เอกสารประกอบการสอน รายวิชา 9554113 ศิลปะการสร้างครอบครัวที่มีความสุข
บทที่ 11 แนวทางการสร้างความสุขในครอบครัว

อ.รณชิต สมรรถนะกุล

ปฏิเสธไม่ได้ว่า สถาบันครอบครัว คือ จุดเล็กๆ ที่จะช่วยสร้างความสุขในสังคม ซึ่งมันจะดีต่อใจแค่ไหนถ้าครอบครัวของเรามีความรัก ความเข้าใจ ช่วยเติมพลังบวกให้กัน เริ่มจากตัวเราได้ง่ายๆ ด้วย 5 แนวทางสร้างสุขเติมพลังบวก ลองนำไปปรับใช้เติมความรักให้เต็มบ้านกันเลย Thianthip Diawkee (2561). กล่าวว่า 5 สิ่ง สร้างสุขในครอบครัว ได้แก่

1. มองโลกในแง่ดี เริ่มที่คุณต้องทำตัวเองให้เป็นผู้มีพลังบวกก่อน มองโลกในแง่ดี มองสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุผลที่ควรจะ เป็นไม่ใช้อคติ ความลำเอียง

2. สื่อสารดี การพูดจาดีๆ ต่อกัน จะทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อกัน ทำให้อยากรับฟังกันมากขึ้น ช่วยให้เข้าใจกันมากขึ้น ทั้งยังช่วยลดพลังลบในตัวของอีกฝ่าย เมื่อเขาได้ระบายออกมา เคล็ดไม่ลับการสื่อสารที่ดีในครอบครัว “คิดก่อนพูด ฟังให้มากกว่าพูด”

3. มีเวลาร่วมกัน การได้ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันนำมาซึ่งสัมพันธภาพที่ดี ไม่ว่าจะเป็นงานบ้าน การรับประทานอาหารร่วมกัน หรือบางครั้งการมีเวลาให้ครอบครัวได้พูดคุยปรับทุกข์ ได้พูดคุยปลอบด้วยเหตุผล เป็นการเสริมแนวคิดการถ่ายพลังบวกให้กับอีกฝ่าย

4. เติมพลังด้านบวกด้วยกิจกรรมด้านบวก การพูดคุยสร้างความเข้าใจอาจแก้ปัญหาบางอย่างไม่ได้ การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ด้วยกันบ่อยๆ อาจไม่ใช่เรื่องง่าย ลองหาเวลาไปทำบุญ ปล่อยสัตว์ เลี้ยงอาหารผู้ด้อยโอกาส การทำแบบนี้คุณจะได้พลังงานบวกโดยไม่รู้ตัว

5. แบ่งปันใส่ใจ คนเราทุกคนต้องการการยอมรับและรู้สึกว่า “ตัวเองมีค่า” โดยเฉพาะกับคนที่ตัวเองรัก ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้รับรู้จากการแบ่งปันใส่ใจจากคนในครอบครัว ทั้งการสัมผัส โอบกอด พูดคุยแสดงความรู้สึกดีๆ บอกกล่าวถามไถ่ ใส่ใจกับปัญหาและความทุกข์ของคนในบ้าน อยากมีความสุขกันทั้งบ้านลองนา 5 เคล็ดลับสร้างพลังบวกไปปรับใช้รับรองสุขทั้งกาย สุขทั้งใจ

เคล็ดลับทำให้ครอบครัวมีความสุข 8 ประการ

การสร้างครอบครัวที่มีความสุขต้องใช้เวลาและความพยายาม ครอบครัวที่สมาชิกรักใคร่กลมเกลียวกันดีมีเคล็ดลับอะไรที่ช่วยเสริมความสุขให้กันและกัน วิธีการสร้างความสุขในครอบครัวไม่ใช่เรื่องยาก แม้ว่าชีวิตในแต่ละวันจะยุ่งจนแทบไม่มีเวลาให้กัน ลีโอ ตอลสตอย (Leo Tolstoy) นักเขียนชาวรัสเซียผู้โด่งดังจากนวนิยายอิงประวัติศาสตร์เรื่อง “สงครามและสันติภาพ” (War and Peace) กล่าวว่า “ทุกครอบครัวที่มีความสุขจะสุขเหมือน ๆ กัน ส่วนครอบครัวที่ไม่มีความสุข จะทุกข์ตามวิถีของตน” ล้วนมาจากประสบการณ์ชีวิตคู่ไม่ราบรื่น ต่างเกลียดชังและเบื่อหน่ายกันและกันเหมือนกับตกนรก เราสามารถปลดล็อกความลับที่ทำให้ครอบครัวมีความสุขได้ ดังนี้

