"คู่ชีวิต" แค่รักกันมันยังไม่พอ แล้วต้องแค่ไหนถึงจะไปกันรอด

หลายคนน่าจะเคยได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับอดีตคนรักที่ต้องเลิกรากันไปทั้งที่พวกเขายังรักกันอยู่ ก็คงนึกสงสัยใช่ไหมว่าในเมื่อยังรักกันแล้วจะเลิกกันทำไม คำตอบที่ง่ายที่สุดก็คือ เพราะ "ความรักอย่างเดียวมันไม่พอ" ในโลกของความเป็นจริง อะไร ๆ ต่างก็ไม่ได้รู้เห็นเป็นใจกับชีวิตเราทุกอย่าง ความจริงคือโลกไม่ได้สวยงามขนาดนั้น ดังนั้น ต่อให้คน 2 คนจะรักกันมากแค่ไหน การเดินทางในระยะยาวก็มีปัจจัยที่มากกว่าความรักที่เข้ามาเป็นตัวแปรในความสัมพันธ์

"การอยู่ด้วยกัน" มีสิ่งที่ต้องปรับเข้าหากันค่อนข้างมาก อะไรที่ไม่ชอบและเคยอดทนได้ พอต้องมาอยู่บ้านเดียวกันมันก็เริ่มที่จะยากลำบากมากขึ้นทุกที เริ่มที่จะไม่มีความสุข แล้วก็ประคับประคองไปต่อแบบฝืน ๆ อะไรที่ปล่อยผ่านได้ก็ปล่อย จนอยู่ในจุดที่ชินกันมากจนเกรงใจกันน้อยลง เมื่อถึงขีดสุดของความอดทนมันก็ไปต่อไม่ได้ ยิ่งฝืนก็ยิ่งทำให้ความสัมพันธ์แย่ลง มองหน้ากันด้วยความรู้สึกที่ไม่เหมือนเดิม แค่ความรักจึงไม่อาจพากันไปรอด ซึ่งถ้าความสัมพันธ์ยังไปไม่ไกลถึงไหน หยุดไว้แค่นั้นจึงน่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด ก่อนที่จะเป็นเรื่องใหญ่กว่าเดิม

แน่นอนว่าการตัดสินใจในครั้งนี้คงเป็นเรื่องที่น่าลำบากใจและรู้สึกเสียใจมาก แต่มันอาจดีที่สุดแล้ว! จริงอยู่ที่ว่าความรักเป็นตัวเชื่อมให้คนทั้งคู่มาคบหากัน แต่ถ้ามองถึงอนาคตที่ไม่มีอะไรแน่นอนเป็นทุนเดิม สิ่งที่จะทำให้คู่รักคบกันตลอดรอดฝั่งมันมีมากกว่าแค่การรักกันให้มากพอ ยิ่งถ้าวางแผนถึงการใช้ชีวิตคู่ด้วยแล้ว ความรักเป็นแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น ในตอนที่คบหาเป็นแฟน เจอหน้ากันแบบเทียวไปเทียวมา มันอาจไม่ต้องใช้อะไรมาก แค่ความรักก็คงพอ แต่ถ้าจะเริ่ม "ใช้ชีวิตคู่" กับใคร มันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราต้องเผชิญและเรียนรู้กันไป

ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต แค่ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนทั้งคู่ไม่ตรงกัน ดูไม่น่าจะเป็นเรื่องใหญ่ให้ถึงขั้นต้องเลิกราเลยถูกไหม แต่จริง ๆ แล้วมันเป็นเรื่องที่ท้าทายความหนักแน่นมั่นคงในความสัมพันธ์มาก ๆ เลยล่ะ การที่เราคบหากันในฐานะคู่รัก คือการที่คนทั้งคู่แชร์ความสุขและความทุกข์แบบพึ่งพาอาศัยกัน แต่ถ้าไลฟ์สไตล์บางอย่างมันกลับทำให้คนหนึ่งมีความสุข สุขที่สร้างความทุกข์ให้อีกคนหนึ่ง แบบนี้จะอดทนกันไปได้นานแค่ไหน ยิ่งถ้าต่างกันแบบสุดขั้วด้วยแล้ว ยิ่งยากมากที่จะฝืนใจยอมรับกัน หากไม่มีพื้นฐานของความเข้าใจ ความต่างนี้ไม่มีทางที่จะลงล็อกกันได้แน่นอน

