

บทที่ 5

วิธีสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

การปรับตัวในชีวิตสมรส

ทั้งชายและหญิงเมื่อถึงวัยอันสมควรก็จะมีครอบครัวด้วยการแต่งงาน และมีชีวิตอยู่อย่างสามีภรรยา ซึ่งทั้งสองฝ่ายจะต้องมีความรัก ความซื่อสัตย์ ความเชื่อใจ ความเข้าใจ การรู้จักเอาใจ ถนอมน้ำใจกัน การอ่อนน้อมถ่อมตนเบา การให้อภัยต่อกัน และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อจะได้มีชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุขและราบรื่นตลอดไป และถ้าหากมีบุตร บุตรก็จะได้อยู่ในครอบครัวที่มีสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี จะช่วยให้บุตรเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างสมบูรณ์ ในรอบปีแรกของการแต่งงาน เป็นเวลาซึ่งสามีภรรยาจะต้องปรับตัวเข้าหากัน อุปสรรคและปัญหาชีวิตต่าง ๆ ในชีวิตสมรสมักจะเกิดขึ้นในระยะนี้ ถ้าต่างฝ่ายต่างปรับตัวเข้าหากัน และพร้อมที่จะเสียสละให้แกกัน ชีวิตสมรสก็จะราบรื่น แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่กล่าวนี้ต่างฝ่ายต่างก็ได้รับความลำบากใจมากพอสมควร ถ้ามีความขัดแย้งกันมาก ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ชีวิตสมรสก็จะไม่ราบรื่น จนในที่สุดอาจต้องแยกทางกันเดิม

คู่สามีและภรรยาที่น่าสนใจคือ คู่ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกันตลอดชีวิต และเวลาซึ่งผ่านไป ความรักของคู่สามีภรรยายิ่งเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น แม้ว่าจะได้รับความยากลำบาก และต้องผิดหวังบ้างในบางครั้ง คู่สามีภรรยาทั้งสองก็จะไม่ละทิ้งกัน และพยายามช่วยเหลือกัน ทั้งในยามทุกข์และยามสุข คู่สามีภรรยาที่มีความสุขเหล่านี้ สามารถพิสูจน์ให้เราให้เห็นว่า การแต่งงานเป็นผลสำเร็จได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม เราต้องยอมรับทุกครอบครัวว่าไม่อาจจะเป็นสุขราบรื่นได้เสมอไป มีตัวอย่างครอบครัวอยู่ไม่น้อยที่ประสบกับความแตกร้าง และมีปัญหาที่ทำให้ความสงบสุขในครอบครัวลดน้อยลงไป เหตุที่เป็นเช่นนั้นอาจจะมีสาเหตุต่าง ๆ กัน เช่นทั้งคู่สามีภรรยาไม่พยายามที่จะปรับตัวเข้าหากัน ไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน การพยายามมีอำนาจเหนือกันและกัน ไม่ยอมให้อภัยกัน มีปัญหาทางการเงิน ความเฉื่อยชาในเรื่องเพศ เป็นต้น

เคล็ดลับแห่งความสุขในชีวิตสมรสไม่ใช่สิ่งลึกลับ ความสุขในชีวิตสมรส จะเกิดขึ้นได้โดยการที่สามีภรรยารู้จักอ่อนน้อมถ่อมตนเบา ไม่มีความเห็นแก่ตัว และรู้จัก การทูลนอบน้อมน้ำใจกัน และพยายามปฏิบัติหน้าที่ของสามีภรรยาอย่างดีที่สุด ทั้งสองจะต้อง ยอมเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของครอบครัว การที่สามีภรรยาจะรักใคร่ บุญกันกันอยู่เสมอไปนั้น จำเป็นที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งสำหรับจะอยู่ด้วยกัน การพิจารณาศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการสมรสทั้งหมดยืนยันว่า ชีวิตสมรสที่ประสบความสำเร็จ นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่คู่สมรสต้องพยายามสร้างขึ้นมา คู่สมรสที่ไม่ใช่ความ พยายาม มักจะพบกับความล้มเหลว ฉะนั้นการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตสมรส จะต้องปรับตัวไว้ล่วงหน้า คือก่อนการสมรส จะเป็นแนวทางใหญ่ที่จะสมรสหรือคู่สมรสใหม่ร่วมกันวางแผนขจัดความ แตกต่างที่อาจเกิดขึ้น อันจะเป็นผลทำให้ชีวิตสมรสของเขาที่ยั่งยืนมีความสุขตลอดกาล การปรับตัว ในชีวิตสมรสนั้นควรจะได้พิจารณาถึงเรื่องต่อไปนี้

1. การปรับตัวในเรื่องเพศ เรื่องเพศศึกษาเป็นเรื่องที่หลาย ๆ คน อาจจะคิดว่าไม่จำเป็น เมื่ออยู่กินกันไปแล้วก็ย่อมจะรู้เรื่องเอง แต่ความจริงหาได้เป็น เช่นนั้นไม่ เรื่องเพศศึกษาเป็นเรื่องวิชาการอย่างหนึ่ง ที่สอนให้บุคคลเข้าใจถึงกายวิภาค สรีรวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา และจรรยาบรรณทางเพศ หากคู่สมรสมีความรู้ในเรื่องเพศดี หรือพอจะมีความรู้อยู่บ้าง ก็จะมีบันทึลให้ชีวิตสมรสมีความสุขประทับใจ

2. การปรับตัวในเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องเศรษฐกิจถือเป็นเรื่องใหญ่ อีกเรื่องหนึ่งในชีวิตครอบครัว เมื่อเศรษฐกิจในครอบครัวมีปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ก็จะทำให้ขาดเงินไม่ใช่เรื่องใหญ่สำคัญยิ่งไปกว่าความรักและความสามัคคีปรองดองใน ครอบครัว แต่เงินก็เป็นตัวแทนของสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับใช้ในครอบครัว เงินเป็นเครื่องวัดมาตรฐานในครอบครัว ดังนั้นทั้งสามีภรรยาจึงต้องพิจารณาอย่างสุ่มรอบคอบ เกี่ยวกับการใช้จ่ายในครอบครัว

3. การปรับตัวในเรื่องความสัมพันธ์ของครอบครัว การปรับตัวของ คู่สมรสในเรื่องความสัมพันธ์กับครอบครัวเดิมของฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิง ควรจะได้กระทำ

เสียตั้งแต่ระยะที่ทำความคุ้นเคยกันก่อนแต่งงาน เมื่อจะเริ่มชีวิตสมรสจะต้องรู้ว่าตนไปเป็นสมาชิกของครอบครัวใหม่เพิ่มขึ้น จะต้องปรับตัวเข้ากับสมาชิกของครอบครัวเดิมของแต่ละฝ่าย ให้มีความสนิทสนมได้เสียก่อน ความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวของสามีภรรยาจะทำให้ชีวิตสมรสเป็นสุขยิ่งขึ้น

ลักษณะชีวิตสมรสที่ประสบความสำเร็จ

เมื่อชายหญิงใดทำการแต่งงานกัน ชายหญิงทั้งคู่ต่างก็ปรารถนาให้ชีวิตสมรสของตนประสบความสำเร็จ นักการศึกษาเรื่องชีวิตสมรสและครอบครัว ได้ทำการวิจัยและสรุปว่า ชีวิตสมรสที่มีลักษณะครบตามเกณฑ์ต่อไปนี้ ถือได้ว่าเป็นคู่สมรสที่ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว กล่าวคือ

1. ชีวิตสมรสที่ผาสุก ทั้งสามีภรรยาจะต้องยอมรับว่าตนมีความสุข และคู่สมรสก็มีความสุขด้วย ถ้าจะถามสมาชิกคนอื่นในครอบครัว หรือถามบุคคลอื่นที่อยู่นอกครอบครัว ก็ต้องเห็นพ้องกันว่าคู่สมรสนั้นมีความสุขจริง

2. ชีวิตสมรสที่ยั่งยืน ทั้งคำอวยพร คำตักเตือนของผู้ใหญ่ในวันแต่งงาน อวยพรให้ครองคู่อยู่กันนาน ๆ จนแก่เฒ่า ถือไม้เท้ายกทองกระทองยกเค้บั้นหมั้น แม้ว่าคู่สมรสจะผ่านมรสุมชีวิตที่เลวร้ายมามากต่อมาก แต่ก็ไม่ทำให้ความรักของคู่สมรสต้องแตกสลายไป จึงถือได้ว่าเป็นการสมรสที่ยั่งยืนถาวร

3. การปรับตัวในเรื่องเพศ ถ้าหากว่าคู่สมรสสามารถปรับตัวเข้ากันได้ ใน 9 เรื่องต่อไปนี้ จะเป็นคู่ที่ปรับตัวเข้ากันได้ในเรื่องเพศ คือ

- 3.1 ทกลงกันได้ในเรื่องความดีของการร่วมเพศ
- 3.2 ความปรารถนาเสมอกันเรื่องเพศ
- 3.3 ภรรยาบรรลुकุศลขอกในการร่วมเพศ
- 3.4 ทั้งคู่มีความพอใจในการร่วมเพศ
- 3.5 ทั้งสามีและภรรยาไม่ปรารถนาร่วมเพศกับคนอื่นซึ่งไม่ใช่สามีและภรรยาของตน

- 3.6 ฝ่ายหนึ่งไม่เคยหรือน้อยครั้งที่จะชักชวนเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งต้องการรวมเพศ
- 3.7 ฝ่ายหนึ่งเห็นใจอีกฝ่ายหนึ่ง หรือไม่รู้สึกไม่พอใจเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งปฏิเสธการรวมเพศ
- 3.8 ท่างฝ่ายไม่บนหรือไม่เคยไม่พอใจเมื่อรวมเพศกับคู่สมรสของตน
- 3.9 คู่สมรสไม่เคยรวมเพศกับคนอื่นก่อนการสมรส

4. การทิ้งพอใจในชีวิตสมรสของตน คู่สมรสที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสของตน มักจะเข้ากันได้ดีและมีความสุข เขาจะเต็มใจยอมรับทันทีถ้ามีผู้ถามว่า "สมมุติว่าคุณกลับเป็นโสเภณีใหม่ได้ คุณจะเลือกแต่งงานกับคู่สมรสคนปัจจุบันของคุณไหม"

5. ความสามัคคี คู่สมรสที่ประสบความสำเร็จ มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันเป็นส่วนใหญ่ในทุก ๆ เรื่อง รวมทั้งมีเป้าหมายต่าง ๆ ตรงกัน

6. ความเป็นเพื่อน คู่สมรสควรมีความสำคัญกว่ากำไรที่ได้รับจากการแต่งงาน คือความเป็นเพื่อน ซึ่งอาจแสดงได้โดยสิ่งต่อไปนี้

- 6.1 มีความสนใจซึ่งกันและกัน
- 6.2 มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน
- 6.3 เมื่อมีเรื่องข้องใจก็นำมาพูดคุยให้หายข้องใจได้
- 6.4 เข้าใจความคิดและความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งได้ดี
- 6.5 แสดงออกให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่ารักและปรารถนาดี

7. การปรับตัวในเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตสมรส คู่สมรสที่สามารถตกลงกันได้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น การใช้จ่ายในครอบครัว การทำหน้าที่เป็นบุตรเขย - บุตรสะใภ้ รวมทั้งการปรับตัวในค่านิยมอื่น ๆ อีก นับว่าเป็นครอบครัวที่ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่อย่างแท้จริง

เมื่อเริ่มชีวิตสมรส สามีภรรยาจำเป็นต้องมีการปรับตัวในเรื่องต่าง ๆ เพิ่มขึ้น มีการปรับตัวในเรื่องเพศ การป้องกันแก๊สมีพิษข้อขัดแย้งกลายเป็นการทะเลาะวิวาท การใช้จ่ายเงินของครอบครัว ความผูกพันกับเซ็กส์ - สะกั การใช้เวลาว่าง และนั่นหนากการร่วมกัน และอื่น ๆ คู่สมรสจะปรับตัวได้ก็ขึ้นถ้าหากได้พยายามพิจารณาศึกษาว่า ลักษณะของชีวิตสมรสที่สาสุกนั้นเป็นอย่างไร ความล้มเหลวในชีวิตสมรสนั้นมีอะไรบ้าง และเนื่องมาจากสาเหตุใด การตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ โดยแก้ปัญหานั้นที่สาเหตุ จะช่วยให้สามีภรรยาดำเนินชีวิตครอบครัวของตนให้บรรลุเป้าหมาย คือชีวิตสมรสที่เป็นสุขและมั่นคงได้

ท่านรักชีวิตสมรสของท่านหรือไม่

คงจะไม่มีคู่สมรสคู่ใดที่ไค้คิดจิตใจแล้ว และจะไม่รักในชีวิตสมรส การสมรสจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับข้อเท็จจริงหลายประการ ถ้าท่านรักชีวิตสมรสของท่าน ท่านต้องการให้ชีวิตสมรสประสบกับความสุข ท่านต้องถือปฏิบัติในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. เสถียรภาพความมั่นคงทางการเงิน

เมื่อคู่สมรสเริ่มแต่งงานกันใหม่ ๆ ต้องการปรับตัวค่านนี้เป็นอย่างมาก เพราะความเคยชินและอิสรภาพที่มีเมื่อสมัยยังเป็นโสด ใช้จ่ายเงินใช้ทองตามสบาย ซื้อข้าวซื้อของอย่างอิสระ มีมากใช้มาก มีน้อยใช้น้อย หรือบางรายมีน้อยแต่ใช้มากจนมีหนี้สินตามอิสระของหัวใจ แต่เมื่อท่านเริ่มชีวิตสมรสแล้ว ถ้าท่านทำคั้งนั้นต่อไปผลเสียคือจะเกิดความร้าวฉานในค่านความรู้สึก และจะตามมาด้วยการแตกร้างหรือเลิกร้างได้ ท่านต้องแก้ไขหรือเริ่มปฏิบัติด้วยการเก็บเงินให้เป็นกระเป๋าคู่เดียวกัน เมื่อรับเงินเดือนหรือเงินพิเศษต่าง ๆ นำมารวมไว้ในที่เก็บอันเดียวกัน โดยที่ทั้งสองฝ่ายมีสิทธิในการเปิดและนำเงินออกมาใช้ได้เท่า ๆ กัน โดยการบอกให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้เสียก่อน เป็นเพียงการบอกกล่าวไม่ใช่อีกฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดต้องขออนุญาตอีกฝ่ายหนึ่ง ถ้าต้องขออนุญาตแสดงว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีอำนาจเหนืออีกฝ่ายหนึ่ง แสดงว่าท่านขาดสมดุลทางการเงิน อาจนำไปเป็นข้อขัดแย้งต่อไปได้

2. เรื่องของการรัก

ความรักซึ่งกันและกัน โอนอ่อนอ่อนคานข้าง ชักกันข้างในทางที่ถูก เมื่อพูดถึงเรื่องนี้มันก็กินความไปถึงความ "หวงหวง" หวงและหวงควรมีขอบเขต ถ้าหวงและหวงมากเกินไปจนอีกฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียอิสรภาพ อาจทำให้เกิดความเครียดได้ เมื่อเกิดความเครียดแล้ว ความหงุดหงิดของอารมณ์จะตามมา เป็นเหตุของการทะเลาะเบาะแว้งได้ ควรปล่อยให้คู่ผู้ชายของท่านมีอิสระไปไหน ๆ กับเพื่อนฝูงไบบ้าง ส่วนผู้ชายเองก็ควรปล่อยให้ผู้หญิงเขาไปนั่งนินทาข้างข้างเป็นครั้งคราว เพื่อเป็นการระบายออกของอารมณ์

3. เรื่องทางเพศ

เป็นธรรมดาประเพณีคนไทยไม่ค่อยเปิดเผยเรื่องเพศกัน แต่สมัยนี้ก็มีหนังสือเพศศึกษาวางตลาดกันมากมาย แต่ก็เป็นเรื่องที่แปลมาโดยตรงจากหนังสือต่างประเทศหรือในประเทศบ้าง เช่น เรื่องวิธีการของเพศสัมพันธ์ หรือความผิดปกติทางเพศเป็นอย่างไร ซึ่งใช้ประดับความรู้ทางเพศเป็นอย่างดี แต่ส่วนสำคัญที่มีต่อชีวิตสมรสของท่านก็คือ ความรู้สึกในเรื่องทางเพศ ท่านสนใจและพอใจในเรื่องทางเพศมากน้อยเท่าใด ถ้ารู้สึกสนใจน้อยไปเพิ่มความสนใจให้มากขึ้น อาจเป็นค้ำยันความรู้เพิ่มเติมถึงกล่าวแล้ว หรือสร้างบรรยากาศต่าง ๆ ให้โรแมนติกสักหน่อย จะช่วยความรู้สึกทางเพศของท่านได้ยิ่งขึ้น

4. ความรับผิดชอบต่อชีวิตคู่

ควรมีความรับผิดชอบเท่า ๆ กัน ผู้หญิงสมัยนี้ต่างกับผู้หญิงสมัยก่อน ในสมัยก่อนผู้หญิงนั้นไม่ทำงานนอกบ้าน รับผิดชอบงานในบ้านทั้งหมด สามีนับรับผิดชอบในการหาเลี้ยงครอบครัว แต่สมัยนี้ผู้หญิงทำงานนอกบ้านด้วย จึงดูเหมือนกับเป็นภาระรับผิดชอบต่อผู้หญิงมากขึ้นทั้งด้านการเงิน การรับผิดชอบทางการงานจะมากขึ้น ถ้าชายใดยังรักชีวิตของการสมรสอยู่ก็ควรแบ่งเบาระหว่างบ้านไปบ้าง เช่น การดูแลซ่อมแซมของเสียหาย เป็นต้น เรื่องของการดูแลความสะอาดบ้านเรือนควรจะเป็นเรื่องของผู้หญิงมากกว่า

5. เรื่องของอารมณ์

ไม่มีผู้หญิงหรือชายคนใดชอบความแปรปรวนอารมณ์ของผู้ชายหรือหญิงฝ่ายตรงข้าม เพราะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นเกิกอารมณ์ขึ้นมาด้วย ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเป็นคนเปิดเผยอารมณ์เก่ง ทุกแล้วไม่จำก็ตีไป จะทุกข์ต่อกอบจนหายโกรธกันเสียก็ตี

แต่ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งมีนิสัยเก็บความรู้สึก จะเก็บกดลงไปในส่วนลึกของความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเมื่อที่เก็บเกินก็อาจจะระเบิดออกมารุนแรง การระเบิดรุนแรงของอารมณ์ทำให้ขาดความควบคุม จะทุกข์เกินเลยไปต่อความเป็นจริงมาก ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งน้อยใจหรือไม่อาจจะระเบิดเป็นเรื่องการต่อสู้ทางกายหุบตีทำร้ายร่างกายต่อกัน จะทำให้เกิดบาดแผลที่บาดใจกันไปอีกนาน หรือบางรายอาจจำได้ไปตลอดชีวิต หรือไม่อาจฆ่าแกงกันจนอีกข้างหนึ่งหาชีวิตไม่ ผลสะท้อนก็หลงเหลืออยู่ต่อผู้กระทำ ไม่สามารถจะลืมเหตุการณ์ที่ปวดร้าวนั้นไปได้ตลอดชีวิต

6. อุปนิสัย

ชายใดหญิงใดที่เคยเจ้าชู้มาก่อน ท่านจงเลิกนิสัยนี้เสีย ถ้าไม่เลิกจะบาดใจกัน ท่านจะครองชีวิตสมรสของท่านไม่ไค่นาน หรือท่านไม่เคยเจ้าชู้อยู่กับนาน ๆ อาจมีข้อขัดแย้งอื่น ๆ ทำให้ท่านเกิดความเบื่อกันซึ่งกันและกัน แต่ท่านหาทางออกด้วยการเจ้าชู้ที่หมาย-ถึงท่านกำลังทำลายชีวิตของตนเอง เพราะถ้าเจ้าแม่ประคุณไม่เข้าใจท่าน ก็จะไม่อะอะวุ่นวายวุ่นวาม ไม่รู้จักจบสิ้น ทำให้ชีวิตท่านชายเองที่ต้องหมดความสุขไป ถ้าชายใดมีภรรยาที่มีจิตใจเป็นผู้ใหญ่สมบูรณ์ก็ก็โศกก็ไป คือเข้าใจในความเหลวไหล หรือหลงไหลของท่านไค้บ้าง และพร้อมที่จะให้อภัย แต่คุณสมรสเช่นนี้ก็เห็นจะพบไค้น้อยกว่าคุณสมรสที่กล่าวใน ตอนแรก

นอกจากนั้นนิสัยอื่นที่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติก็น่าไค้เสียทีเดียว และไม่ควรมีปฏิบัติอย่างยิ่ง เช่นการสบถสาบาน ทะเลาะตึงตึง สกปรก ซากระเบียบ ไม่รักษาเวลาปากจึก ช่างนินทา ชอบหาเรื่อง ชี้นินจา หุยมหยม เอาจานเอาการเกินไป จริงจังกับชีวิตเกินไป ชี้นองชี้นิม ก็ควรแก้ไขให้หมดไปทั้งสิ้น

7. การแก้ปัญหา

สมควรช่วยกันแก้ปัญหา แต่คุณสมรสทั่วไปมักจะมีเรื่องขัดแย้งในด้านความคิดเห็นกันอยู่เสมอ ท่านรักชีวิตสมรสของท่านควรหาความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่งให้แน่ใจให้ชัดเจน บางปัญหาตกลงกันไม่ได้ ท่านควรกลับมาพิจารณาว่าปัญหานั้นเป็นของใครมาก่อนของภรรยาหรือสามี ควรให้ผู้นั้นมีสิทธิ์ในการขบปัญหามากกว่าตัวท่าน ถ้าปัญหาที่ได้รับการตัดสินใจฉิบไป ก็จงอย่าโทษชีวิตสมรสของท่าน เพราะเรื่องที่ผ่านมาแล้วย่อมผ่านไปหาของใหม่มาทดแทนดีกว่า

8. งานอดิเรก

งานอดิเรกเป็นงานสำคัญ ที่ช่วยให้คลายความตึงเครียด และแสดงความนิยมของอารมณ์ ถ้าไม่รู้จักปลูกต้นไม้ กล้วยไม้ ถ่ายรูป ฟังเพลง เล่นสัตว์ แสดงว่าคุณสมรสของท่านจิตใจเป็นท่อนซุง เป็นแน่แท้ อาจจะล้มทับท่านให้แบนไปเมื่อไรก็ได้

9. ความออกกัณฑ์

ความออกกัณฑ์ คือการรู้จักทนต่อความโกรธหรือความไม่พอใจ ท่านควรจะมีคุณสมบัติพอสมควร บางทีปัญหาอาจผ่านไปโดยเราไม่แสดงความโกรธให้ออกนอกหน้า แต่บางทีถ้าเราไม่แสดงเลยปัญหาอาจจะเกิดซ้ำอีก จงอย่าว่าความตามอารมณ์ ให้แสดงออกทางคำพูดที่มีเหตุผล ถ้ายังไม่ค่อยดีอีก อนุญาตให้ท่านแสดงอารมณ์ไต่บ้าง แล้วพูดจากันเสียให้เป็นทีตกลง แต่ไม่ใช่ไปทำร้ายร่างกายหรือข้าวของให้เสียหาย ถ้าหายโกรธแล้วผู้เสียหายนั้น ๆ จะตกอยู่กับตัวของท่านเอง คือต้องซื้อและซ่อมข้าวของโดยใช้เงินของท่านเอง

10. เรื่องของญาติ

คุณสมรสบางคู่ญาติมาก การที่มีญาติมากความคิดเห็นของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันธรรมดา ท่านพึงญาติท่านให้ความคิดเห็นได้ทุกคน แต่ท่านจงอย่ารับพิจารณาทั้งหมด รับมาพิจารณาตามที่ท่านเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง และตัดสินใจด้วยตัวของท่านเอง ซึ่งอาจจะมีการขัดแย้งและถูก ถ้าถูกก็ตีไป แต่ถ้าผิดท่านก็จงโทษตัวของท่านเองและการแก้ไขที่ดีจะตามมา แต่ถ้าท่านโทษคนอื่นผลสรุปที่ดีจะไม่เกิดขึ้นเลย

11. ความก้าวหน้าของครอบครัว

ทั้งคู่ควรนึกถึงข้อนี้ให้มากกว่าสิ่งใด จะทำให้ครอบครัวเจริญก้าวหน้าไปได้ ดังนั้นถ้าคุณสมรสประพฤติปฏิบัติในทางที่ขวางอารมณ์ของท่าน ท่านควรศึกษาให้รอบคอบว่าคุณสมรสของท่านปฏิบัติเช่นนั้นเพื่ออะไร ถ้าเพื่อความก้าวหน้าของครอบครัว ท่านก็ควรจะไม่อ่อนอ่อนผ่อนตาม ไม่ชักขวางการกระทำนั้น ยกเว้นแต่ในกรณีที่จะเสียหายชื่อเสียงหรือความมั่นคงของชีวิตสมรส

12. การอบรมลูก

มักจะมีความรักแย้งกันอยู่เสมอในการอบรมลูก เพราะคุณสมรสนั้นมาจากครอบครัวหลายแบบ อย่างไรก็ตามเมื่อก่อนจะพูดอะไรกับลูกควรตกลงกันเสียก่อน เมื่อตกลงแล้วควรให้ถือข้อตกลงเป็นสำคัญ อย่าเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาให้ลูกของท่านงง ไม่ทราบจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป จึงไม่ปฏิบัติยี่คิดถือ

13. ความเข้าใจต่อความเจ็บป่วยของอีกฝ่ายหนึ่ง

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งเจ็บป่วย ควรให้ความสนใจให้เพียงพอ ให้อีกฝ่ายหนึ่งเห็นว่าท่านยังรักคุณสมรสของท่านอยู่ อย่าหนีไปมีใครรักใหม่ให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อนขึ้นมาอีกเลย ผลกรรมอันนั้นจะสะท้อนมาถึงตัวของท่าน และลูกหลานท่านเอง

14. การเข้าสังคมร่วมกัน

เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ควรยกย่องภรรยาหรือสามีของท่านในสังคม ความต่ำต้อยไม่ว่าฐานะ ความรู้ หรือรูปร่างหน้าตา ไม่น่าจะมีความสำคัญมากไปกว่าความรักที่ท่านมีต่อคุณสมรสของท่าน ดังนั้นควรยกย่องคู่ชีวิตของท่านในสังคม

15. เปิดเผยข้อตรงต่อกัน

เป็นปัจจัยสำคัญของคุณสมรสที่เดียว เมื่อไม่มีอะไรแอบแฝงอยู่ระหว่างท่านทั้งสอง ความสัมพันธ์ของท่านจะแน่นแฟ้นจนไม่มีใครสามารถจะตีท่านให้แยกออกจากกันได้

เมื่อท่านขบปัญหาของท่านไม่ตกจะปรึกษาใครดี ญาติพี่น้องของท่านหรือ เพื่อนฝูงก็ได้ถ้าเขารับฟังและวางตัวเป็นกลางได้ดี แต่ท่านเหล่านั้นมักจะเข้าข้างฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายใดก็ได้ น้าหนักหรือสมมุขณ์นั้นจะเสียไปก็ จะให้ที่ท่านควรปรึกษาจิตแพทย์ ผู้มีความรู้ และเป็นกลาง อาจช่วยให้ชีวิตสมรสของท่านราบรื่นและมีค่ายิ่งขึ้น

สามี - ภรรยา พึงปฏิบัติตัวอย่างไร

ชีวิตครอบครัวของสามีภรณานั้น นอกจากความรัก ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจ รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาวให้กันตลอดเวลาแล้ว สามีภรรยาควรทำตนเหมือนเพื่อนรัก เพื่อนร่วมชีวิตกัน มีโชคศรัทกัน ชีวิตสมรสของสามีภรรยาจึงจะยั่งยืนและเป็นสุข ชั่วกาลาวสาน

การอยู่ร่วมกันของสามีภรณานั้น ใค้มีผู้สำรวจแล้วพบว่าส่วนใหญ่เรื่องทางเพศ จะมีความสำคัญเป็นอันดับสอง ความสำคัญอันดับแรกคือจิตใจที่เข้าใจจิตใจกัน ยอมรับความเป็นสามีหรือภรรยาซึ่งกันและกัน รักใคร่ซื่อสัตย์ต่อกัน นักปรัชญาชีวิตท่านหนึ่ง ก็ให้ความเห็นว่า ความรักของสามีภรรยาเป็นความรักที่ต้องอยู่บนความเห็นอกเห็นใจ หากนำเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ มาผูกพัน ความรักนั้นก็พังหลายอย่างไม่มีปัญหา เรื่องชีวิตคู่เป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก แม้เพียงเรื่องเล็กน้อยก็อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ จึงต้องใช้ความพยายาม ความระมัดระวังในความรู้สึก และปฏิบัติของกันและกันให้ดี คำพูดจាក็น่าสำคัญที่จะให้สามีภรรยาไม่ทำตัวให้เกิดช่องว่างไค้นั้น ก็ต้องสร้าง "ความใกล้ชิด" ให้เกิดขึ้นมา วิธีที่จะทำให้คู่สมรสเกิดความใกล้ชิดกันให้มากขึ้นในครอบครัวนั้น จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อแนะนำไว้หลายประการ ดังนี้คือ

1. คำว่า "ฉึก" ไม่ควรมีอยู่ในพหุกรรมของชีวิตเลยดังนั้นการพูดจา การคุยกันถึงปัญหาต่าง ๆ ภายในครอบครัว ควรเป็นไปโดยละมุนละม่อม ไม่ด่าถากซ้ำเติม ไม่เบาะแยะ ควรมีแต่การเห็นใจ การให้อภัยกัน

2. สามีควรฝึกนิสัยรู้จักซื้อของฝาก ราคาไม่จำเป็นต้องแพงนัก เอามาให้ภรรยาบ้าง และหมั่นทำในสิ่งที่ธรรมดาที่สุด เช่น รีบเดินไปเปิดไฟในห้องรับแขก เพื่อ-

ป้องกันมิให้ภรรยาต้องทำในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้เกิดความใกล้ชิดทางจิตใจ กับภรรยามากขึ้น เพราะผู้หญิงเป็นฝ่ายที่ต้องการความรักจากสามีมากกว่า

3. อย่าเอาคำว่า "ความใกล้ชิด" ไปปนกับคำว่า "การอยู่ร่วมกันทางเพศ" มีสามีภรรยาหลายคู่ที่ไม่ยอมเข้าใจความสุขของจิตใจที่ใกล้ชิดกัน ไม่ว่าจะเป็คำพูดที่หวานหู ออเราะะ นอเราะะ การกอด การจูบ และการสัมผัส ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องหวังผลในการ ได้ร่วมรักกันในท้ายสุดเสมอไป แต่ขอให้ถือว่าการกอดหรือการใช้ถ้อยคำพูดเพราะเหตุนี้ เป็นการกระทำที่มีคุณค่าและเกิดจากความปรารถนาของหัวใจอย่างแท้จริง คู่สมรสจึงควรรหาโอกาสและเวลาอันเหมาะสมได้เดินเกี่ยวก้อยกัน เดินเล่นหรือนั่งเล่นที่สนามเวลาเย็น ๆ ในขณะที่อยู่ด้วยกันสองคน พูดคุยกันถึงเรื่องต่าง ๆ ทำนองปรึกษาหารือกันด้วยความอ่อนโยน อ่อนหวาน นุ่มนวล

นอกจากความสัมพันธ์ 3 ประการนี้แล้ว คู่สามี - ภรรยา ควรจะมีการรู้จัก ผ่อนสั้นผ่อนยาวกัน "ความสนใจ" ที่แต่ละฝ่ายต้องการ เพราะการที่จะให้คนสองคนมีอะไรเหมือนกันในทุก ๆ เรื่องนั้น ย่อมเป็นไปได้ เป็นต้นว่าถ้าสามีชอบทำตัวตามสบาย ไม่ชอบไปในสถานที่ที่โอ้อ่าหรูหรา แต่ภรรยาอยากชอบ ทั้งคู่ก็ควรจะไปด้วยกันบ้างเป็นครั้งคราว คือสามีออกทนไปเสียหน่อย ส่วนภรรยาก็เพราะ ๆ การเที่ยวเตร่สักหน่อย

เรื่องที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษคงจะเป็นเรื่องการระมัดระวังการใช้จ่าย ในครอบครัว เพราะเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ก็มักเป็นเรื่องที่สำคัญสิ่งหนึ่งในชีวิตคู่ ไม่เช่นนั้น โบราณจะบอกหรือว่า "..... ยามรักน้ำตมมีกชมชมว่าหวาน พอนานไปพาดเปื้อนเหลือ-ร่าคาญ แม่น้ำตาลก็ว่าเปรี้ยวไม่เหลือวแล"

เมื่อพูดถึงชีวิตการแต่งงานแล้ว ถ้าไม่กล่าวถึงเรื่องเพศสัมพันธ์ก็คงจะขาดความสมบูรณ์ไป ยังมีสามี - ภรรยา อีกเป็นจำนวนมาก ที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องเพศ ถึงแม้เรื่องเพศหรือเรื่องกามรมณ์ จะเป็นเรื่องของธรรมชาติ แต่ก็เป็เรื่องที่มีความสลับซับซ้อนมาก ถือว่าเป็นศาสตร์ หรือ วิชา อีกแขนงหนึ่ง ที่ควรแก่ การศึกษาและแสวงหาความรู้อันแท้จริง เหตุที่ต้องให้ความสนใจก็ด้วยเหตุผลที่ว่าการ-

มีสัมพันธภาพทางเพศนั้น เป็นความต้องการอันคับแค้นของมนุษย์ นอกเหนือจากปัจจัยสี่ที่เรา
 ทุกถึงการบ้อย ๆ สำหรับผู้ชายแล้วการมีสัมพันธภาพทางเพศคือความสุขที่เขาต้องการใน
 เบื้องกัน แต่สำหรับผู้หญิงความพอใจที่จะได้รับจากการปฏิบัติทางการร่วมเพศนี้เป็นความ
 ประารถนาที่มาภายหลัง กวียเหตุนี้ผู้ชายจึงมีจิตใจที่พร้อมอยู่ตลอดเวลาในการมีเพศสัมพันธ์
 ส่วนผู้หญิงไม่เป็นเช่นนั้น ผู้ชายจึงควรจะได้เข้าใจและควรให้เวลาผู้หญิงบ้าง เพื่อนำไป
 สู่อารมณ์ที่ปรารถนา โดยการที่ทำให้เธอได้รับคำพูดจาที่อ่อนหวาน การสัมผัส และการ
 ปฏิบัติกวียทำที่หน้าทูลนอม ถ้าให้เวลาแก่ภรรยาบ้าง ในไม่ช้าความปรารถนาของภรรยา
 ก็จะประสานกับสามีจนกลายเป็นการสมหวังของทั้งสองฝ่าย ภรรยาบางคนบอกว่าไม่เคย
 มีความสุขทางเพศเลย เพราะสามีของเธอมีแต่ความสะโมก กักขละ ขาดความสุภาพอ่อนโยน

ถ้าสามีภรรยาคิดว่าชีวิตเพศของคนนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งความทะนุถนอมใจกัน
 ปรารถนาที่จะได้รับและได้ให้ความสุขแก่กันและกันแล้ว ชีวิตสมรสก็จะมีอุปสรรค ความ-
 ยุ่งยากแก่ประการใดเลย

ภรรยาจะพึงศุกใจสามีได้อย่างไร

เป็นที่ทราบกันแล้วว่า ปัญหาต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้ในคู่สามี - ภรรยา ที่อยู่
 กวียกันมาเป็นเวลานานพอสมควร จะเห็นได้ว่าบางรายสามีภรรยาอยู่กวียกัน แต่ไม่ยอม
 พูดกันเป็นเวลานานก็มี ปฏิกริยาที่เห็นคือลุกขึ้นมาลอย ๆ พุกผ่านลูก ไม่มีมีการเรียกชื่อ
 ไม่มองหน้ากัน ทำอย่างไรสามีจึงจะไม่ทำเช่นนั้นกับภรรยา เป็นเพราะภรรยาบกพร่อง
 หรือฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดบกพร่อง เป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและหาวิธีแก้ไขอย่างเหมาะสม อย่งไร
 ก็ตาม ภรรยาควรมีวิธีศุกใจสามีบ้าง ดังต่อไปนี้

1. ภรรยาต้องค้นคว้าศึกษานิสัยความชอบความไม่ชอบของสามี ภรรยา-
 บางรายอาจคิดว่าตนเองเป็นแม่บ้านที่คึดแสนดี งานก็เก่ง ไม่เห็นจะมีความผิดหรือบกพร่อง
 อะไรเลย แต่แม่บ้านเหล่านั้นลืมไปว่าได้ทำอะไรในสิ่งที่สามีไม่ชอบอยู่เสมอ หรือไม่รู้จัก
 ปรนนิบัติในเรื่องรัก ๆ ใคร่ ๆ สามีชอบเป็นคนโอ้อ่า ชอบแต่งตัวสวยงาม แต่ไม่ค่อย
 จะมีเสื้อผ้าใส่ สามีเป็นคนละเอียดอ่อน แต่ภรรยาเป็นคนหยาบ หรือสามีเป็นคนใจร้อน
 ภรรยาที่ต้องปรับตัวทำอะไรให้เร็วขึ้น ภรรยาจึงต้องพยายามปรับตัวตามความชอบของสามี

2. ภรรยาต้องศึกษาว่าสามีชอบอะไร ชอบคนอะไร ชอบคำพูดที่ไพเราะอ่อนหวาน หรือว่าชอบอะไร ภรรยาจึงต้องพยายามเสนอสนองตอบ

3. ผู้ชายส่วนมากไม่ชอบหุค เก็บความรู้สึก ไม่จริงจัง ภรรยาจึงควรระมัดระวังในเรื่องนี้ อย่าพูดมากในเรื่องที่ไร้สาระ อย่าจริงจัง อย่าพูดคอนซอคน กระแนะกระแหน

4. หาทางช่วยให้สามีมีความสุขและเกิดความมั่นใจในตนเอง พยายามให้สามีเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นหัวหน้าครอบครัวจริง ๆ ไม่ควรสำคัญผิดคิดว่าภรรยาต้องมีอะไรดีกว่าสามี แม้สามีจะทำอะไรผิดพลาดบ้างก็ควรจะให้โอกาสมองข้ามเสียให้ อับอายขายหน้า เมื่อสามีทำความดีและควรจะแสดงความชื่นชมให้เกิดความภูมิใจ

5. ภรรยาอย่าได้คิดว่าสามีไม่เคยทำอะไรให้กับตน เมื่อภรรยาหงุดหงิดใจ มักจะเห็นว่าสามีไม่เคยทำอะไรให้กับตนเลย สิ่งที่สามีทำให้กับภรยานั้นมีมากมาย แต่เวลาที่มีอารมณ์โกรธมักจะมองไม่เห็น พยายามคิดดูให้ดีกว่ามีอะไรบ้างที่สามีจะทำอะไรให้บ้าง

6. ควรระวังสังเกตและรู้ว่าเมื่อไหร่สามีมีเรื่องไม่สบายใจ กังวลใจ บางครั้งสามีอาจจะผิดหวังเรื่องตำแหน่งหน้าที่ หรือญาติพี่น้องไม่สบาย สามีอาจจะไม่พูดอะไรจนกว่าเหตุการณ์นั้นจะผ่านไป ภรรยาที่อยู่ด้วยควรที่จะเห็นอกเห็นใจ ชวนพูดชวนคุยในเรื่องที่เขาไม่สบายใจ ควรทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดี ถ้าสามียังไม่มีอารมณ์จะพูดคุย ภรยาก็ควรที่จะนั่งเฉยไว้ก่อน แล้วไปทำหน้าที่ภรรยาที่ดี เตรียมหาอาหาร คุ้แอดดู ๆ ไม่ให้เอะอะ เป็นที่รำคาญใจสามี

7. ให้อิสระเสรีสามีบ้างตามโอกาส ในการจับจ่ายใช้สอย การคบเพื่อน การเข้าสังคม ภรรยาควรเปิดโอกาสให้อิสระเสรีสามีบ้างตามที่สามีต้องการ

8. ภรรยาต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านที่ดี การเอาใจใส่ดูแลที่อยู่อาศัย ลูก ๆ ปรุงอาหาร เป็นสิ่งสำคัญที่ภรรยาควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ

9. การมีเพศสัมพันธ์ ภรรยาต้องสนใจในเรื่องเพศ อย่าคิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องสกปรก ภรรยาต้องรู้จักเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบรรยากาศในห้องนอนให้ดีเป็นนิจ

พยายามทำความเข้าใจกับสามี และพูดคุยกับสามีอย่างเปิดเผย อย่าให้เกิดความรู้สึก
เย็นชาในเรื่องเพศเป็นอันขาด

ภรรยาที่สามารถประพฤติปฏิบัติได้ครบทั้ง 9 ประการ คงจะเป็นหลักประกัน
ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสามีกับภรรยาแน่นแฟ้นในทางที่ดีขึ้น

เมียหลวง-เมียน้อย

"เมียหลวงคือเกียรติยศของชีวิต" คำพังเพยนี้มักจะโคย่นกรอกหูอยู่ทุกวัน
ผู้หญิงแต่ละคนฟังแล้วคิดอย่างไรบ้าง บ้างก็จำใจยอมรับว่าจริง แต่ส่วนใหญ่ก็จะไม่
ยอมรับตำแหน่งนี้ คู่สมรสใดก็ตามเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น ผู้หญิงก็มักจะร้องไห้
ฆ่าตัวตาย กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่ยอมปฏิบัติงานที่เคยทำเป็นประจำ บ้างก็หาทาง
แก้แค้นคอมแทนสามีหรือผู้ที่มาเกี่ยวข้องกับตัววิธีต่าง ๆ จนสังขารร่วงโรยลงอย่างมาก
บุตรไม่เป็นอันเล่าเรียน เศรษฐกิจของครอบครัวทรุดโทรมลง บ้างก็วิ่งหาเจ้านายของ
สามี ร้องไห้หลงโหมสามีของตนเอง หรือไม่ก็แค้นจนหน้ามืดจนตัดสินใจตัดอวัยวะเพศ
ของสามีทิ้งไปก็มี ผลร้ายต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมตกอยู่กับภรรยามากกว่าคนอื่น ๆ

เชื่อเหลือเกินว่าผู้หญิงทุกคนไม่ต้องการตำแหน่งเมียหลวง แต่ถ้ามันผ่าน
เข้ามาในชีวิตอย่างหาทางหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ให้ลงเสีย คิดว่าใครจะช่วยมาแบ่งเบาภาระหน้าที่
แม่บ้าน ก็น่าจะเป็นการดีเหมือนกัน

มีผู้กล่าวว่าความรักคือการให้อย่างไม่ต้องการสิ่งตอบแทน ความรักเปรียบ
เสมือนเงา ถ้าเราวิ่งตามมัน มันจะวิ่งหนีเรา ถ้าเราอยู่เฉย ๆ มันจะอยู่รอบ ๆ ตัวเรา
นี่เอง ดังนั้นถ้าภรรยารักสามีจะยอมให้สามีทำสิ่งที่เขาต้องการบ้างได้หรือไม่

ทำไมผู้หญิงต้องเศร้าโศกเมื่อมีปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นกับเขาเหล่านั้น อาจเป็น
เพราะเจ็บช้ำน้ำใจที่เคยเผชิญชีวิตตกทุกข์ได้ยากมาด้วยกัน เราเคยเชื่อใจกัน เราเคย
พึ่งพาอาศัยกัน เราเคยรักกัน เราเคยรับผิดชอบร่วมกัน เราเคยวางแผนชีวิตมาด้วยกัน
พอจะสบายขึ้นบ้างคุณผู้ชายก็เป็นอื่น น้าเจ็บใจนัก ไม่อยากให้เขาเปลี่ยนใจ อยากให้เขา

เหมือนเดิม อาจเป็นเพราะไม่อยากให้ใครมาแย่งความรักไป ไม่อยากแบ่งปันความรักให้กับใคร ๆ ภรรยาต้องสังเกตดูสามีทีหรือว่าเขาเป็นคนอย่างไร บางทีเขาอาจจะมีการอื่น แต่เขาก็ยังรักและบูชาภรรยาของเขาอย่างยิ่ง แต่บางคนอาจจะเปลี่ยนแปลงไป เพราะบุคลิกของเขาอ่อนแอ พ้อมีของใหม่ก็จืดจางของเก่า ฉะนั้น ถ้าสามีของภรรยามีจิตใจที่มั่นคงพอก็ไม่ควรจะคิดว่าตนกำลังถูกแย่งความรักไป อาจเป็นเพราะว่าทรัพย์สินต้องถูกแบ่งปัน ถ้าหากจนจนเกินไป แต่ถ้าวร่ำรวยหรือพ้อมีแล้วละก็อย่าไปวิตกกังวลให้มากนักเลย คิดเสียว่าตายไปแล้วก็เอาทรัพย์สินติดตัวไปไม่ได้ หรืออาจเป็นเพราะไม่อยากให้ใครใช้ของรักร่วมกันคน ทั้งหมคนี่เป็นเรื่องที่คุณผู้หญิงสงสารตัวเองทั้งสิ้น จะว่าไปก็ก็มองเห็นแก่ตัวนั่นเอง ฉะนั้นถ้าผู้หญิงจะใจกว้างแบ่งกันเป็นทานบ้าง ก็จะทำให้ความโศกเศร้าลดน้อยลงแน่ ๆ ลองมาพิจารณาว่าคุณสามีนอกใจภรรยาได้อย่างไรบ้าง

1. สาเหตุจากผู้ชายเอง มักจะได้นัก

1.1 โอกาส ในครอบครัวบางครั้งทุกอย่างสุซสมบูรณ์ แต่ฝ่ายชายมีโอกาสพบผู้หญิงอื่น ๆ บ้างเอิญหญิงนั้นมีความต้องการชายคู่ครอง หรือถูกใจผู้ชายเข้าก็อาจใจอ่อนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้

1.2 เป็นบุคคลที่มีความเจ้าชู้ในตัว เห็นสิ่งเหล่านี้เป็นของเล่น ๆ แต่ไม่มีถึงภรรยาเลยว่าจะรู้สึกอย่างไร

1.3 ชายนั้นมีปมค้อยในตนเอง เห็นของอื่นดีกว่าของตน จึงเห็นหญิงอื่นดีและสวยกว่าภรรยาของตน ทำให้เปลี่ยนแปลงได้

2. สาเหตุเกิดจากผู้หญิง ผู้หญิงควรจะสำรวจตนเองในเรื่องต่อไปนี้

2.1 ทำอะไรที่สามีไม่ชอบ เช่น หญิงบางคนทำงานเก่ง แต่ชอบชกใจสามีอยู่เสมอ ๆ ยกคนชมทานเป็นประจำ

2.2 ปล่อยปละละเลยตนเอง ทำให้ดูแก่เกินวัย กลางคืนคุณผู้หญิงก็ทาครีมเสียจนหน้ามัน ไม่เอาใจใส่ในเรื่องของตนเอง

2.3 ทำบ้านเลขะทะเบียนไม่เป็นระเบียบ ไม่สนใจดูแลที่อยู่อาศัย
ไม่ละเอียดละอในการจัดบ้าน

2.4 ซึบมัน จู๊จี้ ทุกข์ซ้ำซาก ทุกจากโรคโศกโศกสาก คุนกัน ทุกไม่มี
เหตุผล สิ่งที่ไม่ควรทุกข์ทุก ซึบมันรำคาญใจ

แนวทางแก้ไขเมื่อประสบกับปัญหา

เมื่อสามี - ภรรยา ประสบกับปัญหาเหล่านี้ - ขอให้ดำเนินการแก้ปัญหาดังนี้

1. จงทุกข์กันอย่างมีเหตุผล ไม่ควรใช้อารมณ์โกรธเข้ากัน ควรพูดความจริง และพูดคุยในขณะที่มีอารมณ์ดี ถ้าเป็นไปได้ยิ่งใช้อารมณ์ขันยิ่งมีประโยชน์มาก
2. ไม่ควรส่งเสริมการกระทำของสามี ต้องทำว่าคุณผู้หญิงเห็นอยู่ตลอดเวลา
3. ทำคนให้ดีเสมอต้นเสมอปลาย ต้องทำหน้าที่แม่บ้านไม่ให้บกพร่อง วางตัวให้เหมือนเดิม เหมือนสมัยเมื่อรักกัน เพื่อช่วยเตือนความทรงจำของสามี

"เมียน้อย" คำนี้ผู้หญิงไม่อยากจะฟัง ผู้ชายฟังแล้วว้ากก็มี เมียน้อยเป็นตำแหน่งใหม่ตำแหน่งหนึ่งในครอบครัวที่ทำให้ผู้หญิงคนหนึ่งต้องเลื่อนตำแหน่งขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง จากภรรยาสามัญเป็นเมียหลวง ตำแหน่งเมียน้อยเป็นตำแหน่งที่หญิงผู้นั้นมีความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น เป็นการฉีกศีลธรรมอย่างร้ายแรง ศีลธรรมเป็นระเบียบแบบแผนที่ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่ตำแหน่งเมียน้อยก็ไม่ใช้แล้วเสมอไปไม่ มันขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างหาก

บางท่านเล่าว่ายากจน ต้องการผู้อุปการะช่วยเหลือให้ตนเองได้เรียนต่อ ได้ดำรงชีวิตต่อไป ต้องดูแลแม่และน้องต่อไป จึงถือโอกาสเข้าครอบครองคนที่มีเจ้าของอยู่แล้ว ถ้าอย่างนี้ดูเหมือนว่าจะเป็นคนมักง่าย บางท่านก็อ้างว่าความใกล้ชิดเป็นเหตุเข้าใจซึ่งกันและกัน มีทรัพย์สินตรงกัน ทำงานถูกใจกัน ฯลฯ ถ้าอย่างนี้ก็ถือว่าเป็นคนที่เห็นแก่ตัวอย่างที่สุด โบราณสั่งสอนว่า ... "อย่าแย่งข้าวกันกิน อย่าแย่งดินกันอยู่ อย่าแย่งคู่กันนอน" ถ้าผู้ใดปฏิบัติได้ก็จะมีแต่ความสุขใจ

เมียน้อยที่นางสงสารก็ยังมียู่อีกมาก เพราะคุณผู้ชายที่พบนั่นบอกว่าไม่มีภรรยามาก่อน แต่พอนานไปก็กลับมาสาราภาพ หรือไม่มีผู้ปรารถนาขึ้นมาอีก แต่ก็สายเกินแก้ไปแล้ว อีกแบบหนึ่งคือภรรยาทำหน้าที่ภรรยาไม่ได้แล้ว แต่เธอได้ครองหญิงหนึ่งมาทำหน้าที่แทนเธอเพื่อให้ความสุขแก่สามีที่เธอรักใคร่ เมียน้อยประเภทนี้น่าเห็นใจและคิดว่าจะไม่ก่อปัญหาหนัก ถ้าต่างฝ่ายต่างตั้งอยู่บนคือธรรมอันเที่ยง

