

## รัก อย่างไร...ไม่เป็นทุกข์ ????!!

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

## รัก อย่างไร...ไม่เป็นทุกข์ ????!!

คนเราทุกคนต้องการความรัก รักแล้วก็ต้องการความสุข จนเผลอเผลอคิดไปว่า รักคือความสุข อันที่จริง รักให้ได้ทั้งสุขและทุกข์ อยู่ที่เรารักอย่างไรและคาดหวังอะไรจากความรัก ต่อไปนี้เป็นวิธีคิด เพื่อสร้างมุมมองใหม่ อยาเอาความสุขทั้งชีวิตไปฝากไว้กับใคร มีเขาแคเพื่อ "เติมเต็ม" ก็พอ

1. ขณะรักควรมีความสุขได้ด้วยตัวเอง คนอื่นที่เข้ามาเติมความสุขให้ ถือเป็นเพียงโบนัสที่เพิ่มเข้ามา

2. ขณะรักควรปรารถนาให้ผู้อื่นเกิดสุขด้วย ไม่ใช่คิดถึงแต่ความสุขของเราฝ่ายเดียว เช่น เมื่อคนที่เรารักไม่รักเรา แต่เขามีความสุขของเขา แม่เราจะเศร้าก็ยังคงคิดได้ว่า อย่างน้อยก็ได้เห็นคนที่เรารักมีความสุข

3. ลดความคาดหวัง แม้เราจะเป็นปุถุชนซึ่งคงตัดความคาดหวังไม่ได้ แต่ถ้าเรายังคาดหวังจากอีกฝ่ายน้อยลงเท่าไร โอกาสที่เราจะสุขสมหวังก็ยิ่งมากขึ้น

4. ยอมรับความแตกต่าง ทั้งด้านนิสัยและความคิดของผู้อื่น ความคิดไม่ตรงกันนั้น ถือเป็นเรื่องธรรมชาติ หากฝ่ายหนึ่งไม่พยายามทำให้อีกฝ่ายคิดเหมือนกัน และพยายามเข้าใจว่าเหตุใดจึงคิดต่างกัน ปัญหาาก็จะไม่เกิด หากเข้าใจและยอมรับได้แล้ว เมื่อเห็นเขาทำตัวไม่ถูกใจ ไม่น่ารัก ชีบนั่นๆ เราจะปรับตัวให้เข้ากับเขาและมอบความรักให้ได้ง่ายขึ้น

5. ยอมรับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ความรักจึงจะยืนยาว เพราะความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของโลก เพลงโปรด ฟังซ้ำ อาหารจานประจำ กินบ่อยก็เบื่อ ความรักที่เคยจีจ้าวานแห้ว อาจจืดจางลง แต่ยังคงความผูกพันและสัมพันธ์อันดี หรือแม่จะเลิกเรา บางคู่ก็ยังเป็นเพื่อนรู้ใจต่อกันได้

6. ไม่ควรทำแต่สิ่งที่ตัวเองชอบ หรือสิ่งที่ตนคิดว่าดีให้คนอื่นเพียงอย่างเดียว จะต้องมองถึงความต้องการของเขาด้วย จะได้ไม่ต้องมานั่งอิจฉาเราอวดสาหัสหวังดี ยอมเหน็ดเหนื่อยทำเพื่อเขา แต่เขากลับไม่เห็นคุณค่า

7. ความเกรงใจ เป็นองค์ประกอบสำคัญ ควรเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะคนใกล้ชิดสนิทกัน มักคิดว่าจะสามารถทำอะไรตามใจตัวได้แทบทุกเรื่อง จนลืมนึกถึงความรู้สึกของอีกคนไป

8. พุดจาชื่นชมในสิ่งดีของกันและกัน เป็นอีกหนึ่งวิธีมอบความรักที่ควรทำ บางคนละเลยวาอยู่ด้วยกันมานาน เรื่องดีเขาคงรู้อยู่แล้วไม่ต้องชม จึงเอาแต่พุดถึงสิ่งไม่ดีหรืออยากให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลง เอาแต่เบนโดยไม่เคยชม คนฟังก็ท้อใจเหมือนกัน

9. ถ้ารักแล้วไม่แสดงออกเลยอีกฝ่ายก็คงไม่รู้ เพราะเขาไม่มีตาทิพย์ แต่การแสดงความรู้สึกแคไหน อย่างไร คงต้องดูว่าเป็นสิ่งที่อีกฝ่ายต้องการด้วย สอนความต้องการของเราก็ควรบอกตรงๆ ไม่ใช่คาดหวังใหญ่ของเราเป็นหมอดู คอยเดาใจ

และถ้าจะรักให้ดีต่อสุขภาพจิต ทุกคนควรคิดว่าความรักนั้นเหมือนกับดอกไม้ที่สวยงาม หรือเป็นของหวานสำหรับชีวิต อย่ายึดติดว่าเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง อยาคิดว่า "รัก" เป็นชาวปลาอาหารหรืออากาศที่ขาดไม่ได้!!