

โกรธได้ แต่ห้าม...?

นำเสนอเมื่อ : 17 ธ.ค. 2552

การทะเลาะเบาะแว้งกัน เป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ในสังคม ที่มีความคิดเห็นและทัศนคติ รวมถึงความยึดมั่นที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะเมื่อมีมนุษย์มากกว่า 1 คนต้องใช้ชีวิตในที่ใดที่หนึ่งร่วมกัน ดังนั้นการใช้ชีวิตจึงหลีกเลี่ยงไม่พบเจอสงครามจิตฯ ชนิดนี้ด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอน จะทำได้ก็แค่เพียงผ่อนหนักให้เป็นเบา ถ้าฝ่ายหนึ่งกำลังเดือด และอีกฝ่ายกำลังเย็น ก็ยังไม่ค่อยเท่าไร แต่ยิ่งหากครั้งไหนเกิดเดือดปุดๆ ขึ้นมาพร้อมกันทั้งคู่แล้วละก็ จงตั้งสติให้ดี แล้วทำตามคำแนะนำต่อไปนี้อย่างเคร่งครัดเวลาโกรธกับคู่รักของคุณ

✖ 1. ไม่รื้อฟื้นเรื่องอดีต

บ่อยครั้งเวลาที่คู่ของเราเกิดทะเลาะกับคนที่เรารัก เรามักจะรู้สึกว่าเป็นโอกาสดีแล้วที่จะได้ระบายความคับข้องใจออกมาให้หมด รวมถึงร่ายยาพิษและบุญคุณในอดีต เอาให้อีกฝ่ายยอมจำนนไปเลย เพื่อความสะใจ ให้มันรู้ชะง่างวชันทนมานานแล้ว!... แต่นั่นเป็นความคิดและการกระทำที่เห็นแก่ตัวอย่างยิ่ง อยู่บ้านทนความรักความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อกัน หรือทำให้สถานการณ์มันเลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเลย ถอดไม่ได้ที่จะรำลึกความหลัง ก็ควรพูดถึงแต่เรื่องดีๆ ของอีกฝ่ายต่างหาก แล้วจะทำให้คุณทั้งสองมีความรู้สึกที่ "เย็นลง" เยอะเลยทีเดียว เรียกว่าเป็นการตัดไฟแต่ต้นลมในขั้นของ "มโนกรรม" ก่อนที่จะลุกลามไปถึง ขอ 2

✖ 2. ไม่ขึ้นเสียง!

มาถึงขั้นของวจีกรรมแล้ว... ตอนสมัยวัยรุ่นคุณคงเคยทะเลาะกับเพื่อนมาบ้าง แล้วจำได้ไหมว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร ใช่แล้ว! ส่วนใหญ่ตอนแรกก็จากอ่อนแอกันแค้นกันธรรมดา แต่พอผ่านไปสัก 4-5 ประโยค ต่างฝ่ายต่างเริ่มเร่ง Volume เพื่อให้เสียงของตัวเองดังกว่า... ผลก็คือการเป็นการตะโกนและवादกันไปตาม! ซึ่งในทางจิตวิทยาแล้วนี่ เป็นการกระตุ้นสัญชาตญาณ "Fight or Flight" ของอีกฝ่ายให้รุนแรงมากขึ้น เพื่อปกป้องตัวเอง และถ้าจะมารู้ตัวอีกที ก็ระเบิดออกมาทั้งคู่นะ! ก็ยังไม่อยู่แล้ว! อีกทั้งคำพูดแต่ละคำที่ผรุสวาทออกมา ก็เชือดเฉือนไปบาดลึกซะไม่มี เพราะไม่ได้กลั่นกรองเซ็นเซอร์ผ่านสมองออกมาเสียก่อน สาดโคลนกันจนและทั้งสองฝ่าย สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจ จนนำไปสู่ขอ 3

✖ 3. ไม่ลงไม้ลงมือ

อันนี้สืบเนื่องมาจากข้อ 2 เลย... เมื่อเกิดบันดาลโทสะขึ้นมาทางวาจาแล้ว ก็แหม... คำพูดมันก็มีขีดจำกัดของมัน ต่อให้รุนแรงแค่ไหน เมื่อปรืดดูตู่ถึงจุดๆ หนึ่ง อารมณ์มันก็จะยากจะแสดงออกมาทางกายาบางแล้ว... สมัยนี้ผู้ชายหลายๆ คน ใจว่าจะมีความศิวิไลซ์ตามยุคไฮเทคไปด้วย ถึงแมโลกจะพัฒนาไปแค่ไหน แต่สันดาน เอ้ย! สัญชาตญาณดิบที่ฝังอยู่ใน DNA มาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ก็มีพลังมากซะจนลงไม้ลงมือ ถึงขั้นเลือดตกยางออกกันให้เห็นอยู่เนืองๆ ไม่เว้นแม้แต่คนในวงการบันเทิง ที่มีรูปฝ่ายหญิงตบวม เลือดสาดูออกมาให้เห็นแล้วนะเวทูนายิ่งนัก ทั้งๆ ที่แรกเริ่มความสัมพันธ์ก็สวีทหวานหวานกันดี... เอาเป็นว่าขอนี้ขอฝากชายหนุ่มไว้ด้วยก็แล้วกัน อย่าเห็นคนรักของคุณเป็นกระสอบทรายเป็นอันขาด!