ครอบครัว ใครว่าความรักเป็นเรื่องของคนสองคน คงจะลืมคิดสินะว่าแต่ละฝ่ายก็มีครอบครัวอยู่เบื้องหลัง ซึ่งครอบครัวของแต่ละฝ่ายนี่แหละที่กลายเป็นอุปสรรคชี้วัดว่าความรักของคนทั้งคู่ว่าจะรุ่งหรือร่วง เพราะหากเปิดตัวคู่รักให้ทางบ้านได้รู้จักแล้ว ครอบครัวอีกฝ่ายเกิดไม่ชอบขึ้นมา ปัญหาใหญ่เกิดขึ้นทันที บอกเลยว่าความรักแทบจะถึงทางตัน ต้องเข้มแข็ง ต้องมั่นคง ต้องเชื่อใจกัน ต้องพิสูจน์ตัวเอง พิสูจน์ความดี พิสูจน์ความรักกันอยู่นานกว่าครอบครัวจะใจอ่อน บอกเลยว่าเหนื่อยไม่ใช่เล่น แต่...ย้ำว่าไม่ใช่ทุกคู่ที่จะโชคดี เผลอ ๆ คู่ที่รักพังเพราะพ่อแม่ไม่ปลื้มอาจจะมีมากกว่าด้วยซ้ำ

ทัศนคติ ทัศนคติอาจกลายเป็นปัจจัยแรก ๆ ที่ทำให้คู่รักหลายคู่ไปกันไม่รอด สังเกตง่าย ๆ จากสาเหตุยอดนิยมที่คู่รักคนดังมักใช้อ้างเมื่อแยกทางเลิกราก็คือ "ทัศนคติไม่ตรงกัน" ปรับจูนก็แล้ว พูดคุยก็แล้ว ใช้เวลาก็แล้ว สุดท้ายก็ถึงทางตัน อาจจะมีคู่ที่พยายามแล้วได้ผลก็จริงแต่ก็ไม่ใช่ทุกคู่ ซึ่งนี่ไม่ใช่ข้ออ้างดาษดื่นตอบแบบสวย ๆ ใครที่

เคยเจอจะรู้มันทำให้ไปกันต่อได้ยากจริง ๆ การมองโลก มองอนาคตที่ไม่เหมือนกัน แถมยังไม่มีความเข้าใจให้กันอีก กลายเป็นชนวนเหตุของการทะเลาะกันบ่อยมาก บั่นทอนความสัมพันธ์ลงช้า ๆ ถ้าไม่รู้จักถอยคนละก้าวหรือหาตรงกลาง ก็มีแต่จบเท่านั้น

แนวทางการใช้ชีวิตคู่ ถ้าความรักนำพาเราไปถึงจุดที่คบหากับใครสักคน ไม่น่าจะมีคู่ไหนที่คบเพื่อรอวันเลิกหรอก ส่วนใหญ่ก็มีภาพที่จินตนาการถึงการใช้ชีวิตคู่ร่วมกันแล้วทั้งนั้น แต่การแต่งงานหรือการใช้ชีวิตคู่ร่วมกันจริงจังมันต่างจากสถานะคนรักพอสมควร ชีวิตสองชีวิตที่เคยเป็นอิสระต้องมาพึ่งพาผูกพันเป็นหนึ่งเดียว แนวทางการใช้ชีวิตคู่คือเรื่องที่ต้องพูดคุยเพื่อตกลงกันเยอะมาก มีโจทย์ให้ต้องทำการบ้านหลายเรื่อง หลัก ๆ คือการสร้างครอบครัว การอยู่บ้านเดียวกัน สถานะสามีภรรยา เซ็กซ์ จะมีลูกไหม แนวความคิดในการเลี้ยงลูก การเงิน การสื่อสาร การเลี้ยงดูครอบครัวเดิมของทั้งคู่ ฯลฯ

