

सानสายใยหัวใจ รัก

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทุกกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

सानสายใยหัวใจ รัก

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : สานสายใย...หัวใจรัก ฉบับปรับปรุง ปี 2564

ISBN : 978-974-296-938-7

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในชุดกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2564 จำนวน 35,300 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ

ความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ไม่มีใครสามารถอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ การเรียนรู้วิธีการผูกสัมพันธ์และรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน จึงเป็นสิ่งจำเป็น

ไม่ใช่สิ่งยากสำหรับวัยรุ่นที่สร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพให้ยาวนาน “सानสายใย หัวใจรัก” ฉบับปรับปรุงนี้ กรมสุขภาพจิตได้เพิ่มเติมเนื้อหาที่จำเป็นและทันสมัย เพื่อให้วัยรุ่นได้นำไปใช้ถักทอความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทั้งเพื่อน คนรัก และครอบครัว ให้แน่นหนาและยาวนาน

ด้วยความปรารถนาดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

สานสัมพันธ์ฉันท์มิตร

- ปัญหาระหว่างเพื่อน ก็เหมือนลื่นกับพื้น 1
- รักษามิตรภาพ ไม่ยากอย่างที่คิด 2
- หลุมพรางของความเป็นเพื่อน 4

สานสัมพันธ์ฉันท์คนรัก

- ข้อคิดสำหรับวัยรุ่น 5
- ความสัมพันธ์เริ่มต้นขึ้นได้อย่างไร 6
- นัดเที่ยวนัดพบเมื่อประสบรัก 6
- รักฉันท์คู่รักเป็นอย่างไร 7
- ความรัก VS ความหลงใหล 7
- ความรักและความริษยาหึงหวง 8
- คติรักแบบเพนินิยาของวัยรุ่น 9
- รักและผูกพัน 13
- รักในแง่คิดของมาสโลว์ 14
- ความเป็นส่วนตัว 15
- เมื่อความรักยุติลง 17
- ความรักที่มี “ก๊ิก” ของวัยรุ่นยุคใหม่ 18

สานสัมพันธ์ฉันท์ครอบครัว

- หลุมพรางระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ 25
- วิธีการทำให้พ่อแม่ไว้วางใจ 26
- วัยรุ่นจะคุยกับพ่อแม่อย่างไรให้เข้าใจ 29
- การสื่อสารและการแสดงออกกับคนต่างวัยในครอบครัว 30
 - การแบ่งกลุ่มคนตามช่วงอายุ หรือ Generation 30
- ทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยกับผู้ใหญ่ 40

สานสัมพันธ์ฉันท์มิตร

ปัญหาระหว่างเพื่อน ก็เหมือนลื่นกับพื้น

สิ่งที่วัยรุ่นต้องการจากเพื่อน คือ ความจริงใจแต่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ บางครั้งเราคิดว่าเราจริงใจกับเพื่อนแต่เพื่อนไม่จริงใจเต็มร้อย หรือคิดว่าเป็นเพื่อนซี้กันน่าจะรู้ใจกันมากกว่านี้ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความน้อยอกน้อยใจ

ปัญหาอีกประการหนึ่ง คือ การมองอะไรแบบสุดโต่ง ขาวเป็นขาว ดำเป็นดำ เพราะวัยรุ่นยังขาดประสบการณ์มากพอที่จะช่วยให้มองอะไรอย่างรอบด้าน จึงทำให้ด่วนตัดสินคนได้ง่าย

นอกจากนี้ยังมีเรื่องของทิวี่ ถ้าผิดใจกันกับเพื่อน หากทิวี่คิดว่าเพื่อนผิดก็คิดว่าเพื่อนต้องเป็นฝ่ายอนง้อ หลายครั้งที่เกิดจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย เสมือนน้ำผึ้งหยดเดียว แต่ก็ไม่ยอมกัน ทำให้สัมพันธ์ภาพสะดุดลง

ถ้าวัยรุ่นรู้เท่าทันความรู้สึกตรงนี้ ก็ไม่ยากเลยที่จะสลายความบาดหมางและสานมิตรให้ยืนยาว



รักษามิตรภาพ ไม่ยากอย่างที่คิด



สัมพันธ์ภาพจะยืนยาว ถ้า.....

รู้จักสื่อสาร พูดถ่ายทอดความรู้สึกกับเพื่อน เช่น “ฉันเสียใจนะที่เธอชวนเพื่อนคนอื่น ๆ ไปดูหนังแต่ไม่ชวนฉัน” “ฉันรู้สึกแยที่เธอไปคุยสนุกอยู่กับเพื่อนกลุ่มนั้น แล้วปล่อยฉันทิ้งไว้คนเดียว”

น้อยใจได้บ้าง แต่อย่าใจน้อย คนใจน้อยมักเป็นคนที่ขาดความมั่นใจตัวเอง คิดว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ จึงพยายามทดสอบความคิด ความรู้สึกของเพื่อน ๆ อยู่เสมอ แต่ทำแบบอ้อม ๆ ไม่ตรงไปตรงมา เช่น งอนให้้อ แสดงท่าหงุดหงิดเพื่อให้เพื่อนถามว่าเป็นอะไร ถ้าเพื่อนถามก็แสดงว่าเพื่อนใส่ใจ ถ้าไม่ถามก็งอน ซึ่งเป็นสาเหตุให้คนอยู่ใกล้อึดอัด ไม่สบายใจ เพราะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงไม่ไหว แถมเอาใจยาก ดังนั้นต่อไปถ้าเกิดความน้อยใจขึ้นมาก็ให้บอกความรู้สึกกับเพื่อนตรง ๆ ว่าเรารู้สึกอย่างไร



สนุกกับการยิ้มสู้ การยิ้มเป็นเครื่องมือที่ใช้ประสานรอยร้าวได้ดีที่สุด ยิ้มไว้ก่อนถ้ายังพูดอะไรไม่ออก อย่าสนใจถ้าเพื่อนไม่ยิ้มตอบ (ให้คิดสนุก ๆ ว่า ยิ้มของเราคือมนต์ขลังที่ทำให้เพื่อนจั่งจ้งจนลืมยิ้มตอบ) ยิ้มสู้จะทำให้ใจสู้ไปด้วย ที่ควรระวังคือต้องเป็นยิ้มที่เปิดเผย จริงใจ ไม่ใช่ยิ้มมุมปากหรือยิ้มเยาะ

เรียนรู้เพื่อนด้วยการรับฟัง คนฟังมากจะเรียนรู้ได้มากกว่าคนพูดมาก ฟังเพื่อรู้ว่าเพื่อนคิดอย่างไรรู้สึกอย่างไร อาจถามเพื่อดูว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนได้ถูกต้องหรือไม่ มิตรภาพที่ยืนยาวย่อมควบคู่ไปกับความหวังดีต่อเพื่อนด้วย คือ รับฟังเมื่อเพื่อนทุกข์ให้กำลังใจเมื่อเพื่อนท้อปลอบเมื่อเพื่อนรันทด และกล้ายับยั้งเมื่อเพื่อนหลงผิด

จริงใจแต่อย่าจริงจัง จริงใจคือหวังดีกับเพื่อน แต่อย่าจริงจังคือ ไม่คาดหวังหรือผูกมัดว่าเพื่อนจะต้องทำหรือเป็นอย่างที่ใจเราต้องการ ต้องยอมรับว่า “เธอคือเธอ” และ “ฉันคือฉัน” อย่าลืมว่า คนที่รวยเพื่อนมักจะมีลักษณะเป็นมิตร รับฟังเข้าใจและหวังดีต่อเพื่อน ช่วยเหลือเพื่อนอย่างมีเหตุผล ตลอดจนรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า



หลุมพรางของความเป็นเพื่อน

ความเป็นเพื่อนที่ดี ไม่ใช่การยอมเพื่อนทุกอย่าง การตามใจ
ทุกอย่างไม่ได้ทำให้เพื่อนรัก แต่ทำให้เพื่อนกลายเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง
เราไม่สามารถบังคับใจให้ใครมารักมาชอบเราได้ แต่เราสามารถ
พัฒนาตัวเองให้ดี ให้เป็นคนที่น่ารักสำหรับเพื่อนได้

อย่าวิตกกังวลกับเรื่องสัมพันธ์ภาพจนลืมให้เวลากับการพัฒนาตัวเอง
การขัดแย้งกันมิใช่หมายถึงการโกรธ เกลียดกันตลอดชีวิต
แม้คนรักกันก็ขัดแย้งกันได้ ประสบการณ์จากความขัดแย้งอาจช่วยให้
เข้าใจกันมากขึ้น และทบทวนความสัมพันธ์กันมากขึ้นก็ได้

การทะเลาะกันมิใช่ว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องผิด เพราะหลายครั้ง
ที่ต่างฝ่ายต่างก็มีส่วนผิดด้วยกันทั้งคู่



สานสัมพันธ์ฉันท์คนรัก

ข้อคิดสำหรับวัยรุ่น

ลองคิดดูว่า ความรักเริ่มต้นได้อย่างไร การนัดพบเพื่อนต่างเพศ ให้อะไรกับวัยรุ่นบ้าง จากประสบการณ์ที่ผ่านมา คุณเคยพบความรัก มากี่แบบ ความเพ้อฝันเกี่ยวกับความรักต่างจากความรักในชีวิตจริงอย่างไร

