



การส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัว

(Helps to a Loving Family)

คุณจะได้รู้อย่างไรว่าใครบางคนรักคุณ การส่งข้อความสั้นๆ การยิ้มให้ การรู้สึกมีความสุขสบายเมื่อสัมผัสกับคนนั้น การได้รับอนุญาตให้ขับรถยนต์ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งบอกให้คุณรู้ว่าเขารักคุณใช่ไหม เราทุกคนล้วนแตกต่างกัน มีความต้องการต่างๆ กัน และรับรู้ถึงความรักด้วยวิธีการต่างๆ กัน ความรักที่แต่ละคนสัมผัสได้ก็ไม่ได้อยู่ในรูปแบบที่เหมือนกัน ไม่มีรูปแบบสำเร็จที่น่าอัศจรรย์สำหรับความรัก การค้นพบความรักเป็นสิ่งที่สลับ เราจะพบความรักได้ด้วยประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

ความรักที่แท้จริงเป็นความจริงและไม่มีเงื่อนไข การไม่มีเงื่อนไขคือ การรักเขาอย่างที่เขาเป็นโดยไม่มีการร้องขอให้เขารักตอบ ความรักเป็นการยืนยันและการช่วยเหลือในสิ่งที่ถูก การแบ่งปันความรู้สึกและความฝัน การสื่อสารและการแบ่งปันความเชื่อ ความรักที่แท้จริงจะทำให้เราปฏิบัติกับผู้อื่นด้วยการบูชาและเคารพ

1. การชมเชย (Praise)

คุณควรจะทำอย่างไรหากคุณสามารถพิจารณาคนอื่นในทางที่จะทำให้เขาเสียใจได้ คุณจะต้องชมเชยเขาด้วยใจใหม่ เช่นพ่อกำลังสอนวิธีการขับรถยนต์ให้กับสันติ พวกเขาไปที่ลานจอดรถว่างๆ ในตอนเช้าวันอาทิตย์ สันติขับรถยนต์ไปรอบๆ ขณะที่พ่อเป็นผู้ดู และแน่นอนว่าสันติทำผิดพลาดหลายอย่าง แต่พอก็พยายามหาทางชมเชยเขา พ่อต้องช่วยแก้ไขบางสิ่งด้วยการบอกกล่าว เช่น “อย่าเหยียบเบรกเร็วนักนะ” แต่พอก็หาวิธีที่จะชมเชยสันติอย่างจริงใจด้วย

“นั่นดีแล้ว” พ่อพูดในขณะที่สันติถอยหลังเข้าจอด “เธอต้องทำได้ ถูกต้องแล้ว” พ่อพูดเมื่อสันติหมุนล้อได้อย่างถูกต้อง “พ่อคิดว่าลูกกำลังจะสำเร็จอย่างดีที่สุดทีเดียว” พ่อพูดกับสันติขณะที่พวกเขากลับไปทานอาหารกลางวันที่บ้าน

2. การยอมรับและเข้าใจ (Acceptance and understanding)

อะไรคือสิ่งที่คุณสามารถใช้แทนการบังคับได้ การยอมรับและเข้าใจนั่นเอง คือ สิ่งที่คุณสามารถใช้แทนการบังคับ

เมื่อถึงวันสุดสัปดาห์ที่ปองได้สัญญากับแป้งว่าจะให้แป้งขี่มลูกบาสเกตบอล เพื่อแป้งจะได้เล่นในเช้าวันอาทิตย์ ปองต้องการไปดูภาพยนตร์คืนวันเสาร์ และเขาต้องการให้แป้งไปดูเป็นเพื่อนเขาด้วย แต่แป้งไม่ต้องการไปเพราะเขาอยากกลับบ้านแต่วัน จะได้ตื่นมาเล่นบาสเกตบอลแต่เช้า ปองจะพยายามควบคุมแป้งหรือไม่ หรือปองจะยอมรับได้ว่าแป้งจะไม่ไปดูภาพยนตร์กับเขาในครั้งนี้ เขาจะเข้าใจและรู้ใหม่ว่าแป้งก็ไม่ได้ต้องการที่จะทำกับเขาเช่นนี้เสมอไป ถ้าปองเลือกที่จะยอมรับและเข้าใจ เขาก็กำลังสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและแน่นแฟ้นกับน้องของเขาแทนการสร้างกำแพงระหว่างเขาทั้งสอง

