

# รักอย่างไร...ไม่ให้เครียด

คนเราในยุคปัจจุบันนี้เป็นคนที่เครียดง่าย ทั้งจากการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ การทำงานหนักที่เคร่งเครียดรีบรัดและร้อนรน ไม่มีเวลาพักผ่อนสันตนาการและออกกำลังกาย แลम्मลภาวะที่เป็นพิษที่อยู่รอบกายก็ทำให้สุขภาพเลวลงจนกลายเป็นคนที่เครียดง่าย อะไรนิดอะไรหน่อยก็เครียดแล้ว แต่ก็มีคำพูดที่กล่าวกันเสมอๆ ว่า ...ความรักเป็นพลังอำนาจที่มองไม่เห็น แต่มีพลังเหลือล้นที่จะบันดาลทุกสิ่งที่ดีงามให้เกิดกับคนที่มีความรัก พลังอำนาจแห่งความรักนั้นมีมากกว่าที่คนเราคิดมากนัก โดยเฉพาะพลังอำนาจของความรักแท้ ... คนเราจึงเกิดมาเพื่อแสวงหาความรัก อยากจะให้ความรักแก่ใครสักคนที่รักตอบ แต่ยากเหลือเกินที่จะประสบตรรกแบบนั้นได้ เจอกันก็แต่รักหลง รักไม่จริง รักแล้วทิ้ง รักเพราะเงินตรา ฯลฯ จนหลายคนเข็ดขยาดในความรัก และที่แปลกแต่จริงก็คือ ใครที่เจ็บปวดเพราะความรักหลอกหลงจากคนที่หลอกหลง ก็มักจะเกิดประวัติศาสตร์ที่ซ้ำรอยแบบนั้นเสมอๆ ทั้งหญิงและชาย ผู้หญิงที่เลือกผู้ชายผิดประเภท ฟันแล้วทิ้ง ก็ยังคงเจอผู้ชายคนใหม่ที่มาฟันแล้วทิ้งเหมือนเดิม ผู้ชายที่โดนผู้หญิงหลอกใช้งาน ก็ยังคงโดนผู้หญิงแบบเดิมคนใหม่หลอกใช้งานเหมือนเดิม...และเป็นปัญหาที่แก้ไม่ตก!!! เพราะผู้ที่ตกอยู่ในปัญหาดังกล่าวเวลาไปปรึกษาที่ปรึกษาทั้งหลายได้คำแนะนำมาก็มักจะไม่เชื่อ เนื่องจากเชื่อตัวเองในแบบเดิมๆ ก็คงจะต้องโดนหลอกต่อไปโดยคนที่มึนสั้ยแบบเดิมๆ

เราคงต้องหยุดสนใจปัญหาที่ทำให้เมื่อมีความรักแล้วเกิดความเครียดดังกล่าว หันมาสนใจว่า จะมึนรักอย่างไร...ไม่ให้เครียด จะดีกว่า

## 1. รักคนที่เขารักเราดีกว่า

*"รักคนที่เขารักเราดีกว่า สุขุอร่าดีกว่าเป็นไหนๆ"*

*คนที่เรารักมักทำให้ซึ้งดวงใจ ....."*

เนื้อเพลงท่อนหนึ่งได้กล่าวถึง เรื่องของความรักไว้น่าฟังดังกล่าวว่า ถ้าจะเปรียบเทียบระหว่างคนที่เรารักกับคนที่รักเราแล้วละก็ อยากจะมีชีวิตคู่อย่างมีความสุข และไม่เครียดให้เลือกรักคนที่รักเราจะดีกว่า เพราะคนที่รักเราจะห่วงใยดูแลทุกข์สุขของเราด้วยความรัก และแก่เราให้ความ

รักตอบไปเขาก็จะเกิดความพอใจและให้ความรักที่เพิ่มพูนกับเราเสมอ ต่างจากคนที่เรารัก มักจะเล่นตัว ไม่สนใจ เพราะความรักที่ได้มานั้นไม่ได้แสวงหา เลยมองไม่ค่อยเห็นคุณค่า และมักจะทิ้งขว้างโดยไม่สนใจ จากสถิตินั้น คนที่ใช้ชีวิตคู่กับคนที่มารักนั้นมีชีวิตคู่ที่สุขสม และยืนยาวกว่า ถ้ารู้จักให้ความรักตอบแทนไปบ้าง ปัญหาจึงมีอยู่ว่า คนเรานั้นชอบความท้าทาย เขาไม่รักก็พยายามทำให้เขารักเหมือนคนที่กำลังตบอดและหุหนวก ไม่ยอมรับฟังเหตุผลของคนรอบข้าง แบบนี้ก็ไม่รู้ว่าจะแนะนำอะไร นอกจากบอกว่า กำลังจะมีคู่กรรม และไม่ใช่ว่าบุญเต็มคขาด

## 2. รักที่เข้าใจในรัก

การรักคนที่เข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของกันและกัน ยินยอม ยึดหยุ่นในความคิดอ่านของกันและกัน พยายามประสานผลประโยชน์และความสุขความทุกข์ร่วมกันในทุกเรื่องราวด้วยความรัก ความเข้าใจนั้น เป็นรากฐานของการมีความรักที่สุขสมและไม่เครียด การเข้าใจกันนั้น ต้องเข้าใจในรูปแบบที่เห็นและเป็นอยู่ ไม่ใช่ในรูปแบบที่อยากให้เป็น เพราะไม่มีทางเป็นไปได้ที่เมื่อรักกันแล้วจะต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยอย่างปัจจุบันทันด่วน ให้มาเป็นในรูปแบบที่คนรักต้องการ