ทำไมคนที่ตกหลุมรักจึงอยากเก็บรักษาความรู้สึกนี้ไว้กับตัว ความรักทำลายชีวิตเราอย่างไรบ้าง ความรักเกิดจากถูกดึงดูดด้วยรูปลักษณ์ หรือบุคลิกภาพ หรือนิสัยใจคอ หรือความโด่งดังโดดเด่น



ความสัมพันธ์เริ่มต้นขึ้นได้อย่างไร

มิตรภาพระหว่างคนสองคนพัฒนามาจาก

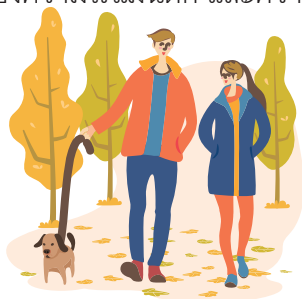
ต่างก็มีอะไรคล้าย ๆ กัน เช่น สนใจในสิ่งเดียวกัน ทศนคติและความเชื่อคล้ายคลึงกัน มีใจตรงกันหลาย ๆ เรื่อง ต่างมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกัน และเมื่อมิตรภาพเกิดขึ้นแล้ว บางครั้งอาจนำไปสู่ความรักได้ และก้าวแรกของความรัก มักจะมีการนัดเที่ยวเกิดขึ้น

นัดเที่ยวนัดพบเมื่อประสบรัก

การได้พบได้เที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ หรือคนที่เรารู้สึกชอบ/พอใจ จะทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักนิสัยใจคอกันและกันได้มากขึ้น ซึ่งวิธีการนัดเที่ยวก็มีหลายแบบ เช่น

การเที่ยวเป็นกลุ่ม จะให้บรรยากาศของความสนุกสนานเฮฮาเป็นหลัก

การเที่ยวเป็นคู่ เป็นโอกาสที่ทำให้ได้เรียนรู้บุคลิกภาพของกันและกัน รู้ใจกันมากขึ้น แต่ต้องรู้จักควบคุมตนเองที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ถูกต้องตามทำนองครองธรรม ไม่เผลอตัวเผลอใจจนเกินไป หรือถึงขนาดซิงสุกก่อนหาม ซึ่งการระมัดระวังต้องระวังทั้งสองฝ่าย โดยเฉพาะการเสียดสีถูกเนื้อต้องตัวจะทำให้เกิดอารมณ์พิเลตเตลิตได้ง่ายมาก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางฮอโมนและวัยรุ่นผู้ชายจะมีความสนใจในเรื่องเพศ มีความใคร่และมีจินตนาการในเรื่องเพศมากกว่าวัยรุ่นหญิงซึ่งมองความรักในแง่ของความโรแมนติก และความรู้สึกซาบซึ้งตรึงใจ



รักฉันที่คู่รักเป็นอย่างไร

ความรักฉันที่คู่รัก หรือรักด้วยใจพิศواسปรารถนาที่เรียกว่า Romantic Love เป็นความรักที่ผสมผสานระหว่างอารมณ์รักใคร่และความดึงดูดทางด้านสรีระรูปลักษณ์ หล่อ สวย หรือความเย้ายวนทางร่างกาย ความรักแบบนี้ จะทำให้คนรู้สึกอ่อนไหว เปราะบาง และบางครั้งก็สับสน สามารถสร้างความรู้สึกตื่นเต้น แต่บางครั้งก็เจ็บปวด

ความรัก VS ความหลงใหล

ความหลงใหลเป็นความรู้สึกชื่นชอบ สนใจและดึงดูดใจอย่างรุนแรงเมื่อพบกันครั้งแรก เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยความเร่าร้อนกระวนกระวาย เกิดความกระตือรือร้นที่จะเข้าไปใกล้ อยากเห็นหน้า อยากผูกพัน และสาเหตุที่บางคนเปลี่ยนคู่รักบ่อย หรือตกหลุมรักบ่อย ๆ ก็เนื่องมาจากความต้องการรักษาความรู้สึกเร่าใจให้คงอยู่เรื่อยไปนั่นเอง

จากการตรวจสอบพบว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นเพียงความหลงใหลลุ่มหลงหรือเปล่า ก็ด้วยการพิจารณาและถามตัวเองว่าชอบเขาหรือเอาตรึงไหน ถ้าเป็นการชอบแค่ลักษณะบางส่วนบางประการ เช่น ประทับใจในบุคลิก ชอบในความมีอารมณ์ขัน หรือชื่นชมในความสามารถบางอย่าง ก็ตอบได้เลยว่านั่นเป็นเพียงความหลงใหลเท่านั้น คือชอบเฉพาะส่วนดีส่วนเด่นเท่านั้น ซึ่งมีใช้ตัวตนของเขาทั้งหมด แต่ถ้ายอมรับส่วนเสียและข้อบกพร่องของเขาได้ สิ่งนี้จะเป็นตัวการทำให้ความรักยืนนานและมั่นคง ในขณะที่ความหลงใหลจะมีขอบเขตจำกัด เกิดรวดเร็วและสิ้นสุดได้รวดเร็วเช่นกัน ความหลงใหลทำให้คนขาดเหตุผลและ “ตาบอด” กับความเป็นจริง จึงไม่แปลกเลยที่มักจะยุติลงด้วยความผิดหวังและทุกข์ระทม





ความรักและความริษยาหึงหวง

เป็นความรักที่แฝงด้วยความรู้สึกเป็นเจ้าของ มุ่งหวังและเรียกร้องความรัก ความสัตย์ซื่อจากอีกฝ่ายอยู่ตลอดเวลา บุคคลที่มีความรักแบบนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพราะขาดความมั่นใจในตัวเอง ขาดความมั่นคงทางจิตใจและมีความเป็นเด็กอยู่ในตัวมาก ทำให้เกิดความรู้สึกหวั่นไหวและหวาดระแวงทุกครั้งที่คนรักอยู่ไกลหูไกลตา ใหเวลากับเพื่อนฝูง ออกไปสังสรรค์กับมิตรสหายหรือมองคนอื่น



คติรักแบบเทพนิยายของวัยรุ่น



เด็กวัยรุ่นมักฝันเฟื่อง ซึมซับและซาบซึ้งไปกับเรื่องราวรัก ๆ ใคร่ ๆ ที่อ่านพบจากหนังสือหรือเทพนิยาย ภาพยนตร์และเพลง จนเกิดทัศนคติบางอย่างเกี่ยวกับความรัก โดยขาดการเผชิญหน้ากับความเป็นจริง คติรักแบบเทพนิยายของบรรดาคนรุ่นเยาว์ทั้งหลาย มีดังนี้

1. สักวันหนึ่งฉันจะได้พบคนถูกใจที่สมบูรณ์แบบ

เป็นความใฝ่ฝันว่าสักวันหนึ่งจะต้องได้พบคู่รักที่พร้อมสรรพ เหมือนกับเจ้าหญิงเจ้าชายในเทพนิยาย ซึ่งเมื่อถูกพรหมลิขิตขีดเส้นให้มาพบกันแล้ว ต่างก็ตกหลุมรักกันตลอดไปตราบนานเท่านาน ความรู้สึกนี้อยู่บนรากฐานของความรักด้วยใจพิศواسปรารถนาหรือ Romantic Love การตกหลุมรักใคร่สักคนจะก่อให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้น สุขสม คนที่มีคติรักแบบนี้ จึงมีแนวโน้มที่จะเกิดรักแรกพบ เนื่องจากจะมุ่งมองแต่ส่วนดีและคิดเอาเองว่าอีกฝ่ายนั้นดีพร้อม ความต้องการของคู่รักแบบนี้จะหวังเพียงการได้อยู่ร่วมกัน ทำอะไรร่วมกันด้วยความสุข



แต่เมื่ออารมณ์รักรุนแรงผ่านพ้นไป และเริ่มมองเห็นข้อบกพร่องของกันและกัน ต่างก็จะรู้สึกว่าได้มองกันผิดไปตั้งแต่ต้น แต่ถ้าหากคู่รักนั้นมีวุฒิภาวะพอ เขาจะสามารถปรับตัวเข้าหากัน แก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง ยอมรับข้อเสียของอีกฝ่ายหนึ่งได้มากขึ้น และสานความรักให้มั่นคงต่อไป

เพราะในความเป็นจริง สัมพันธภาพระหว่างกัน ย่อมมีทั้งเวลาที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายจะมีอารมณ์เสีย อารมณ์ดี และมีเวลาแห่งความทุกข์และความสุข

2. รักแท้เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในชีวิต

คนที่เชื่อในคติรักข้อนี้ มักตกอยู่ในห้วงรักเหวี่ยงและไม่เผื่อใจสำหรับความผิดหวัง ไม่ตระหนักถึงความเป็นจริงว่า อารมณ์ความรู้สึกของคนเราย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และความรักเพียงอย่างเดียวไม่ได้ทำให้ความสัมพันธ์นั้นงอกงามและยืนนาน หากมีอีกหลายปัจจัยที่จะทำให้ความรักยืนยาวมั่นคง ดังนั้น รักแท้จึงมิได้ประกอบด้วยความรู้สึกรักเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

3. ความรักไม่เคยเปลี่ยนแปลง

เมื่อกำลังตกอยู่ในห้วงรัก คนมักจะหวังว่ารักนั้นนั้นวันใด หรือจะรักกันตราบเท่าฟ้าจุบลาดิน หรืออะไรหวาน ๆ ทำนองนี้ และคำพูดที่พบเสมอ ๆ ของคนที่ถือคติรักแบบนี้คือ “สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างเราคือ เรารักกันและกัน” หรือ “ความรักของเราจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลง”

แต่ในโลกความเป็นจริง ความรักเป็นความรู้สึกที่เปราะบางและเปลี่ยนแปลงได้ เพราะความรักเป็นเรื่องของความรู้สึก บางครั้งมักถูกแทนที่ด้วยอารมณ์อื่น ๆ ภายใน เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล หวาดระแวง ความเครียด ซึ่งมาบดบังทำให้ความรักหายไปชั่วคราว หรืออาจถึงขนาดทำลายความรักให้หมดสิ้นไปได้ แต่ถ้ามีการร่วมกันเผชิญกับปัญหาและช่วยกันแก้ไข ก็จะทำให้ความรักนั้นเพิ่มพูนความผูกพัน และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น





ความรักจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ยิ่งนานวันความตื่นเต้น ระทึกใจหรือความหวานไหวในอารมณ์ค่อย ๆ จางลง เพราะความรักปะปน ด้วยอารมณ์หลายรูปแบบ บางครั้งก็เจอความรู้สึกอ่อนหวาน นุ่มนวล บางครั้งยังอยู่นานก็จะยิ่งรักกันลึกซึ้งมากขึ้น แต่บางครั้งก็อาจจืดจางเย็นชา ดังนั้น ความจริงของความรักข้อหนึ่งก็คือ ความรักไม่เคยเหมือนเดิม แต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

4. สิ่งภายนอกกำหนดความรัก

คนที่ยึดถือคติรักข้อนี้จะเชื่อว่าความรักเกิดจากพรหมลิขิต คือ เหตุการณ์บางอย่างเป็นตัวกำหนดให้เราต้องตกหลุมรัก

ในขณะที่ความเป็นจริง คนเราจะถูกกำหนดคุณค่าของความรัก หรือลักษณะของคนที่เราจะรักเอาไว้ใจแล้ว เมื่อมาเจอคนที่มีอะไรบางอย่าง ตรงกับที่วาดหวังเอาไว้ ก็จะปักใจรักได้ในทันที ดังนั้น ความรักจึงขึ้นอยู่กับ ใจของเราเอง สจ๊วต เอเมอรี (Stewart Emery) นักประพันธ์ชื่อดัง เคยอธิบายว่า ถ้าเราเปิดใจและพร้อมที่จะรัก เราก็สามารถเกิดความรัก กับใครสักคนได้ที่อยู่ใกล้ชิดและมีคุณสมบัติตรงกับที่ใจเราต้องการ



5. ความรักจัดได้ทุกปัญหา

มีคู่รักหลายคู่ที่คาดหวังในตัวอีกฝ่ายไว้ว่า เมื่อคุณรักฉัน คุณต้องช่วยฉันแก้ปัญหาในทุกเรื่อง คือ นึกถึงแต่ความต้องการของตัวเอง จนลืมมองถึงความต้องการของอีกฝ่าย รวมทั้งลืมนึกไปว่า ถึงจะรักแต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เจ้าอารมณ์รักนี้จะช่วยให้ปัญหาหรือความขัดแย้งถูกละลายหายไปได้ง่าย ๆ โดยไม่ลงมือแก้ไขที่ต้นตอสาเหตุในความเป็นจริง

ความรักไม่ได้เป็นตัวแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้หมดไป การยอมรับและลงมือแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เป็นปัจจัยสำคัญ ความรักเป็นเพียงปัจจัยสนับสนุน เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจหรือเป็นกำลังใจให้อดทนที่จะสู้ต่อไป



ดังนั้น ความรักจะช่วยแก้ปัญหาได้ก็ต่อเมื่อต่างฝ่ายต่างคำนึงถึงจิตใจและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะความรักย่อมเป็นแรงจูงใจให้อยากช่วยแก้ไขปัญหายอยู่แล้ว แต่โดยลำพังความรักเองไม่สามารถจะแก้ปัญหาอะไรได้ หากแต่เป็นตัวกระตุ้นให้คู่รักหันหน้าเข้าหากัน คุยกัน และช่วยกันคิดว่าจะหาทางแก้ไขต่อไปอย่างไรดี



6. ความรักที่ดีที่สุด คือ ความรักที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว

ความรักที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัว เพราะพฤติกรรมของคนเราขึ้นอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น ซึ่งมีอยู่หลากหลายอารมณ์ เช่น ถ้าอารมณ์ไม่ดี เราก็คอาจจะทำอะไรที่แสดงความเห็นแก่ตัวออกมาได้ หรือไม่ได้ทำในสิ่งที่ถูกคาดหวังว่าคนที่รักกันน่าจะทำให้แก่กัน ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์

แต่ในคู่ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะพบว่า เป็นคู่ที่ต่างให้ความสำคัญ ให้อิสระแก่กันและคำนึงถึงความรู้สึกของกันและกันเสมอ คือยอมรับว่า “เธอคือเธอ และฉันคือฉัน” ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดความคาดหวังในกันและกันมากจนเกินไป

รักและผูกพัน

ความรักไม่ใช่หลักประกันว่าเราจะมีความสุขตลอดไป แต่ความรักก็มีส่วนช่วยให้เรามีโอกาสที่จะพยายามใช้ศักยภาพที่ดีกับคนที่เราหลงรัก ช่วยให้รู้จักใช้ความอดกลั้น รู้จักควบคุมอารมณ์ รวมทั้งมีโอกาสดำเนินการตัดสินใจ

คนที่มีความรักจะเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง มีความเชื่อมั่นและมีความไว้วางใจ

ดังนั้น แม้ว่าเราจะมีความคิดเห็นว่า ความรักนั้นให้ความสุขเสมอ ในขณะเดียวกันก็ขอให้ตระหนักไว้ด้วยว่าบ่อยครั้งที่ความรักนำมาซึ่งความเจ็บปวด และมีแต่การเรียกร้อง



รักในแง่คิดของมาสโลว์

นักจิตวิทยาชื่อ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ได้พูดถึงเรื่องความรัก ไว้ว่า

คนเราต้องการความรักที่มั่นคง แต่คนที่เปลี่ยนไปมีรักใหม่อยู่เรื่อย ๆ หรือตกหลุมรักบ่อย ๆ เป็นเพราะต้องการรักษาความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจให้คงอยู่

ความรักที่จบลงเพราะความโกรธและความเบื่อหน่าย เนื่องจากความรู้สึกดังกล่าว จะทำให้คนเราลืมนึกถึงใจเขาและเลิกความพยายามที่จะยอมรับอีกฝ่ายหนึ่ง

องค์ประกอบของความรักจะต้องมีมิตรภาพ มีการแบ่งปัน ให้ความนับถือต่อกัน ยอมรับกันและมีความยืดหยุ่น

ความรักที่มีคุณภาพต้องให้ความสำคัญกับความคิด และความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อไหร่ก็ตามที่จะต้องมีการตัดสินใจ ควรระมัดระวังอย่างมาก เพราะอาจเกิดผลกระทบต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างกันได้ และสิ่งที่ควรระวังก็คืออย่าตัดสินใจแบบเผด็จการ เนื่องจากจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกกดดันและเกิดความรู้สึกขุ่นเคืองคับข้องใจ



ความเป็นส่วนตัว

การเป็นคู่รักกันมิใช่ว่าจะต้องคิดเหมือนกัน มีความรู้สึกเหมือนกัน หรือทำอะไรร่วมกันอยู่ตลอดเวลา เพราะคนเราทุกคนย่อมมีความคิด ความรู้สึกเป็นของตัวเอง การพยายามให้อีกฝ่ายคิด รู้สึกหรืออยู่ใกล้ติดกันตลอดเวลา อาจกลายเป็นเครื่องบั่นทอนความสัมพันธ์ให้สะบั้นลง ไม่ก็กลายเป็นการทำลายความรักให้หมดสิ้นไป เนื่องจากทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและก่อให้เกิดความขุ่นเคืองใจได้ง่าย เพราะการที่ต้องยอมตามใจหรือเห็นด้วยกับอีกฝ่ายในทุกเรื่อง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

ดังนั้น การพูดอะไรต้องเคารพต่อความคิดของอีกฝ่ายหนึ่งด้วย ให้อีกฝ่ายมีความเป็นส่วนตัวของตัวเอง ความเป็นส่วนตัวของแต่ละฝ่ายเป็นสิ่งสำคัญมาก ทางที่ดีต่างฝ่ายควรมีช่วงเวลาที่จะแบ่งปันให้กับเพื่อนฝูง กิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองสนใจบ้าง แล้วนำเอาเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นมาเล่าสู่กันฟังในภายหลัง จะทำให้ชีวิตมีสีสันขึ้น และไม่น่าเบื่อหน่าย