ให้นึกถึงตอนที่คุณเริ่มจีบเธอใหม่ๆ ว่าเธอน่าทะนุถนอมแค่ไหน ขนาดแมลงตัวเดียวคุณยังไม่ยอมให้มากัดเธอเลย
จำได้ไหม!?

✖ 4. ไม่ทวงบุญคุณ

สิ่งดีๆ ที่คุณเคยทำให้อีกฝ่ายมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือใหญ่โตเพียงใด
จะเป็นสิ่งของการช่วยเหลือใดๆ จะเป็นสิ่งอยู่ในใจของเขาหรือเธอไปตราบนานเท่านาน...
แต่ถ้าหากเกิดการทวงบุญคุณกันขึ้นมาแล้วละก็ ความทรงจำในเรื่องเหล่านั้น ดูเหมือนจะอันตรธานหายไปทันที!
เหมือนคำกล่าวที่ว่า "บุญคุณทวง = บุญคุณหายกัน" ดังนั้นอย่าทวงของมีค่า หรือทวงความดีคืนเลย
มันจะไม่คุ้มกับที่อุตสาหามา เพราะความรักเป็นสิ่งที่ตีเป็นมูลค่าไม่ได้

✖ 5. ไม่ถอนข้ามคืน

ปัญหาหรือข้อสงสัยในการทำงานทั่วไป เมื่อคุณเก็บเอาไว้ในใจ พอวันรุ่งขึ้นตื่นมา อาจมีคำตอบดีๆ
แวบขึ้นมาโดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม เมื่อมาถึงเรื่องของความโกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่รุนแรงที่สุดของมนุษย์
ลองมันเกิดขึ้นแล้วละก็ ต้องรีบหาทางกำจัดมันออกไปโดยเร็วที่สุด
ก่อนที่ความคิดในทางลบทั้งหลายจะตามมาเป็นพรวน ยิ่งในเวลานอนด้วยแล้วละก็ คุณทำได้อย่างมากก็แค่
ขมอารมณ์โกรธไว้ นอกจากจะทำให้คุณนอนไม่หลับแล้ว คุณรู้ึ่! คู่รักของคุณก็จะพลอยหลับไม่ลงไปด้วย
เหมือนมีเมฆหมอกมาปกคลุมห้องนอนอยู่... ถ้าเป็นอย่างนั้น อย่าเพิ่งนอนเลย ถ้าจะนอนก็นอนหันหน้าเขากัน
แล้วพูดคุยกันให้เข้าใจกันดีกว่า หากต่างฝ่ายยังมีเยื่อใยกันอยู่จริง บทรักที่เผ็ดร้อนก็อาจจะตามมา
เป็นยารักษาความโกรธได้ชะงัดทีเดียวครับ และคืนนั้นก็อาจกลายเป็นคำคืนที่แสนสุขขึ้นมาแทนก็ได้?

✖ 6. ไม่บอกเลิก

ถ้าจะขอเลิก ก็ขอเลิกสู้รบปรบมือกันดีกว่า อย่าปล่อยให้ทำร้ายขู่เลิกหรือหย่าร้างกันเด็ดขาด
สมัยนี้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ส่วนใหญ่จะรักศักดิ์ศรีของตัวเองกันทั้งนั้น ถ้าลองมาทำให้เลิก ครั้งแรกๆ อาจจะไ้ผลอยู่
แต่ในระหว่างนั้น รอยราวได้เกิดขึ้นแล้ว! ไม่มีใครทนไหวได้ตลอดไปหรอกนะ
เขาหรือเธอต้องเลิกกับคุณเขาจริงๆ ซักวัน... กล่าวคือ ใน 4 ขอบางตอนที่กล่าวมานั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว
ก็ยังพอที่จะประคองความสัมพันธ์ไปต่อได้ แต่ในข้อนี้หรือการบอกเลิกกันนั้น เรียกว่าเป็น Ultimatum
หรือคำขาดเลยทีเดียว ซึ่งมักจะทำให้คุณต้องมานั่งเสียใจในภายหลัง
เพราะตอนที่พูดนั้นคุณก็แค่อยากจะทำเขาหนีเท่านั้น... ดังนั้น ข้อนี้สำคัญที่สุดเลย กลับคำเสีย อย่าเอ่ยมันออกมา
คำบางคำนั้นแรงเกินไป (ยืมเนื้อเพลงมาหน่อย ฮา) ห้ามบอกเลิกกันเด็ดขาด!