

6 พฤติกรรมที่หนุ่มๆควรเลิกทำ ถ้าไม่อยากให้รักพังเพราะเรื่องเดิมๆ



6 พฤติกรรมที่ผู้ชายควรเลิก ถ้าไม่อยากทะเลาะกับแฟน จนกลายเป็นปัญหาในความสัมพันธ์

ความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติในชีวิตคู่ แต่ถ้าการทะเลาะเกิดขึ้นบ่อยเกินไป จนกลายเป็นความตึงเครียด นั่นหมายความว่าถึงเวลาที่ผู้ชายต้องหันมามองพฤติกรรมของตัวเองแล้ว การยุติสงครามเย็นในบ้านไม่ได้เริ่มจากการหาว่าใครถูกใครผิด แต่เริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพื้นฐานของเราเอง วันนี้เรามี 6 นิสัยที่หนุ่ม ๆ ควรลดหรือเลิกทำอย่างจริงจัง เพื่อสร้างความสงบสุข ความเข้าใจ และความรักที่ยั่งยืนในความสัมพันธ์

1. เลิกเงียบไปเสีย

การไม่ตอบสนอง การเดินหนี หรือการเงียบไปเมื่อเกิดปัญหา เป็นพฤติกรรมที่ทำให้ลายความสัมพันธ์ได้รุนแรงที่สุด คุณผู้ชายอาจคิดว่า การเงียบเป็นการเลี่ยงการปะทะ แต่ในความเป็นจริงคือการแสดงความก้าวร้าวแบบแฝง ที่ทำให้คนรักรู้สึกโดดเดี่ยว และถูกลงโทษ จึงควรเลือกที่จะสื่อสารด้วยความสงบ แม้จะไม่พร้อมแก้ปัญหา คุณควรบอกว่าคุณตอนนี้ยังไม่พร้อมคุย ขอเวลา 1 ชั่วโมงแล้วเราค่อยมาคุยกัน แทนการหายตัวไปเลย

2. เลิกแก้ปัญหานั้นที่ เมื่อเธอต้องการแค่การรับฟัง

กับดักแสนคลาสสิกของหนุ่ม ๆ หลายคน เมื่อคนรักระบายความรู้สึก ความเหนื่อยล้า หรือปัญหาที่เจอมา คุณมักจะกระโดดเข้าสู่โหมดผู้ให้คำแนะนำ

ทันที โดยลืมไปว่าเธออาจต้องการแค่การรับฟังและความเห็นอกเห็นใจ คุณผู้ชายจึงต้องฝึกถามก่อนว่าคุณต้องการให้ผมช่วยแก้ไข หรือแค่อยากให้ผมรับฟังและอยู่ตรงนี้? การให้ความเห็นอกเห็นใจมีความสำคัญเหนือกว่าการให้เหตุผลเสมอ

3. เลิกโยนความรับผิดชอบไปให้เธอเสมอ

ในชีวิตคู่ มีสิ่งที่เราต้องรับผิดชอบร่วมกันมากมาย แต่การคาดหวังว่าคนรักจะต้องเป็นผู้จัดการทุกเรื่อง คือ การเพิ่มภาระทางใจให้เธออย่างไม่เป็นธรรม คุณผู้ชายควรริเริ่มในการรับผิดชอบงานที่มองไม่เห็น เช่น การวางแผนการเงินประจำเดือน, การจองนัดหมายแพทย์ หรือการตรวจสอบสต็อกของใช้ในบ้าน เป็นต้น

4. เลิกเปรียบเทียบชีวิตคู่ของคุณกับคู่อื่น

การติดตามชีวิตคู่ของคนอื่นบนโซเชียล แล้วนำมาเปรียบเทียบกับความสัมพันธ์ของคุณ คือยาพิษร้ายแรง คุณผู้ชายต้องระลึกไว้เสมอว่าสิ่งที่คุณเห็นบนอินเทอร์เน็ต คือ การคิดสรรช่วงเวลาที่ดีที่สุดแบบที่สุดของชีวิตคู่อื่น การเปรียบเทียบเช่นนี้จะสร้างความไม่พอใจและความรู้สึกที่ไม่ดีพอในใจคนรัก ดังนั้น จงให้ความสำคัญ ขึ้นชมกับความสุข และความพิเศษเฉพาะตัวที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของคุณ

5. เลิกให้ความสำคัญกับโทรศัพท์มือถือ

การจับจ้องโทรศัพท์มือถือขณะที่คนรักกำลังพูด

หรือขณะที่กำลังใช้เวลาคุณภาพร่วมกัน คือ การส่งสัญญาณที่ชัดเจนว่า สิ่งอื่นสำคัญกว่าคุณ พฤติกรรมนี้ก่อให้เกิดความไม่พอใจเล็กน้อยสะสม จนกลายเป็นชนวนทะเลาะใหญ่ได้ หนุ่ม ๆ จึงควรฝึกวางมือถือลง เมื่อมีการสนทนาที่จริงจัง หรือเมื่อนั่งทานอาหารร่วมกัน การให้ความสนใจอย่างเต็มที่ คือ การแสดงความเคารพที่แท้จริง

6. เลิกคิดเอาเองว่าเธอรู้อยู่แล้ว

ผมคิดว่าคุณรู้แล้ว หรือผมคิดว่าแค่มองตาก็งก็เข้าใจ คือ ประโยคที่นำไปสู่ความเข้าใจผิดมากที่สุด ก่อนอื่นคุณต้องเลิกคาดเดาและเปลี่ยนมาใช้การสื่อสารที่ชัดเจนแทน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความต้องการส่วนตัว ความรู้สึก หรือการวางแผนอนาคต การพูดอย่างตรงไปตรงมาและอ่อนโยน จะช่วยลดความผิดพลาดและความขัดแย้งที่เกิดจากการสื่อสารที่ผิดพลาดได้

การลดความถี่ในการทะเลาะกับคนรัก คือ การแสดงความตั้งใจที่จะรักษาความสัมพันธ์ให้เติบโต คุณผู้ชายต้องยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นที่ตัวคุณเอง การเลิกพฤติกรรมที่ก่อปัญหา การฝึกรับฟังอย่างเข้าใจ และการรับผิดชอบต่อภาระทางใจอย่างเท่าเทียม จะช่วยเปลี่ยนบรรยากาศในชีวิตคู่ให้เต็มไปด้วยความสงบและความรักอย่างแท้จริง

อย่าทำงาน เพื่อเก็บเงินไปใช้ในห้องไอซียู

ว.วชิรมณี



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

