

ความพร้อมทางใจ ก่อนจะใช้ชีวิตคู่

การหย่าร้างอาจเกิดจาก กหลายสาเหตุด้วยกัน แต่ที่สำคัญอันหนึ่งน่าจะมาจากการขาดความพร้อมทางใจก่อนที่หญิงชายจะแต่งงานกันต่อไปนี้เป็นข้อคิดอันจะช่วยให้นุ่มสาวที่คิดจะครองคู่กันสามารถใช้ชีวิตคู่ได้อย่างมีความสุขตลอดไป

ท่านมีความพร้อมทางใจ
ในเรื่องนี้หรือยัง ?

1. เรื่องของข้อบกพร่อง

ในขณะที่เป็นคู่รักกันมักจะมองไม่เห็นหรืออาจเห็นว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญ พออยู่ด้วยกันแล้วก็คงจะเปลี่ยนแปลงได้ ตรงกับที่ว่า "ยามรักน้ำตมผักก็ว่าหวาน" อะไรทำนองนั้น ที่ต้องฝืนใจก็พอ



ฝืนได้ ต่อเมื่ออยู่กันนานเข้าก็ยิ่งเห็นข้อบกพร่องของกันและกันมากขึ้น จากที่พอทนได้กลายเป็นทนไม่ได้เอาเสียเลย

2. เรื่องของความรัก

ความรักเป็นสิ่งที่หอมหวานและค่อนข้างจะเป็นความฝัน ต่อเมื่อได้แต่งงานกันแล้ว มักค่อยๆ เปลี่ยนจากความฝันมาเป็นความจริง



ความรัก ความปรารถนา เปลี่ยนเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน ช่วยเหลือกัน อดทนต่อกัน ด้วยเหตุนี้จึงอาจเกิดความไม่พอใจซึ่งกันและกันได้ง่ายขึ้น บ่อยครั้งอาจมีบุคคลที่สาม เช่น ญาติ พี่ น้อง ฯลฯ เข้ามาทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกันมากขึ้น

พึงตระหนักว่า ความรักแบบเพื่อฝัน



ในขณะที่เป็นคู่รักจะไม่มีวันหวานกลับมาอีกแล้ว เพราะมันได้เปลี่ยนแปลงมาเป็นความรักความปรารถนาในโลกของความจริงแล้ว

3. เรื่องของความคิดถึง

เป็นสิ่งที่เป็นธรรมชาติของคู่รักที่อยู่ห่างไกลกัน ยิ่งห่างกันมากเท่าไร ความอาวรณ์และคิดถึงก็จะเพิ่มทวีขึ้นเท่านั้น เมื่อได้แต่งงานกันแล้ว ความคิดถึงและอาวรณ์ก็จะหมดสิ้นไปโดยอัตโนมัติ และกลับมีความรู้สึกขึ้นใหม่แทนคือ ความเคยชิน ความจำเจ ความเบื่อหน่าย ซึ่งเป็นอันตรายต่อคู่สมรสอย่างยิ่ง หากมีความเข้มข้นมากๆ



4. เรื่องของความอยากได้

เป็นธรรมดาที่คู่รักมักจะมี ความปรารถนา เป็นเจ้าของกันและกัน อันนำไปสู่ความทะนุถนอมปกป้อง อบอุ่น และสุขใจ (บางครั้งรุนแรง ถึงขั้นหึงหวง และระแวงกันด้วย)

แต่เมื่อแต่งงานกันแล้ว ความรู้สึกนั้นก็เปลี่ยนแปลงไปจนกลายเป็นความเห็นแก่ตัว คือ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายต่างจะเป็นเจ้าของ



ทั้งหมด เช่น ฝ่ายชาย ต้องการให้ฝ่ายหญิงอยู่ในโอวาทและอำนาจของเขา ทำอย่างที่เขาต้องการทุกประการ (หรือในทางกลับกัน) ซึ่งมักทำให้ทนไม่ได้ เป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้ง และถกเถียงกัน

5. เรื่องของการให้และรับ

ในขณะที่เป็นคู่รักกัน ต่างฝ่ายต่างจะเป็นผู้ให้และพึงพอใจที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่คนรักของตน ยามรักกัน มักคิดว่าตนกับคนรักคือคนคนเดียวกัน มีเท่าไรก็ให้ได้ทั้งหมด แต่เมื่อแต่งงานอยู่ด้วยกันแล้ว ความจริงก็จะบอกกับเราเองว่า ตนกับคนรักมิใช่คนคนเดียวกัน (แม้กฎหมายจะพยายามช่วยให้เป็นคนคนเดียวกันก็ตาม) จึงต้องการเป็นผู้รับบ้างไม่ใช่เป็นผู้ให้อย่างเดียว



ความพร้อมทางใจ ก่อนจะใช้ชีวิตคู่



**ในความรัก มีสุขทุกขรรวมอยู่
ชีวิตคู่มีชื่น มีชื่นชม
รู้จักให้ รู้จักรับ ปรับอารมณ์
จึงสุขสม รักมั่นนิรันดร**

เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช
จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801