เช็กส์ในชีวิตสมรส

เรื่องเพศหรือเรื่องเช็กส์ไม่ใช่ทุก ๆ สิ่งในชีวิตสมรส หรือทุกอย่าง ๆ ว่า มนุษย์เราแต่งงานกันไม่ไ้มุ่งหวังแค่เฉพาะเรื่องเช็กส์แต่เพียงเรื่องเดียว เรื่องเช็กส์แม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตแต่งงาน แต่เช็กส์ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเรื่องอื่น ๆ เช่นเดียวกัน เราต้องไม่ขยายความสำคัญของเช็กส์จนเกินความจริงไป แต่เราก็ต้องไม่ตีราคาของมันให้ต่ำกว่าอำนาจอันใหญ่หลวงที่มีมันมีอยู่ การใส่เช็กส์อย่างถูกต้องจะทำให้เรื่องอื่น ๆ เกือบทั้งหมดในชีวิตสมรส และความรักในชีวิตสมรสดำเนินไปอย่างราบรื่นและสดชื่น

คำถามมีอยู่ว่า "ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้คู่สมรสใช้ชีวิตคู่ให้ตลอดรอดฝั่ง และดำเนินไปอย่างมีความสุขทั้งสองฝ่าย" ผู้ชายบางคนอาจจะเคยบนหรือคำறிภรรยาของเขาว่า "ช่างไม่เป็นสับประรดเสียเลย" ก็มี

มีนักวิจัยเช็กส์ได้ให้ความจริงเกี่ยวกับเช็กส์ว่า เช็กส์ของสตรีนั้นมีความรุนแรงไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าบุรุษ และบางรายอาจรุนแรงไปกว่าตัวชายซ้ำ ที่ภรรยาส่วนมากไม่แสดงความกระตือรือร้นที่จะแสดงออกซึ่งความต้องการทางเพศ หรือไม่จำเป็นจะต้องประสบความสำเร็จอย่างเอาเป็นเอาตายในการร่วมหลับนอนกับสามีของเธอทุกครั้ง ก็เพราะว่าเช็กส์สำหรับผู้หญิงนั้น มีความหมายที่แตกต่างไปจากที่ผู้ชายเขาคิดกัน

เป็นความจริงที่ผู้หญิงนั้น ถึงแม้เธอจะไม่มีความสุขอย่างเปี่ยมล้นเหมือนเช่นสามีได้รับขณะหลับนอนด้วยกันก็ตาม แต่นักวิจัยได้บอกไว้ว่า ผู้หญิงก็ชื่นชมกับทุกภักิริยาอาการ

ที่สามีปฏิบัติต่อเธอได้เป็นอย่างดีมาก ความอบอุ่นในอ้อมกอดที่กระชับความรู้สึกว่าเธอเป็นของเธอ และเธอก็เป็นที่รักของเขา และที่สำคัญก็คือความพอใจที่จะเป็นผู้ให้ความสุขทุกอย่างกับสามี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่มีคุณค่าทางจิตใจแก่เธอเองอย่างที่ไม่อาจจะหาสิ่งใดมาเปรียบได้ ความพอใจทางอารมณ์ของผู้หญิงนั้น จะวัดได้ด้วยความรู้สึกในหลายอารมณ์ อย่างที่แพทย์บอกว่าค่อนข้างสัมพันธ์กันอย่างมาก ๆ เป็นต้นว่า ความรักใคร่เอ็นดู ความอ่อนโยน ความใกล้ชิด ที่ก่อให้เกิดความสุขอันลึกซึ้งที่เธอได้สนองความต้องการให้แก่สามีเธอนั่นเอง ทั้งนี้คนที่เห็นสามีก็ควรจะได้รับทราบไว้ด้วยว่า สำหรับผู้หญิงบางคน ที่เธอสามารถปรับปรุงชีวิตสมรสของเธอเองได้เป็นอย่างดีนั้น มิใช่ว่าเธอมีความสามารถเองก็หาไม่ หากเป็นเพราะเธอได้รับความช่วยเหลือจากสามีซึ่งมีประสบการณ์และเข้าใจเรื่อง-เพศที่ต่างหาก

สำหรับผู้หญิงการร่วมประเวณีมิใช่กิจกรรมทางเพศครั้งเดียวอย่างในผู้ชาย แต่เมื่อธรรมชาติบรรลุถึงวัตถุประสงค์ของมันเต็มที่แล้ว มันจะดำเนินการต่อไปจนถึงการผสมกันของสเปิร์มและไข่ การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร ซึ่งทุกอย่างที่กล่าวมาล้วนเป็นภาระที่น่าหนักใจกับผู้หญิงเป็นอย่างมาก

การที่มีผู้กล่าวว่าหญิงที่คบชู้เป็นเพราะเธอไม่ได้รับความสุขทางเพศจากสามีเพียงพอ นี่ก็เป็นเรื่องเป็นธรรมชาติของผู้หญิงอีกเหมือนกัน การมีชู้ของผู้หญิงส่วนใหญ่อยู่ที่จิตใจของตัวเอง และบวกกับความประมาทของตัวเองต่างหาก โดยธรรมชาติแล้วผู้หญิงเป็นผู้รองรับอารมณ์ใคร่ของสามีก็จริง แต่ในทำนองเดียวกัน สามีก็ต้องเป็นผู้ให้ความสุขทางใจกับเธอเป็นการตอบแทน คือต้องคอยเป็นห่วงเป็นใย ใต้อาตมถึงความรู้สึกของเธอ และเธอเองก็ต้องควรจะบอกสามีให้ทราบด้วยว่าเธอได้รับความพึงพอใจในการปฏิบัติกิจทางเพศของคุณหรือไม่ เพียงใด ความไม่เสมอภาคในเรื่องอารมณ์เพศของสามีภรรยา นั้นแพทย์ยืนยันว่าเป็นเรื่องธรรมดา ๆ แต่ขอให้กระทำไปด้วยความเข้าอกเข้าใจกัน และความรักใคร่จากใจจริงของคุณเท่านั้น ความรักจะต้องไม่มีความกลัวเข้ามาชกจังหวะ มิฉะนั้นจะมีประสิทธิภาพเต็มที่ไม่ได้

เมื่อใดที่ความละเอียดในเรื่องเซ็กซ์และความเครียดหมดไปจากอารมณ์แล้ว การปฏิบัติภารกิจอันสูงส่งดังกล่าวก็จะทำได้อย่างง่ายดายยิ่ง อีกทั้งจะเกิดความสุขยิ่งกว่า ความอบอุ่นใจยิ่งกว่า และความรู้อีกที่เหนือกว่าสิ่งอื่นใด

สามีภรรยาที่ไม่ได้รับความพึงพอใจในทางเพศก็อย่าได้หนีเกลียดและไม่ยอมรับปัญหา แต่ทั้งสามีและภรรยาควรจะร่วมกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่วุ่นเสีย อย่าเก็บไว้ เป็นปัญหาต่อไป มิเช่นนั้นเหตุการณ์ในชีวิตคู่ของสามีภรรยาจะเลวร้ายยิ่งขึ้นไปอีก ขอให้ ฟังนึกถึงอยู่เสมอว่าไม่มีปาฏิหาริย์ใด ๆ ที่จะมาช่วยแก้ปัญหาชีวิตสมรสของสามีภรรยาได้ หากอยู่ที่ความร่วมมือร่วมใจของทั้งสองฝ่าย คือทั้งสามีและภรณานั้นเอง

คู่แต่งงานตัวอย่าง ¹

ฟิเคส คาปริโอ อายุ 98 ปี และ ราฟาเอลล่า อายุ 95 ปี (นับถึงเดือน สิงหาคม 2524) คู่สามีภรรยาชาวอเมริกัน อยู่ในมลรัฐนิวเจอร์ซีย์ เป็นคู่แต่งงานที่อยู่กัน ยืนยาวอย่างมีความสุขถึง 80 ปี นับว่าเป็นคู่ที่อยู่กันนานที่สุด ที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้ ในสหรัฐอเมริกา เขาทั้งสองทำงานครบรอบแต่งงาน 80 ปี เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2524 เขาได้รับจดหมายอวยพรจากประธานาธิบดี โรนัลด์ เรแกน และอดีตรัฐมนตรี จิมมี คาร์เตอร์ และจากประชาชนเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพราะเรื่องราวชีวิตแต่งงาน ของคู่สามีภรรยาทั้งสอง ใกล้เคียงกับแบบแผนในหนังสือพิมพ์หลายฉบับ ในฐานะที่เป็นคู่แต่งงาน ตัวอย่างของโลก

ฟิเคส เล่าถึงชีวิตครอบครัวที่มีความสุขของเขาอย่างภาคภูมิใจว่า "ผมและ ราฟาเอลล่า รักกันตั้งแต่วัยรุ่น เราเป็นชาวไร่ทั้งคู่ บ้านเดิมอยู่ประเทศอิตาลี เรา สนิทสนมกันเป็นเวลา 1 ปีเต็ม ผมจึงถ้ายอกรักเธอ และหลังจากนั้นอีก 1 ปี เราจึง แต่งงานกันเมื่อวันที่ 8 มกราคม 2444 ผมทำไร่อยู่ที่บ้านเกิดซึ่งเป็นหมู่บ้านที่เต็มไปด้วย ภูเขา 9 ปี หลังจากแต่งงาน ผมเห็นว่าคงสร้างฐานะให้มั่นคงได้ยาก ผมจึงย้ายไปหา

¹ หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, 31 สิงหาคม 2524, หน้า 5.