โดยธรรมชาติ คนที่เริ่มรักกันใหม่ ๆ มักต้องการเวลาอยู่ใกล้ชิดกันตลอดเวลา แต่พอนานไป ความต้องการแบบนี้ก็จะลดน้อยลงไปด้วย ดังนั้น ถ้าต้องการให้สัมพันธ์รักมั่นคง ทั้งคู่ควรมีเวลาส่วนตัวที่เป็นของตัวเอง การยืดติดหรือพึ่งพาอีกฝ่ายตลอดเวลา จะไม่ช่วยพัฒนาความรักให้ดีขึ้น หรือนำไปสู่ความรักที่มีคุณภาพได้เลย



เมื่อความรักยุติลง

มีใช้ว่าความรักของคู่รักทุกคู่จะสมหวังเสมอไป หลายคู่จบลงด้วยการหันหลังให้กันแบบทางใครทางมัน บางคู่ก็รู้สาเหตุของการแยกจากกัน แต่บางคู่ก็รู้ไม่กระจ่างชัดนักว่าการเลิกกันเพราะสาเหตุใดกันแน่ แต่ที่แน่นอนก็คือเมื่อความรักจบสิ้นลงก็ย่อมมีความเจ็บปวดร้าวเกิดขึ้น จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับแต่ละเหตุการณ์ แต่ละบุคลิกภาพของบุคคล

มีคนไม่น้อยที่ตำหนิว่าเป็นความผิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นทางออกที่ใช้เพื่อบรรเทาความรู้สึกเศร้าและโกรธ และอารมณ์ที่จะเกิดตามมา คือ ความว่าเหว่ ว้างเปล่าและความรู้สึกหมดหวัง แต่อารมณ์เหล่านี้จะค่อย ๆ หมดไปเมื่อวันเวลาผ่านไปนานขึ้น หรือเมื่อเราสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนใหม่ได้ ซึ่งเป็นกระบวนการปรับตัวของคนเรา การเปิดโอกาสตัวเองกับคนใหม่ ๆ จะลดความว่าวุ่น ก้าวร้าวให้เบาบางลง สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ต้องยอมรับว่ารักเก่ากับคนเก่านั้นจบลงแล้ว และแม้จะยังสับสนจนหนทางไม่รู้จะจัดการกับตัวเองอย่างไรดี แต่ก็ต้องมุ่งมั่นและย้ายกับตนเองเสมอว่า ชีวิตของเราต้องก้าวต่อไปข้างหน้า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตามที



ความรักที่มี “กิ๊ก” ของวัยรุ่นยุคใหม่

กลายเป็นเฟรนด์ซอติตสำหรับการมี “กิ๊ก” ของวัยรุ่น คือ มีคู่ควงหลายคน แม้สถานภาพจะไม่เท่าเทียมแฟน แต่ก็ผูกพันแน่นแฟ้นกว่าเพื่อน วัยรุ่นรู้สึกสนุกกับการมีกิ๊กและยอมเป็นกิ๊กของคนอื่น เพราะรู้สึกว่ามันมีเสน่ห์ แตกต่างกับการคบหาลบช่อน สับหลักไม่ให้อึดไพลินกัน

คงต้องถามตัวเองว่า

ที่มีกิ๊ก ก็เพื่อให้พ้นกระแสหรือไม่

สถานภาพของกิ๊ก คือ ความมีเสน่ห์หรือเป็นเพียงตัวสำรองกันแน่ มีกิ๊กช่วยแก้เหงาได้จริง ๆ หรือ ในเมื่อก็เป็นแค่คู่ควงที่ฉาบฉวย มีกิ๊กเพื่อแสดงถึงความใจกว้างให้โอกาสและให้อิสระแก่กัน เราคิดเช่นนั้นจริง ๆ หรือไม่

การมีคู่ควงหลายคนบ่งบอกถึงความมีเสน่ห์ หรือที่แท้คือคนที่ไม่มีใครจริงจังด้วย ลองคิดและตอบคำถามเหล่านี้ด้วยตัวเอง!!



สานสัมพันธ์จันทน์ครอบครัว

ทำไมวัยรุ่นไม่คุ้นกับความคิดเห็นของพ่อแม่ ลองดูมุมมองของความคิดระหว่างคนสองวัย เพื่อจะได้เข้าใจกันและกันมากขึ้น

มุมมองวัยรุ่น	มุมมองพ่อแม่
• ชอบคิดว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจเราเลย • เอาแต่บ่นอยู่นั่นแหละ น่าเบื่อจะตาย • พ่อแม่น่ะเซย เป็นไดโนเสาร์เต่าล้านปี คนรุ่นนี้เค้าไม่คิดไม่ทำกันอย่างนั้นแล้ว • ชอบคิดว่าพ่อแม่ก้าวร้าวเรื่องส่วนตัวมากเกินไป (เราโตแล้วนะ!)	• รู้ดีกว่าลูกวัยรุ่นซัดนูซัดตา (แต่งตัวก็ซัดตา กิริยาก็ซัดใจ พุดอะไรก็ซัดหู) • จะเอาอย่างกันแน่ เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย • ทำไมไม่ปรับปรุงตัวเสียที พุดตังหลายครั้งแล้ว • พุดอะไร ไม่เคยเชื่อ ไม่เคยฟังเลย • ผู้ใหญ่มีประสบการณ์มากกว่านะ • สมัยนี้อะไร ๆ ก็อันตรายไปหมด สำหรับทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เราจะปล่อยลูกได้ยังไง



แนวทางแก้ไข เพื่อป้องกันการขัดแย้ง หรือเมื่อปัญหาความขัดแย้ง เกิดขึ้นจะอย่างไร

แนวทางของวัยรุ่น	แนวทางของพ่อแม่
• อย่าลืมหาความเข้าใจกับอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร และสื่อออกมาให้พ่อแม่รับรู้บ้างว่าอยากให้พ่อแม่ช่วยเหลืออย่างไร • มีอะไรก็บอก อย่าสร้างกำแพงว่า “พ่อแม่ ไม่เข้าใจ” • อย่าเพิ่งหงุดหงิด หรือตั้งป้อมจะต่อต้านเวลาพ่อแม่พูดหรือซักถาม การพูดหรือซักถามเป็นวิธีการที่พ่อแม่พยายามจะเข้าใจลูกให้มากที่สุด เพราะวัยรุ่นเป็นวันวานที่ผ่านมาสำหรับพ่อแม่ บางครั้งจำต้องร้องไห้หรือซักถามเพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น	• สร้างภาพวัยรุ่นไว้ในหัวคิดของแม่เลยว่าวัยรุ่นนะเหมือนแมว รักอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ก็เป็นอย่างนี้แหละ และคิดถึงสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น ก็เคยมีความคิดขบถเหมือนกัน • บอกให้ทำอะไร ก็จะทำอีกอย่าง ดังนั้น พ่อแม่ควรใจเย็น แม่จะยาก แสนแซ่บ ก็คำนึงไว้ในใจ ว่าวัยรุ่นยังไม่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว เขาจะมองประสบการณ์น้อยแต่พลังงานมาก • พูดให้น้อยลง แล้วฟังวัยรุ่นพูดให้มากขึ้น เป็นหนทางเดียวที่พ่อแม่จะได้มีโอกาสรู้ใจลูกวัยรุ่นได้ดีขึ้น และเป็นโอกาสที่จะบอกลูกเป็นนัย ๆ ว่า พ่อแม่พร้อมที่จะเป็นผู้รับฟังคำปรับทุกข์ของลูก ๆ



แนวทางของวัยรุ่น	แนวทางของพ่อแม่
• พยายามมองให้เห็นความเป็นห่วงเป็นใยของพ่อแม่ ซึ่งอาจแสดงออกในรูปของการจู้จี้ขี้บ่น • กล้าพูดคุย เสนอแนะกับพ่อแม่ ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหาหัวใจ หรือมีเรื่องราวที่ทำให้รู้สึกคับข้องใจ เพราะการกล้าเผชิญหน้ากับพ่อแม่เพื่อแก้ปัญหา เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิดความอ่าน	• ใช้วิธีโน้มน้าว จูงใจ ถามความคิดเห็นแทนการห้าม “ไม่” “อย่า” • ถ้ามีเรื่องขัดใจกันควรบอกกับลูกว่า “พ่อ (แม่) อยากจะคุยกับลูก” ถามถึงความพร้อมของเขาก่อนว่า “เรามีเวลาพอจะคุยกันสักหน่อยไหม” พ่อแม่อาจต้องฝึกความรู้สึกเข้าไปคุยกับลูกก่อน แม้จะคิดว่าเด็กควรเป็นฝ่ายเข้ามาพูดขอโทษหรือรับผิดชอบ แต่ถ้าพ่อแม่เป็นฝ่ายเข้าไปหาลูกก่อน ก็จะได้ใจวัยรุ่น ลูกเองอาจรู้สึกผิดพร้อมกับซาบซึ้งว่าพ่อแม่ใส่ใจกับความรู้สึกของเขา ให้อภัยและรักเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเป็นสิ่งที่ลูกวัยรุ่นปรารถนาและคาดหวัง



