โกรธได้ แต่ห้าม...?

นำเสนอเมื่อ : 17 ธ.ค. 2552

การทะเลาะเบาะแว้งกัน เป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ในสังคม ที่มีความคิดเห็นและทัศนคติ รวมถึงความยึดมั่นที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะเมื่อมนุษย์มากกว่า 1 คนต้องใช้ชีวิตในที่ใดที่หนึ่งรวมกัน ดังนั้นการใช้ชีวิตคู่จึงหลีกไม่พ้นที่จะพบเจอสงครามจิตฯ ชนิดนี้ด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แน่นอน จะทำได้ก็แค่เพียงผ่อนหนักให้เป็นเบา ถ้าฝ่ายหนึ่งกำลังเดือด และอีกฝ่ายกำลังเย็น ก็ยังไม่ค่อยเท่าไร แต่ยิ่งหากครั้งไหนเกิดเดือดปุดๆๆขึ้นมาพร้อมกันทั้งคู่แล้วละก็ จงตั้งสติให้ดี แล้วทำตามคำแนะนำต่อไปนี้อย่างเคร่งครัดเวลาโกรธกับคู่รักของคุณ

1. ไม่รื้อฟื้นเรื่องอดีต

บ่อยครั้งเวลาที่คนเราเกิดทะเลาะกับคนที่เรารัก เรามักจะรู้สึกว่านี่เป็นโอกาสดีแล้วที่จะได้ระบายความคับข้องใจออกมาให้หมด รวมถึงรอยแผลเก่าและบุญคุณในอดีต เอาให้อีกฝ่ายยอมจำนนไปเลย เพื่อความสะใจ ให้มันรู้ซะบ้างว่าชั้นทนมานานแล้ว!... แต่นั่นเป็นความคิดและการกระทำที่เห็นแก่ตัวอย่างยิ่ง อย่าบั่นทอนความรักความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อกัน หรือทำให้สถานการณ์มันเลวร้ายกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเลย ถ้าอดไม่ได้ที่จะรำลึกความหลัง ก็ควรพูดถึงแต่เรื่องดีๆ ของอีกฝ่ายต่างหาก แล้วจะทำให้คุณทั้งสองมีความรู้สึกที่ "เย็นลง" เยอะเลยทีเดียว เรียกว่าเป็นการตัดไฟแต่ต้นลมในขั้นของ "มโนกรรม" ก่อนที่จะลุกลามไปถึง ขอ 2

2. ไม่ขึ้นเสียง!

มาถึงขั้นของวจีกรรมแล้ว... ตอนสมัยวัยรุ่นคุณคงเคยทะเลาะกับเพื่อนมาบ้าง แล้วจำได้ไหมว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร ใช่แล้ว! ส่วนใหญ่ตอนแรกก็จากค่อนแคะเหน็บแนมกันธรรมดา แต่พอผ่านไปสัก 4-5 ประโยค ต่างฝ่ายต่างเริ่มเร่ง Volume เพื่อให้เสียงของตัวเองดังกว่า... ผลก็คือการเป็นการตะโกนและตวาดกันไปมา! ซึ่งในทางจิตวิทยาแล้วเนี่ย เป็นการกระตุ้นสัญชาติญาณ "Fight or Flight" ของอีกฝ่ายให้รุนแรงมากขึ้น เพื่อปกป้องตัวเอง และกว่าจะมารู้ตัวอีกที ก็ระเบิดออกมาทั้งคู่จนใครๆ ก็ยั้งไม่อยู่แล้ว! อีกทั้งคำพูดแต่ละคำที่ผรุสวาทออกมา ก็เชือดเฉือนได้บาดลึกซะไม่มี เพราะไม่ได้กลั่นกรองเซ็นเซอร์ผ่านสมองออกมาเสียก่อน สาดโคลนกันจนเละทั้งสองฝ่าย สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจ จนนำไปสู่ขอ 3

3. ไม่ลงไม้ลงมือ

อันนี้สืบเนื่องมาจากข้อ 2 เลย... เมื่อเกิดบันดาลโทสะขึ้นมาทางวาจาแล้ว ก็แหม... คำพูดมันก็มีขีดจำกัดของมัน ต่อให้รุนแรงแค่ไหน เมื่อปรี๊ดดดถึงจุดๆ หนึ่ง อารมณ์มันก็อยากจะแสดงออกมาทางกายบ้างแล้ว... สมัยนี้ผู้ชายหลายๆ คน ใช่ว่าจะมีความศิวิไลซ์ตามยุคไฮเทคไปด้วย ถึงแม้โลกจะพัฒนาไปแค่ไหน แต่สันดาน เอ๊ย! สัญชาติญาณดิบที่ฝังอยู่ใน DNA มาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ก็มีพลังมากซะจนลงไม้ลงมือ ถึงขั้นเลือดตกยางออกกันให้เห็นอยู่เนืองๆ ไม่เว้นแม้แต่คนในวงการบันเทิง ที่มีรูปฝ่ายหญิงตาบวม เลือดสาดออกมาให้เห็นแล้วน่าเวทนายิ่งนัก ทั้งๆ ที่แรกเริ่มความสัมพันธ์ก็สวีทหวานแหววกันดี... เอาเป็นว่าข้อนี้ขอฝากชายหนุ่มไว้ด้วยก็แล้วกัน อย่าเห็นคนรักของคุณเป็นกระสอบทรายเป็นอันขาด!

