หน่วยที่ 7 บทสรุป

ภารกิจส่วนตัวของฉัน (My Personal Mission)

- ให้เริ่มต้นจากจุดสิ้นสุดทางความคิดในใจคุณ นั่นหมายถึงให้คุณเริ่มจากความเข้าใจจุดหมายปลายทางของคุณอย่างชัดเจน คือคุณต้องรู้จุดหมายปลายทางที่คุณกำลังจะไป เพื่อให้คุณได้เข้าใจดีขึ้นว่าคุณกำลังอยู่ ณ จุดใดในเวลานี้ และขณะเดียวกัน คุณก็จะมั่นใจได้ว่า ทุกก้าวที่คุณกำลังก้าวเดินไปนั้น ยังอยู่ในหนทางที่ถูกต้องเสมอ

  .....

  .....

- ชีวิตของเราแต่ละคนล้วนแตกต่างกัน ยิ่งเมื่อเรารับรู้ว่าสิ่งใดสำคัญอย่างลึกซึ้งสำหรับเราแต่ละคนอย่างแท้จริงและเก็บรักษาภาพนั้นไว้ในใจเรา เราจัดการกับตัวเราในแต่ละวันเพื่อจะได้เป็นและทำในสิ่งที่สำคัญที่สุดจริงๆ

  .....

  .....

- วิธีที่จะเริ่มต้นด้วยจุดหมายปลายทางในจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ก็คือ การพัฒนาคำแถลงภารกิจส่วนตัว

  .....

ตัวอย่างคำแถลงภารกิจส่วนตัวของฉัน

ฉันจะมองดูแต่ละวันเหมือนกับการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของฉัน เป็นอีกวันหนึ่งสำหรับอีกหนึ่งโอกาส ฉันจะต้อนรับวันใหม่ด้วยความเชื่อมั่นว่า วันนี้จะเป็นวันที่ดีที่สุดในชีวิตฉัน และลืมเหตุการณ์ทั้งหลายที่ผ่านมาไม่ว่าจะดีหรือเลว ทั้งนี้ก็เพื่อฉันจะได้ไม่หลงไปในความรู้สึกพอใจ และไม่ให้จมอยู่ในความเวทนาตนเองในวันนี้

ในทุกเรื่องราวที่ต้องอาศัยความพยายาม ฉันจะมุ่งวางแผนโดยยึดมั่นจุดหมายในใจ เพื่อที่จะจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม ฉันจะพยายามทำจนกว่าจะสำเร็จลุล่วงไปจากขั้นหนึ่งสู่อีกขั้นหนึ่งอย่างไม่หยุดยั้ง อันที่จริงแล้ว การก้าวข้ามแต่ละขั้นนั้นไม่มีคำว่ายากจนเกินไป แต่หากฉันต้องล้มลง ฉันก็จะพยายามทำอีกครั้งอย่างดีที่สุด ฉันจะมองอุปสรรคทุกอย่างเป็นเพียงทางอ้อมเพื่อจะไปสู่จุดหมายของฉัน และเป็นสิ่งที่ท้าทายต่อความตั้งใจของฉัน ฉันจะปรับปรุงตัวและดำเนินชีวิตต่อไป

ฉันเห็นส่วนดีในเพื่อนพี่น้องทุกๆ คน

ฉันค้นหาเพื่อที่จะเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยความหวังและมองโลกในแง่ดี เพื่อชีวิตจะได้สดชื่นกว่านี้และมีความสุขสนุกสนานในเส้นทางที่อบอุ่นด้วยแสงอาทิตย์ อันเป็นที่ซึ่งมีทั้งเสียงหัวเราะและเสียงเพลง และ ณ ที่นั้น ดวงวิญญาณอันเปี่ยมไปด้วยความชื่นชมยินดี และมี

ความเชื่ออย่างซื่อตรงว่า ในสถานการณ์อันเลวร้ายอาจจะมีสิ่งที่ดีที่สุดเกิดขึ้นก็ได้ ฉันก็จะทำสิ่งที่ดีที่สุดนั้นให้ได้ แม้ว่าฉันจะได้รับสิ่งที่เลวร้ายที่สุด ฉันจะไม่คร่ำครวญกับสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ฉันจะปีนป่ายผ่านสิ่งเหล่านั้น ฉันเลือกที่จะมองหาโอกาสในทุกๆ อุปสรรค หยิบฉวยสิ่งที่ท้าทาย และเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน

คำแถลงภารกิจส่วนตัวของฉัน

คำแถลงภารกิจส่วนตัวของคุณสะท้อนให้เห็นองค์ประกอบของตัวคุณ ความเชื่อในเรื่องต่างๆ หรือระบบคุณค่า และคำแถลงภารกิจควรสัมพันธ์กับคำถามต่อไปนี้

1. ชีวิตฉันเกี่ยวพันกับสิ่งใด
2. ฉันให้ค่าแก่สิ่งใด
3. สิ่งใดมีความสำคัญต่อฉันอย่างแท้จริง

จงตอบคำถามเหล่านี้ในที่ว่างด้านล่าง เพื่อบันทึกความเข้าใจอย่างชัดเจนที่คุณมีต่อตัวเอง และทำให้คุณสามารถกำหนดคำแถลงภารกิจของคุณได้อย่างถูกตรง ส่วนการทำภารกิจของคุณให้กระจ่างนั้นเป็นสิ่งต่อเนื่องซึ่งคุณควรจะทำให้เป็นจริงเท่าที่ได้รับการดลใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปณิธานของการฟื้นฟูจิตใจ (Retreat Resolution)

ปณิธานของการฟื้นฟูจิตใจต้องมีลักษณะดังนี้

S pecific	มีลักษณะเฉาะเจาะจง ชัดเจน
M easurable	สามารถวัดได้
A ttainable	สามารถบรรลุได้ด้วยความพยายาม
R elevant	สัมพันธ์กับสภาพปัญหา
T ime–frame	มีกำหนดเวลาที่ชัดเจน

ผลที่ฉันคาดหวังจากการฟื้นฟูจิตใจคืออะไร

.....