1. จิตใจเชื่อมต่อกัน สมาชิกในครอบครัวที่มีความสุขจะมีสายใยเชื่อมต่อกันอย่างลึกซึ้ง รักกัน ดูแลกันและเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้จุดแข็งจุดอ่อนของกันและกัน คอยให้กำลังใจและสนับสนุนอยู่เสมอ ยิ่งพูดคุยปรึกษากันมากขึ้นจะช่วยชี้นำตักเตือน ช่วยกันแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีงาม กอดและแสดงความรักบ่อยขึ้นทำให้เกิดความอบอุ่นและเข้าใจกันมากขึ้น

2. ทำกิจกรรมร่วมกัน ครอบครัวมีความสุขมักใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมสนุกสนานและมีประสบการณ์ ความสุข และความทรงจำที่ดี ไม่เพียงเสริมสร้างความผูกพันในครอบครัวเท่านั้น แต่ยังช่วยให้บ้านมีบรรยากาศร่าเริงและมีชีวิตชีวา

3. จำกัดเวลาบนหน้าจอมือถือ แม้ว่าเทคโนโลยีจะทำให้ชีวิตเราง่ายขึ้น แต่การเสพติดสื่อดิจิตอลและโซเชียลมีเดียมากเกินไปทำให้มีส่วนร่วมกับครอบครัวน้อยลง จึงควรจำกัดการใช้แกดเจ็ต ไม่เฉพาะเด็กเท่านั้น ผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน ช่วยให้ครอบครัวใช้เวลาอย่างมีคุณภาพด้วยกันมากขึ้น

4. ตัดสินใจร่วมกัน การตัดสินใจหลายอย่างควรให้ทุกคนมีส่วนร่วม โดยเฉพาะเด็กๆ เป็นวิธีที่สร้างครอบครัวให้มีความสุขในระยะยาว เพราะเด็กได้รู้ว่าพ่อแม่รับฟังความต้องและนับถือความคิดเห็นของพวกเขา หากพิจารณาถึงความคุ้มค่าแล้ว การตัดสินใจร่วมกันจะช่วยกระชับความรู้สึกผูกพันกับครอบครัวมากขึ้น รู้สึกว่ามีส่วนร่วมเป็นสมาชิกในครอบครัวด้วย

5. แบ่งปันประสบการณ์และความทรงจำ สมาชิกในครอบครัวต่างแยกย้ายไปทำหน้าที่ของตนในแต่ละวัน แต่หลังจากกลับมาบ้านแล้ว ชวนกันคุยแบ่งปันประสบการณ์และคุยรำลึกถึงความทรงจำที่มีความสุขร่วมกัน เคยไปเที่ยวที่ไหนกัน หรือมีเหตุการณ์อะไรบ้างที่น่าตื่นเต้น น่าจดจำ

6. สนุกกับวันหยุดของครอบครัว วันหยุดเป็นช่วงเวลาเหมาะที่สุดที่จะมารวมตัวกัน ครอบครัวที่มาพบกันช่วงวันหยุดมักจะมีความสุขและใกล้ชิดกันมากขึ้น เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ สร้างความทรงจำที่ดีและมีความผูกกันกันอย่างยั่งยืน

7. สู้กับช่วงเวลาที่ยากลำบากไปด้วย การสนับสนุนและช่วยเหลือในช่วงเวลาที่ยากลำบากจะทำให้ผ่านวันเวลาเลวร้ายไปได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น มีจิตใจเข้มแข็งและมั่นคง เพราะมั่นใจว่าจะไม่ต้องต่อสู้เพียงลำพัง

8. รับประทานอาหารร่วมกัน ครอบครัวนั่งรับประทานอาหารใช้เวลาแต่ละวันด้วยกัน โดยเฉพาะมื้อเย็น ทุกคนจะได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยให้เด็กเรียนรู้การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์