แนวทางของวัยรุ่น

- อย่าเพิ่งรำคาญ หากพ่อแม่เข้ามาท้าวท่ายเกินไป เพราะนั่นเป็นหนทางหนึ่งของการแสดงความรักใคร่อยากใกล้ชิด อยากให้ลูกเข้ามาคลอเคลียและพึ่งพาบ้าง เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้พ่อแม่รู้สึกภาคภูมิใจและเป็นสุข พ่อแม่เองก็น้อยใจเป็น ถ้าลูกห่างเหินไม่เชื่อฟัง หรือให้ความสำคัญกับเพื่อน ๆ มากกว่าพ่อแม่ พยายามเข้าใจและเห็นใจความรู้สึกของพ่อแม่ด้วย ลดการนึกถึงแต่ความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้งลงบ้าง

- เมื่อใดก็ตามที่เกิดความไม่เข้าใจกันอย่างรุนแรง วัยรุ่นอาจปรึกษาญาติผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจและศรัทธาเพื่อระบายความกดดัน เมื่อรู้สึกสบายใจ จึงค่อยเข้าไปพูดคุยกับพ่อแม่ การปรึกษานักจิตวิทยาที่มีความคิดความอ่านเป็นผู้ใหญ่ อาจช่วยให้ได้แนวทางในการแก้ปัญหาหรือได้ข้อชี้แนะว่าจะเรียบเรียงคำพูดเพื่อพูดคุยกับพ่อแม่อย่างไรดี

แนวทางของพ่อแม่

- กล้าที่จะพูดคำว่า “เสียใจ” “ขอโทษลูก” ถ้าพ่อแม่เป็นฝ่ายผิด แม้จะรู้สึกขัดใจในตอนแรก ๆ แต่ถ้าได้ลองทำสักครั้ง ครั้งต่อ ๆ ไป ก็จะเริ่มชินและลูก ๆ เองก็จะได้เรียนรู้ทักษะที่ดีเหล่านี้จากพ่อแม่ ทำให้เขาเป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไป

- บางครั้ง ถ้ารู้สึกว่ามี ความขัดแย้งมากกว่าความพยายามที่จะแก้ไข อาจหานักจิตวิทยาที่สามมาช่วยเป็นกาวใจประสานความไม่เข้าใจ ซึ่งอาจเป็นญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ หรือคนที่วัยรุ่นเกรงใจและนับถือศรัทธา



แนวทางของวัยรุ่น

- ผีอก้อพ่อแม่ก่อน คิดเสียว่า บางครั้งเรายังง้อเพื่อน ง้อคนรักก่อนได้ แต่ทำไมมัววิธึกับพ่อแม่ของเราเอง

- เปิดโอกาสให้พ่อแม่ไปพบปะ และทำความรู้จักกับกลุ่มเพื่อนและแฟน (ถ้ามี) อาจขอร้องให้พ่อแม่ ใช้เวลาศึกษาเพื่อนหรือคนที่เราชอบพอ ให้นาน ๆ อย่าเพิ่งด่วนตัดสินเร็วนัก



แนวทางของพ่อแม่

- สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และจับเข่าคุยกันกับลูก เปิดโอกาสให้ลูกได้พูดถึงความรู้สึก โดยพ่อแม่ เป็นฝ่ายรับฟัง ถ้าพ่อแม่ฟังเขา เขาก็จะฟังเวลาที่พ่อแม่พูด

- ถามไถ่หาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา คําใจของลูกจากเพื่อนสนิทที่ลูกมีอยู่ จะเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ช่วยให้พ่อแม่ เข้าใจวัยรุ่นได้มากขึ้น และเป็นแนวทางในการพูดคุยกันเพื่อจัด ความขัดแย้ง

- อารมณ์ขันอาจช่วยแก้ไข สถานการณ์ให้ดีขึ้นได้และลดบรรยากาศ ความกดดันให้ลดน้อยลง

พ่อแม่ควรเรียนรู้วิธีการผ่อน สบายปานอย่าให้ตึงเกินไป ในฐานะที่เป็น ผู้ใหญ่จำเป็นต้องควบคุมสถานการณ์ และพ่อแม่จะควบคุมสถานการณ์ได้ดี ก็จำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ของ ตนเองให้ได้ก่อน พ่อแม่ที่ควบคุม อารมณ์ได้ดี จะทำให้วัยรุ่นรู้สึก เกรงใจ เมื่อเกรงใจก็จะยอมรับ คําแนะนำของพ่อแม่โดยไม่ต่อต้าน





หลุมพรางระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่

วัยรุ่นอยากให้พ่อแม่ให้อิสระ แต่สิ่งที่จะทำให้ตัวให้พ่อแม่ไว้วางใจและเชื่อใจ

วัยรุ่นอยากเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมักจะแสดงออกทั้งท่าทาง คำพูด เช่น โต้แย้ง แสดงความคิดเห็น ไม่ทำตามที่พ่อแม่บอกเมื่อไม่เห็นด้วย แต่พ่อแม่มักตีความว่าลูกวัยรุ่นดื้อ ต่อต้านและอวดดี ส่วนวัยรุ่นเองก็ยังขาดทักษะในการแสดงความเป็นตัวของตัวเองด้วยวิธีที่นุ่มนวล

วัยรุ่นชอบคิดเอาเองว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจ ทั้ง ๆ ที่วัยรุ่นไม่ยอมถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองกับพ่อแม่อย่างเปิดเผย

วัยรุ่นต้องการให้พ่อแม่เข้าใจ ยอมรับตนเอง แต่สิ่งที่จะพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่ (วัยรุ่นมักแสร้งความรู้สึกของเพื่อน ๆ แต่ลึกลงไปถึงความรู้สึกของพ่อแม่)

พ่อแม่มักใช้วิธีการบ่น จู้จี้ เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้สึกห่วงใย รักใคร่

พ่อแม่ใช้ไม้แข็งเพื่อควบคุมลูกวัยรุ่น หรือวางตัวให้ลูกเกรงกลัว เพื่อลูกจะได้เชื่อฟัง จนลืมนึกว่าวัยรุ่นต้องการพ่อแม่ที่หยิบบ่นความเป็นเพื่อนให้แก่เขา

พ่อแม่คิดว่าเมื่อวัยรุ่นปฏิเสธความช่วยเหลือของพ่อแม่หรือได้รับคำปฏิเสธว่าไม่มีอะไร แสดงว่าวัยรุ่นไม่ต้องการความช่วยเหลือจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่ในความจริง วัยรุ่นยังต้องการการประคับประคองจากพ่อแม่ ยังอยากให้พ่อแม่บอกว่ารักและห่วงใย ซึ่งจะช่วยให้เขารู้สึกมั่นใจขึ้น (บางครั้งวัยรุ่นก็ชอบทดสอบความรักของพ่อแม่) ดังนั้น พ่อแม่ควรมองข้ามปฏิกิริยาภายนอกของลูก เพราะนั่นเป็นเพียงการกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง

พ่อแม่ชอบใช้วิธีการชักใช้ไล่เลียงเหมือนลูกเป็นจำเลยแทนการใช้วิธีพูดคุยอย่างนุ่มนวลและแบบยล

โปรดช่วยกันปิดหลุมพรางดังกล่าวเสีย

เพื่อช่วยกันกระชับสายสัมพันธ์ระหว่างคนต่างวัยในครอบครัว





วิธีการทำให้พ่อแม่ไว้วางใจ

การที่วัยรุ่นสามารถสร้างความไว้วางใจให้พ่อแม่ยอมรับว่าเราเป็นผู้ใหญ่ และมีความรับผิดชอบ เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับพ่อแม่ราบรื่น โดย 3 วิธีที่จะทำให้พ่อแม่ไว้วางใจ คือ

1) การสื่อสารกับพ่อแม่

- จริงใจ พูดความจริง เปิดเผยความรู้สึกให้พ่อแม่รับรู้
- ฟังสิ่งที่พ่อแม่พูด
- บอกพวกเขาว่าเกิดอะไรขึ้นในชีวิตของเรา
- บอกพ่อแม่ว่าเราอยากให้พวกเขาไว้วางใจและอยากให้ทำอะไร



2) การทำตามกฎเกณฑ์ของพ่อแม่

- ทำเกินความคาดหวังที่พ่อแม่ตั้งไว้
- รับสายเวลาที่พวกเขาโทรหาหรือส่งข้อความ
- ทำในสิ่งที่พ่อแม่ขอให้ทำ ถ้าหากพ่อแม่ขอให้ทำบางอย่าง

ที่เราไม่ต้องการหรือไม่สามารถทำได้ ควรพยายามต่อรองตรงไปตรงมา และเสนอทางเลือกอื่นและเหมือนยอมคนละครึ่งทาง (win-win) ยอมรับการตัดสินใจร่วมกัน