3. การให้อภัย (Forgiveness)

เมื่อมาถึงความระแวง คุณสามารถที่จะให้อภัยแทนความพร้อมที่จะสาปแช่งผู้อื่นเสมอ คุณสามารถที่จะตั้งใจให้พร้อมสำหรับการให้อภัย เช่น โจ้เดินไปเหยียบของเล่นของปุยฝ้ายโดยบังเอิญ แทนที่ปุยฝ้ายจะตะโกนออกมาว่า “เธอตั้งใจทำแฉ่ๆ” เธอกลับหยุดรอสักครู่ เพราะบางทีโจ้อาจจะเสียใจจริงๆ ก็ได้ และถ้าเขาเสียใจจริง เธอก็พร้อมที่จะให้อภัย

และมันก็เป็นเช่นที่เธอคิดไว้จริงๆ “ขอโทษนะปุยฝ้าย โจ้เสียใจ” โจ้พูดแต่นั่นไม่ได้หมายความว่าปุยฝ้ายจะรู้สึกเศร้าที่ของเล่นของเธอแตก เธอเสียใจแต่เธอจะไม่หมกมุ่นกับการหาทางแก้แค้นโจ้ตลอดเวลาที่เหลือในวันนั้น เพราะเธอเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดพลาด และเธอให้อภัยน้องแล้ว

4. การให้ (Giving)

การให้เป็นสิ่งที่คุณสามารถใช้แทนความเห็นแก่ตัว ครอบครัวมีเนื้อไก่อยู่ 1 ชิ้น และพ่อกำลังหั่นแบ่งเป็นชิ้นๆ ทั้งหมดนี้มีน้องอยู่เพียง 1 อัน

“ลูกจะเอาชิ้นไหนดี” พ่อถามบอม ที่จริงบอมอยากได้น่องไก่ แต่เขาก็รู้ว่าน้องของเขาคือ ตอตก็ยังไม่ได้ไก่เหมือนกัน และเขายังรู้อีกว่าตอตก็อยากได้น่องไก่เหมือนเขา บอมจึงพูดกับตัวเองว่า “ฉันได้น่องไก่ชิ้นสุดท้ายหลายครั้งแล้ว วันนี้ตอตน่าจะเป็นคนที่ได้บ้าง” แล้วบอมจึงพูดกับพ่อว่า “ผมจะได้เนื้อขาวๆ หรือน่องสีน้ำตาลเนี่ย ตอตลงพ่อจะให้ชิ้นไหนครับ” เนื่องจากพ่อรู้ว่าตอตอยากได้น่อง บอมก็รู้ว่าเขาจะได้อกและตอตจะได้น้อง ดังนั้น การให้สิ่งที่คุณต้องการแก่คนอื่นจึงเป็นการให้ที่แท้จริง

5. ความสนุกสนาน (Joy)

เราจะเอาอะไรมาแทนที่การต่อสู้อยู่ เราสามารถมีความสุขแทนการต่อสู้ พวกคุณไม่เคยมีเด็กเล็กๆ สักคนในครอบครัวที่เข้ามาหาคุณและทำให้คุณได้รับแต่สิ่งที่น่าตื่นเต้นและเต็มไปด้วยความสุขสนุกสนานหรือ ขอเพียงคุณให้สิ่งใหม่ๆ ที่พวกเขาคิดว่ายิ่งใหญ่สำหรับเขาแก่เขาแม้ว่ามันจะเป็นสิ่งเล็กน้อยสำหรับคุณ เช่นการจับกบตัวหนึ่งหรือขี่จักรยานโดยไม่จับที่จับ ก็จะทำให้เขามีความสุขสนุกสนาน แล้วคุณก็จะสนุกสนานไปด้วย เพราะความสุขสนุกสนานแพร่ไปได้ง่าย และนี่ก็เป็นวิธีที่คุณจะแบ่งปันความสุขสนุกสนานให้แก่คนอื่นด้วย