หน้าที่การงาน การทำมาหากิน อาชีพ หน้าที่การงาน ส่วนหนึ่งสัมพันธ์กับเรื่องเงิน ถ้าคู่ของคุณเป็นคู่ที่ไม่จำเป็นต้องทำงานก็มีกินมีใช้ไปตลอดชีวิตนั่นเป็นเรื่องที่วิเศษ หรือถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดตั้งใจและเต็มใจจะเปย์คนรักโดยที่คนรักไม่จำเป็นต้องทำงานทำการก็ว่ากันไป แต่ถ้าไม่ใช่ตามนี้ล่ะก็ การงานจะเป็นอีกหนึ่งตัวแปรในความสัมพันธ์ทันที มันดูไม่ค่อยเข้าท่านะที่จะกินจะใช้ด้วยกัน แต่คนหาเงินงก ๆ มีอยู่คนเดียว อีกฝ่ายก็ไม่คิดจะช่วย ยังเกาะบุพการี จงใจไม่หางานทำ เป็นภาระไปวัน ๆ ไหนจะกรณีที่เปรียบเทียบกันในเรื่องอาชีพการงานและหน้าตาทางสังคมอีก ก็อดจะเอามาคิดไม่ได้

สถานะทางการเงิน อย่าเพิ่งเข้าใจผิดว่าเป็นการแนะนำให้คบแฟนที่ฐานะ ไม่ได้ชี้ทางว่าต้องมีแฟนเป็นคนรวยเท่านั้น ที่จะสื่อก็คือ ปัญหาเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ เป็นมือที่สี่ทำความรักร้าวฉานมานักต่อนักแล้ว กรณีที่รักกันจนถึงขั้นแต่งงาน แต่ วิวาห์ล่ม เทกันในวันงานเพราะเรื่องเงิน (สินสอด) ก็มีให้เห็นเยอะแยะ แค่รักกันมันไม่ได้ทำให้ท้องอิ่ม สุดท้ายเราก็ต้องใช้เงินแลกข้าวแลกน้ำอยู่ดี หากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด (หรือทั้งคู่) ไม่มีสภาพคล่องทางการเงิน ส่งผลเสียต่อความรักในระยะยาวแน่นอน หรือถ้าเกิดเปรียบเทียบเรื่องเงินกันขึ้นมาก็จบเห่เหมือนกัน ช่วยกันหา ช่วยกันออมเถอะ ชีวิตรักจะได้ไม่ลำบาก

สังคมรอบข้าง เรื่องของสังคมเป็นเรื่องใหญ่เหมือนกันสำหรับหลาย ๆ คู่ หากเปรียบให้สังคมหนึ่งคือโลกใบหนึ่ง คนเราจะมีโลกมากกว่าหนึ่งใบ ซึ่งโลกแต่ละใบเราจะมีบทบาทมีหน้าที่ที่แตกต่างกัน เช่น โลกเพื่อนฝูง โลกการทำงาน โลกที่ทั้งคู่ไม่ได้มองกันด้วยสถานะคนรัก สังคมที่ต่างกันมากเกินไปจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่า “เข้าไม่ถึงโลกคนเขา” เราอาจกลายเป็นคนแปลกหน้ากันในความรู้สึก แล้วความแคลงใจในความสัมพันธ์จะตามมาทันที มันเป็นคำถามโง่ ๆ ว่าเรากับเขารู้จักกันจริง ๆ หรือ เรายืนอยู่ตรงไหนในชีวิตของเขา หรือในโลกแต่ละใบของเขานั้นมีเราอยู่บ้างหรือไม่

ความเข้าใจ ความรักที่ไม่ได้มาพร้อมความเข้าอกเข้าใจ ยากนะที่จะไปกันรอด ถ้ารู้แค่วิธีที่จะรัก คิดเพียงว่าแค่เรารักกันมากพอมันก็น่าพอ แต่ไม่เข้าใจความแตกต่าง ไม่ยอมรับในข้อด้อยหรือข้อบกพร่องที่ไม่พึงปรารถนา และไม่

เรียนรู้ว่าโลกนี้ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ เพียงแต่ใช้ความอดทนประคับประคองความสัมพันธ์ ในวันที่ความอดทนถึงขีดจำกัด คุณสองคนก็จะทำร้ายกันและกันชนิดที่ว่าลืมช่วงเวลาที่รักกันมาก ๆ ไปเลย จริง ๆ แล้วการเข้าใจกันมันง่ายนิดเดียว แค่เอาใจเขามาใส่ใจเรา เปิดใจยอมรับในจุดที่เราต่างกันและข้อบกพร่องของอีกฝ่าย ลดทิฐิ ลดอคติ และที่สำคัญ ให้อภัยกัน

ศีลเสมอกัน "ศีลเสมอกัน" เหมือนจะเป็นเกณฑ์พื้นฐานในความสัมพันธ์ไปแล้ว ไม่ว่าจะแบบเพื่อนหรือแบบคู่รัก เราจะตั้งเป้ามองหาคนที่ศีลเสมอกันก่อนเลย คนเริ่มไม่อยากต้องเหนื่อยขนาดนั้นเพื่อที่จะมีใครในชีวิต เดิมทีอาจมีความหมายไปในเชิงศาสนา แบบว่าศีลธรรมเสมอกัน พากันไปสู่ความรุ่งเรืองดีงาม แต่พอมาปัจจุบันถูกใช้ในความหมายที่กว้างขึ้น กล่าวถึงคู่ที่มีความเหมาะสมลงตัวกันในทุก ๆ ด้าน อาทิ ความเชื่อ ความศรัทธา ความคิด ศีลธรรม ปัญญา รูป ทรัพย์ คบกันแล้วไม่ต้องปรับตัวเข้าหากันมากมาย ไม่ต้องรู้สึกฝืน มีความสบายใจและดีต่อใจแบบไม่ต้องพยายามให้เหนื่อย

ชีวิตคู่แตกต่างกับคู่ชีวิตยังไง? คำว่าชีวิตคู่กับคู่ชีวิตมันต่างกันนะ ในนิยามความหมายของ 2 คำนี้บางคนก็คงจะตีความหมายต่าง ๆ กันออกไปตามที่เราเข้าใจ แต่สำหรับดิฉันเองแล้ว ขอให้นิยามสำหรับคำว่า...ชีวิตคู่ ก็คือการเป็นแฟนกัน คบหากัน แต่....ยังไม่ได้ตกลง ปลงใจที่จะแต่งงานใช้ชีวิตร่วมกัน และในส่วนของคำว่า คู่ชีวิต ดิฉันให้นิยามความหมายว่า คือคน 2 คนที่ตกลงปลงใจจะใช้ชีวิตร่วมกันและกันแต่งงานกันแล้วนั่นเอง มีตัวอย่างให้เห็นได้ทั่วไป บางคนใช้ชีวิตคู่ คบหากันมาเป็น 10 ปี แต่พอมาตกลงปลงใจจะเป็นคู่ชีวิตและแต่งงานกันขึ้นมา กลับอยู่กันได้เพียงไม่กี่เดือนก็เลิกลากันซะแล้ว....บางคนอาจจะมีคำถามแบบว่า...รักกันคบกันมานานขนาดนี้ ทำไมพอแต่งงานไปแล้วถึงเลิกกัน??? ก็เพราะคำว่า ชีวิตคู่กับคู่ชีวิตมันต่างกันไง ชีวิตคู่เนี่ยคือเราได้คบหากัน ไปเที่ยวด้วยกัน ทำอะไรด้วยกันแบบเนิ่นนานเป็นแรมปี....แต่คู่ชีวิตเนี่ย เราไม่สามารถจะใช้ชีวิตของใครของมันได้ เราอยู่ด้วยกันทุกวันเจอหน้าทุกวัน ต้องคิดถึงอนาคตร่วมกัน ต้องใส่ใจกันต้องแคร์กัน คน 2 คนต้องจูนเข้าหากัน เพราะไม่เช่นนั้นความสัมพันธ์ที่มันก่อจากชีวิตคู่จนมาถึงคู่ชีวิตก็คงขาดสะบั้นลง

สัญญาณความสัมพันธ์ชีวิตคู่ที่น่าเบื่อควรไปต่อหรือพอแค่นี้? ทุกความสัมพันธ์มีขึ้น มีลง ในช่วงเริ่มต้นชีวิตคู่มักเต็มไปด้วยความสุขสดชื่น หอมหวานและกระปรี้กระเปร่าแต่เมื่อเวลาผ่านไปความตื่นเต้น และกระปรี้กระเปร่านั้นก็เริ่มลดลง จากสถิติพบว่าคู่สมรสที่อยู่กินกันมาสักระยะมักจะเริ่มรู้สึกไม่พอใจกับชีวิตคู่และเบื่อหน่ายชีวิตแต่งงานเมื่อย่างเข้าสู่ปีที่ 9

อย่างไรก็ตามจากหลักฐานงานวิจัยมักพบว่าสาเหตุสำคัญของความเบื่อหน่ายในชีวิตคู่มักเกี่ยวโยงไปถึงเรื่องความต้องการด้านจิตใจที่มากขึ้น หลายคู่รู้สึกว่าชีวิตคู่เริ่มอยู่ตัวและเรียบง่ายเกินไปจึงต้องการความหลากหลายและแปลกใหม่มาเติมเต็ม บางครั้งรู้สึกว่าชีวิตคู่ไม่มีความท้าทายและเริ่มเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์เดิมๆ **สัญญาณความเบื่อหน่ายที่พบบ่อย** เช่น