ครอบครัวเป็นกุญแจสำคัญในการหล่อหลอมเด็กคนหนึ่งให้เติบโตอย่างคนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ความคิดดี และมีความสุข ก้าวไปสู่ความสำเร็จด้านต่างๆ ในชีวิต ตอนนี้คุณก็รู้เคล็ดลับในการสร้างครอบครัวที่มีความสุขแล้ว ไม่ยากอย่างที่คิด เพียงแต่ถ้าทุกคนในครอบครัวจะช่วยประคับประคองกันและกัน

ส่วน พิไลวรรณ สติมั่น (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การสร้างความสุขในครอบครัว นั้น ทำได้ดังต่อไปนี้

1. สนุกกับสิ่งต่าง ๆ

สิ่งสำคัญสำหรับครอบครัวสุขสันต์ก็คือ ปรับสภาพจิตใจ ยอมรับและทำใจให้เย็นเมื่อเปิดประตูก้าวเข้าบ้าน ไม่ว่าจะเจออะไรรออยู่ก็ยิ้มสู้เข้าไว้ พึงระลึกไว้เสมอว่า “เมื่อพ่อกลับมาบ้าน ลูก ๆ ก็มีความสุข เช่นเดียวกัน เมื่อลูก ๆ กลับมาบ้าน พ่อแม่ก็มีความสุข”

2. ถามไถ่เรื่องราว

เมื่อลูก ๆ กลับมาถึงบ้าน ควรถามพวกเขาบ้างว่า “วันนี้ที่โรงเรียนเป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้นกับลูกบ้าง?” ถ้าหากผู้ปกครองกลับมาบ้านอย่างเหนื่อยหน่าย ไม่สนใจ แล้ว 5 นาทีต่อมาก็ไปอยู่หน้าทีวีเสียแล้ว การกระทำเช่นนั้น คนในครอบครัวจะมีความสุขเมื่อเห็นเราได้อย่างไร?

3. การแต่งงานเป็นอันดับหนึ่ง

ความสัมพันธ์และการแต่งงานต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง จริงอยู่หากมีลูกแล้ว พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญกับลูกเป็นที่สุด แต่ก็อย่าลืมที่จะหาเวลาอยู่ด้วยกันสองต่อสองบ้าง มิเช่นนั้นความห่างเหินจะเข้ามาเยือนได้

4. รับประทานอาหารด้วยกัน

ควรมีเวลาได้รับประทานอาหารร่วมกันทั้งครอบครัว เพราะ “มันคือช่วงเวลาแห่งการเชื่อมความสัมพันธ์” การรับประทานอาหารมื้อเย็น (dinner) ในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็น ควรรับประทานอาหารมื้อเย็นกับครอบครัวอย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์จะเป็นเรื่องที่ดีมาก

5. ทำกิจกรรมร่วมกัน

ทำกิจกรรมร่วมกันทั้งครอบครัวสัก 1 หรือ 2 กิจกรรม โดยเฉพาะตอนกลางคืน เข้าไปเข้าไปพูดคุยหรือเล่านิทานให้ลูกฟัง จะเป็นเรื่องที่ดีไม่น้อย

6. ครอบครัวมาก่อนเพื่อน

ครอบครัวที่มีความสุข นั่นคือเราจะนึกถึงครอบครัวก่อนเพื่อน มิตรภาพเป็นเรื่องสำคัญ แต่อย่างไรก็ตามต้องวางตำแหน่งของเพื่อนฝูงมิตรสหายให้อยู่ต่ำกว่าครอบครัว

7. จำกัดกิจกรรมของลูกหลังเลิกเรียน

ทุกวันนี้กิจกรรมของเด็ก ๆ หลังเลิกเรียนค่อนข้างมากเกินไป ลูก ๆ จะไม่ค่อยอยู่บ้านในเวลาเดียวกันกับพ่อแม่ นี่เป็นสิ่งที่ทำให้ไม่มีเวลารับประทานอาหารเพื่อสานสัมพันธ์ความสุขในครอบครัว “ถ้าเด็กๆเติบโตขึ้นโดยไม่รู้ว่าบัลเล่ต์เต้นยังไง พวกเขาก็คงไม่เป็นไรหรอก” การได้ทำกิจกรรมหลังเลิกเรียนของลูกด้วยกันทั้งครอบครัวจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

8. ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาด้วยกัน

การพาลูก ๆ สวดมนต์ก่อนนอน ไปทำบุญตักบาตร และปฏิบัติธรรม นอกจากจะสร้างแสงสว่างในครอบครัวแล้ว ยังเป็นการนำทางที่ถูกต้องที่ควรให้กับบุตรหลานด้วย

9. ข่มเสียงให้เบาลงบ้าง

พ่อแม่พึงระลึกไว้เสมอว่า เด็กจะเติบโตอย่างมีคุณภาพได้ ขึ้นอยู่กับความสงบสุขในครอบครัว การพูดคุยกับลูก สร้างกฎอันเข้มงวด และทำโทษเมื่อเขาทำผิด อย่าหละหลวมในการควบคุมลูก และที่สำคัญอย่าตะโกนใส่เขา ถ้าหากพ่อแม่ตะโกนใส่ลูก เขาจะทำตัวฝ่าฝืนออกนอกกฎหรือกรอบของพ่อแม่ที่กำหนดไว้ทันที

10. อย่าทะเลาะกันต่อหน้าลูก

ชีวิตคู่เหมือนลิ้นกับฟัน ย่อมมีกระทบกระทั่งกันอย่างแน่นอน แต่ควรเถียงหรือทะเลาะกันให้ห่างจากสถานการณ์ที่อยู่ต่อหน้าลูก อย่างไรก็ตามถ้าลูกเห็นพ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งหรือลงไม้ลงมือทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน ให้พ่อแม่พูดกับลูกว่า “พ่อแม่เสียใจที่ทำให้ลูกเห็นเรื่องแบบนั้น พ่อกับแม่อาจจะมีเรื่องขัดแย้งกันบ้าง แต่ตอนนี้ทุกอย่างเรียบร้อยดีแล้ว”

11. อย่าทำงานหนักจนเกินไป

การมุ่งมั่นทำแต่งานโดยไม่แบ่งเวลาไปพักผ่อนหย่อนใจ คลายเครียด ทำกิจกรรมนันทนาการ สนุกสนานเพลิดเพลินกับครอบครัวบ้างเลยนั้น จะทำให้ทุกสิ่งเลวร้าย ถ้าพ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูกเลย เด็กจะรู้สึกโดดเดี่ยวและคิดว่าตัวเองไม่มีค่า

12. สร้างเสริมความสามัคคีระหว่างพี่น้อง

พ่อแม่ควรสอนให้ลูก ๆ รักพี่รักน้องและรู้จักการแบ่งปัน โดยพูดคุยกับเขาว่า “ในอนาคตเมื่อพวกเขามีลูกแล้วทะเลาะเบาะแว้ง ไม่สามัคคีกันมันจะเป็นอย่างไร?”

13. ควรมีเรื่องขำขันในครอบครัวบ้าง

ครอบครัวที่มีความสุขจะมีเรื่องขำขันเฉพาะในครอบครัว อย่างเช่นการตั้งชื่อเล่นเป็นสัญลักษณ์แทนสมาชิกครอบครัวแต่ละคน เมื่อเรียกชื่อนั้นแล้วสามารถหัวเราะกันได้ทั้งบ้าน เป็นต้น

14. ปรับตัวรับทุกสถานการณ์

แม้ว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องที่อาจจะพูดง่ายแต่ทำได้ยาก อย่างไรก็ตามก็นับว่าเป็นเรื่องธรรมชาติมาก ๆ ที่ทุกครอบครัวย่อมมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของสมาชิกครอบครัวและอายุที่เปลี่ยนไป บางคนแต่งงานออกไป บางคนล้มตาย บางคนเกิดใหม่ บางคนเติบโตขึ้น แต่เราก็จะผ่านมันไปได้ด้วย “ครอบครัว” นั่นเอง

15. พูดคุยสื่อสารกัน

ครอบครัวที่พูดคุยกันจะมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน ปัจจุบันการสื่อสารพูดคุยในครอบครัวเริ่มน้อยลง บางคนอาศัยการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือหาพ่อแม่ แต่ครอบครัวจะมีความสุขได้ “สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องเป็นหนึ่งเดียว และเปิดใจพูดคุยกัน”