.....

.....

.....

คำขวัญสำหรับการฟื้นฟูจิตใจของฉันคืออะไร

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ควรพิจารณาก่อนแต่งงาน 10 ประการ

ภรรยา "มันไม่ยุติธรรมเลย! ทำงานทั้งวัน ตั้งแปดชั่วโมง พอๆ กับคุณ กลับบ้านแล้วยังต้องทำอาหาเย็น ล้างจาน ซักผ้า ทำความสะอาดบ้าน และยังต้องฝืนยิ้มแม้กระทั่งเวลาจะนอนอีก"

สามี "ผมไม่เข้าใจคุณจริงๆ คุณพูดเองว่าคุณต้องการทำงานนอกบ้านเหมือนเดิมหลังจากเราแต่งงานกันแล้ว"

สามีภรรยาคู่นี้มั่นใจว่า เขาได้พูดคุยเรื่องการทำงานนอกบ้านของฝ่ายหญิงแล้ว แต่เห็นได้ว่า การพูดคุยกันในเรื่องนี้ยังไม่ชัดเจนพอ ภรรยานึกไว้ว่าถ้าเธอยังทำงานนอกบ้าน สามีคงจะช่วยเธอจัดการงานเล็กน้อยในบ้านบ้าง แต่สำหรับสามีแล้วเขาเห็นว่าภรรยาก็จะต้องทำหน้าที่ดูแลบ้านเสมอ ไม่ว่าเธอจะต้องทำงานอื่นหรือไม่

คู่แต่งงานใหม่ส่วนหนึ่งหลีกเลี่ยงการขัดแย้งในประเภทนี้ เขาอาจจะไม่ทะเลาะกันเรื่องการดูแลบ้าน แต่อาจจะเถียงกันเรื่องลูก เช่น "ใช่ ฉันเคยพูดว่า ฉันต้องการมีลูก แต่ฉันต้องการเพียง 2 คน ไม่ใช่ 10 คน" เรื่องความยุติธรรม เช่น "เมื่อไหร่เราจะได้ไปเยี่ยมครอบครัวฉันบ้าง ถ้าพวกเราเอาแต่ไปทานอาหารเย็นทุกวันอาทิตย์ที่บ้านคุณพ่อคุณแม่ของคุณ" หรืออาจจะเป็นปัญหาเรื่องเงิน เช่น

“ฉันอยากรู้ว่า การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงกับงบประมาณของเรานั้น หมายความว่า ฉันสามารถซื้อเสื้อผ้าได้เพียงปีละ 1 ชุดใช่ไหม”

“ฉันอยากรู้ว่า...” แน่นอนว่า เป็นไปไม่ได้ที่คู่แต่งงานหรือบุคคลใดจะรู้จักกันและกันหมดทุกๆ เรื่อง ดังนั้นการอยู่ร่วมกันของสองชีวิตที่ไม่เคยใกล้ชิดกันเป็นเวลา 20–30 ปี หรืออาจจะมากกว่านั้น จึงมักมีความขัดแย้งและการตัดสินเกิดขึ้นเสมอ ไม่ว่าทั้งคู่จะคิดว่าตนเองจะรู้จักอีกฝ่ายมากขนาดไหน

แต่คู่แต่งงานมักไม่ค่อยเห็นความจริงของสิ่งที่อาจจะเป็นสาเหตุของความขัดแย้งหลังการแต่งงาน เช่น ความจริงที่ว่า ฝ่ายหญิงใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือยราวกับว่าสามารถผลิตธนบัตรได้เอง ฝ่ายชายก็จะไม่ทานอะไรนอกจากไก่ทอด มองดูเป็นเรื่องสนุกและยอมรับได้โดยมารยาท แต่การมองความจริงเหล่านี้ในแง่ดีอย่างมีความสุขในเวลาต่อมานั้นก็ค่อยๆ หมดไป ดังนั้น แม้จะเป็นครั้งแรกที่ฝ่ายหญิงสั่งจ่ายเช็ค หรือฝ่ายชายบอกว่าไก่ทอดของเธอรสชาติแย่มากก็อาจทำให้ชีวิตคู่ในช่วงแรกของการแต่งงานต้องจบสิ้นลงก็ได้

