่ละฝ่าย

6.อย่าคิดว่า "โลกนี้มีเราแค่สองคน" ควรรู้จักครอบครัว เพื่อน และสังคมของกันและกัน นอกจากเป็นการให้เกียรติต่อกันแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้ปรับตัวเข้ากับสังคมของอีกฝ่ายด้วย

7.อย่าตัดสินใจเลือกคู่ด้วยความฉาบฉวย เพียงแค่ถูกใจแบบ "คนนี้ใช่เลย" หรือคิดว่าเป็น "บุพเพสันนิวาส" เพราะอาจจะเป็นความคิดเขาข้างตัวเอง การหลงรูปลักษณ์ภายนอกเป็นอันตรายอย่างยิ่งหลงสำหรับการเริ่มต้นคบใครสักคนหนึ่ง

8.แต่ละคนทดแทนกันไม่ได้ อย่ามองว่าการมีคู่จะชดเชยสิ่งที่ขาดหาย หรือคาดหวังสูงที่จะใช้เป็นที่พึ่งพิง เพราะในที่สุดความสัมพันธ์แบบนี้จะจบลง เพราะไม่มีใครที่จะคอยมาตอบสนองความต้องการของเราได้ตลอด

9.เปลี่ยนตัวเองก่อนที่จะเปลี่ยนคนอื่น หรือพร้อมที่จะปรับตัวโดยไม่คาดหวังว่าอีกฝ่ายจะแก้ไขข้อบกพร่อง การเริ่มจากตัวเองเป็นวิธีการที่ดีและง่ายที่สุด

10.เป็นที่ปรึกษาซึ่งกันและกัน เพราะการร่วมกันวางแผนชีวิตจะบอกได้ว่าอนาคตของชีวิตคู่จะเป็นอย่างไร

11.อย่าลืมนำ EQ หรือ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะสาเหตุของการเลิกรามักจะเกิดจากการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ต่างฝ่ายต่างเอาชนะกัน ทำให้ครอบครัวจะไม่สามารถไปถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้

หากยังไม่รู้ผู้ผ่านกระบวนการสรรหาก็อย่าได้เศร้าโศกเสียใจ มองตัวเองอับเฉาจนบ่มบ่ามริบตัดสิ้นใจจนผิดๆ พลาดๆ ไป

พึงคิดเสียว่า หากแผ่นดินไร้ชาย (หรือหญิง) ที่พึ่งเชย... จงอย่ามีคู่เสียเลยน่าจะดีกว่านะ จะบอกให้ !!