

11 ข้อเสนอเด็ดๆให้คนอยากมีรักพิจารณา

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ย. 2552

11 ข้อเสนอเด็ดๆ ให้คนอยากมีรักพิจารณา

หลายคนท้อแต่หลายคนก็ยังมุ่งมั่นที่อยากจะมีคู่ดูนาหงันกับเขาเสียที แต่จะทำอย่างไรที่ไม่ต้อง เศร้า เหงา เพราะรักอีกต่อไป

เรื่องนี้ น.พ.กัมปนาท ตันสิถบุตรกุล จิตแพทย์ โรงพยาบาลมหารมย์เล่าว่า แม้การมีคู่สำหรับบางคนอาจเป็นเรื่องง่ายแต่ก็เป็นเรื่องยากสำหรับบางคน อยากคิดว่า การมีคู่มีใช้สักแต่ว่าขอให้มี หรือมีเพราะลบคำสบประมาท หรือมีแกเหงาเท่านั้น แต่ควรพิจารณาเลือกคู่ด้วยความรอบคอบ

วิธี การอินเลิฟแบบมีสตินั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยการสลัดความเหงาทิ้งไปก่อน เริ่มต้นความรัก ด้วยการรู้จักตัวเอง ดูแลสุขภาพกาย-ใจ เปลี่ยนจากการเป็นผู้รับมาเป็นผู้ให้ ค่อยๆ มอง ค่อยๆ ฟินิจผู้ที่เขามาอย่างประณีต

และนี่คือ 11 ข้อเสนอเด็ดๆ มาให้คนอยากมีรักพิจารณา

1.อายุ ไม่ควรต่างกันเกิน 10 ปี และฝ่ายชายควรจะอายุมากกว่าฝ่ายหญิง เพราะความต่างของอายุจะมีผลต่อความคิดที่อาจเป็นสาเหตุ ตุของการไม่ลงรอยกัน ขณะเดียวกันที่คนที่อายุมากกว่ามักคิดว่าตนเองดูแก่ วาดู ทำให้เกิดความหึงหวง หวาดระแวงกลัวการสูญเสีย บั่นทอนความสุขของชีวิตคู่

2. ความมั่นคงในอาชีพและรายได้ แต่ละฝ่ายควรมีความสามารถในการเลี้ยงดูครอบครัวโดยมี บทบาทที่ทัดเทียมกัน เช่น ฝ่ายชายทำงานเลี้ยงครอบครัว ฝ่ายหญิงก็ทำหน้าที่แม่บ้านได้ไม่ขาดตกบกพร่อง ปัญหาที่จะมองว่า ฝ่ายหนึ่งมาเกาะอีกฝ่ายหนึ่งกินก็จะไม่เกิดขึ้น

3.มี ความปรารถนาดี นับถือ และยอมรับ ในรสนิยมและบุคลิกภาพซึ่งกันและกัน แม้จะมีความคิดที่แตกต่างกันก็ตาม การยอมรับในตัวตนของกันและกัน จะทำให้มีการปรับตัวได้ดีขึ้น และเวลาที่อยู่ด้วยกันไม่ควรทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึก ต่ำต้อยด้อยคุณคากว่า กัน

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

5.มีเวลาที่ได้ใกล้ชิด ได้เรียนรู้กันและกันนานพอสมควร เพื่อจะได้รู้จักกันในทุกๆ ด้าน

โดยเฉพาะวิธีการแก้ปัญหาและการปรับตัวต่ออุปสรรคในกา รดำเนินชีวิตของแต่ละ ฝ่าย

6.อย่าคิดว่า "โลกนี้มีเราแค่สองคน" ควรรู้จักครอบครัว เพื่อน และสังคมของกันและกัน นอกจากเป็นการให้เกียรติต่อกันแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้ปรับตัวเข้ากับสังคมของอีกฝ่ายด้ วย

7.อย่า ตัดสินใจเลือกคู่ด้วยความฉาบฉวย เพียงแค่ถูกใจแบบ "คนนี้ใช่เลย" หรือคิดว่าเป็น "บุพเพสันนิวาส" เพราะอาจจะเป็นความคิดเขาข้างตัวเอง การหลงรูปลักษณ์ภายนอกเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงสำหรับ การเริ่มต้นคบใครสักคน หนึ่ง

8.แต่ละคนทดแทนกันไม่ได้ อย่ามองว่าการมีคู่จะชดเชยสิ่งที่ขาดหาย หรือคาดหวังสูงที่จะใช้เป็นที่พึ่งพิง เพราะในที่สุดความสัมพันธ์แบบนี้จะจบลง เพราะไม่มีใครที่จะคอยมาตอบสนองความต้องการของเราได้ ตลอด

9.เปลี่ยน ตัวเองก่อนที่จะเปลี่ยนคนอื่น หรือพร้อมที่จะปรับตัวโดยไม่คาดหวังว่าอีกฝ่ายจะแก้ไขข้อบกพร่อง การเริ่มจากตัวเองเป็นวิธีการที่ดีและง่ายที่สุด

10.เป็นที่ปรึกษาซึ่งกันและกัน เพราะการร่วมกันวางแผนชีวิตจะบอกได้ว่าอนาคตของชีวิต คู่จะเป็นอย่างไร

11.อย่า สឹมใช้ EQ หรือ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะสาเหตุของการเลิกรามักจะเกิดจากการใช้อารมณ์มาก กว่าเหตุผล ต่างฝ่ายต่างเอาชนะกัน ทำให้ครอบครัวจะไม่สามารถไปถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ได้

หากยังไม่มีผู้ที่ผ่านกระบวนการสรรหาก็อย่าได้เศร้าโศกเสียใจ มองตัวเองอับเฉาจนมุมบามรีบตัดสินใจจนผิดๆ พลาดๆ ไป

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

ขอบคุณที่มา จันท์เจ้าขา