อันที่จริงแล้ว ในความสัมพันธ์ระหว่างคู่แต่งงานมักจะมีช่วงที่เกิดความขัดแย้งอย่างมากเสมอ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ทั้งคู่ไม่รู้สึกตัว หรือมองข้ามบ้าง หรือไม่เอาใจใส่ ในช่วงเวลาอันน่าตื่นเต้นก่อนพิธีแต่งงาน คู่บ่าวสาวมักจะสนใจแต่เรื่องสถานที่จัดงาน โบสถ์ เครื่องใช้ในงานที่หรูหรา ชุดแต่งงาน และสิ่งจำเป็นสำหรับรับรองแขก ซึ่งดูสำคัญกว่าเรื่องเงิน ลูก และการดูแลบ้าน อันเป็นสิ่งที่พวกเขา

ต้องจัดการในภายหลัง และหากทั้งคู่คิดอย่างหวานชื่นว่า ความรักจะสามารถเอาชนะได้ทุกอุปสรรคแล้ว เขากำลังคิดผิดถนัด ต่อจากนี้เป็นหัวข้อที่ได้รวบรวมและกลั่นกรองมาจากแผนอบรมคู่แต่งงานหลายแบบด้วยกัน ระบุถึงเรื่องที่คู่แต่งงานจำเป็นต้องพูดคุยและวางแผนอนาคตร่วมกันก่อนแต่งงาน 10 เรื่อง เพื่อจะได้ช่วยลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นภายหลังการแต่งงาน

1.การแต่งงานคืออะไร กับใคร และทำไม

มันเป็นเรื่องยากที่ใครจะหมั้นหมายกันโดยที่ไม่เคยคุยเรื่องการแต่งงานมาก่อน แต่การพูดคุยก็ไม่ควรจบลงด้วยคำถามเพียงว่า “คุณจะแต่งงานกับฉันไหม”

คู่แต่งงานควรจะถามตนเองและอีกฝ่ายด้วยว่า ทำไมเขาจึงต้องการแต่งงานกัน ซึ่งบางทีอาจจะมีคำตอบที่ถูกเพียงคำตอบเดียว แต่ก็มีคำตอบผิดอีกมากมาย เช่น เพื่อจะหนีจากสถานการณ์ทางบ้านที่ไม่ดี เพื่อความมั่นคงทางการเงิน หรืออาจเป็นเพราะกลัวว่าจะไม่มีใครมาขอแต่งงานอีก และแม้แต่เรื่องการตั้งครรภ์ก็ไม่ใช่เหตุผลที่ดีพอสำหรับการเข้าพิธีแต่งงานในโบสถ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคู่แต่งงานยังเด็กมากหรือความสัมพันธ์ของเขายังไม่มั่นคงเพียงพอ

ทัศนคติต่อการแต่งงานนั้นเป็นสิ่งสำคัญด้วย โดยเฉพาะในภาวะที่สังคมมีความสับสนทางความคิดว่า การแต่งงานควรเป็นอย่างไร การแต่งงานเป็นข้อผูกมัดถาวรหรือไม่ หรือเป็นสิ่งที่สามารถยกเลิกได้อย่างง่ายๆ หากมีบางสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ และอาจ

เพราะอีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการใช้ชีวิตคู่อีกต่อไป หรือเป็นเพียงหุ้นส่วนกันหรือเปล่า และฝ่ายหนึ่งหวังเพียงให้อีกฝ่ายดูแลใช่ไหม

ลองมาดูเรื่องความซื่อสัตย์ คู่หมั้นของหญิงคนหนึ่งพูดกับเธอตรงๆ ว่า เขาคิดว่าเขาจะไม่สามารถซื่อสัตย์ต่อเธอหลังจากแต่งงานกันได้ แต่ด้วยความเชื่อมั่นของฝ่ายหญิงว่า ฝ่ายชายจะเปลี่ยนแปลงความคิดนี้ เธอจึงตัดสินใจแต่งงานกับเขา สุดท้ายเขาทั้งสองต้องหย่าร้างกัน แน่นอนว่าการทดลองใจเกิดขึ้นแล้ว และไม่มีใครเดาได้ว่าทั้งคู่จะทำอย่างไรต่อไป แต่ความต้องการคืนดีนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญทีเดียว

2.คุณเป็นคนประเภทไหน

คุณมองตนเองว่าเป็นคนอย่างไร และมองอีกฝ่ายว่าเป็นอย่างไร บางครั้งคู่แต่งงานหลีกเลี่ยงการพูดเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพราะว่าความจริงที่พบสามารถสร้างความเจ็บปวดให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เช่น คู่ของคุณคิดว่าคุณทำตัวน่ารังเกียจในงานเลี้ยง และคุยฟุ้งอยู่คนเดียว ในขณะที่คุณมักจะคิดว่าความฟุ้งซ่านของคุณทำให้คุณดูรื่นเริงน่าคบ

แต่การพูดอย่างตรงไปตรงมาถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองและอีกฝ่ายมักทำให้เห็นสิ่งที่ดีมากมาย ซึ่งคุณอาจจะไม่เคยคิดว่ามีอยู่ในตัวคุณ และเป็นที่น่ายินดีว่าใครบางคนยังรักคุณแม้เขาจะคิดว่าคุณทำตัวน่ารังเกียจในงานเลี้ยงก็ตาม

สิ่งที่ฝ่ายหนึ่งชอบหรือไม่ชอบอีกฝ่ายหนึ่งคืออะไร ผู้ที่กล่าวว่าไม่มีสิ่งใดแม้เพียงสิ่งเดียวในคู่ของเขาที่เขารู้สึกไม่ชอบนั้นก็คือ ผู้ที่

