

11 เคล็ดลับชีวิตค'

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.พ. 2552

11 เคล็ดลับ ลดความกดดันชีวิตค'

เมื่อคนเรารักกัน และตัดสินใจที่จะมาใช้ชีวิตที่เหลือร่วมกัน แน่แน่นอนว่า แม้ว่าจะรักกันเพียงใด คู่ชีวิตย่อมเปรียบเสมือนลิ้นกับฟันที่อาจกระทบกระทั่งกันบ้าง แต่เราจะต้องอยู่อย่างไรไม่ให้เรื่องมารกระทบกระทั่งกันและกัน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า กระทบกระทั่งใดแต่ต้องไม่กระทบแทก

อย่างไรก็ดี ความรัก ความเข้าใจ และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทั้งสามอย่างนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้ชีวิตคู่อยู่หรือไป การใช้ชีวิตคู่ย่อมแตกต่างจากชีวิตของคนโสดอย่างแน่นอน การเปลี่ยนจากชีวิตคนโสดมาเป็นชีวิตคู่จึงต้องการการปรับตัวเขาหากันของฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย การเตรียมความพร้อมสำหรับบทบาทใหม่ในการใช้ชีวิต สำหรับคนที่คิดจะมีชีวิตคู่ ลองถามตัวคุณเองว่า คุณพร้อมสำหรับชีวิตคู่แค่ไหน ?

“ความรัก” ข้อนี้ไม่น่าห่วงเพราะเชื่อเหลือเกินว่า การที่ใครสักคนคิดจะใช้ชีวิตคู่ มักจะมีสาเหตุมาจากความรัก การมีความรักเป็นพื้นฐานย่อมส่งผลให้คน ๆ นั้นยอมโอนอ่อนผ่อนตาม ประณีประนอมในการปรับตัวเขาหากันของตัวเอง จากที่เคยคิดว่า “นี่คือชีวิตฉัน” จะกลายเป็น “นี่คือชีวิตของเรา” ถ้าคุณมีความคิดในลักษณะนี้ นั่นก็หมายความว่า คุณตั้งใจใช้ชีวิตคู่ขึ้นมาได้ซึ่งเป็นการเริ่มต้นที่ดีทีเดียว

“ความเข้าใจ” เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การใช้ชีวิตคู่ประสบความสำเร็จหรือไม่ การใช้ชีวิตคู่ ต้องเข้าใจตนเอง และเข้าใจคู่ครองของเราด้วย รู้จักความชอบ ความไม่ชอบ ความเหมือน ความต่างของกันและกัน เพื่อปรับจูนเครื่องส่ง-เครื่องรับให้ตรงกัน อันจะช่วยให้ชีวิตคู่ผ่านไปโดยตลอดรอดฝั่ง

“ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ” ก็คือเรื่องเงิน-ทอง ปากท้องของชีวิตคู่ นั่นเอง ในปัจจุบันนี้คงหายากมากที่จะเจอคู่รักแบบที่รักกันมากจนยอมกัดก้อนเกลือกินด้วยกัน เงิน-ทองจะช่วยให้ได้มาซึ่งความสะดวกสบาย มีหน้ามีตาได้รับการยอมรับจากสังคม ดังนั้นคนที่จะใช้ชีวิตคู่ต้องร่วมกันสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและตกลงเรื่องการเงิน ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ให้ชัดเจนและเป็นທີ່เข้าใจของทั้งสองฝ่ายเสียก่อน เพราะเป็นที่รักกันอยู่แล้ว เงินทองเป็นของบาดใจ ถ้าไม่คุย-ตกลงกันให้ชัดเจน ชีวิตคู่ที่ว้าวักกันมาขนาดไหน อาจต้องปิดฉากลงได้เพราะสาเหตุจากเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ

ความรัก ความเข้าใจ และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ไม่อาจตัดสินได้ว่า ข้อไหนสำคัญที่สุด ต้องอาศัยการผสมผสานทั้ง 3 ปัจจัยนี้ให้พอดี โดยใช้ความรักเป็นตัวตั้ง และประคับประคองด้วยความเข้าใจ เพื่อรวมมือกันสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของชีวิตคู่ โดยมีจุดหมายคือ ครอบครัวยุคใหม่ที่มีคุณภาพในสังคมไทยต่อไป