ครอบครัวที่น่ารักอบอุ่นเป็นพื้นฐานของชีวิต ถ้ารากฐาน ของครอบครัวมั่นคง การออกไปเผชิญ โลกภายนอกก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป เราควรหันมาเริ่มสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับครอบครัวเพื่อให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้เข้มแข็งพอสำหรับการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว และเพื่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีด้วยวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้

การที่ครอบครัวของเราจะมีความสุขนั้นไม่ยากเลย เราสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในครอบครัวด้วยเคล็ดลับ 9 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ให้เวลากับคนในครอบครัว
2. รอกินข้าวพร้อมกัน
3. ให้กำลังใจกัน
4. ใส่ใจเรื่องเล็กน้อย
5. ติดต่อกันเสมอ
6. ไม่ต้องรอให้ขอความช่วยเหลือ
7. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง
8. อย่าอายที่จะแสดงความรัก
9. ใช้หลัก 4 ยอม

1. ให้เวลากับคนในครอบครัว

หาเวลาว่างจากการเรียน การทำงาน เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ดูหนัง ทำบุญ หรือไปปิคนิคตามสวนสาธารณะ ช่วยกันคิดกิจกรรมที่จะทำร่วมกัน ก็จะทำให้คนในครอบครัวสนิทสนมกันมากขึ้น ได้มีเวลาใกล้ชิด หัวเราะ และยิ้มไปด้วยกันได้

2. รอรับประทานอาหารพร้อมกัน

กำหนดช่วงเวลารับประทานอาหารของครอบครัวให้พร้อมกัน ถ้าเป็นช่วงมื้อเย็นจะดีที่สุด เพราะเป็นเวลาที่ไม่ต้องรีบร้อน มีเวลาในการพูดคุยปรึกษาปัญหาที่พบเจอในแต่ละวัน หรือถ้าครอบครัวไหนมีธุระที่ไม่สามารถรับประทานอาหารพร้อมกันทุกวันได้ ควรกำหนดวันที่เป็นวันรวมตัวของคนในครอบครัวขึ้นมาสัปดาห์ละครั้งหรือเดือนละครั้งแล้วแต่ความเหมาะสม วิธีนี้จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ของคนในค รอบครัวให้แน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น

3. ให้กำลังใจกัน

แค่คำพูดบางคำก็สามารถเติมกำลังใจให้กันในวันที่ท้อแท้ได้ แค่ชมเชยหรือให้กำลังใจกันบ้าง อย่าอายที่จะพูดชมเชยกันให้รู้สึกว่ามีคนคอยใส่ใจในสิ่งที่เราทำ และภูมิใจกับความเป็นเรา หากที่บ้านให้ความมั่นใจกับสมาชิกในครอบครัว เมื่อใดที่ต้องออกไปอยู่ในสังคมภายนอกก็จะยิ่งเพิ่มความมั่นใจขึ้นอีกหลายเท่าตัว

4. ใส่ใจเรื่องเล็กน้อย

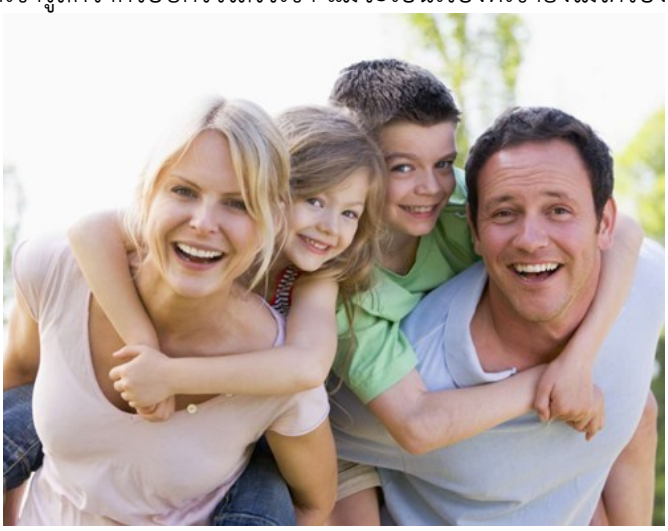
ต้องรู้ว่าคนในครอบครัวชอบอะไร ไม่ชอบอะไร วันสำคัญต่าง ๆ ก็ควรหาของขวัญหรือจัดปาร์ตี้แบบอบอุ่นในครอบครัว ใส่ใจรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ช่วยกันดูแลบ้านและคนในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเวลาเจ็บป่วยหรือเวลาที่ต้องการกำลังใจ เรื่องเล็กน้อยก็กลายเป็นเรื่องยิ่งใหญ่สำหรับความรู้สึกได้