- ไปในที่ที่เรบอกพ่อแม่ว่าจะไป อย่าโกหก บอกความจริงกับพ่อแม่เสมอ

- ระมัดระวังการใช้โซเชียลมีเดีย อย่าโพสต์เรื่องราวที่พ่อแม่ไม่อยากให้เปิดเผยในโลกออนไลน์

- รู้หน้าที่ของตนเอง หน้าที่ในการศึกษาเล่าเรียน หน้าที่ในการเป็นสมาชิกของครอบครัว (เป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง)



3) การรับผิดชอบ

- ขอโทษเมื่อทำผิด การมีความรับผิดชอบและยอมรับผิด คือวิธีที่ดีในการแสดงให้พ่อแม่เห็นว่าเราเป็นผู้ใหญ่ รู้จักรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

- แก้ไขข้อผิดพลาด เมื่อเราทำพลาดก็ควรทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อแก้ไข วิธีนี้จะแสดงให้พ่อแม่เห็นว่าเราพร้อมที่จะทำทุกอย่างให้ถูกต้อง เมื่อพ่อแม่เห็นว่าเราพยายามทำสิ่งที่ถูกต้องพวกเขาจะเห็นว่าเราไว้วางใจได้

- รับผิดชอบมากขึ้น ทั้งเรื่องของตัวเอง และการช่วยเหลืองานบ้าน

- ตั้งเป้าหมายสำหรับตัวเอง โดยพยายามทำทุกอย่างด้วยความใส่ใจให้สำเร็จลุล่วง

- คบเพื่อนที่ดี เพื่อนที่ไม่ชักชวนไปในทางเสื่อมเสีย เกี่ยวข้องกับอบายมุข และสถานที่อโคจร

ที่มา : <https://th.wikihow.com/ทำให้พ่อแม่ไว้วางใจ>



วัยรุ่นจะคุยกับพ่อแม่อย่างไรให้เข้าใจ

ทำไมหลายครั้งมันยากเหลือเกินที่วัยรุ่นจะสื่อสารกับพ่อแม่ โดยไม่เกิดความขัดแย้ง ไม่ลงรอย และเสียความรู้สึก มันทำให้เหนื่อยหน่ายและท้อที่จะพูดคุย แล้วเราจะสื่อสารกันอย่างไรให้พ่อแม่เข้าใจและยอมรับ

อันดับแรกเราต้องเปิดใจ ไว้วางใจ และจริงใจที่จะพูดคุย ฟังจนคลายอารมณ์ ใจเย็น ระวังอารมณ์ในระหว่างการพูดคุย พูดอย่างชัดเจนและตรงไปตรงมา ให้ท่านเข้าใจว่าเราคิด รู้สึกอย่างไร และต้องการอะไร อย่าพูดอ้อมค้อม วกวน เฉลไฉ

รับฟังสิ่งที่พ่อแม่พูดอย่างตั้งใจ โดยไม่รีบตัดสิน หรือด่วนสรุป ระวังการใช้คำเสียงและวิธีการพูดที่กระตุ้นอารมณ์ เช่น การเถียง โวยวาย ตะโกน ใช้คำหยาบคาย พูดให้เจ็บใจ ให้แสดงความเคารพด้วยการใช้น้ำเสียงนุ่มนวล ราบเรียบอย่าพูดประชดประชันหรือถากถางเมื่อได้ยินสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย

เข้าใจมุมมองของพ่อแม่ ถ้าเราเปิดหูเปิดหัวใจเพื่อรับรู้ความรู้สึกของพ่อแม่ที่พูดกับเรา เราจะได้รับความรู้ “ เข้าใจ ” ที่ไม่ใช่แค่เพียงความคิดความเข้าใจ แต่เข้าใจไปถึงใจ และเราจะได้รู้ว่าพ่อแม่คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร

ที่สำคัญ คือ ควรเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมในการพูดคุย ถึงปัญหา เช่น เวลาที่ทั้งเราและพ่อแม่อารมณ์ดี ไม่เครียด หรือพร้อมที่จะรับฟังกันและกัน



การสื่อสารและการแสดงออกกับคนต่างวัยในครอบครัว

ปัจจุบันมีการแบ่งกลุ่มคนตามช่วงอายุ หรือ Generation ดังนี้

เข้าใจความต่างคน 4 เจเนอเรชั่น

Gen B
2489-2507

เกิดช่วงบ้านเมืองสงบหลังจากสงคราม ทุกคนมีวิถีชีวิตค่อนข้างเรียบง่าย/ ให้ประเพณีสืบมาแต่ครั้งครั้ง

- ลักษณะนิสัยจะเป็นคนจริงจัง

เคร่งครัดเรื่องแบบธรรมเนียมประเพณี เป็นงานมากแบบ เรียบร้อยทำให้การทำงาน มีความขยันสูง ประหยัดอดออม ซึ่งมักถูกเรียกว่าพวก "อนุรักษ์นิยม"

Gen X
2508-2522

เกิดในยุคที่สังคมไทยเริ่มเปลี่ยนไป มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว

คนพวกนี้ เป็นยุคที่มีการแข่งขันกันสูง

- ลักษณะนิสัยจะเป็นคนหัวก้าวหน้า

ไม่ชอบทำตามแบบเดิมๆ มีความคิดสร้างสรรค์สูง ในเรื่องงานและครอบครัว คือทำงานหนัก ไม่ทำงาน ไม่รัก รักทุกอย่างเพื่อตัวเอง

Gen Y
Millennials
2523-2540

เติบโตพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล มีความเป็นสากล การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต มีเทคโนโลยีพกพา รักความสะดวกสบาย

- ต้องการความยืดหยุ่นในการทำงาน

คาดหวังที่จะมีเงินเดือนสูงๆ คาดหวังค่าจ้าง แต่ไม่อดทนต่อการทำงานแบบเปลี่ยนงานอยู่บ่อยๆ

Gen Z
หลังพ.ศ. 2540

เกิดมาพร้อมกับสังคมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยี การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต การติดต่อสื่อสารไร้สาย

- มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

มีความสามารถสูง ไม่ค่อยยอมแพ้ ต้องการความท้าทาย ต้องการการยอมรับจากคนอื่น ต้องการความก้าวหน้า ต้องการได้ใช้เทคโนโลยีสูงๆ

[f](#)
[t](#)
[Postoday](#)
[@ postoday_online](#)

1. Baby Boomer Generation หรือ Gen B

คือ คนที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2489-2507 ยุคสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 บ้านเมืองสงบหลังจากสงครามทุกคนที่มีชีวิตรอดต้องเร่งกลับมาฟื้นฟูให้ประเทศกลับมาแข็งแกร่งอีกครั้ง แต่เนื่องจากได้สูญเสียประชากรจำนวนมากจากการทำสงคราม คนในยุคนี้จึงมีค่านิยมว่าต้องมีทายาทหรือลูกหลานเยอะ ๆ เพื่อเพิ่มจำนวนแรงงานมาช่วยกันพัฒนาประเทศ ปัจจุบันคน Gen B คือคนมีอายุประมาณ 60 ขึ้นไป ลักษณะนิสัยจะเป็นคนจริงจัง เคร่งครัดเรื่องขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นเจ้าคนนายคน ชีวิตทุ่มเทให้กับการทำงาน มีความอดทนสูง ประหยัดอดออมซึ่งมักถูกจัดเป็นพวก "อนุรักษ์นิยม"