แต่การที่จะเพิ่มความสุขและลดความกดดันในชีวิตคู่ จนได้พบกับวิถีที่ง่ายตายและสนุกสนาน ซึ่งเป็นเคล็ดลับในการเพิ่มความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้น และสามารถที่จะช่วยเติมเต็มชีวิตคู่ของคุณได้เป็นอย่างดี มี 11 วิธีง่าย ๆ หลอมทั้งกัน

1. หาข้อดี หรือเพลงเพราะ ๆ ที่เขา หรือเธอชอบมาฟังสักมวน

งานวิจัยล่าสุดแสดงให้เห็นว่าเมื่อคุณรักใคร่ฟังเพลงที่ชอบ หรือถูกใจ จะทำให้ทั้งคู่มีความสุขที่อยากอยู่รวมมือกันมากขึ้น เพราะดนตรีสามารถบรรเทาความสับสนทางอารมณ์ได้ และยังช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย

2. ออกไปทานข้าวนอกบ้าน หรือพบปะกับเพื่อนนอกบ้านบ้าง

คู่รักที่มีความสัมพันธ์กันแบบสวนหัว หรือใช้เวลาอยู่ด้วยกัน 2 คนมากเกินไป ควรจะมีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นบ้าง โดยการออกไปทานข้าวกับเพื่อนฝูงนอกบ้านบ้าง เพราะพวกเขาเหล่านั้น จะมองเห็นในอีกแง่มุมหนึ่งของชีวิตคู่ที่ตัวคุณมองข้ามไป หรือมองไม่เห็น โดยเฉพาะในเวลาที่คุณกำลังรู้สึกแย พวกเขาสามารถช่วยเหลือ หรือให้คำแนะนำต่าง ๆ จนคุณรู้สึกดีขึ้นได้

3. ใช้เวลากับตัวเองเพียงลำพังบ้าง

บางครั้งการที่คุณขลุกอยู่ด้วยกันมากเกินไป อาจจะทำให้ต่างฝ่ายต่างขาดความเป็นส่วนตัว ในโลกของคนหนึ่งก็ต้องมีอีกคนหนึ่งอยู่ด้วยเสมอ ถ้าคุณแยกไปทำกิจกรรมที่ต่างคนต่างชอบ หรือใช้เวลา และโอกาสตัวเองแยกออกไปจากคู่เสียบ้าง แล้วค่อยกลับมาพบกันใหม่ มันจะทำให้คุณมีความสุขทั้งในโลกส่วนตัว และโลกแห่งชีวิตคู่มากขึ้น

4. ควรให้แต่ละคนได้มีเวลาส่วนตัว หรือมีเวลาที่เป็นอิสระบ้าง

คู่รักที่มีความสุขหลายคู่ รู้จักให้เวลาส่วนตัวและอิสระแก่กันและกัน ไม่จำเป็นที่จะต้องอยู่ด้วยกันตลอดเวลา เช่น นัดกันไปเที่ยว เจอกันที่ร้านอาหารตอน 1 ทุ่มนะ แต่สำหรับช่วงก่อนเวลานัด คุณสามารถที่จะไปทำอะไรก็ได้ เช่น อาจจะมึนระสำคัญที่ต้องทำก่อนหน้านั้น การกระทำเช่นนี้จะช่วยลดความขัดแย้งลงได้

5. ออกไปโยนโบว์ลิ่ง หรืออยู่ที่ร้านหนังสือด้วยกัน

คู่รักที่ประสบความสำเร็จ 64 เปอร์เซ็นต์ จะมีความสนใจในเรื่องเดียวกัน จากสถิติของสทวบันแกโซปีโยนาในครอบครัว ระบุว่าเมื่อคุณได้มีโอกาสใช้เวลาว่างที่มีอยู่ทำกิจกรรมร่วมกัน มันจะเป็นการเพิ่มหรือกระชับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นขึ้น บางทีคุณอาจจะเจอสิ่งใหม่ ๆ ที่น่าสนใจทำดู เพราะมันจะทำให้ชีวิตคู่ของคุณมีรสชาติหลากหลายไม่จำเจ

