

## รัก...ระแวง

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

รัก...ระแวง



คุณเคยแอบเช็คมือถือของแฟนหรือเปล่า แล้วแอบอ่านอีเมลส่วนตัวของเขาหรือเธอละ ฯลฯ  
 เชื้อเน่าหลายคนต้องเคยทำอะไรแบบนี้บ้างเน้อ

ในการใช้ชีวิตคู่สิ่งหนึ่งที่ต้องมี คือการไว้น้ำใจซึ่งกันและกัน แต่บางครั้งด้วยความที่ต่างฝ่ายต่างรักกันมากเกินไปก็ทำให้เกิดความหึงหวง ไม้ไวใจกันได้ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องผิดร้ายแรงอะไร แต่ที่แยก็คือ บางครั้งหลาย ๆ คนก็มักจะเอาคำว่า 'รัก' มาเป็นขอร้องในการที่จะขอเข้าไปดูชีวิตส่วนตัวของคนอื่น โดยบอกกับตนเองว่า ก็ 'ฉันรักเขา ฉันมีสิทธิ์ที่จะรู้ว่า เขาจะไปทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ กับใคร' ถ้ามีบางบางครั้งบางคราวพอรอบไหว แต่ถาเป็นบ่อยๆ นี่สิ ความหวาดระแวง คงกัดกร่อนความรักของคุณทั้งคู่จนรักอาจลมไถงายๆ



### ❌ **หลักฐานหรือแค่ความระแวง**

ผู้หญิงเรามีธรรมชาติที่เหมือนกันอยู่อย่างคือ อยากรู้อยากเห็นและเป็นพวกที่เก็บรายละเอียดเก่งมาก เห็นอะไรผิดหูผิดตานิดเดียวรีบร้องตามจนได้เรื่อง แต่บางทีสิ่งที่คุณระแวงอาจไม่ได้เป็นอย่างที่คิดเลยก็ได้ เปิดอกคุยกัน และพยายามทำความเข้าใจในตัวเขาหรือเธอให้มากขึ้น เพราะจริงๆ แล้วอาจเป็นเพราะนิสัยไม่ดีบางอย่างที่ทำให้อีกฝ่ายรำคาญและทำตัวห่างเหิน ยิ่งอีกฝ่ายประสาทเสียวมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เกิดช่องว่างระหว่างกันมากขึ้น ไม่ใช่เขาหรือเธอมีคนอื่นหรอก



### ❌ **อย่าด่วนสรุป**

เมื่อคุณเกิดความรู้สึกระแวง อย่างแรกที่ต้องทำก็คืออย่าเพิ่งด่วนสรุปหรือตอกชกหัวว่าแฟนตัวเองกำลังนอกใจ เพราะมันอาจไม่มีอะไรเลยก็ได้ การขาดความเชื่อใจและไวใจกันตั้งแต่แรก มันอาจทำให้เรื่องเล็กๆ กลายเป็นใหญ่และทำให้ครอบครัวแตกแยกได้โดยไม่ทันตั้งตัวเหมือนกัน



### ❌ **เปิดอกพูดคุย**

เมื่อเกิดความคลางแคลงหรือความสงสัยในเรื่องใดๆ ก็ตาม อย่าเก็บเอาไว้ในใจคนเดียว เพราะบางครั้ง เพียงแค่พูดหรือถามอีกฝ่ายไปตรงๆ คุณอาจจะได้คำตอบที่คุณกำลังคนหาอยู่ก็ได้ และคุณผู้หญิงทั้งหลาย เมื่อได้เปิดอกพูดคุยกันแล้ว คุณก็ต้องเชื่อในสิ่งที่อีกฝ่ายบอกด้วย ไม่ใช่ฟังแล้ว ก็คิดว่า ไม่จริงหรอก อยาถามโกหก ถ้างั้นคุณก็จะจมอยู่กับข้อสรุปที่คุณคิดไปเองว่าใช่ นั่นแหละ แล้วใครเป็นทุกข์ -- คุณใช่ไหม



### ❌ **เรียนรู้ที่จะไวใจ**

การสร้างควาไว้น้ำใจระหว่างคู่รักอาจจะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสร้างกันได้ในวันสองวัน เพราะส่วนใหญ่ยิ่งรักก็ยิ่งหวง ซึ่งการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับการสื่อสารที่ดี คือ คุณทั้งคู่สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดอก ตรงไปตรงมา ไม่มีอะไรปิดบัง และที่สำคัญการจะสร้างความไว้น้ำใจกันได้ คุณทั้งคู่ต้องพยายามแบ่งปันและบอกเล่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตให้อีกฝ่ายได้รับรู้บ้างเพื่อให้อีกฝ่ายมั่นใจว่า ไม่วางจะเกิดอะไรขึ้นเธอจะเป็นคนที่เขาคิดถึงคนแรกเสมอ



### ❌ **ลดช่องว่างระหว่างกัน**

คุณแต่งงานส่วนใหญ่มีสองแบบ แบบที่แต่งงานแล้วเหมือนคนคนเดียวกัน กับแบบที่แต่งงานแล้วยังเป็นตัวของตัวเองอยู่ แต่มาอยู่รวมกัน แล้วอะไรคือความต่างระหว่างคู่รักสองแบบนี้ คู่รักแบบแรกแทบจะไม่มีช่องว่างระหว่างกันเลย ต่างฝ่ายต่างไม่รู้สึกว่าการกล้าพื้นที่ส่วนตัว คือเป็นคู่ที่แทบจะไม่มีควมลับอะไรต่อกันเลย ส่วนอีกแบบที่เป็นคู่แต่งงานที่ต้องการคงความเป็นตัวตนและโลกส่วนตัวเอาไว้ ถึงจะมีชีวิตส่วนที่ร่วมแบ่งปันกัน แต่ก็ยังมีมุมหนึ่งที่ใครๆ ก็เข้ามาไม่ได้ คู่แบบนี้จึงอาจก่อให้เกิดความระแวงกันได้ง่าย หากไม่เข้าใจนิสัยใจคอกันมากพอ



### ❌ **หาตัวช่วย**

บางครั้งถาความระแวงทำร้ายคุณทั้งคู่ ลองหาทางออกด้วยการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านปัญหาครอบครัวดู ซึ่งก็จะสามารถช่วยคุณได้ แทนที่คุณทั้งคู่จะวุ่นอยู่กับปัญหาเดิมๆ ที่ไม่มีทางออก ก็จะช่วยให้สถานการณ์ของคุณทั้งคู่ดีขึ้นได้



### ❌ **ความรักเอาชนะทุกสิ่ง**

หลายคนเชื่อว่าความรักทำให้คุณเราเป็นได้ทุกอย่าง คนส่วนใหญ่ที่รักไปด้วยหวาดระแวงไปด้วย เพราะรักด้วยความรู้สึกครอบครอง มากกว่ารักด้วยความรู้สึกปรารถนาดี แทนที่จะใช้ความรักนั้นเพื่อสร้างความเข้าใจกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน กลับใช้ความรักนั้นมาทำร้ายกัน มงุ่นจับผิดกัน คนเราหันไม่ได้อยู่บนโลกนี้เพียงสองคน ต่างฝ่ายต่างต้องมีสังคม ต้องมีเพื่อนฝูง การที่คุณระแวงก็เท่ากับเป็นการจำกัดให้เขาหรือเธอต้องอยู่แต่กับคุณ ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ในชีวิตจริง ถาคุณรักใครสักคนก็ควรที่จะให้แต่สิ่งดีๆ แก่กันดีกว่า...