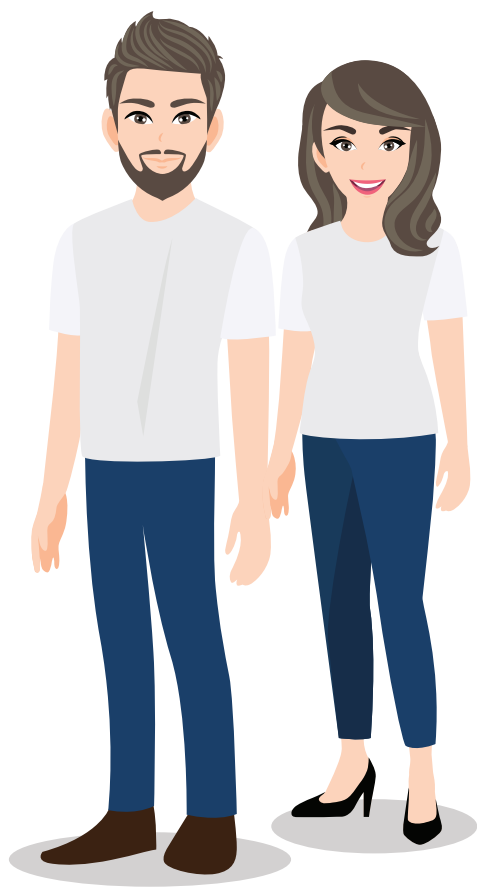




2. Generation X หรือ Gen-X

คือ คนที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2508-2522 สำหรับคน Gen-X นั้นมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า Yuppie หรือ Young Urban Professionals หมายถึง คนที่เกิดมาในยุคมั่งคั่ง ใช้ชีวิตอย่างสุขสบาย เติบโตมากับการพัฒนาของวิดีโอเกม คอมพิวเตอร์ สไตล์เพลงแบบฮิปฮอป และเป็นยุคที่มีการให้ควบคุมอัตราการเกิดของประชากร เนื่องจากค่านิยมยุคเบบี้บูมเมอร์ส่งผลให้มีเด็กเกิดมากเกินไป ปัญหาตามมาก็คือเรื่องของทรัพยากรที่มีอยู่ไม่เพียงพอต่อจำนวนประชากร ปัจจุบันคนยุค Gen-X เป็นคนวัยทำงาน มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป พฤติกรรมและลักษณะนิสัยของคนกลุ่มนี้ที่เด่นชัดคือ ชอบอะไรง่าย ๆ ไม่ต้องเป็นทางการ มีแนวคิดสร้างความสมดุลในเรื่องงานและครอบครัว คือทำงานตามหน้าที่ ไม่บ้างาน ไม่ทุ่มเท ทำทุกอย่างได้เพียงลำพัง ไม่พึ่งพาใคร เป็นตัวของตัวเองสูง มีความคิดเปิดกว้าง สร้างสรรค์อย่างไรก็ตาม หลายคนใน Gen-X มีแนวโน้มที่จะต่อต้านสังคม ไม่ได้เชื่อเรื่องศาสนา และไม่ยึดขนบธรรมเนียมประเพณี ทั้งยังเป็นคนที่มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวกับวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไป เช่น มองว่าการอยู่ก่อนแต่งการหย่าร้างก็เป็นเรื่องปกติ เช่นเดียวกับเรื่องเพศที่ 3 ซึ่งต่างจากกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ที่มองเรื่องพวกนี้เป็นเรื่องผิดจารีตประเพณี

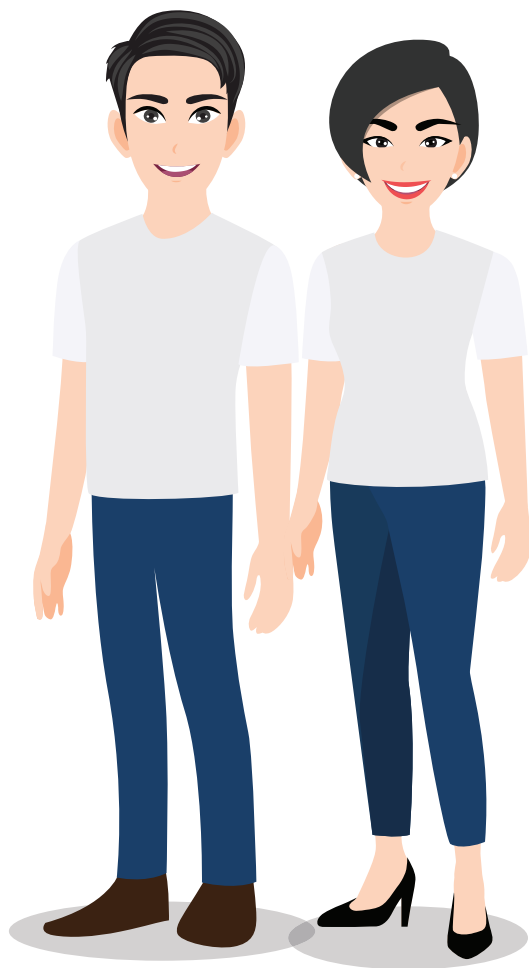




3. Generation Y หรือ Gen-Y

เรียกอีกอย่างว่า Millennials คือคนที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2523-2540 คน Gen-Y จะเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล มีความเป็นสากล เปิดรับวัฒนธรรมแบบ Teen Pop มองว่าการชื่นชอบศิลปินต่างชาติเป็นเรื่องปกติธรรมดา มีเทคโนโลยีพกพา รักความสะดวกสบาย เกิดมาในยุคที่เศรษฐกิจกำลังเติบโตและเฟื่องฟู ทำให้พ่อแม่ที่เป็นคนในยุค Gen B ซึ่งถูกปลูกฝังให้ทำงานหนักค่อนข้างจะประสบความสำเร็จในชีวิต จึงทำให้ดูแลเอาใจใส่ลูก ๆ ที่เกิดมาในยุคนี้ได้เป็นอย่างดี เด็กยุค Gen-Y จึงมักจะถูกตามใจ อยากรู้อะไรต้องได้ มีโอกาสทางการศึกษาที่ดี มีแนวคิดเป็นตัวของตัวเอง ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ และปฏิเสธสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ ลักษณะพฤติกรรมของคน Gen-Y มักต้องการความชัดเจนในการทำงาน เช่น ต้องชัดเจนว่าสิ่งที่ทำมีผลต่อตนเองและต่อหน่วยงานอย่างไร? คาดหวังที่จะมีเงินเดือนสูง ๆ คาดหวังค่าชม แต่ไม่อดทนต่องานที่ทำ ชอบเปลี่ยนงานอยู่บ่อย ๆ นอกจากนี้คน Gen-Y ยังต้องการสร้างสมดุลเวลาให้กับตัวเอง เช่น หลังเลิกงานมักจะไปทำกิจกรรมให้มีความสุขกับตัวเอง อย่างไปเล่นฟิตเนส แสงอาทิตย์ปะทะเพื่อนฝูง ปัจจุบันคนกลุ่มนี้อยู่ในวัยทำงาน จึงไม่น่าแปลกใจที่คนกลุ่มนี้จะมีความสามารถในการทำงาน ที่เกี่ยวกับการติดต่อสื่อสาร ชอบงานด้านไอที ใช้ความคิดสร้างสรรค์ทำสิ่งใหม่ ๆ รวมทั้งสามารถทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน เรียกได้ว่าสามารถใช้เครื่องมือเครื่องมือนานาชนิดได้อย่างคล่องแคล่ว อย่างที่เราอาจจะเคยเห็นภาพคนยุคใหม่ที่นั่งเล่นสมาร์ทโฟน ไอแพด คุกกี้โทรศัพท์ไปพร้อม ๆ กับทำกิจกรรมอื่น ๆ อย่างการเดิน การทำงาน หรือกินข้าวได้





4. Generation Z หรือ Gen-Z

คือ คนที่เกิดหลัง พ.ศ. 2540 เกิดจากพ่อแม่รุ่นใหม่อย่าง Gen-X และ Gen-Y เป็นเด็กรุ่นใหม่ ที่เกิดมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกรอบด้าน เรียนรู้รูปแบบการดำเนินชีวิตในสังคมแบบดิจิทัล ดำเนินชีวิตแบบมีการติดต่อสื่อสารไร้สาย และสื่อบันเทิงต่าง ๆ เด็กรุ่นนี้จะเป็นรุ่นแรกที่ทั้งพ่อและแม่ จะออกไปทำงานนอกบ้านทั้งคู่ จึงทำให้เด็กยุค Gen Z ได้รับการเลี้ยงดูจากคนอื่นมากกว่าพ่อและแม่ของตัวเอง เนื่องจากเกิดมาในยุคเทคโนโลยีที่ทันสมัย เด็กในยุคนี้อาจจะจินตนาการไม่ออกเลยว่าโลกที่ไม่มีอินเทอร์เน็ตนั้นจะอยู่ได้อย่างไร แคมยังยกให้สมาร์ทโฟนเป็นอวัยวะของชาว Gen-Z จนถูกเรียกว่า Digital in their DNA คนเจนนี้ติดโลกออนไลน์ และรับข้อมูลข่าวสารมากมายอย่างรวดเร็ว ทันโลกและวิเคราะห์สถิติเรื่องต่าง ๆ เพื่อคาดการณ์อนาคตได้เร็ว ตัดสินใจทำอะไรอย่างรวดเร็ว ไม่ชอบบรอคอย แต่ก็เป็นคนที่กลัวอนาคต จึงมักหาข้อมูลมาเปรียบเทียบและป้องกัน เช่น เรียนอะไรไม่ตงงาน อาชีพอะไรมั่นคง นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มว่าจะเลือกงานที่เงินเดือนมากกว่าที่ชอบจริง ๆ คน Gen-Z จะเปิดกว้างทางความคิดและวัฒนธรรมที่แตกต่างมากขึ้นจากการมองเห็นในโลกดิจิทัล จึงเปิดกว้างในการยอมรับความแตกต่าง มีแนวโน้มที่จะปรับตัวทัศนคติได้ดี ไม่แบ่งแยกชนชั้น สีผิว ศาสนา หรือประเพณีที่แตกต่าง แต่มีแนวโน้มที่จะเป็นมนุษย์หลายงาน เพราะความอดทนต่างต้องการคำอธิบายมากขึ้น ต้องมีเหตุผล ต้องรู้สึกว่าได้เข้าใจกับทุกเรื่องในชีวิต ส่วนการเรียนรู้ของคน Gen Z จะหาความรู้ได้ทุกที่ เกือบทุกรูปแบบบรรยาย



ขอบข้อมูลแนวกราฟ ภาพ สถิติชัดเจน เน้นข้อมูลสั้น ๆ ที่เข้าใจง่าย ๆ เพราะจดจำข้อมูลได้ดีจากข้อมูลสั้น ๆ ตามแบบฉบับโลกออนไลน์ ซึ่งการเรียนรู้การแบ่งคนตามวัยหรือ Gen ต่าง ๆ จะทำให้เรารู้ว่าปู่ ย่า ตา ยาย พ่อแม่ พี่น้อง และตัวเองอยู่ในช่วงใด เพื่อจะได้เข้าใจกันมากขึ้น

ที่มา <https://www.posttoday.com/life/healthy/587633>.