6. หยอกก้อกันบ้าง

การหยอกก้อหรือเล่นกันเบา ๆ การอ้า การแซว การตั้งฉายาน่ารัก ๆ ให้กัน การเล่าเรื่องสัปดน ตลกไปกษา การพูดคำผวน คำสองแง่สองง่ามที่ไม่เหยียดคายเกินไป เหล่านี้จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและถือว่าเป็นอีกหนึ่งเคล็ดลับที่สำคัญ อีกข้อในการเพิ่มความสดชื่นให้กับชีวิตคู่ของคุณด้วย

7. รู้จักถกเถียงกันบ้าง

ผลการวิจัยข้อหนึ่งบอกว่าคู่รักที่ไม่เคยถกเถียง หรือทะเลาะกันเลยหลังแต่งงาน เป็นคนเหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่การหย่าร้างได้ เพราะการบอกเล่า การโต้เถียงเกี่ยวกับความรู้สึก หรือความต้องการที่อาจจะกำลังเก็บกดอยู่โดยไม่รูตัวของตนเองนั้น ถือว่าเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะทำให้ชีวิตการแต่งงานประสบความสำเร็จ

8. ช่วยกันทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ

คู่รักที่ช่วยกันทำงานบ้าน 19 เปอร์เซ็นต์ จะมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกว่าเดิม โดยอาศัยจากการทำกิจกรรมร่วมกัน หรือช่วยกันทำงานภายในบ้าน วิธีหนึ่งที่จะกระตุ้นให้สามีของคุณรู้สึกอยากจะช่วยคุณทำงานบ้านก็คือ กล่าวชื่นชมเมื่อเขาลงมือช่วยคุณล้างจาน หรือทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างอื่น เช่น ถูชักผ้าด้วยเครื่อง คุณอาจจะเป็นคนซัก แล้วขอให้เขาช่วยปรับผ้าผืน และอบแห้งที่กองที่คุณจะนำไปตาก

9. แบ่งเวลาจากการดูโทรทัศน์สักวันละครึ่งชั่วโมง

คนที่ชอบใช้เวลาดูโทรทัศน์นาน ๆ ความสัมพันธ์กับคู่รักก็จะค่อย ๆ แล้ง เพราะโทรทัศน์เป็นสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกแบ่งแยก และเป็นส่วนตัว เริ่มตั้งแต่เปิดโทรทัศน์ ความสนใจของคุณที่มีต่อคนรักก็จะลดลงไป

10. ผลัดกันอ่านหนังสือการ์ตูน หรือเล่าเรื่องตลกให้กันฟัง

ถ้าคู่รักของคุณเป็นคนมีอารมณ์ขัน หรือไม่ว่าอย่างไรสิ่งนี้สามารถช่วยลดความขัดแย้ง หรือการปะทะคารมลงไปได้อย่างน้อย 67 เปอร์เซ็นต์ เพราะมันจะทำให้อารมณ์เย็นลง หรือช่วยลดอารมณ์รุนแรงของการสนทนานั้น และคุณยังสามารถสร้างอารมณ์ขัน หรือสร้างทัศนคติในการมองโลกให้แง่ดีด้วยตนเอง โดยการอ่านหนังสือการ์ตูน หรือผลัดกันกับคู่รักเล่าเรื่องตลกให้กันฟังก็ได้

11. บอกเล่าถึงความฝัน หรือความต้องการของคุณ

ผลัดกันบอกเล่าถึงความฝัน หรือความต้องการในอนาคตของคุณ คุณอาจจะไปใช้ชีวิตอยู่ที่ไหนอยากจะทำอะไรอยากจะทำอย่างไร หรือเริ่มต้นโดยสนทนาเกี่ยวกับธุรกิจการงานของคุณ หรือการไปเที่ยวไปของของคุณ จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยในอเมริกาพบว่าคู่รักจำนวนมาก นิยมบอกเล่าถึงความต้องการส่วนตัวของตนเอง และ 62 เปอร์เซ็นต์ พบว่ามีความสุขเพิ่มขึ้น เพราะว่าการแสดงออกถึงความต้องการ หรือความฝันของตนเอง จะช่วยลดพฤติกรรมที่ปิดกั้นระหว่างกันได้มากขึ้น และก็เป็นกรณีที่ทั้งคู่จะช่วยกันพยายามสร้างอนาคตร่วมกัน ส่วนคู่รักที่ไม่ยอมบอกถึงความต้องการของตนเอง พบว่าความกดดันจะเพิ่มขึ้นเป็น 48 เปอร์เซ็นต์