1. ไม่รู้สึกสนใจในชีวิตความเป็นอยู่ของอีกฝ่าย

2. ไม่สนใจความรู้สึกหรือกิจกรรมของอีกฝ่าย
3. ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องของอีกฝ่ายเหมือนตอนแรกที่เริ่มคบกัน
4. เวลานึกถึงอนาคตที่ต้องมีร่วมกันจะรู้สึกอึดอัดและทำให้ไม่มีความสุข
5. รู้สึกมีความสุขและสนุกสนานมากกว่าหากได้ใช้เวลาอยู่กับคนอื่น
6. อยากมีชีวิตคู่ที่ดีกว่านี้ อยากเปลี่ยนคู่ใหม่
7. รู้สึกว่าชีวิตตัวเองและอีกฝ่ายมีความแตกต่างกันมาก
8. ไม่รู้จะคุยอะไรเวลาอยู่ด้วยกัน
9. ไม่รู้สึกenjoyเวลาที่ต้องอยู่ร่วมกัน
10. อยู่ด้วยแล้วรู้สึกหงุดหงิดรำคาญ
11. ไม่รู้สึกโหยหากันอีกต่อไป
12. ไม่รู้สึกชื่นชมหรือหลงใหลในการใช้ชีวิตร่วมกัน

หากมองย้อนไปถึงช่วงแรกๆที่เพิ่งรู้จักกัน มักเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ความหวัง มีชีวิตชีวาเป็นช่วงที่กำลังศึกษาใจกันและกันมีความน่าค้นหาน่าตื่นเต้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างราบรื่นจนเรารู้สึกวางใจสามารถทำตัวสบายๆและเผยความเป็นตัวเองได้อย่างเต็มที่กับอีกฝ่าย และบางครั้งกลับรู้สึกว่าชีวิตคู่นั้นราบเรียบเกินไปจนน่าเบื่อ ไม่มีความตื่นเต้นท้าทายหรือมีความแปลกใหม่ที่ทำให้เราอยากค้นหาอีกต่อไป ถึงแม้ว่าในบางคู่จะไม่เคยทะเลาะกันเลยก็ตามแต่กลับรู้สึกว่าไม่มีความสุขในชีวิตคู่ รู้สึกเหนื่อยหน่าย ไม่มีกำลังใจในการใช้ชีวิตร่วมกันอีกต่อไป

หากความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นกับชีวิตคู่ของเราไม่ควรปล่อยทิ้งไว้แต่ควรรีบหาทางแก้ไขโดยด่วน เพราะแค่ปัญหาความเบื่อหน่ายอาจนำสู่สัมพันธภาพในชีวิตคู่ที่มีปัญหาได้ในเวลาต่อมา **ความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ชีวิตคู่อาจนำสู่ปัญหาการนอกใจ การหลบเลี่ยง ความไม่ซื่อสัตย์ และปัญหาพฤติกรรมอื่นเพื่อหลีกหนีจากความเบื่อหน่ายและอาจสายเกินแก้หากไม่รีบจัดการ ความวิตกกังวลหรือความคาดหวังก็เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ความกลัว และกังวลกับอนาคต ความคาดหวังที่มากเกินก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตคู่ไม่มีความสุข ความเครียดและทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้เช่นกัน**

อย่างไรก็ตามการเติมประสบการณ์ด้านบวกและสิ่งใหม่ๆให้กับความสัมพันธชีวิตคู่อย่างสม่ำเสมอนั้น สามารถช่วยรักษาสัมพันธภาพที่น่าเบื่อได้ **มาดู 7 เทคนิคในการจัดการชีวิตคู่ที่น่าเบื่อมีดังนี้**

1. สร้างสุขให้ตัวเอง สำรวจตัวเองและพยายามค้นหาสิ่งที่ทำให้ตัวเองมีความสุข หากฝ่ายใดกำลังเผชิญกับความเครียด ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล มีปมค้างใจ ก็ควรจัดการแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่นี้ให้เป็นปกติก่อน หรือมีความคิดลบหรือรู้สึกเสียใจกับการแต่งงานให้ย้อนนึกถึงสิ่งดีๆที่ทำให้ตัดสินใจแต่งงาน พยายามกำจัดอารมณ์ด้านลบและมีความหวังกับความรัก

