

11 ข้อเสนอเด็ดๆ... ให้คนอยากมีรักพิจารณา

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

หลายคนท้อแต่หลายคนก็ยังมุ่งมั่นที่อยากจะมีคู่หนึ่งกับเขาเสียที แต่จะอย่างไรดีที่ไม่ต้อง เศร้า เหงา เพราะรักอีกต่อไป

เรื่อง นี้ น.พ.กัมปนาท ตันสฤตบุตรกุล จิตแพทย์ โรงพยาบาลมหารมย์เล่าว่า แม้การมีคู่สำหรับบางคนอาจเป็นเรื่องง่ายแต่ก็เป็นเรื่องยากสำหรับบางคน อยากหาคิดว่า การมีคู่มิใช่สักแต่ว่าขอให้หามีหรือมีเพราะลบบ่าสบประมาท หรือมีแกเหงาเท่านั้น แต่ควรพิจารณาเลือกคู่ด้วยความรอบคอบ

วิธี การอินเลิฟแบบมีสตินั้น ควรจะเริ่มต้นด้วยการสลัดความเหงาทิ้งไปก่อน เริ่มต้นความรักด้วยการรักตัวเอง ดูแลสุขภาพกาย-ใจ เปลี่ยนจากการเป็นผู้รับมาเป็นผู้ให้ ค่อยๆ มอง ค่อยๆ พินิจผู้ที่เขามาอย่างประณีต

และนี่คือ 11 ข้อเสนอเด็ดๆ มาให้คนอยากมีรักพิจารณา

✘ 1.อายุ ไม่ควรต่างกันเกิน 10 ปี และฝ่ายชายควรจะอายุมากกว่าฝ่ายหญิง เพราะความต่างของอายุจะมีผลต่อความคิดที่อาจเป็นสาเหตุ ของการไม่ลงรอยกัน ขณะเดียวกันที่คนที่อายุมากกว่ามักคิดว่าตนเองดูแก่กว่า ทำให้เกิดความหึงหวง หวาดระแวงกลัวการสูญเสีย บั่นทอนความสุขของชีวิตคู่

✘ 2. ความมั่นคงในอาชีพและรายได้ แต่ละฝ่ายควรมีความสามารถในการเลี้ยงดูครอบครัวโดยมีบทบาทที่ทัดเทียมกัน เช่น ฝ่ายชายทำงานเลี้ยงครอบครัว ฝ่ายหญิงก็ทำหน้าที่แม่บ้านได้ไม่ขาดตกบกพร่อง ปัญหาที่จะมองว่า ฝ่ายหนึ่งมาเกาะอีกฝ่ายหนึ่งกินก็จะไม่เกิดขึ้น

✘ 3. มี ความปรารถนาดี นับถือ และยอมรับ ในรสนิยมและบุคลิกภาพซึ่งกันและกัน แม้จะมีความคิดที่แตกต่างก็ทำตาม การยอมรับในตัวต้นของกันและกัน จะทำให้มีการปรับตัวได้ดีขึ้น และเวลาที่อยู่ด้วยกันไม่ควรทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึก ตำตอยตอยคุณค่างาว่า 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 ยังเป็นโอกาสที่จะได้ปรับตัวเข้ากับสังคมของอีกฝ่ายด้วย

✘7.อย่า ตัดสินใจเลือกคู่ด้วยความฉาบฉวย เพียงแค่ถูกใจแบบ "คนนี้ใช่เลย" หรือคิดว่าเป็น "บุพเพสันนิวาส" เพราะอาจจะเป็นความคิดเขาของตัวเอง การหลงรูปลักษณ์ภายนอกเป็นอันตรายอย่างยิ่ง หลงสำหรับการเริ่มต้นคบใครสักคน หนึ่ง

✘8.แต่ละคนทดแทนกันไม่ได้ อย่ามองว่าการมีคู่จะชดเชยสิ่งที่ขาดหาย หรือคาดหวังสูงที่จะใช่เป็นที่พึงพิง เพราะในที่สุดความสัมพันธ์แบบนี้จะจบลง เพราะไม่มีใครที่จะคอยมาตอบสนองความต้องการของเราได้ ตลอด

✘9.เปลี่ยน ตัวเองก่อนที่จะเปลี่ยนคนอื่น หรือพร้อมที่จะปรับตัวโดยไม่คาดหวังว่าอีกฝ่ายจะแก้ไขข้อบกพร่อง การเริ่มจากตัวเองเป็นวิธีการที่ดีและง่ายที่สุด

✘10.เป็นที่ปรึกษาซึ่งกันและกัน เพราะการร่วมกันวางแผนชีวิตจะบอกได้ว่าอนาคตของชีวิต จะเป็นอย่างไร

✘11.อย่า ลืมใช้ EQ หรือ การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ เพราะสาเหตุของการเลิกรามักจะเกิดจากการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ต่างฝ่ายต่างเอาชนะกัน ทำให้ครอบครัวจะไม่สามารถไปถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ได้

หากยังไม่มีผู้ผ่านกระบวนการสรรหา ก็อย่าได้เศร้าโศกเสียใจ มองตัวเองับเฉาจนมุมบามรีบตัดสินใจจนผิดๆ พลาดๆ ไป

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