ไม่รู้จักกันดีพอ หรือยังไม่มองอีกฝ่ายตามความเป็นจริง หรือไม่ยอมพูดความจริง ในช่วงที่มีนัดกัน ฝ่ายหญิงอาจจะปกปิดความรู้สึกต่อรสนิยมการแต่งตัวของฝ่ายชายที่ดูเชยๆและฝ่ายชายอาจจะเก็บความรู้สึกไม่ชอบใจที่ฝ่ายหญิงมาช้าเสมอ จนกระทั่งทั้งคู่ได้อยู่ร่วมกันและเห็นกันเกือบตลอด 24 ชม. ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกันก็เริ่มปรากฏออกมา

ในทางกลับกัน ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมักจะตำหนิอีกฝ่ายในส่วนที่เขาไม่ชอบเสมอ และเรียกร้องให้อีกฝ่ายเปลี่ยนแปลงตนเองเรื่อยๆ ก็เป็นการจู้จี้ ทำให้คู่ของตนลำบากใจได้ การจู้จี้ก็เป็นอีกวิธีที่จะบอกใครบางคนให้รู้ว่า “ฉันดีกว่าคุณมากนะ” หรือ “ฉันไม่ชอบในสิ่งที่คุณเป็นอยู่จริงๆ”

คู่สมรสต้องการสิ่งใดในชีวิต บางทีคนสองคนที่มีวิสัยทัศน์ที่แตกต่างกันอย่างสุดขั้วอาจจะสามารถใช้ชีวิตร่วมกันได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว โอกาสน้อยมากที่ผู้ชายคนหนึ่งซึ่งต้องการภรรยาแบบแม่ศรีเรือนคอยเลี้ยงดูลูกๆ 6 คน ทำอาหารแสนอร่อยและคอยดูแลบ้านช่องอย่างไม่ขาดตกบกพร่องจะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขหลังจากแต่งงานกับนักเขียนที่มีความมุ่งมั่น ผู้ซึ่งหมกมุ่นแต่เรื่องการเขียน กินแต่ขนมปังแซนด์วิชและนม

3.ใครจะล้างจาน

30 ปีมาแล้ว ที่ภรรยามีหน้าที่เข้าครัวทำอาหาร ทำความสะอาด ดูแลบ้านและลูกๆ ส่วนสามีมีหน้าที่หาเงินมาเลี้ยงครอบครัว

ควบคุมให้เป็นไปตามระเบียบของบ้าน และเป็นผู้ตัดสินใจในทุกๆ เรื่อง แต่ในปัจจุบัน สามีและภรรยามิได้ทำดังที่กล่าวมา ทั้งยังได้พิจารณาและกำหนดบทบาทของเขากันใหม่

ลองมาดูตัวอย่างต่อไปนี้ บางคู่มีการสับเปลี่ยนหน้าที่กัน คือ ผลัดกันทำอาหารและทำความสะอาด คนที่ทำอาหารก็ไม่ต้องเก็บกวาดครัว หรือภรรยาอาจจะช่วยรีดเสื้อผ้าให้สามีเป็นการตอบแทนที่สามีล้างรถให้ในแต่ละสัปดาห์ ส่วนงานอื่นๆ เช่น การจัดที่นอนและการซักผ้า อาจจะเป็นงานที่ทั้งคู่ผลัดกันทำก็ได้ และภรรยาบางคนอาจจะทำงานนอกบ้านในขณะที่สามีอยู่กับบ้าน เช่น ภรรยาเป็นกุมารแพทย์ที่เชี่ยวชาญ ส่วนสามีเป็นพ่อครัวฝีมือดีประจำบ้าน แต่บางคู่ก็ตกลงกันชัดเจนว่า ใครทำหน้าที่อะไร

อันที่จริงแล้ว ใครจะทำอะไรนั้นไม่ใช่ประเด็นสำคัญตราบใดที่ทั้งสองฝ่ายยังพอใจ ดังนั้นการพูดคุยของคู่หมั้นในเรื่องการทำงานนอกบ้าน และการแบ่งหน้าที่ดูแลบ้านหลังการแต่งงานจึงเป็นสิ่งที่ดี และทั้งสองควรที่จะช่วยกันตัดสินด้วยว่า การตัดสินใจในเรื่องราวต่างๆ เช่น การลงทุน การประกันชีวิต การย้ายบ้าน หรือซื้อรถใหม่นั้นควรจะให้คนใดคนหนึ่งรับผิดชอบ หรือต้องรับผิดชอบร่วมกัน

4.ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับครอบครัวเป็นอย่างไร

ครอบครัวของเรามีอิทธิพลต่อสิ่งที่คาดหมายไว้ในชีวิตแต่งงานและชีวิตครอบครัว เช่น ถ้าพ่อแม่ฝ่ายหญิงเป็นผู้ที่รับผิดชอบค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่ายต่างๆ จนเธอจบการศึกษา เธออาจจะพบว่า

ฝ่ายชายอาจจะไม่ทำเหมือนกับพ่อแม่ของเธอก็ได้ หรือถ้าพ่อของฝ่ายชายไม่เคยจูบหรือแสดงความรักต่อแม่ของเขาให้เขาเห็น เขาก็อาจจะรู้สึกขัดเขินที่จะแสดงความรักต่อภรรยา