5. ติดต่อกันเสมอ

คอยโทรหากัน คุยแชทกันบ่อย ๆ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้เหมือนเพื่อนสนิท อาจจะมีกรุ๊ปในโปรแกรมแชทเอาไว้คุยเล่น ส่งต่อเรื่องตลก หรือเอาไว้นัดวันทำกิจกรรมกัน ไปเจอสิ่งแปลกใหม่ก็ถ่ายรูปมาแบ่งปันให้คนในบ้านดูด้วย ให้ความรู้สึกเหมือนครอบครัวของเราไปด้วยกันทุกที่ ไม่เคยห่างกัน

6. ไม่ต้องรอให้ขอความช่วยเหลือ

หมั่นสังเกตอารมณ์ของคนในครอบครัว ดูได้จากสีหน้า ท่าทาง การแสดงออก เพราะคนที่อยู่ด้วยกันทุกวัน จะเห็นความผิดปกติได้ง่าย หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นไม่ต้องรอให้คนในครอบครัวพูดถึงปัญหาลองยื่นมือเข้าไปช่วยเองก่อน ให้เขารู้สึกว่าครอบครัวใส่ใจเขา แม้จะเป็นเรื่องที่เขายังไม่ได้ร้องขอความช่วยเหลือก็ตาม



7. อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง

ถ้าเป็นเรื่องของคนในครอบครัว อย่าใช้คำว่าเดี๋ยว ให้เรื่องของคนในครอบครัวสำคัญที่สุด เพราะการผลัดวันไปเรื่อย ๆ ส่วนมากก็จะลืม หากคนในครอบครัวต้องการความช่วยเหลือ ไม่ว่าเรื่องเล็กน้อยหรือเรื่องใดก็ตาม ต้องรีบยื่นมือเข้าไปช่วย ทำให้คนในบ้านรู้สึกว่าเขาไม่ได้โดดเดี่ยว สามารถพึ่งพาอาศัยและไว้ใจคนในครอบครัวได้

8. อย่าอายที่จะแสดงความรัก

การแสดงความรักต่อกันอย่างง่าย ๆ เช่น การโอบกอด บอกรัก หอมแก้ม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ควรเขินอาย และควรทำให้บ่อยจนเคยชิน หากลูก ๆ กลับมาจากเรียนหนังสือลองเข้าไปโอบกอด หอมแก้มพ่อแม่ หรือสามีภรรยาโอบกอดหรือจุมพิตกันก่อนไปทำงาน เพียงเท่านี้ก็เป็นเรื่องน่ารัก ที่สร้างความรู้สึกอบอุ่นได้ดีอย่างเหลือเชื่อ

9. ใช้หลัก 4 ยอม

9.1 "ยอมให้ " ก่อนที่เราจะให้ตัวเองเป็นผู้รับ เราควรเปลี่ยนตัวเองให้เป็นผู้ให้เสียก่อน ไม่ว่าจะด้วยการแสดงความห่วงใย การให้กำลังใจในเรื่องต่าง ๆ การให้ความอบอุ่น ให้ผู้รับรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

9.2 "ยอมเงียบ" ไม่ว่าจะด้วยความขัดแย้งใด ๆ หากมีแต่ผู้พูด ไม่มีผู้ฟัง ก็จะไม่มีความเข้าใจกันเกิดขึ้นเสียที ดังนั้น เราต้องยอมเป็นฝ่ายเงียบบ้าง เพื่อไม่ให้ เกิดการปะทะอารมณ์ที่รุนแรง เกิดการโต้เถียงที่อาจทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้

9.3 "ยอมแพ้" การเอาชนะไม่ได้ทำให้ทุกอย่างดีขึ้นเสมอไป ยอมเป็นคนแพ้บ้างเพื่อความสุขของคนในครอบครัว หันมาชื่นชมยกย่องคนในครอบครัว จะยิ่งสร้างกำลังใจและสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้