ให้นึกถึงตอนที่คุณเริ่มจีบเธอใหม่ๆ ว่าเธอน่าทะนุถนอมแค่ไหน ขนาดแมลงตัวเดียวคุณยังไม่ยอมให้มากัดเธอเลย จำได้ไหม!?

4. ไม่ทวงบุญคุณ

สิ่งดีๆ ที่คุณเคยทำให้อีกฝ่ายมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือใหญ่โตเพียงใด จะเป็นสิ่งของหรือการช่วยเหลือใดๆ จะเป็นสิ่งอยู่ในใจของเขาหรือเธอไปตราบนานเท่านาน... แต่ถ้าหากเกิดการทวงบุญคุณกันขึ้นมาแล้วละก็ ความทรงจำในเรื่องเหล่านั้น ดูเหมือนจะอันตธานหายไปทันที! เหมือนคำกล่าวที่ว่า "บุญคุณทวง = บุญคุณหายกัน" ดังนั้นอย่าทวงของมีค่า หรือทวงความดีคืนเลย มันจะไม่คุ้มกับที่อุตสาห์ทำมา เพราะความรักเป็นสิ่งที่ดีเป็นมูลค่าไม่ได

5. ไม่งอนข้ามคืน

ปัญหาหรือข้อสงสัยในการทำงานทั่วไป เมื่อคุณเก็บเอาไว้ในใจ พอวันรุ่งขึ้นตื่นมา อาจมีคำตอบดีๆ แวบขึ้นมาโดยอัตโนมัติ อย่างไรก็ตาม เมื่อมาถึงเรื่องของความโกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่รุนแรงที่สุดของมนุษย์ ลองมันเกิดขึ้นแล้วละก็ ต้องรีบหาทางกำจัดมันออกไปโดยเร็วที่สุด ก่อนที่ความคิดในทางลบทั้งหลายจะตามมาเป็นพรวน ยิ่งในเวลานอนด้วยแล้วล่ะก็ คุณทำได้อย่างมากก็แค่ข่มอารมณ์โกรธไว้ นอกจากจะทำให้คุณนอนไม่หลับแล้ว คู่กรณี เอ๋ย! คู่รักของคุณก็จะพลอยหลับไม่ลงไปด้วย เหมือนมีเมฆหมอกมาคลุมห้องนอนอยู่... ถ้าเป็นอย่างนั้น อย่าเพิ่งนอนเลย ถ้าจะนอนก็นอนหันหน้าเข้าหากัน แล้วพูดคุยกันให้เข้าใจกอนดีกว่า หากต่างฝ่ายยังมีเยื่อใยกันอยู่จริง บทรักที่เผ็ดร้อนก็อาจจะตามมา เป็นยารักษาความโกรธได้ชะงัดทีเดียวครับ และคืนนั้นก็อาจกลายเป็นค่ำคืนที่แสนสุขขึ้นมาแทนก็ได้?

6. ไม่บอกเลิก

ถ้าจะขอเลิก ก็ขอเลิกสู้รบปรบมือกันดีกว่า อย่าเผลอไปท้าทายขอเลิกหรือหย่าร้างกันเด็ดขาด สมัยนี้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ส่วนใหญ่จะรักศักดิ์ศรีของตัวเองกันทั้งนั้น ถ้าลองมาท้าให้เลิก ครั้งแรกๆ อาจจะได้ผลอยู่ แต่ในระหว่างนั้น รอยร้าวได้เกิดขึ้นแล้ว! ไม่มีใครทนให้ดูถูกได้ตลอดไปหรอกนะ เขาหรือเธอต้องเลิกกับคุณเขาจริงๆซักวัน... กล่าวคือ ใน 4 ข้อข้างต้นที่กล่าวมานั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ยังพอที่จะประคองความสัมพันธ์ไปต่อได้ แต่ในข้อนี้หรือการบอกเลิกกันนั้น เรียกว่าเป็น Ultimatum หรือคำขาดเลยทีเดียว ซึ่งมักจะทำให้คุณต้องมานั่งเสียใจในภายหลัง เพราะตอนที่พูดนั้นคุณก็แค่อยากจะเอาชนะเท่านั้น... ดังนั้น ข้อนี้สำคัญที่สุดเลย กลับคำเสีย อย่าเอ่ยมันออกมา คำบางคำนั้นแรงเกินไป (ยืมเนื้อเพลงมาหน่อย ฮา) ห้ามบอกเลิกกันเด็ดขาด!