บางคู่มีโอกาสเข้าไปสัมพันธ์กับครอบครัวของอีกฝ่ายอย่างใกล้ชิด ฝ่ายหญิงรู้ว่าพ่อของฝ่ายชายเป็นคนเจ้าระเบียบ ส่วนแม่เป็นคนอ่อนโยนและเข้าอกเข้าใจคนอื่น และทั้งคู่สนับสนุนให้ลูกๆ มีความสามารถด้านกีฬา และฝ่ายชายก็รู้ว่าครอบครัวของฝ่ายหญิงให้ความสำคัญกับการเรียนและการเลือกอาชีพของลูก และใช้การพูดคุยอบรมมากกว่าการลงโทษเมื่อลูกไม่เชื่อฟัง นอกจากนี้ครอบครัวของเธอยังให้ความสำคัญกับการใช้เวลาพักผ่อนประจำปีที่น่าสนใจและมักต้องเสียค่าใช้จ่ายมากด้วย

การแลกเปลี่ยนความรู้ในความสัมพันธ์เหล่านี้จะทำให้คู่แต่งงานเข้าใจพฤติกรรมของกันและกันมากขึ้น และยังช่วยให้เขาเห็นสิ่งที่เขาทั้งสองชอบ รวมถึงสิ่งที่อยากปรับเปลี่ยนในชีวิตครอบครัวของเขา

การพูดคุยของคู่หมั้นในเรื่อง “กฎพื้นฐาน” สำหรับความสัมพันธ์กับครอบครัวของแต่ละฝ่ายหลังการแต่งงานก็เป็นสิ่งที่ดี เขาควรจะตัดสินใจร่วมกันว่าควรจะให้ญาติๆ ของเขามาเยี่ยมได้ทุกเวลาหรือรอให้เขาเชิญมา รวมถึงกำหนดเวลาที่เขาไม่ต้องการให้มารบกวน อีกทั้งควรกำหนดการไปเยี่ยม และใช้วันหยุดกับครอบครัวของแต่ละฝ่ายอย่างยุติธรรมด้วย

5.คุณสามารถสื่อสารได้ดีเพียงใด

การสื่อสารอย่างเปิดเผยและซื่อสัตย์ต่อกัน รวมทั้งการแบ่งปันความรู้สึกกันนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้น แต่บางครั้งก็เป็นเรื่องยากสำหรับผู้ที่ได้หมั้นหมายกัน เขาทั้งสองอาจกลัวว่า “ถ้าเขาหรือเธอรู้ความจริงว่า ฉันเป็นคนอย่างไร เขาหรือเธออาจจะเลิกรักฉันก็ได้”

เนื่องจากการเปิดเผยตัวเองอาจจะทำให้เกิดการปฏิเสธ ดังนั้นมันจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัว แต่หากพิจารณาอีกทางหนึ่งจะเห็นว่าตลอดเวลาแห่งการสนทนานั้น เราไม่สามารถพูดเพียงว่า “วันนี้คุณเป็นอย่างไรบ้าง” หรือ “เราจะทานอะไรกันดีตอนเย็นนี้” ดังนั้น การที่คนสองคนจะใช้ชีวิตร่วมกัน โดยที่เขาจะไม่มีโอกาสรู้ความจริงของกันและกันเลยนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าเป็นไปได้ อีกทั้งยังน่ากลัวยิ่งกว่าการที่จะรู้จักอีกฝ่ายหนึ่งและให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้จักอย่างลึกซึ้งก่อนแต่งงานจึงคุ้มค่าแก่การเสี่ยงถูกปฏิเสธ

ผู้ที่กำลังจะใช้ชีวิตร่วมกันควรจะพิจารณาถึงคุณภาพของการสื่อสารของเขา เขามีความสุขในการพูดคุยกันหรือเปล่า ทั้งสองฝ่ายรู้สึกว่าการพูดคุยกันง่ายหรือไม่ หรือยิ่งไม่สบายใจที่ต้องคุยในเรื่องที่ลึกซึ้ง เขาสามารถแบ่งปันความคิด ความรู้สึกอย่างซื่อสัตย์ต่อกันโดยไม่กลัวการหัวเราะเยาะหรือการปฏิเสธ ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดพยายามที่จะควบคุมอีกฝ่ายโดยอาศัยการร้องไห้หรือบุ้ยปากหรือไม่

ทั้งคู่รู้จักวิธีจัดการกับความขัดแย้งและการแสดงความไม่ชอบใจในทางที่มีประโยชน์หรือไม่

6.คุณมีอิสระหรือข้อจำกัดเพียงใด

คู่แต่งงานบางคู่ยอมรับคำกล่าวที่ว่า “และเขาทั้งสองจะกลายเป็นเนื้อเดียวกัน” (ปฐก 2:24) ทำให้ทั้งสองคนไปไหนมาไหนและทำทุกอย่างร่วมกันเสมอ แม้แต่เวลาไปงานเลี้ยงก็ต้องเดินคู่กันไป กลุ่มเพื่อนและงานอดิเรกที่ต่างฝ่ายต่างชื่นชอบก่อนที่ทั้งคู่จะแต่งงานกันถูกละทิ้งไป กลายเป็นกิจกรรมที่ทั้งคู่สามารถไปด้วยกันตลอด จนทำให้ความคิดที่ฝ่ายหนึ่งอาจจะต้องการสนุกสนานกับคนอื่นบ้างกลายเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความอิจฉาและเจ็บปวดในอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น “คุณอยากไปดูหนังกับหน่อยและไปโยนโบว์ลิ่งกับจิ๊บมากกว่าอยู่กับฉันใช่มั้ย!”

