

Articles from Ramamental

เลือกคู่อย่างไร ?

2011-11-12 16:11:12 admin

โดยทั่วไปทั้งชายและหญิงมักจะมีความคิดในเรื่องการมีคู่ครองเมื่อถึงวัยอันควร แต่มักจะมีคำถาม ว่าควรจะเลือกคู่ครองอย่างไรจึงจะถูกใจ ซึ่งไม่มีคำตอบที่เฉาะเจาะจงและตายตัว แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงวิธีการเลือกคู่ครองก่อน

1. คู่ครองของเราก็เป็นคนธรรมดา ซึ่งอาจจะมีบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปได้ เช่น ชีบ่น เจาะระเบียบ ไม่พูดจาหวานเหมือนดังเคย ฯลฯ ดังนั้นจึงควรสังเกต และทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ
2. คู่ครองของเราก็เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งบางเรื่องอาจจะมีถูกใจเรา แต่นั่นก็คือ ตัวของเขา ซึ่งถ้าคุณรักเขาคิดที่จะอยู่ร่วมกับเขาอย่างมีความสุขก็คงจะต้องยอมรับ และปรับตัวเข้าหากัน
3. ทุกคนก็คงอยากให้คู่ครองของเรารักเราคนเดียว แต่ในความเป็นจริงก็พบว่ามีปัญหาเรื่องของเมียน้อยหรือเรื่องชู้สาวอยู่เสมอ ซึ่งข้อนี้ก็จะต้องเข้าใจถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดกับเราขึ้นมาจริงๆ
4. เรื่องของเศรษฐกิจฐานะก็มีความสำคัญ เช่นกันโดยมีส่วนช่วยให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข ตามสมควร ซึ่งถ้าทั้งคุณและคู่ครองของคุณเป็นคนขยันสร้างฐานะก็คงไม่ต้องกลัวว่าชีวิตจะลำบาก
5. ในอนาคตถ้าคุณมีลูกก็คงหวังว่าน่าจะเป็นที่พึงในอนาคตได้ซึ่งถ้าคุณเลี้ยงดู ให้ความรัก และการศึกษาแก่เขา เขาก็คงจะเป็นคนดีและอาจจะเป็นที่พึงของคุณได้อย่างที่หวังไว้
6. การมีคู่ครองถ้าไม่ได้เกิดจากความรักหรือความพอใจของตนเอง เช่น บ้างคนแต่งงาน เพื่อให้พ่อแม่สบายใจ ก็คงจะต้องเตรียมใจว่าอาจจะเป็นปัญหาในอนาคตได้
7. คงเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องที่จะแต่งงานเพื่อเป็นการหนีปัญหาบางอย่าง เช่น มีปัญหาพ่อแม่ อยากเป็นอิสระเพราะนอกจากไม่เป็นการแก้ปัญหาและก็จะอาจเกิด ปัญหาอื่นได้อีกในอนาคตอันใกล้

ที่กล่าวมาแล้วเป็นเพียงความจริงบางส่วนของการมีชีวิตคู่ ซึ่งนอกเหนือไปจากความสุขและความอบอุ่นในชีวิตของการมีคู่ครอง ดังนั้นถ้าคุณคิดที่จะเลือกใครสักคนมาเป็นคู่ครอง ก็คงต้องพิจารณาว่าคุณยอมรับความจริงเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน ซึ่งไม่ใช่ทุกคนที่จะเหมาะแก่การแต่งงานหรือเป็นพ่อแม่แต่ก็สามารถที่จะมีชีวิตที่ดีตามปกติ

ได้เช่นกัน

สำหรับท่านที่คิดว่าพร้อม (หรือยังไม่พร้อมแต่สนใจ)
ลองมาดูว่าหลักเกณฑ์ทั่วไป ที่มักจะใช้ในการเลือกคู่มืออะไรบ้าง

1. ควรจะเป็นคนที่คุณรู้สึกพอใจในตัวเขาในหลายๆด้าน เช่น รูปร่างหน้าตา นิสัยใจคอ ท่าทาง การใช้คำพูด ฯลฯ บางคนอาจเรียกว่าถูกชะตาก็ได้ซึ่งคนอื่นอาจจะไม่เห็นข้อดีของเขาอย่างที่คุณเห็นก็ได้
2. มีทัศนคติตรงกัน หรือพูดกันรู้เรื่อง คือไวต่อความต้องการของอีกฝ่ายพอสมควร ซึ่งฝึกได้ถ้าคุณเอาใจใส่ สนใจคู่ของคุณมากๆ
3. มีความรู้สึกชื่นชมยกย่องซึ่งกันและกันแม้ว่าจะทำงานคนละด้านหรือมีการศึกษาที่แตกต่างกัน
4. มีเหตุผล พุดจาปรึกษาหารือกันได้ ไม่ใช่แต่อารมณ์อย่างเดียว
5. ชยัน สำคัญมากเพราะมีส่วนช่วยสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตคู่และอนาคตข้างหน้า
6. ปรารถนาดีต่อกัน หรือจริงใจต่อกัน ข้อนี้ต้องดูกันนานว่าไม่ได้แสร้งหรือหวังผลประโยชน์
7. อายุก็มีความสำคัญ เพราะจะทำให้มีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น มีความอดทน และมีความพร้อมมากขึ้น
8. มีสุขภาพกายที่ดี หมายถึงแข็งแรงและมีสุขภาพอนามัยที่ดี
9. มีสุขภาพจิตดี ปรับตัวเข้ากับคนและสิ่งแวดล้อมได้ ไม่มองโลกในแง่ร้ายมากเกินไป และถ้ามีปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น กังวลมากๆ เป็นโรคจิต ซึมเศร้า ก็คงต้องได้รับการบำบัดก่อน
10. ควรมีพื้นฐานทางเศรษฐฐานะพอที่จะพึ่งตนเองได้ เพื่อที่จะได้ไม่เกิดปัญหากับชีวิตคู่ ในอนาคต
11. ความรัก ข้อนี้คงจะรู้กันได้ถ้าพบคนที่คุณถูกใจ

ทั้งหมดเป็นเพียงหลักเกณฑ์ทั่วไป ซึ่งก็ไม่จำเป็นจะต้องมีทุกข้อ
คิดว่ามีข้อที่สำคัญหลายๆข้อ น่าจะได้คนที่ดีเพียงพอที่จะเป็นคู่ครองของเราได้

แล้วอย่าลืมปรับปรุงตัวเองให้เป็นคนที่ดีและมีค่าในตัวเอง
เพื่อที่ว่าคุณจะได้เป็นคนที่มีค่าอีกคนหนึ่งในสังคม

โชคดีนะครับ



Ramamental
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยราชภัฏธนบุรี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email