9.4 "ยอมรับความต่าง" ทุกครอบครัวย่อมมีทั้งผู้อาวุโสและลูกหลานที่ต้องอยู่ร่วมกัน ซึ่งแต่ละคนก็มีความคิดในมุมต่างกัน ดังนั้น จึงควรมีการแลกเปลี่ยนทัศนคติและความเข้าใจให้ตรงกัน แลกเปลี่ยนมุมมองให้แต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นของตน ยอมรับในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน

เพียงแค่เราเรียนรู้และร่วมมือกัน การเป็นครอบครัวในฝันที่มีความสุขก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป สมาชิกครอบครัวควรช่วยกันสร้างความรักความเข้าใจ ความอบอุ่นในครอบครัว ให้ก้าวเดินไปด้วยกันอย่างมั่นคง ไม่มีอะไรมาทำลายความสุขและความมั่นคงของครอบครัวลงได้

10 วิธีทำให้ครอบครัวมีความสุข

เราอาจจะเคยได้รับรู้มาว่างานที่หนักที่สุดคือการเป็นพ่อแม่คน แต่ในขณะเดียวกันการเป็นพ่อแม่คนก็เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจที่สุด การที่เราได้เห็นลูก ๆ เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีครอบครัวที่มีความสุข เดินตามรอยของพ่อแม่ที่ทำไว้ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนใฝ่ฝันอยากจะได้เห็น เทคนิคง่าย ๆ ในการสร้างให้ครอบครัวมีความสุข (สุพาพร เทพยสุวรรณ, 2561) ทำได้ดังต่อไปนี้

1. วางโทรศัพท์มือถือลง เป็นสิ่งที่ไม่ง่ายนักสำหรับบางคนที่จะทำสิ่งนี้ แต่หากเราสามารถทำได้จะทำให้ครอบครัวเราปราศจากสิ่งรบกวนและมีสมาธิในการพูดคุยใช้เวลาร่วมกัน เพราะเราไม่ควรใช้สื่อเทคโนโลยีต่างๆเข้ามาขัดจังหวะช่วงเวลาที่มีค่าของครอบครัว

2. ออกกำลังกายร่วมกัน เราสามารถสร้างกิจกรรมการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันในครอบครัวได้ ยกตัวอย่างเช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิค ซึ่งจะเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ดีให้กับลูกในอนาคตตลอดไป

3. การนั่งร่วมโต๊ะรับประทานอาหารด้วยกัน สิ่งนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น จากการศึกษาพบว่าเด็กที่รับประทานอาหารร่วมกับคุณพ่อคุณแม่เป็นประจำ จะมีคะแนนผลการเรียนที่ดี และสามารถรับประทานผักผลไม้ได้ดีกว่าอีกด้วย

4. จัดหาโปรแกรมประกันสุขภาพให้กับทั้งครอบครัว โปรแกรมนี้ไม่ได้มีเฉพาะสำหรับเวลาที่เราป่วยเท่านั้น แต่จะเป็นโปรแกรมที่ช่วยแนะนำปัญหาการดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจและสังคมของทุกคนในครอบครัว อีกทั้งมีโปรแกรมช่วยให้คำปรึกษาในการดูแลด้านโภชนาการและความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับทางด้านสุขภาพอีกด้วย

5. ทำกับข้าวร่วมกันกับลูก วางแผนการเตรียมอาหาร ไปจ่ายตลาดกับลูก ให้ลูกมีส่วนร่วมในการทำอาหาร จะทำให้ลูกรับประทานอาหารได้ง่ายขึ้นและอีกทั้งยังเป็นการสอนเรื่องของการจัดเตรียมและการทำอาหารซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในอนาคตให้กับลูก

6. การดูแลตัวเอง เราไม่สามารถจะเป็นตัวอย่างที่ดีกับครอบครัวได้หากเราเหนื่อยมากเกินไปหรือทำงานมากเกินไป ดังนั้นควรจะจัดเวลาให้กับตัวเอง บางครอบครัวอาจจะหาตัวช่วยบ้าง เช่นในวันที่มีธุระยุ่งอาจขอวานให้คนรู้จัก เพื่อนสนิทมารับลูกแทน หรืออาจหาคนช่วยสอนการบ้านลูกในบางโอกาส