คู่แต่งงานบางคู่ทำกลับกันคือ ทำเหมือนกับไม่ได้แต่งงาน เจอกันบางครั้งช่วงทานอาหารและตอนเข้านอน หรืออาจจะไม่เจอหน้ากันเลยเป็นเวลาหลายๆ วัน กล่าวได้ว่า เขาใช้นามสกุลเดียวกันและอยู่บ้านเดียวกัน แต่ไม่เคยใช้ชีวิตร่วมกัน

บางที ณ ตำแหน่งหนึ่งระหว่าง 2 ขั้วนี้ จะทำให้เกิดความเป็นกลางในความสุข โดยที่ต้องมีการจัดการที่ทำให้ทั้งคู่มีเวลาอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ และมีเวลาทำในสิ่งที่แต่ละคนสนใจได้อย่างอิสระ และตำแหน่งแห่งความสมดุลสำหรับแต่ละคู่ก็ไม่เหมือนกัน ผู้ที่

จะแต่งงานกันต้องซื่อสัตย์ต่อการใช้เวลาอยู่ตามลำพังหลังการแต่งงาน

ดังนั้น การพูดคุยกันเรื่องอิสระในการคบหาเพศตรงข้ามของคู่หมั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เช่นถ้าฝ่ายหญิงยังจะไปทานอาหารกับเพื่อนชายอย่างที่เคย แล้วฝ่ายชายจะยอมรับได้ไหม ส่วนฝ่ายหญิงจะรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่ หากฝ่ายชายจะใช้เวลาตลอดเย็นพูดคุยกับผู้หญิงสวยๆ ในร้านอาหารหรืองานเลี้ยงต่างๆ ความอิจฉาเป็นแรงทำลายความสัมพันธ์และมักพร้อมที่จะเกิดขึ้นหากคู่แต่งงานไม่ตกลงเรื่องขอบเขตที่ต่างฝ่ายจะยอมรับได้

7.เรื่องการเงิน

เมื่อเร็วๆ นี้ เพื่อนคนหนึ่งสารภาพให้ฟังว่า “ก่อนที่เราจะแต่งงานกัน อ๊อดกับฉันแน่ใจว่าเราจะไม่มีปัญหาหรือทะเลาะกันเรื่องเงิน ณ เวลานั้นดูเหมือนจะราบรื่นดี เราไม่ต้องรำคาญใจเรื่องการทำงบรายรับรายจ่าย” แต่เธอยอมรับว่า “ฉันคิดว่าเราสองคนไม่รู้เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายต่างๆจริงๆ ตอนนี้เราเป็นหนี้ ค่าเช่าบ้านก็กำลังจะขึ้น และฉันก็ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะหาเงินมาใช้หนี้ได้”

เราต้องใช้เงินในชีวิตครอบครัวสักเท่าไร คู่แต่งงานส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความรู้ในเรื่องนี้ เพราะเขามักจะอยู่ในบ้านหรือชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับบ้าน มีประสบการณ์น้อยในเรื่องการเช่า การทำประกันของกินของใช้ ค่าน้ำค่าไฟ และค่ารักษาพยาบาล แม้บางคนเคยมี

ประสบการณ์การดูแลตนเองมาหลายปีก็ยังเจอปัญหาการปรับนิสัยใช้จ่ายที่ต้องคำนึงถึงค่าใช้จ่ายของสองคน

ทางที่ดีที่สุดสำหรับคู่แต่งงานที่จะทำความเข้าใจสภาพการเงินของเขาได้ถูกต้องคือ การทำงบรายรับรายจ่าย ก่อนที่จะสามารถร่างรายรับรายจ่ายได้ เขาต้องรู้ว่าเขาจะต้องใช้จ่ายเรื่องต่างๆ เท่าไร เช่น บ้าน อาหาร เสื้อผ้า น้ำประปาและไฟฟ้า การประกัน การรักษาพยาบาล และอื่นๆ จากนั้นเขาจึงจะรู้ว่าเขามีเงินเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายต่างๆ หรือไม่ แล้วจึงจะพูดถึงเรื่องการแก้ไขต่างๆ เช่นฝ่ายหนึ่งอาจจะหางานที่ได้รายได้ดีขึ้น เพื่อให้พอกับค่าใช้จ่าย

แต่นั่นไม่ใช่ประเด็นสุดท้ายที่จะต้องพูดคุยเกี่ยวกับเงิน อาจจะมีเรื่องผู้ดูแลการเงิน ผู้ที่จะต้องรับผิดชอบจ่ายค่าใช้จ่ายต่างๆ ให้ตรงเวลา จะใช้บัญชีธนาคารร่วมกันหรือแยกกัน ทั้งคู่จะใช้บัตรเครดิตหรือไม่ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะใช้เงินหรือซื้อของโดยไม่ต้องปรึกษาอีกฝ่ายได้มากขนาดไหน รวมถึงการพิจารณาการพักร้อน การดูภาพยนตร์ในแต่ละสัปดาห์ และการทานอาหารเย็นนอกบ้านว่าเป็นสิ่งจำเป็นหรือฟุ่มเฟือยไหม เป้าหมายเรื่องการเงินของคู่แต่งงานคืออะไร (สร้างบ้านหนึ่งหลังภายใน 5 ปี รถใหม่หนึ่งคัน หรือการเดินทางท่องเที่ยว) เงิน – โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้เงิน – เป็นสาเหตุแห่งความขัดแย้งที่ยิ่งใหญ่มากมายหลายเรื่อง