2. เปลี่ยนมุมมอง สัมพันธภาพของชีวิตคู่เริ่มต้นด้วยความรัก หากรู้สึกว่าชีวิตคู่มาถึงทางตันให้เปลี่ยนมุมมองด้านความรักด้วยการใช้เวลาด้วยกันเพื่อสานสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามต้องคำนึงถึงการมีพื้นที่ส่วนตัวของกันและกัน และให้ความมีอิสรภาพด้วยเช่นกัน

3 ทำสิ่งใหม่ ๆ ร่วมกัน หาโปรเจ็คใหม่ๆทำร่วมกันเพื่อเป็นการจุดประกายความสัมพันธ์ให้กลับมาน่าสนุกอีกครั้ง หรือการออกไปเดินคุยกันช่วงค่ำ และหากิจกรรมที่อยากทำมานานร่วมกันก็จะช่วยเพื่อสีสันให้กับการใช้ชีวิตคู่ และควรหากิจกรรมใหม่ๆทำด้วยกันเรื่อยๆอยู่เสมอๆ

4. พร้อมลุยและยืดหยุ่น บางครั้งอาจหาเวลาตรงกันสัก 1-2ชม เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน หรือไปในสถานที่ใหม่ๆ หรือร้านอาหารใหม่ๆ หรือไปเดทเพื่อใช้เวลาด้วยกันโดยไม่ต้องเตรียมตัวเยอะ และมีความยืดหยุนกับตารางเวลาในชีวิตบ้าง

5. เปิดใจคุยเรื่องบนเตียง เซ็กส์เป็นสิ่งที่ทำให้สัมพันธภาพชีวิตคู่แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น ควรคุยกันอย่างตรงไปตรงมา และเปิดใจเรื่องความชอบและรสนิยมแบบไหนที่สร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรม

6. เรียนรู้กันและกันในทุก ๆ วัน เรียนรู้ความสัมพันธ์ใหม่ๆจากคู่ชีวิตคนเดิม เรียนรู้สิ่งที่เรายังไม่เคยรู้จากอีกฝ่ายในสถานการณ์ใหม่ๆ เรื่องราวใหม่ๆ รู้จักตัวตนของอีกฝ่ายในทุกๆวัน ไม่สำคัญว่าเรารู้จักกันมานานแค่ไหน แต่ให้มองหารายละเอียดในการเรียนจักอีกฝ่ายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดมุมมองกัน

7. มีความเป็นอิสระ ในทุกความสัมพันธ์ การเคารพพื้นที่ส่วนตัวและความมีอิสรภาพในการใช้ชีวิตเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ควรเปิดโอกาสให้เราทั้งคู่ได้รับพื้นที่ส่วนตัวในความสนใจด้านงานอดิเรกที่ชอบ หรือมีกลุ่มเพื่อนที่อยากไปพบปะสังสรรค์ การให้อิสภาพแก่กันเป็นการเปิดกว้างการเรียนรู้สิ่งรอบตัวใหม่เพื่อนำกลับมาแบ่งปันทำให้ชีวิตคู่ไม่น่าเบื่อ การอยู่ห่างกันบ้างก็จะทำให้คิดถึงกันมากขึ้นด้วย

ความสัมพันธ์ชีวิตคู่ที่ยั่งยืนนั้นต้องหมั่นเติมเต็มความรัก มิตรภาพและความเข้าใจกันอยู่เสมอ ๆ ความเบื่อหน่ายในความสัมพันธ์ชีวิตคู่เป็นตัวเร่งให้เกิดสัมพันธภาพที่เป็นลบ การหากิจกรรมเพื่อเพิ่มความตื่นเต้น หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ร่วมกันอยู่เสมอเป็นการช่วยลดปัญหาความเบื่อหน่ายได้ อย่างไรก็ตามไม่ควรเปรียบเทียบคู่ตัวเองกับคู่อื่น และควรจัดการอารมณ์ลบของตัวเองอยู่เป็นประจำ หากสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ยากเกินจะแก้ไขได้ด้วยตนเองก็ควรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ให้เกิดเป็นปัญหาด้านความสัมพันธ์ที่แย่เกินจะแก้ไข

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฏฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : Sanook https://shorturl.asia/lr78y / trueid https://shorturl.asia/GxDbf / BETTER MIND https://shorturl.asia/R7Flw