

โกรธเพื่อรักกัน

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2552

แม้ไม่ว่าจะมีปากมีเสียง มีอารมณ์ขุ่นเคืองกับหวานใจในเรื่องเล็กหรือใหญ่และอ ยากเถียงให้ชนะขนาดไหนก็ตาม แต่ถ้ายังอยากอยู่ด้วยกันต่อไปละก็ ต่อไปนี้คือสิ่งที่คุณผู้ชายพึงระลึกไว้เสมอ

แม้ไม่ว่าจะมีปากมีเสียง มีอารมณ์ขุ่นเคืองกับหวานใจในเรื่องเล็กหรือใหญ่และอ ยากเถียงให้ชนะขนาดไหนก็ตาม แต่ถ้ายังอยากอยู่ด้วยกันต่อไปละก็ ต่อไปนี้คือสิ่งที่คุณผู้ชายพึงระลึกไว้เสมอ

1. นิ่งไว้ก่อนเมื่อมีอารมณ์

สิ่งแรกที่ต้องทำคือสงบสติอารมณ์และความฉุนเฉียวเอาไว้ ให้มีสติ เพราะถ้าคุณระเบิดอารมณ์สิ่งที่คุณพูดออกมาก็จะไม่มี ความหมายอื่นนอกจากยิ่งทำให้เกิดรอยแผลลึกกันเข้าไปอีก คุณจึงต้องนิ่งมีสติไว้ให้มันและหาโอกาสอธิบายถึงเห ตุผลของคุณในจังหวะที่เหมาะสมตามทำนองวาพูดน้อยแต่ต อยหนัก

2. เหตุผลสำคัญที่สุด

เวลาที่คนเราเถียงกันนั้นไม่ใช่เพื่อเอาชนะกันเพียงอ ย่างเดียว แต่เพื่อทำความเข้าใจในเหตุผลของกันและกัน จะมีประโยชน์อะไรที่เราเถียงชนะ แต่เจ้าหลอนไม่ยอมรับไม่ยอมเข้าใจในเหตุผลของเรา

ดังนั้นจึงต้องจำไว้ให้มันว่าห้ามหลุดคำรุนแรงหรือห ยาบคายออกมา เพราะจะทำให้เกิดทั้งกำแพง ทำให้การให้เกียรติหรือเคารพในกันและกันลดน้อยลง ที่ต้องทำก็คือต้องถอยออกมาแต่ละคำที่จะพูดว่า เหมาะสมหรือไม่ใช่เติมเชื้อไฟลงไปอีก การไขเหตุผลอธิบายที่มาที่ไปของสิ่งที่เราจำต้องกระ ทำในเวลาที่เหมาะสม ทำให้เราเข้าใจกันได้ที่สุดในที่สุด

3. เถียงให้ถูกที่-ถูกเวลา

การเถียงกันในที่สาธารณะนอกจากจะเสียหน้าแล้วยังเสี ยงต่อภาพพจน์ความผิดกันต่อหน้าธารกำนัล ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาลุกลามต่อไปได้อีก แถมเรื่องความขัดแย้งระหว่างคน 2 คน นั้นเป็นเรื่องส่วนตัวของพวกเขาคุณ เก็บเอาไว้ไปเถียงกันในที่รโหฐานดีกว่า

ทุกครั้งที่เรามีปากมีเสียงกัน หากเราเถียงกันอย่างมีสติพยายามทำความเข้าใจ รู้จักยอมรับข้อดีข้อเสีย นิสัยใจคอที่แตกต่าง รวมถึงให้อภัยซึ่งกันและกัน เราจะค่อยๆ รู้จักคู่ใจและผูกพันกันมากยิ่งขึ้นกลายเป็นความรักที่ แข็งแกร่งขึ้น

4. ทำผิดขอโทษ-รู้จักให้อภัย และการปรับตัว คือทางรอดของรัก

แม้ว่าจะรักกันมากเพียงใดก็ตาม แต่หลายครั้งที่ความรักล้มเรากลับพบว่าสาเหตุสำคัญนี้ นไม่ได้อยู่ไกลตัวแต่อยู่ภายในตัวของเราเอง เพราะเรามีตัวตนของเราเองมากเกินไป

จึงไม่เข้าใจและไม่รู้จักวิธีการที่จะยอมรับคนอื่น

การทำผิดแล้วขอโทษจากใจ และรู้จักให้อภัยก็เป็นทางออกที่ดี แต่ถ้าต้องขอโทษ
ต้องยกโทษให้กันในเรื่องเดิมๆ บ่อยๆ มันคงไม่เวิร์กหรอก ทางที่ดีเมื่อทะเลาะกันทุกครั้งเราก็ควรเรียนรู้ที่จะ
ปรับตัวเขาหากันด้วย

ขอขอบคุณ สุทธิรักษ์.คอม