6. การฟัง (Listening)

คุณลองยกตัวอย่างสิ่งที่คุณสามารถทำแทนความเมินเฉยได้ไหม คุณสามารถใช้การฟังแทนความเมินเฉยได้ใช่ไหม คุณสามารถให้ความใส่ใจกับคนอื่นได้ คุณสามารถตั้งใจฟังสิ่งที่คนอื่นกำลังพูดได้ (คุณจำเรื่องของเด็กผู้หญิงในตอนที่แล้วได้ไหม เด็กน้อยคนนั้นต้องเดินจากพ่อเขาไปอย่างเลือนลอย เพราะพ่อของเธอยังไม่สนใจดูงานที่เธอได้ A โดยบอกว่ให้ “เอาไว้อีกอนนะ”)

บางทีคุณก็ทำเหมือนกับว่ากำลังฟังแต่จริงๆ คุณไม่ได้ฟัง เช่น เวลาบางคนพูดกับคุณขณะที่คุณดูโทรทัศน์ เช่น แม่ต้องการบอกบางอย่างกับพ่อขณะที่พ่อกำลังดูโทรทัศน์ พ่อกำลังสนุกกับการชมรายการโทรทัศน์แต่ก็รู้ว่าแม่มีบางอย่างในใจ และเขาก็ไม่สามารถชมรายการที่เขาชอบพร้อมกับฟังแม่ได้ ดังนั้นเขาจึงโน้มตัวไปลดเสียงโทรทัศน์ลง แล้วจึงหันมาหาแม่และรอฟังสิ่งที่เธอจะพูด แม่สามารถรู้ได้ว่าพ่อตั้งใจฟังเธอ แม้ว่าพ่อต้องการชมรายการโทรทัศน์ที่ชอบ แต่เขาก็ต้องการฟังเธอมากกว่า นี่คือการฟังอย่างแท้จริง ดังนั้น การฟังจึงเป็นสิ่งที่มากกว่าการได้ยินคำพูดของคน เพราะว่าการฟังจะทำให้รู้สิ่งที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูดและรู้จักคนอื่นจริงๆ

7. ความเชื่อใจ (Trust)

นอกจากนี้ยังมีความมีเจตนาร้ายซึ่งเป็นการรอคอยที่จะทำให้คนอื่นเจ็บปวด เราก็สามารถใช้ความเชื่อใจแทนได้

8. การให้เกียรติ (Respect)

และในที่สุด เรายังมีการไม่ให้เกียรติ ซึ่งเราสามารถเปลี่ยนเป็นการให้เกียรติแทน

น้ำหวานและน้ำผึ้งใส่เสื้อผ้าขนาดเท่ากัน วันหนึ่งขณะที่น้ำหวานไม่อยู่บ้าน น้ำผึ้งเห็นว่าเสื้อตัวหนึ่งของน้ำหวานเข้ากับกระโปรงของเธอได้ดีทีเดียว เธออยากใส่เสื้อตัวนั้นของน้ำหวานออกไปนอกบ้าน เธอแน่ใจว่าน้ำหวานจะไม่ว่าเธอ เพราะน้ำหวานยินดีให้เธอใส่เสื้อผ้าที่เธอต้องการเสมอ และครั้งนี้ทำไมเธอจะไม่ให้ล่ะ แล้วเธอคิดต่อไปอีกว่า “เอ้อ! แต่น้ำหวานอาจจะต้องการใส่เสื้อตัวนี้ในวันพรุ่งนี้ก็ได้” ดังนั้น น้ำผึ้งจึงรอจนน้ำหวานกลับบ้าน แม้ว่าน้ำผึ้งจะแน่ใจด้วยเหตุผลว่าน้ำหวานจะตอบ “ตกลง” เธอก็ยังต้องการให้น้ำหวานได้คิดก่อน และน้ำผึ้งก็เคารพในการตัดสินใจของน้ำหวาน และนี่คือการให้เกียรติ ซึ่งเราเชื่อว่าทุกคนควรจะมี