งานทำที่สหรัฐอเมริกา ครั้งแรกผมไปคนเดียวก่อน พอครบ 1 ปี จึงให้ภรรยาและบุตร มาอยู่ด้วย นับเป็นการจากภรรยาและลูกครั้งเดียวในชีวิตที่นานที่สุด เราเป็นคู่ที่รักกันอย่างมั่นคงไม่เคยเสื่อมคลาย เรามีปากเสียงกันน้อยมาก เราไม่เคยโกรธกันอย่างจริงจังเลย เพราะเราทั้งสองเป็นคนอารมณ์ดี นี่คงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เรื่องปัญหาจิตใจกันอย่างรุนแรงไม่เคยมีเลย เราพร้อมชอบกันเสมอ ผมชอบมีครอบครัวใหญ่เราจึงมีลูกทั้งหมดสิบสองคน มีหลานสามสิบคน มีเหลนอีกสิบหกคน เหลนคนสุดท้ายเป็นชายอายุ 1 ขวบ ลูกชายของผมอายุ 72 ปี ลูก ๆ ทุกคนมีชีวิตครอบครัวที่มีความสุข มีงานมีการที่ดี มีอาชีพต่าง ๆ กัน มีความสุขความสบายพอสมควรทุกคน

การเลี้ยงลูกทั้งสิบสองคนเป็นภาระที่หนักมาก แต่เราโชคดีที่ลูก ๆ ทุกคนเป็นคนดี ทั้งช่วยหญิงช่วยกันทำงานหาเงินเรียนหนังสือ ราฟาเอลล่า เป็นภรรยาที่ดีเลิศ เธอเย็บเสื้อผ้าให้ลูก ๆ ใส่ทุกคน ทำอาหารก็เก่งมาก เธอไม่เคยซื้ออาหารสำเร็จรูป เธอชอบทำขนมผลไม้ เธอทำตุ๊กก็อร่อยให้ลูก ๆ ไปขาย ช่วยหาเงินพิเศษ ผมไม่เคยกั๊กใจเรื่องลูกและเรื่องเงินทองเลย เราขอขอบคุณพระเจ้าที่ประทานลูก ๆ ที่ดีแก่เราถึงสิบสองคน ในยุคที่เศรษฐกิจกำลังตกต่ำ ถึงผมจะหาเงินได้น้อยเราก็อยู่กันอย่างมีความสุข เพราะราฟาเอลล่า เป็นแม่บ้านที่รู้จักประหยัด ใช้จ่ายเงินคุ้มค่า เราจึงไม่ค่อยเดือดร้อน

ปัจจุบันนี้เรามีหลานเหลนมากมาย ชีวิตในบั้นปลายของเราเต็มไปด้วยความสุขอบอุ่นใจ ลูกหลานมาเยี่ยมเยียน ชื่อของกินของใช้มาให้เป็นประจำ ความรักที่ผมมีต่อราฟาเอลล่า ไม่เคยลดน้อยลงเลย เราไปไหนมาไหนด้วยกันเป็นประจำ ทุกคู่กันอย่างมีความสุข ไม่เคยเบื่อหน่าย ผมขอขอบคุณพระเจ้าที่ผมมีชีวิตครอบครัวที่เต็มไปด้วยความสุขและอยู่ด้วยกันจนแก่เฒ่า"

ราฟาเอลล่า ผู้ภรรยากล่าวเสริมขึ้นอย่างยิ้มแย้มว่า "ความรักความเคารพที่ฉันมีต่อพิเคอ ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ฉันโชคดีที่มีสามีที่ดีมาก มีลูกหลานที่ดี รักและดูแลเราเป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าเราจะไม่ร่ำรวยแต่เราก็มีชีวิตแต่งงานที่มีความสุขยาวนาน ซึ่งฉันไม่ต้องการอะไรมากไปกว่านี้ในชีวิต"

จูลส์ ลูกชายคนที่สอง อายุ 68 ปี กล่าวถึงพ่อ - แม่ อย่างภาคภูมิใจว่า "พ่อแม่ของแม่เป็นคู่แต่งงานที่รักกันมากที่สุดเท่าที่เคยเห็นมา แม่ไม่เคยไต่ถามท่านทะเลาะกันเลย"

เจมส์ วิก ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการแต่งงานและสถิติประจำสำนักงานสำรวจสำมะโนประชากรสหรัฐ กล่าวว่า "ผมไม่เคยไต่ถามมาก่อนว่ามีคู่แต่งงานคู่ใดในสหรัฐอเมริกาและในประเทศอื่น ๆ ที่มีอายุยืน แต่งงานกันมานานถึง 80 ปี นำขึ้นชมและนำทิ้งมากที่สุดที่เป็นผู้รักใคร่กันไม่จืดจาง มีความสุข มีลูกหลานมากมาย อันแทเป็นคนที่นำปลาน้ำลึกใจจริง ๆ สมกับฉายาว่าเป็น คู่แต่งงานตัวอย่าง ของโลกทีเดียว"

คู่หึงหก

มักจะเป็นเรื่องที่เราใจกันว่างานมงคลสมรสที่จัดอย่างใหญ่โตหรูหรา นั่นคือคู่สมรสที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะเปรียบพร้อมไปด้วยทรัพย์สินเงินตรา ข้าทาสบริวาร ฐานะการงานอยู่ในเกณฑ์ทั้งเจ้าบ่าวและเจ้าสาว แต่ข้อเท็จจริงตามลักษณะดังกล่าว มีทั้งความจริงและอาจมีเรื่องลึกลับแอบแฝงอยู่ในบางคู่ คือต้องกู้ยืมเงินมาจัดงานเพื่อความมีหน้ามีตา และต้องรับภาระใช้หนี้เงินจนตลอดลูกคนหัวปีออกมา หนี้สินก็ยังชำระไม่หมด ส่วนคู่สมรสที่มีฐานะปานกลาง จัดงานสมรสอย่างง่าย ๆ อย่างถูกต้องตามประเพณี เช่น มีพิธีพระพิธีทำบุญ ไหว้ผู้ใหญ่เพื่อความเป็นศิริมงคล แล้วจึงเลี้ยงฉลองเฉพาะในหมู่ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด อันเป็นการประหยัดเงินเพื่อนำไปใช้ในสิ่งที่จำเป็นมากกว่า

ที่กล่าวมานี้มีทั้งแบบประหยัดและฟุ่มเฟือย แต่นั่นไม่ใช่ความสำเร็จในชีวิตสมรส หากแต่เป็นการก้าวเข้าสู่ห้วงเหวที่ลึกลับที่สุดของช่วงชีวิตหนึ่งทางหาก เพราะความสำเร็จในชีวิตสมรสนั้น หมายถึงการประคับประคองชีวิตคู่ให้ดำเนินไปอย่างสงบ มีความสุขต่างซื่อสัตย์รักใคร่ปรองดองกัน เข้าใจ ไว้วางใจ และยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน ทุกกรณี ทุกสถานที่ ทุกโอกาส ทั้งก่อนหน้าและดับหลังด้วยความจริงใจ ไม่ว่าชีวิตจะประสบเคราะห์กรรมหรือเจริญรุ่งเรืองอย่างไรก็ไม่ทอดทิ้งกัน หลักสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของชีวิตคู่ที่ควรยึดถือปฏิบัติคือ คู่หึงหก ดังต่อไปนี้

1. **คู่รัก** สมัยที่รักกันนั้น เมื่อพบหน้ากันก็ตื่นเต้นดีใจ ยามสบตาถึงความหวาน แม้เพียงไคย็นเสียงก็สทขึ้น เมื่อแต่งงานแล้วก็ควรจะให้ความรู้สึกเช่นนี้คงอยู่บ้าง ถึงแม้จะไม่เท่าเดิมก็ตาม ไม่ควรให้กลายเป็นความเฉื่อยชา เพราะอาจจะเป็นชนวนลูกกลมถึงขั้นแตกแยกได้
2. **คู่ใจ** ไม่ว่าอีกฝ่ายจะทำอะไร ประพฤติอย่างไร ก็เป็นที่ถูกใจ ภูมิใจ พுகอะไรก็สนใจ พอใจทั้ง ไม่เบียดเบียน เข้าใจกันดีทุกเรื่อง ไม่ผิดพองหมองใจกัน
3. **คู่หู** สามารถเที่ยวเตร่เฮฮาสนุกสนานด้วยกันได้ทุกโอกาส ทุกสถานที่ เข้ากับเพื่อนฝูงของทั้งสองฝ่ายได้อย่างดี ชอบและพอใจในสิ่งคล้าย ๆ กัน รสนิยมทำนองเดียวกัน
4. **คู่คิด** ถ้าเกิดปัญหาใด ๆ ที่ตัดสินใจด้วยตนเองไม่ได้ ก็สามารถที่จะปรึกษาหารือ ช่วยกันคิดแก้ไขหาทางออกได้อย่างถูกต้อง ด้วยความสุขุมรอบคอบและมีสติ
5. **คู่สุข** มีโชคลาภอะไรก็แบ่งปันกัน มีความสุขด้วยกัน คอยดูแลเอาใจใส่กัน การกินการอยู่ตลอดจนสุขภาพซึ่งกันและกัน
6. **คู่ทุกข์** ยามทุกข์ก็ไม่เอาตัวรอด ไม่ทอดทิ้งกัน คอยเป็นเพื่อนปลอบใจ ให้คลายทุกข์ ไม่ซ้ำเติมเหยียดหยัน ยามป่วยไข้ก็ดูแลรักษาพยาบาล ให้กำลังใจกัน ไม่หนีเที่ยวหรือแอบไปหาความสุขสนุกสนานนอกบ้านตามลำพัง

นอกจากนี้ในการจัดบ้านควรมุ่งถึงความสะดวกสบายของบุคคลในบ้านก่อนอื่น เพราะถ้าระวังแต่จะให้เป็นที่เรียบร้อยเรียบร้อยสวยงามตลอดเวลา ก็อาจจะก่อให้เกิดความอึดอัด เป็นเหตุให้พ่อบ้านหาทางไปอยู่ที่สบาย ๆ นอกบ้านได้ เพราะผู้ชายนั้นเมื่อเข้าบ้านก็ต้องการความสะดวกสบายเป็นเอก ทั้งสบายตัว สบายใจ สบายหู ดังนั้นภรรยาต้องไม่จู้จี้ขี้น และควรจะต้องมีเวลาสำหรับปรนนิบัติบ้างบางโอกาส เพราะเมื่อสามีสบายตัวก็จะรู้สึกชื่นใจ ภาคภูมิใจว่าภรรยารัก และเห็นความสำคัญของภรรยา ชีวิตสมรสก็จะพบแต่ความสุขสดชื่น