คนเราในแต่ละวัยนั้น เติบโตในสภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจและเทคโนโลยีที่แตกต่างกัน ทำให้แต่ละวัยมีประสบการณ์ ความคิด ความต้องการ การแสดงออกที่แตกต่างกันไป อายุยิ่งห่างกันมาก ก็จะมี ความแตกต่างเพิ่ม “ช่องว่างระหว่างวัย” ทำให้เรามักจะเห็นภาพการทะเลาะกันระหว่างพ่อแม่-ลูก หรือความขัดแย้งระหว่างคนรุ่นหลานกับลุงป้า น้าอา ปู่ย่า ตายาย หรือ ระหว่างลุงป้า น้าอา ปู่ย่า ตายายด้วยกันเอง พื้นที่อายุห่างกัน รวมไปถึงระหว่างพ่อกับแม่ที่อายุห่างกันมากด้วย ส่งผลให้ช่องว่างนี้กลายเป็นปัญหาหลักของสังคมมากขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่ที่พบ จะพบปัญหา ระหว่างวัยในคน 3 รุ่น ดังนี้

Gen B หรือผู้สูงอายุ รุ่นปู่ย่า ตายาย ซึ่งเป็นรุ่นที่มีชีวิตเพื่อการทำงาน เคารพกฎกติกา อดทน ทำงานหนักเพื่อสร้างเนื้อสร้างตัว ทุ่มเทกับการทำงาน และองค์กรมาก มีประสบการณ์และบทเรียนในชีวิตมาอย่างยาวนาน รวมทั้งเวลาเผชิญปัญหา คนรุ่นนี้จะตัดสินใจปัญหาโดยนึกถึงคนรอบข้างที่มีอยู่ อยากให้คนรอบข้างมีความสุข สุขสบาย จึงมักหวังดีกับคนในครอบครัว ในทุกเรื่องแต่อาจแสดงออกด้วยการจัดการ ควบคุม ตัดสินใจ เพราะถือว่า มีประสบการณ์มากกว่า แต่จากสภาพความเสื่อมถอยของร่างกายทำให้ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง ทำให้พวกเขาต้องการความรัก ความเอาใจใส่ การยอมรับจากลูกหลาน



ขณะที่ Gen X หรือ ผู้ใหญ่รุ่นพ่อแม่เรา ก็ยังเป็นรุ่นที่มีความรับผิดชอบสูง ให้ความสำคัญกับตัวเองสูง ไม่พึ่งพาใคร ต้องการความก้าวหน้าและความมั่นคงทางการเงิน แต่จะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว มีความยืดหยุ่น ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากกว่า รุ่น Gen B และเนื่องจากมีความเป็นตัวของตัวเองสูง อาจแสดงออกอย่างเชื่อมั่นในตนเอง ยึดมั่นมีทิว

และเมื่อเทียบกับวัยรุ่น หรือกลุ่ม Gen Z ซึ่งเน้นความสำเร็จ มีความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว กล้าแสดงออกและไม่ชอบถูกบังคับ มีความอดทนต่ำ มองโลกในแง่ดี ไม่ยึดวิธีการหรือกรอบแต่เวลาเผชิญปัญหาหรือตัดสินใจปัญหาจะใช้ตัวเองเป็นศูนย์กลางไม่ค่อยนึกถึงคนรอบข้าง ส่วนหนึ่งเพราะยังอยู่ในวัยที่เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ จึงไม่คิดว่าผู้อื่นจะรู้สึกอย่างไรจากการกระทำของตน ขอเพียงตนเองได้แก้ปัญหาของตนเองให้ได้ แม้ว่าจะตัดสินใจผิด หรือด้วยการประชด หรือแม้ว่าจะถูกห้าม ถูกตักเตือน ชี้แนะจากผู้ใหญ่ แต่ตนก็ทดลองด้วยตนเอง

ดังนั้น ถึงแม้ความนึกคิดของเรา พ่อแม่ และปู่ย่า ตายาย จะแตกต่างกันค่อนข้างมาก ก็ไม่ควรตัดสินว่าความคิดใครผิดหรือความคิดของใครถูก แต่ควรมองที่จุดประสงค์ของแต่ละฝ่ายด้วยการหันหน้าเข้าหากัน และมาร่วมกันหาทางออกของการอยู่ร่วมกันมากกว่า



ทำอย่างไรเมื่อเกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยกับผู้ใหญ่

1. ยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล คนเราเกิดมาแตกต่างกัน วัยและประสบการณ์ต่างกัน สิ่งแวดล้อมต่างกัน ความคิด ความเห็น ทัศนียภาพความชอบ ย่อมมีความแตกต่างกันไปเป็นเรื่องธรรมดา ให้เราเปิดใจ ยอมรับ เคารพในความแตกต่าง เอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่าเพิ่งตัดสินใคร ด้วยฐานะและรูปลักษณ์ภายนอก ต้องดูที่การกระทำ และฝึกเป็นคน มีเหตุผล เมื่อเรารู้จักแยกเหตุและผลได้ เราก็พร้อมที่จะยอมรับและเข้าใจ คนอื่น เมื่อเราเข้าใจเขา เขาก็จะเข้าใจเรา

2. นึกถึงตัวตนของผู้อื่นให้มากขึ้น เพื่อหาเหตุผลให้กับการกระทำที่แตกต่างกันตลอดจนเรียนรู้ที่จะเคารพผู้อื่นด้วย

3. รับฟังความเห็นต่างจากคนวัยอื่น คนเรามักมีวิธีจัดการปัญหาที่แตกต่างกันตามประสบการณ์ในการใช้ชีวิต ลองปรับตัวให้เป็น ลูกหลานที่น่าเอ็นดู ด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดีกว่าเดิม

4. ให้คนในบ้านมีส่วนร่วมในโลกของเรา การมีโลกส่วนตัวสูง จนบางครั้งทำให้ผู้ใหญ่ ในบ้านเกิดความน้อยใจ หน้าเข้าอาจกลายเป็นการ ทะเลาะกันจนมองหน้ากันไม่ติด พลอยทำให้เว้นระยะห่างจากกันไปเรื่อย ๆ ทางออกของปัญหาที่ดีคือ หมั่นเติมความสุขด้วยการแชร์โลกส่วนตัวของ กันและกัน ให้อีกฝ่ายได้รับรู้และเข้ามามีส่วนร่วมในพื้นที่ของเราบ้าง เช่น ชวน ปู่ย่า ตายายมารู้เทคโนโลยี หรือเข้าวัดทำบุญร่วมกันพ่อแม่ หรือปู่ย่า ตายาย



5. มีทัศนคติที่ดีต่อคนในครอบครัว คำนี้ให้เสมอว่าความปรารถนาส่วนลึกที่สมาชิกในบ้านมีต่อกัน คือ ความรักและความหวังดี แม้ว่าจะแสดงออกในรูปแบบที่เราไม่ชอบก็ตาม เช่น ควบคุม เจ้ากี้เจ้าการ บ่นจู้จี้ แต่ส่วนลึกของจิตใจก็คือความรัก ความห่วงใย และความหวังดีนั่นเอง หรือมีทัศนคติหรือมุมมองที่ดีต่อกัน ก็จะทำให้ถนนน้ำใจซึ่งกันและกัน

เพราะครอบครัวเป็นการอยู่ร่วมกันของคนหลายวัยที่มีความแตกต่าง ดังนั้น เป็นหน้าที่ที่คนทุกวัยในครอบครัวต้องช่วยกันถมช่องว่างระหว่างวัย เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข



คณะกรรมการฉบับเดิม

ที่ปรึกษา

- | | | |
|---------------------|------------------|--------------------------------|
| 1. นายแพทย์ปราชญ์ | บุญยวงศิริโรจน์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์พรเทพ | ศิริวนารังสรรค์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. แพทย์หญิงศรีวรรณ | พูลสรรพสิทธิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4. นายแพทย์อภิชัย | มงคล | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5. นายแพทย์ประเวช | ตันติวิวัฒน์สกุล | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

คณะจัดทำเนื้อหา

- | | | |
|------------------|-----------------|---------------------|
| 1. นางสาวอมรากุล | อินโชนนท์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 2. นางสาวอุษา | ลิ้มข้าว | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวธนเนตร | ฉันทลักษณ์วงศ์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4. นางเยาวนาฏ | ผลิตนนท์เกียรติ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

คณะที่ปรึกษาดับปรับปรุง ปี 2564

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ | รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE |
| 3. หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 4. นายแพทย์ชินโรส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5. นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 6. นายแพทย์จุมภฏ พรหมสีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 7. นางสาวอมรากลุค อินโชนนน์ | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 8. นางอรรณณ ดวงจันทร์ | นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 9. นางสุจิรา เนาวรัตน์ | นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |





สถานสายใยหัวใจ รัก

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 8188
โทรสาร 0 2590 8157