7. เข้าร่วมกลุ่มหรือเครือข่ายเพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม กลุ่มเครือข่ายทางสังคมนี้จะช่วยได้ในเวลาที่มีปัญหา ยกตัวอย่างเช่น เข้าร่วมกลุ่มผู้ปกครอง กลุ่มเครือข่ายของเพื่อนบ้าน

8. ตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน หากเรามีสมาชิกในบ้านที่ชอบเลือกอาหารหรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่ารับประทานยาก แต่เราต้องการให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่นผักและผลไม้ เราอาจจะใช้วิธีการจัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทานซึ่งทำให้รู้สึกตื่นเต้นเมื่อรับประทาน

9. อย่าเก็บคำพูดสำคัญไว้กับตัว บอกลูกว่าเรารักลูกและภูมิใจในตัวลูกทุกวัน อย่าสงวนคำพูดที่ดีกับคนที่เรารัก

10. อย่าคาดหวังความสมบูรณ์แบบจากลูก ไม่มีใครคือคนสมบูรณ์แบบ ดังนั้นอย่าใส่ความกดดันให้กับลูกโดยความคาดหวังในการทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ แต่ควรสอนลูกในการที่จะเรียนรู้จากข้อผิดพลาดเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตัวเองต่อไปในอนาคต

แนวทางการสร้างความสุขในครอบครัว สามารถกระทำได้หลากหลายวิธีดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ครอบครัวมีความสุขได้โดยไม่ยาก ความสุขไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ประกอบด้วยวัตถุ แก้วแหวน เงินทองหรือสิ่งของอันล้ำค่าเสมอไป แต่ความสุขที่มีค่าคือการให้เวลากับสมาชิกในครอบครัว พ่อแม่ลูกหลาน การบอกรักลูก ๆ และพ่อแม่ แสดงความรักซึ่งกันและกันในครอบครัว โดยทำให้ทั้งพ่อแม่ และลูกหลาน ได้เห็นและรับรู้ได้ เพื่อที่เขาเหล่านั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกหลานของเราจะได้ซึมซับทุกอย่างไว้และในอนาคตจะสามารถสร้างสรรค์ครอบครัวของตัวเองให้มีความสุขได้ อันจะเป็นผลให้ทุกครอบครัวมีความรักความอบอุ่น และเป็นสถาบันที่แข็งแกร่งมั่นคง และมีคุณภาพในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไปได้ในอนาคตสืบไป

เอกสารอ้างอิง

เกษม ตันติผลาชีวะ. (2562). **สุขภาพจิตดีมีสุขทั้งครอบครัว.** กรุงเทพฯ**:** สำนักพิมพ์ Feel Good.

นิดา ลิ้มสุวรรณ. (2563). **คู่มือความรู้ภาคประชาชนเรื่อง 20 เรื่องน่ารู้เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว.** โครงการตำรารามาธิบดี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

พิไลวรรณ สติมั่น. (ม.ป.ป.). **การสร้างความสุขในครอบครัว.** วิธีใช้ชีวิตอย่างมีความสุข. Our family. สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2564, จาก https://sites.google.com/site/philiwrrnstiman/withi-chi-chiwit-xyang-mi-khwam-sukh/kar-srang-khwam-sukh-ni

ศูนย์ประสานงานดีโอยู. (2564). **หลักการสร้างความสุขในครอบครัว.** กรุงเทพฯ**:** สำนักพิมพ์ dou.

สุพาพร เทพยสุวรรณ. (2561). **10 วิธีทำให้ครอบครัวมีความสุข.** MGR Online. Bangkok Dusit Medical Services. สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2564, จาก https://mgronline.com/qol/detail/9610000080139

Admin. **8 เคล็ดลับทำให้ครอบครัวมีความสุข.** เคล็ดลับทำให้ครอบครัวสมบูรณ์. สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2564, จาก https://www.signaturesforsoldiers.com

Siri_cactus. (2564). **9 เคล็ดลับสร้าง ‘ครอบครัว’ ให้อบอุ่น.** สร้างสายใยสานสัมพันธ์. สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2564, จาก https://sistacafe.com/summaries/50870

Thianthip Diawkee (2561). **5 สิ่ง สร้างสุขในครอบครัว.** เกร็ดความรู้สุขภาพ. สาระสุขภาพ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2564, จาก https://www.thaihealth.or.th/Content/42166