



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันอาทิตย์ที่ 14 เดือนเมษายน พ.ศ. 2567

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “การปลูกรักถูกวิธีทำให้ครอบครัวมีความสุข”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ครอบครัวถือเป็นสถาบันแห่งแรกและสถาบันหลักของคนทุกคน ที่มีความใกล้ชิดกับทุกคนตั้งแต่แรกเกิด ครอบครัวเปรียบเสมือนเสาเข็มของบ้าน ที่คอยเป็นรากฐานให้กับแต่ละคน ในการใช้ชีวิต หากเมื่อใดรากฐานไม่มั่นคง คนอยู่ก็ไม่สามารถมีความสุขได้ การสร้างความสุขขึ้นมาในบ้านจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิต ครับ/คะ

ครอบครัวจะมีความรักความผูกพันซึ่งกันและกันอยู่แล้ว แต่บางครั้งการสื่อความหมายหรือการแสดงออกของความรักนั้น อาจทำให้ผู้รับไม่สามารถรับความรักนั้นได้ เหมือนกับที่เราส่งจดหมายแล้วไม่ถึงมือผู้รับนั่นเอง อย่างเช่น พ่อรักลูกอยากให้ลูกได้ดี ก็กวัดขั้นเข้มงวดให้ลูกเรียนดีๆ เพื่อให้มีอนาคตดีๆ ดูแลตนเองได้ แต่ลูกกลับมองว่าพ่อรักเขาเพราะว่าเขาเรียนดี ดังนั้นเราอาจต้องมาเรียนรู้กันว่าเราควรสื่อสารกับคนในครอบครัวอย่างไรให้ถูกวิธี

แพทย์หญิงวันทนา ถมคำพาณิชย์ จิตแพทย์ โรงพยาบาลมหารมย์ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างความอบอุ่นให้ถูกวิธี จะต้องเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ดีขึ้น ดังนี้

1. มีเวลาคุณภาพ ครอบครัวได้มีสื่อสารกันอย่างสบายใจ ลดเวลาหน้าจอโทรศัพท์ เพิ่มเวลาให้คนรอบข้างมากขึ้น
2. มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เมื่อเรามีเวลาน้อย การใช้เวลาอย่างมีประโยชน์และคุ้มค่าสำหรับคนในครอบครัวก็ยิ่งเป็นสิ่งจำเป็น เช่น พูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็น และรับฟังซึ่งกันและกัน
3. การทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อมีเวลาก็ควรหากิจกรรมที่ชอบทำร่วมกัน ไม่ว่าจะป็นนอกบ้านหรือในบ้านก็ได้ เช่น ช่วยกันจัดบ้าน หรือออกไปผ่อนคลายข้างนอก ไกลหรือใกล้ก็ไม่สำคัญอยู่ที่ว่าได้ใช้เวลาดีๆ ร่วมกัน
4. การสื่อสารทางบวก เป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมาก เพราะคำพูดและการแสดงออกสำคัญที่สุด เพราะธรรมชาตินั้นใครๆ ก็อยากอยู่หรืออยากเข้าหาสิ่งที่ดีๆ กันทั้งนั้น
5. เคารพและเกรงใจซึ่งกันและกัน ไม่ใช่เฉพาะลูกต้องเกรงใจพ่อแม่ สามีและภรรยาก็ต้องเคารพซึ่งกันและกัน พ่อแม่เองก็ต้องเคารพและเข้าใจลูกเช่นเดียวกัน เพราะนั่นหมายถึงการมองที่ใจเขาใจเรา รู้ว่าหากทำอย่างนี้แล้ว เป็นเราก็จะรู้สึกแย่ ก็เลือกที่จะไม่ทำแทน คือ มีการถกก่อนจนกระทั่งการกระทำนั้นๆ เป็นความเคยชินไป

อันดับสุดท้าย คือ แสดงออกถึงความรัก คนเรามีการให้และการรับรู้ความรักไม่เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม หากเป็นไปได้ ถ้าสามารถแสดงออกทุกครั้งเมื่อมีโอกาสเพื่อให้ครอบครัวของเราเป็นพื้นที่ปลอดภัย และอบอุ่นเสมอเมื่อได้ใช้เวลาร่วมกัน ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “การปลูกรักถูกวิธีทำให้ครอบครัวมีความสุข”

เรียบเรียงโดย อรวรรณ หมอยาดี / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : แพทย์หญิงวันทนา ถมคำพาณิชย์ จิตแพทย์ โรงพยาบาลมหารมย์