8.การมีเพศสัมพันธ์ด้วยความรัก

ตั้มแต่งงานมาแล้ว 8 ปี กล่าวด้วยสีหน้ายิ้มๆ หลังจากย้อนระลึกถึงสิ่งที่เขาคิดไว้ในคืนวันแต่งงานว่า “ฉันมั่นใจว่าฉันจะต้องร่วมรักกับอุ๋ย สัก 11 – 12 ครั้ง” เขาพูด “ฉันวางแผนไว้แล้วว่าหลังจากที่ฉันร่วมรักกับเธอแต่ละครั้ง ฉันจะทำสัญลักษณ์ไว้บนผนังเหนือเตียงนอนเพื่อแสดงหลักฐานความเป็นลูกผู้ชายของฉัน”

แต่ตอนเช้าหลังวันแต่งงาน ตั้มยอมรับว่าไม่มีเครื่องหมายใดๆ เลยบนผนัง “เราทั้งสองเหนื่อยมากหลังเสร็จพิธีแต่งงานและงานเลี้ยงรับรอง เราทั้งสองต้องการเพียงสิ่งเดียวคือ การนอน” เขาพูด “แต่ที่สุดผมก็ดีใจที่เรารอคอย เพราะว่าเราจะได้เครียดน้อยลงหลังจากที่เราได้พักผ่อนและผ่อนคลาย”

ประสบการณ์ของตั้มและอุ๋ยไม่ใช่เรื่องผิดปกติ สามีภรรยาหลายคู่พบว่า คืนวันแต่งงานของเขาไม่ได้มีการแสดงความรักที่โลดโผนหรือร้อนแรงเลย แต่เป็นคืนที่เหนื่อยที่สุดในชีวิตของเขา ทั้งยังไม่ใช่คืนที่มีบรรยากาศที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเริ่มมีเพศสัมพันธ์ด้วย และเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลวและผิดหวัง ผู้ที่กำลังจะแต่งงานควรจะเตรียมใจกับความเป็นไปได้ที่จะไม่เกิดสิ่งใดขึ้นเลย และจำไว้ว่า คุณสองคนจะพยายามรักษาอารมณ์ให้ดีเสมอ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

คืนวันแต่งงานเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ทางเพศซึ่งทั้งสองคนควรจะแบ่งปันความรู้สึกในเรื่องนี้อย่างตรงไปตรงมาถึงลักษณะความสัมพันธ์ที่เขาต้องการ แต่ละฝ่ายต้องการจะมี

เพศสัมพันธ์บ่อยขนาดไหน การมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่น่าอายและผิดศีลธรรมในสายตาของพวกเขาหรือไม่ ทั้งสองฝ่ายพบสิ่งดึงดูดกันและกันและคิดว่าเขาจะมีความสุขด้วยกันโดยไม่สวมเสื้อผ้าหรือไม่ เขากล้าที่จะพูดถึงสิ่งที่เขาชอบและไม่ชอบ เสนอแนะสิ่งดีๆ และลองทำสิ่งใหม่หรือไม่ โดยเฉพาะทั้งคู่รู้สึกสบายใจกับความคิดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกหรือไม่

9.เรื่องลูก

คู่แต่งงานต้องการมีลูกกี่คน หากฝ่ายหญิงต้องการ 2 คน และฝ่ายชายต้องการ 10 คน แล้วทั้งคู่จะประนีประนอมกันได้ไหม และในกรณีที่ฝ่ายหนึ่งมีเหตุผลทางร่างกายหรืออารมณ์ที่สำคัญมาก และตัดสินใจที่จะไม่มีลูก อีกฝ่ายหนึ่งจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเขาไม่สามารถมีลูกด้วยกันได้ ทั้งสองฝ่ายจะพิจารณาเรื่องการรับเด็กเป็นลูกบุญธรรมหรือไม่

คู่แต่งงานต้องการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวของเขาอย่างไร ถ้าเขาต้องยืดระยะเวลาการมีลูกออกไปด้วยเหตุผลทางการเงิน หรือเหตุผลอื่นๆ แล้ว เขาควรจะวางแผนครอบครัวอย่างไร ทั้งสองฝ่ายต้องรู้สึกสบายกับวิธีการวางแผนนี้ ในกรณีที่ใช้วิธีวางแผนครอบครัวแบบธรรมชาติ ทั้งสองฝ่ายต้องมีการเตรียมตัว เพราะการกำหนดแผนการก่อนการแต่งงานอย่างดีเป็นสิ่งสำคัญ และหากวิธีที่เลือกไว้ผิดพลาด ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ทั้งคู่จะรู้สึกอย่างไร

แต่การมีลูกเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น ใครจะดูแลถ้าเขาคลอดแล้ว ถ้าทั้งคู่ยังต้องทำงานอยู่ จะมีใครลาออกมาอยู่บ้านเพื่อดูแลลูกได้ไหม หรืออยากจะหาพี่เลี้ยง หรือญาติมาช่วยดูแลแทน

