

4. ความรักสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด (Love is a Means to More)

เมื่อคุณคิดถึงเวลาที่คุณรู้สึกว่าคุณใกล้ชิดกับคนในครอบครัว เวลาที่คุณคิดถึงในกิจกรรมสุดท้ายนั้นไม่ได้เกิดจากการวางแผน คุณอาจจะวางแผนสำหรับวันหยุดหรือเหตุการณ์ใดๆ แต่เวลาแห่งความใกล้ชิดนั้นเกิดขึ้นเอง และนั่นเป็นเวลาที่คุณรู้สึกว่าเป็น “ของจริง” สำหรับกันและกัน จำได้ไหม เหมือนในเรื่องตุ๊กตากระต่ายก่ามะหยี่นั่นเอง การเป็นของจริงสำหรับกันและกันก็คือการรักกันและกันใช่ไหม เมื่อคุณแสดงความรักกันคุณไม่รู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นและประทับใจกันมากขึ้นหรือ โอ! คุณสามารถเลือกที่จะเป็น “ของจริง” ของกันและกันได้ คุณสามารถเลือกที่จะใกล้ชิดกันมากขึ้นและรักกันมากขึ้น เพราะความรักคือตัวเลือกที่สำคัญอันหนึ่ง แน่แน่นอนว่าคุณไม่จำเป็นต้องรอจนรู้สึกว่าคุณนั้นดีไปเสียทุกอย่าง เป็นมิตรและน่ารัก แล้วคุณจึงตัดสินใจให้เป็นคนที่คุณรักและใกล้ชิดด้วย คุณมีตัวเลือก คุณตัดสินใจได้ ความใกล้ชิดในครอบครัวอยู่ในมือของคุณ

คุณจำสิ่งต่างๆ ในครอบครัวของคุณที่คุณคิดว่าควรจะเปลี่ยนแปลงได้ไหม ทบทวนถึงตอนที่เราขอให้คุณฝึกสังเกตและคิดว่าครอบครัวคุณควรเป็นอย่างไร คุณสามารถทำความเข้าใจเหล่านั้นให้เป็นจริงได้ โดยเพียงตัดสินใจว่าคุณต้องการให้เป็นเช่นนั้น และทำในสิ่งที่คุณต้องการ

ตัวอย่างรูปแบบของการแสดงความรักในครอบครัว

1. พ่อ / แม่ พาฉันไปชมภาพยนตร์ / ซื้ของ / ทานอาหาร ...
2. แม่สอนให้ฉันเย็บปักถักร้อยด้วยเครื่องมือของท่าน
3. พ่อเล่นบาสเกตบอล / เบสบอล / วอลเลย์บอล / กอล์ฟ / เทนนิส / หมากรุกกับฉันและเพื่อนๆ ของฉัน
4. แม่ / พี่ชายพั่นแผลที่หัวเข้าให้ฉัน
5. พี่ชาย / พี่สาวช่วยฉันแก้ปัญหาการบ้าน
6. พี่สาวฟังฉันพูดจนจบแม้ว่าเพื่อนของเธอจะรอเธออยู่
7. สามีของฉันช่วยทำอาหารเย็นและเก็บกวาดเวลาที่ฉันเหนื่อยมาก / ป่วยมาก เป็นต้น
8. ภรรยาของฉันใช้เวลาไปพบผมที่ทำงานในวันเกิดของผมเพื่อจะบอกสิ่งพิเศษคือ “สวัสดีและสุขสันต์วันเกิด – ฉันรักคุณ”
9. สามี / ภรรยาของฉันให้ของขวัญที่ฉันไม่คาดคิดอย่างไม่มีเหตุผลใดๆ เลย
10. พ่อ / แม่ทาการวของเล่นที่ฉันชอบให้ตอนที่มันแตก
11. พี่ชายเลิกเล่นกับเพื่อนของเขาเพื่อช่วยซ่อมจักรยานให้ฉัน
12. ลูกของฉันช่วยดูแลเจ้าทารกน้อย ดังนั้นฉันจึงได้จับกลับ



เกมทายชื่อคนในครอบครัว

1. ให้คนหนึ่งครอบครัวเป็นผู้อ่าน “ตัวอย่างรูปแบบของการแสดงความรักในครอบครัว” อ่านให้ดังจนได้ยินทั่วกัน แล้วแต่ละคนสามารถเริ่มคิดที่จะแสดงความรักในครอบครัว
2. จงเขียนชื่อของแต่ละคนลงในกระดาษแผ่นเล็กๆ แล้วแต่ละคนก็จับชื่อจากสลากที่ทำไว้เป็นความลับ ถ้าจับได้ชื่อของตนเองให้ใส่คืนแล้วจับชื่อคนใหม่ และแต่ละคนต้องไม่บอกว่าจับได้ชื่อของใคร
3. คิดถึงคนที่เราจับสลากได้ แล้วคิดดูซิว่าคนๆ นั้นเคยแสดงความรักต่อคุณอย่างไรบ้าง คุณต้องบอกเฉพาะสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
4. เขียนเรื่องสั้นเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นและวาดภาพแสดงเหตุการณ์นั้น ระวังการเปิดเผยชื่อหรือทำให้ภาพนั้นแสดงถึงบุคคลที่คุณจับสลากได้
5. อ่านเรื่องสั้นหรือแสดงภาพให้ครอบครัวดูหลังจากที่แต่ละคนมีคนให้ทายแล้ว เมื่อทุกคนได้เล่าเรื่องหรือแสดงภาพของตน และทายของกันและกันแล้ว ก็ให้แต่ละคนเฉลยว่าคนที่เป็นปริศนานั้นคือใคร

อะไรคือสิ่งที่พ่อแม่สามารถทำเพื่อเป็นหลักประกันว่าลูกๆ ของเขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ดีและมีความสุข การวิจัยพบว่า ความอบอุ่นของพ่อแม่ที่แสดงด้วยการกอด การจูบ และการนอนอิงแอบกันมากๆ เป็นปัจจัยสำคัญแท้จริง

จากการศึกษาประชากร 379 คน สัมภาษณ์เมื่ออายุ 5 ปีและสัมภาษณ์อีกครั้งเมื่ออายุ 41 ปี โดยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด