รัก อย่างไร...ไม่เป็นทุกข์ ????!!!

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

รัก อย่างไร...ไม่เป็นทุกข์ ????!!!

คนเราทุกคนต้องการความรัก รักแล้วก็ต้องการความสุข จนเผลอไผลคิดไปว่า รักคือความสุข อันที่จริง รักให้ได้ทั้งสุขและทุกข อยู่ที่เรารักอย่างไรและคาดหวังอะไรจากความรัก ต่อไปนี้เป็นวิธีคิด เพื่อสร้างมุมมองใหม่ อย่าเอาความสุขทั้งชีวิตไปฝากไว้กับใคร มีเขาแค่เพื่อ "เติมเต็ม" ก็พอ

1. ขณะรักควรมีความสุขได้ด้วยตัวเอง คนอื่นที่เข้ามาเติมความสุขให้ ถือเป็นเพียงโบนัสที่เพิ่มเข้ามา

2. ขณะรักควรปรารถนาให้ผู้อื่นเกิดสุขด้วย ไม่ใช่คิดถึงแต่ความสุขของเราฝ่ายเดียว เช่น เมื่อคนที่เรารักไม่รักเรา แต่เขามีความสุขของเขา แม้เราจะเศร้าก็ยังคิดได้ว่า อย่างน้อยก็ได้เห็นคนที่เรารักมีความสุข

3. ลดความคาดหวัง แม้เราจะเป็นปุถุชนซึ่งคงตัดความคาดหวังไม่ได้ แต่ถ้าเรายิ่งคาดหวังจากอีกฝ่ายน้อยลงเท่าไหร่ โอกาสที่เราจะสุขสมหวังก็ยิ่งมากขึ้น

4. ยอมรับความแตกต่าง ทั้งด้านสรีระและความคิดของผู้อื่น ความคิดไม่ตรงกันนั้น ถือเป็นเรื่องธรรมชาติ หากฝ่ายหนึ่งไม่พยายามทำให้อีกฝ่ายคิดเหมือนกัน และพยายามเข้าใจว่าเหตุใดจึงคิดต่างกัน ปัญหาก็จะไม่เกิด หากเข้าใจและยอมรับได้แล้ว เมื่อเห็นเขาทำตัวไม่ถูกใจ ไม่น่ารัก ขี้บ่น ใจร้อน เราก็จะปรับตัวให้เข้ากับเขาและมอบความรักให้ได้ง่ายขึ้น

5. ยอมรับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ความรักจึงจะยืนยาว เพราะความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาของโลก เพลงโปรด ฟังซ้ำ อาหารจานประจำ กินบ่อยก็เบื่อ ความรักที่เคยจี๋จ๋าหวานแหวว อาจจืดจางลง แต่ยังคงความผูกพันและสัมพันธ์อันดี หรือแม้จะเลิกรา บางคู่ก็ยังเป็นเพื่อนรู้ใจต่อกันได้

6. ไม่ควรทำแต่สิ่งที่ตัวเองชอบ หรือสิ่งที่ตนคิดว่าดีให้คนอื่นเพียงอย่างเดียว จะต้องมองถึงความต้องการของเขาด้วย จะได้ไม่ต้องมานอยใจว่าเราอุตส่าห์หวังดี ยอมเหน็ดเหนื่อยทำเพื่อเขา แต่เขากลับไม่เห็นคุณค่า

7. ความเกรงใจ เป็นองค์ประกอบสำคัญ ควรเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะคนใกล้ชิดสนิทกัน มักคิดว่าจะสามารถทำอะไรตามใจตัวได้แทบทุกเรื่อง จนลืมนึกถึงความรู้สึกของอีกคนไป

8. พูดจาชื่นชมในสิ่งดีของกันและกัน เป็นอีกหนึ่งวิธีมอบความรักที่ควรทำ บางคนละเลยว่าอยู่ด้วยกันมานาน เรื่องดีเขาคงรู้อยู่แล้วไม่ต้องชม จึงเอาแต่พูดถึงสิ่งไม่ดีหรืออยากให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลง เอาแต่บ่นโดยไม่เคยชม คนฟังก็ท้อใจเหมือนกัน

9. ถ้ารักแล้วไม่แสดงออกเลยอีกฝ่ายก็คงไม่รู้ เพราะเขาไม่มีตาทิพย์ แต่การแสดงความรู้สึกแค่ไหน อย่างไร คงต้องดูว่าเป็นสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการด้วย ส่วนความต้องการของเราก็ควรบอกตรงๆ ไม่ใช่คาดหวังให้คู่ของเราเป็นหมอดู คอยเดาใจ

และถ้าจะรักให้ดีต่อสุขภาพจิต ทุกคนควรคิดว่าความรักนั้นเหมือนกับดอกไม้ที่สวยงาม หรือเป็นของหวานสำหรับชีวิต อย่ายึดติดว่าเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าคิดว่า "รัก" เป็นข้าวปลาอาหารหรืออากาศที่ขาดไม่ได้!!