คู่แต่งงานรู้สึกพอใจกับระเบียบวินัยแบบใด ถ้าฝ่ายชายมาจากครอบครัวที่มักจะใช้วิธีการตีที่รุนแรง แม้กระทำผิดในเรื่องเล็กน้อย แต่ฝ่ายหญิงไม่เคยถูกตีเลยตั้งแต่เด็กจนโต เขาทั้งสองต้องพูดคุยกันเกี่ยวกับความคิดเรื่องระเบียบวินัยก่อนที่จะลงโทษลูกครั้งแรก อีกทั้งควรจะตกลงกันด้วยว่า ทั้งคู่ควรร่วมกันรับผิดชอบในการอบรมระเบียบวินัยของลูก หรือให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรับผิดชอบ

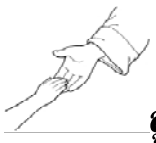
10.คุณจะจัดการกับจิตวิญญาณอย่างไรในชีวิตการแต่งงาน

สำหรับชาวคาทอลิก การแต่งงานเป็นศีลศักดิ์สิทธิ์ประการหนึ่งของชีวิตแห่งความศรัทธา ดังนั้น การแต่งงานในโบสถ์ที่มีการวางแผนของคู่แต่งงานควรจะมีการตรวจสอบเหตุผลของการแต่งงาน ความเชื่อนั้นสำคัญต่อเขาอย่างไร เขาตั้งใจที่จะรักษาการมีส่วนร่วมในโบสถ์อย่างแข็งขันหลังจากการแต่งงานกันหรือไม่ หรือเขามาทำพิธีในโบสถ์เพียงเพื่อหลบหลีกความผิด และให้พ่อแม่ของเขารู้สึกยินดี

คู่แต่งงานเคยถกกันเรื่องศาสนา จินตนาการถึงพระเจ้า ความเชื่อและความสงสัย ความรู้สึกที่มีต่อการสวดภาวนาหรือไม่ และเขาคิดว่าศาสนามีส่วนในการดำเนินชีวิตของเขาอย่างไร

คู่แต่งงานที่นับถือคนละนิกาย จำเป็นต้องหาทางเลือกที่ดีที่สุดที่แต่ละคนจะสามารถปฏิบัติตามความเชื่อของตน ขณะเดียวกันก็ยังคงแบ่งปันชีวิตที่มีความเชื่อแก่กันได้ ในส่วนของลูก ฝ่ายคาทอลิกที่เข้าพิธีแต่งงานมีสัญญาที่จะให้ลูกๆ เติบโตเป็นคาทอลิก และสัญญานี้ได้รับความยินยอมจากฝ่ายที่ไม่ใช่คาทอลิกหรือไม่ และลูกจะได้รับการอบรมให้เคารพและเห็นคุณค่าในความเชื่อทั้งของพ่อและแม่ได้อย่างไร

คู่แต่งงานที่ช่วยกันพิจารณาเรื่องต่างๆ ทั้ง 10 หัวข้อนี้ ก็อาจจะมีการเตรียมการแต่งงานที่ดี แต่จนบัดนี้ก็ยังไม่มีรายการคำถามที่ละเอียดไว้ให้ และสิ่งที่น่าแปลกใจก็มักจะเกิดขึ้นได้เสมอในการเปลี่ยนแปลงชั่วนิรันดรที่เรียกว่า การแต่งงาน ทั้งสองต้องมีการผ่อนปรนกัน ปรารถนาที่จะเติบโตและมีอารมณ์ดี ซึ่งคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้ รวมถึงความสมบูรณ์ในรักเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่คู่แต่งงานควรมีให้สำหรับการแต่งงาน



ลูกยอม

พระเป็นเจ้าและพระเจ้าของลูก โปรดเข้ามาในตัวลูก
เข้ามาและพำนักอยู่ภายในรากฐานแห่งชีวิตของลูก
ข้าแต่พระเจ้า โปรดรับลูกไว้อย่างครบครัน
ทุกสิ่งที่ลูกเป็น และทุกสิ่งที่ลูกมี
ทุกสิ่งที่ลูกฝัน และทุกสิ่งที่ลูกทำ
พระเป็นเจ้าและพระเจ้าของลูก โปรดเข้ามาในลูก
โปรดรับเอาความคิดและความปรารถนาในส่วนลึกของลูก
เปลี่ยนแปลงลูกให้เหมือนพระองค์
เปลี่ยนแปลงลูกเถิด พระเจ้าข้า
โปรดรับลูกไว้อย่างครบครัน
โปรดปลดปล่อยลูกให้เป็นอิสระจากความขุ่นเคืองใจ ความเจ็บแค้น
และจากภาระทั้งหลาย
โปรดนำสิ่งดีๆ กลับมา และขจัดเรื่องเลวร้ายทั้งหลายออกไป
โปรดชำระลูกให้บริสุทธิ์
โปรดขจัดความนึกคิดและดับความทะยานอยากทั้งหลายของลูกให้สิ้นไป
ข้าแต่พระเจ้า พระองค์ประสงค์สิ่งใดจากลูก
โปรดทำกับลูกตามน้ำพระทัยของพระองค์เถิด พระเจ้าข้า

ลูกยอม