เนื่องจากเป็นเรื่องของความฝันที่ไม่มีทางเป็นจริง คนที่อยู่กับความรักในรูปแบบของความฝันจะเกิดความเครียด ... ในขณะที่คนที่อยู่กับความรักในรูปแบบของความจริงจะเกิดความสุขผ่อนคลาย หายเครียด เพราะมองทุกอย่างเป็นจริง รวมทั้งยอมรับในความจริงดังกล่าวแน่นอนว่า คนที่อยู่กับความจริงและยอมรับความจริงได้นั้นจะไม่เครียด

## 3. รักกันวันละสามเวลา

...ที่ไม่ใช่การทำรักกันวันละสามเวลา แต่คำกล่าวนี้คล้ายๆ กับคำที่ว่า รักวันเดิมนั้นแหละ จำไว้เสมอๆ ว่า ความรักเมื่อเกิดขึ้นได้ก็ดับได้ ดังนั้นเมื่อคิดจะปลูกต้นรักแล้วจะต้องหมั่นรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ยแห่งความรัก ต้นรักที่ร่วมกันปลูกจึงจะเจริญงอกงาม แผ่กิ่งก้านสาขามาปกคลุมให้ชีวิตคู่เกิดความร่มเย็น ในหน้าร้อนก็เป็นร่มเงาให้แก่กัน ในหน้าฝนก็ช่วยบังสายฝนไม่ให้ตกลงมากระหน่ำ ในหน้าหนาวก็ช่วยป้องกันไม่ให้ลมหนาวมากระทบกับร่างกาย การเรียนรู้วิธีการและรูปแบบของการบอกรักกันใหม่ๆ ไม่ซ้ำแบบเดิม ย่อมจะทำให้คู่ของเราเกิดความสุขชื่นชมยินดีปริดาที่ได้มีคนรักและก็จะตอบแทนความรักที่ได้รับกลับมาเป็นร้อยเท่าพันทวี ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็

แค่กอดกันเข้านอนแล้วกระซิบเบาๆ บอกกันว่า รักคุณจ๊ะที่รัก ...ฉันก็รักคุณมากที่สุดเหมือนกัน  
เท่านี้ก็นอนหลับไปอย่างมีความสุขแล้ว

#### 4. รักที่ไม่เห็นแก่ตัว

การมีความรักที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เมตตากรุณาและเอ็นดูคนรอบข้างของคนที่คุณนั้นจัดเป็น  
ศาสตร์และศิลป์ ที่สำคัญที่สุดในการที่จะมีความรักแล้วไม่ให้เกิดความเครียดเลยทีเดียว เพราะเมื่อ  
ให้ความรักต่อคนรอบข้างแล้ว คนเหล่านั้นแหละที่จะเป็นเกราะคุ้มครองป้องกันภัยให้ ความรักของ  
เราด้วยความชื่นชมยินดี

รักใคร่ก็ให้ความรักเผื่อแผ่ไปถึงญาติพี่น้อง พ่อแม่ของคนที่คุณรักด้วยโดยไม่รังเกียจเด็ดฉันท  
แล้วทุกคนเหล่านั้นก็จะรักตอบและมองเราในทางที่ดี

รักใคร่ก็รักเพื่อนๆ ของคนที่คุณรักด้วย ให้พวกเพื่อนๆ ทั้งหลายได้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของ  
ความรักที่แสนจะมั่นคงและหวานชื่น จนนินดีและเป็นสุขร่วมกัน

ความรักแบบนี้เป็นความรักที่มั่นคงและไม่เกรงเครียดแน่นอน!

#### 5. รักนวลสงวนตัว

คำว่ารักนวลสงวนตัวนี้ไม่ได้หมายถึง ผู้หญิงแต่ฝ่ายเดียวแต่หมายถึงฝ่ายชายด้วย และไม่ใช  
เป็นการเขียนเรื่องย้อนยุคให้อ่าน เพราะมักจะมีคนเถียงเสมอๆ ว่า ในยุคนี้ไม่มีใครเขาถือกันแล้ว  
เรื่องนี้ ก็จริงอยู่... แต่ถ้าอยากจะมีชีวิตคู่ที่ยืนยาวด้วยความรักแล้วไม่เครียด ก็คงจะต้องพิจารณาผล  
การสำรวจในประเทศทางตะวันตกซึ่งคนทางประเทศเราเชื่อนักเชื่อนานว่า "คู่สมรสที่ไม่เคยมี  
ประสบการณ์ในการร่วมรักมาก่อน และไม่ได้มีสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรสนั้น มีอุบัติการณ์ในการ  
หย่าร้างน้อยกว่าคนที่มิเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน และคนที่มิประสบการณ์ทางเพศประเภทผ่านผู้ชาย  
และผู้หญิงมามาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ" ซึ่งถ้าบอกแบบคนธรรมดาๆก็คือ เป็นข้อมูลที่อ้างอิงได้  
และเป็นข้อมูลให้อ่าน... โดยไม่มีความเห็นเพิ่มท้าย