หลักฐาน ๗ 28 ข้อ ที่ทำให้ครอบครัวขึ้นสุข²

การครองรักครองเรือนเป็น "ศิลปะ" ชั้นสูงที่จะเอื้อก่อน ซึ่งยากนักหนาที่จะกำหนดเป็นกฎเกณฑ์ตายตัวได้ นักวิทยาศาสตร์ นักสังคมวิทยา คนแล้วคนเล่า พยายามศึกษาหาทางให้เป็น "ศาสตร์" แต่ดูเหมือนยิ่งพยายามก็ยิ่งยุ่งเหยิงคลุมเครืออยู่ที่ด้วยกันจน "ถือไม้เท้ายกคองกระบองยกคเฒ่า" สำเร็จก็ไม่รู้เหมือนกันว่าอยู่ที่กันมาได้อย่างไร นายแพทย์ แซม จานัส แห่งมหาวิทยาลัยแพทยนิวยอร์ก ได้ทำการศึกษาวิจัยและได้ข้อสรุปว่า มนุษย์สามารถสร้างสรรค์ครอบครัวให้พบวันขึ้นคืนสุขอยู่ได้นานนับวันนับคร้ ถ้าปฏิบัตินี้ ๗ ข้อ หลักการ 28 ข้อ ต่อไปนี้เป็นประจำคือ

1. พ่อแม่ควรสละเวลาช่วงใดช่วงหนึ่งของแต่ละวัน อยู่พูดคุยเสวนากับลูก ๆ
2. สมาชิกในครอบครัว ควรจะถามไถ่สารทุกข์ของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ไปข้างนอกหรือกลับมาจากบ้าน อย่าถือคตินิ่งเฉยตัวใครตัวมัน
3. ให้ลูก ๆ ทุกคนได้ทำงานบ้านอันจำเป็นอยู่หน้าเมื่อหน้าโดยทั่วหน้ากัน
4. ถ้าเป็นไปได้ควรรับประทานอาหารเย็นร่วมกันทั้งครอบครัวทุกวัน หรือไม่ก็พยายามให้ได้รับประทานอาหารร่วมกันให้ได้บ่อยที่สุด
5. พ่อ - แม่ ควรมีโอกาสได้เล่นหัวสนุกสนานด้วยกันบ่อย ๆ
6. แม่พ่อ - แม่ จะต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ก็ต้องเจียดเวลาคุยแกลลูก ๆ คุย
7. พ่อ - แม่ ที่ออกทำงานนอกบ้าน เมื่อกลับมาถึงบ้านต้องเสียสละเวลาสักเสี้ยวหนึ่งสำหรับเป็นเวลาหยอกล้อกับลูก ๆ เป็นประจำ แล้วความใกล้ชิดนั้นจะช่วยให้พ่อ - แม่ เห็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของลูกได้โดยไม่ต้องซักถาม
8. ต้องตั้งใจสงบสติอารมณ์ให้ดี และเตรียมตัวสำหรับการออกนอกบ้านนอกแนวของลูก ๆ ไว้ ไม่ใช่พอลูกทำผิดก็รีบลงโทษโดยการใส่อารมณ์รุนแรง

² หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, 16 กุมภาพันธ์ 2524, หน้า 7.

9. พยายามให้ไ้ไ้รวมรับประทานอาหารเข้าพร้อม ๆ ทั้งครอบครัวมื่อ ๆ
10. พยายามให้ลูก ๆ เข้านอนพร้อมกันทุก ๆ คืน
11. พยายามเป็นนักเล่านิทานที่ดี คือ เล่านิทานอันเป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ให้ลูกฟัง
12. ก่อนนอนต้องให้ลูก ๆ ปฏิบัติภารกิจประจำที่จะยังประโยชน์แก่สุขอนามัย เช่น ล้างมือ ล้างเท้า แปรงฟัน คัดน้ำ 1 แก้ว และสวมหมวกก่อนนอน เป็นต้น
13. ให้ลูกมีโอกาสได้อยู่คนเดียว เล่นคนเดียว ท่อง่าย ๆ เจียเวลาให้เป็นของลูกบ้าง ไม่ต้องคอยติดตามเฝ้าทุกตลอดเวลา
14. ครอบครัวจะต้องมีเวลาพิเศษ เรียกว่า "เวลาครอบครัว" ทุกสัปดาห์ อย่างน้อย 1 ครั้ง สัปดาห์พิเศษนี้จะต้องให้สมาชิกทุกคนได้ทำอะไรร่วมกัน
15. ให้ลูกทำการบ้านพร้อม ๆ กันทุกวัน
16. พ่อ - แม่ หรือผู้ปกครอง ต้องพูดถึง แม่ หรือพ่อ หรือผู้ปกครองอีกคน คือพูดถึงกันและกันให้ลูก ๆ ได้ยินเสมอ
17. บิดา - มารดา ควรมีกิจกรรมงานอดิเรกทำด้วยกัน อันแสดงถึงความกลมเกลียวในครอบครัว ให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่าง เช่น เล่นกีฬา ทำสวนครัว ช่วยกันทำงานนอกเหนือจากงานในหน้าที่ประจำ
18. ญาติพี่น้องคือโซ่ของอีกเส้นหนึ่งที่จะเชื่อมโยงความรัก ผู้ปกครองจึงควรพาลูก ๆ ไปมาหาสู่กับญาติ ๆ บ้างเมื่อโอกาสอำนวย
19. เมื่อว่างจากงานควรพาลูก ๆ ออกไปเที่ยวนอกบ้าน เรื่องนี้อาจจะทำได้ทุกวัน คือไม่จำเป็นต้องไปช้อปปิ้งหรือเดินทางไกล แค่ออกไปเดินเล่นก็พอแล้ว
20. หากครอบครัวออกไปเข้าวัดฟังธรรม หรือไปฟังปาฐกถาอภิปรายปัญหาที่จะยังความสว่างแห่งปัญญาทุกสัปดาห์ หรือมื่อที่สุขเท่าที่จะมื่อได้
21. พ่อ - แม่ จะต้องมื่ออะไรสักอย่างทำเป็นสัญลักษณ์ของคนทุกเข้าก่อนเริ่มชีวิตงานใหม่ เพื่อเป็นเครื่องผูกใจให้ลูก ๆ ได้จดจำ ว่าถึงเวลาที่เขายืนนอกรบ้านและก่อให้เกิดความอยากกลับบ้าน

22. เมื่อเด็กเลิกโรงเรียนกลับถึงบ้าน จะต้องให้เขามีกิจกรรมประจำสักอย่างหนึ่ง ทำเป็นการผูกมัดทางอารมณ์ว่าเขาจะต้องรีบกลับบ้านเพื่อจะทำงานนั้น ไม่ใช่เข้าลักษณะอะไรก็ได้ เพราะไม่มีกังวลอยู่ทางบ้าน นี่คือการสร้าง "ห่วง" ให้เด็กรู้จักรับผิดชอบ
23. ที่โรงเรียน ผู้ปกครองควรติดตามข่าวว่า ลูกร่วมกับเพื่อน ๆ ทำกิจกรรมรวมในสังคมได้หรือไม่
24. บิคา - มารดา ควรพยายามกลับบ้านพร้อม ๆ กัน เพื่อให้ลูกมองเห็นความรักใคร่ซึ่งกันและกัน
25. การรับประทานอาหารว่างด้วยกันในครอบครัว ก็เป็นสิ่งที่อีกสิ่งหนึ่ง และเป็น การพักผ่อนพูดคุยกันด้วย
26. ควรให้มีช่วงเวลาเล่นหรือทำงานแบบเจียบสงบบ้าง ไม่ใช่เล่นหรือล้อกันตลอดเวลาอยู่บ้าน อาจมีสมาชิกบางคนรำคาญและอยากอยู่เจียบ ๆ
27. ให้ลูก ๆ ปฏิบัติภารกิจหลังตื่นนอนพร้อมกัน หรือเวลาเดียวกัน เช่น คนหนึ่งเข้าห้องน้ำ คนหนึ่งแปรงฟัน
28. สมาชิกครอบครัวที่อยู่บ้าน ควรมีอะไรแสดงออกถึงความยินดีต่อการที่ออกไปทำงานเหน็ดเหนื่อยกลับมาแล้วใครชื่นใจหายเหนื่อย ไม่ใช่ทำให้ยิ่งเหนื่อยหนักยิ่งขึ้น
- จะเห็นว่าหลักง่าย ๆ ทั้ง 28 ข้อ มีผลทั้งทางด้านจิตวิทยาและการกระชับความใกล้ชิดดีมาก หากครอบครัวใดสามารถปฏิบัติตามได้ ก็คงจะเสริมความมั่นคงชีวิตในครอบครัวได้อย่างประเสริฐ

หน้าที่ของสามีภรรยาและบุตร

ชายหนุ่มหญิงสาวที่คิดจะแต่งงาน มักจะวาทภาพของสามีภรรยาที่ตนต้องการจะเป็น และอยากให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นไว้ ภาพนี้มักจะเป็นภาพที่ได้มาจากครอบครัวเดิมของตน จากการอบรมสั่งสอน จากสื่อมวลชน และการเพื่อยึดตามจินตนาการของแต่ละคน เมื่อได้แต่งงานแล้วคู่สมรสจึงต้องปรับตัวในเรื่องของบทบาทของสามีและภรรยา 2 เรื่อง ค้ำยันกันคือ

1. ปรับตนเองให้เข้ากับบทบาทของสามีหรือภรรยาตามภาพพจน์ที่ตนคิดไว้
2. ปรับตนเองให้เข้ากับบทบาทของสามีหรือภรรยาตามภาพพจน์ที่คู่สมรสของตนคาดหวัง

แต่คนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ประสบการณ์ การอบรมสั่งสอน ภาพพจน์ที่วางไว้ก็ต่างกัน จึงก่อให้เกิดปัญหาขึ้นได้ดังนี้ คือ

- ก. ปรับตนเองให้เป็นไปอย่างที่ไม่ได้ เพราะวาทภาพไว้สูงเกินไป
- ข. บทบาทของสามีภรรยาที่ตนคิดไว้ไม่ตรงกับที่คู่สมรสคิด
- ค. ไม่สามารถจะปรับตนให้เข้ากับบทบาทที่คู่สมรสคาดหวัง

เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นเช่นนี้ ก็ย่อมทำให้ฝ่ายที่คาดหวังเกิดผิดหวัง ซุนข้องหมองใจ เกิดความไม่เข้าใจ และเป็นปัญหามานปลายลุกลามไปในเรื่องการปรับตัวอื่น ๆ ภาพพจน์ของสามีภรรยาที่คนไทยส่วนใหญ่มีนั้น ส่วนใหญ่ได้มาจากคำสอนของพระพุทธองค์ที่กล่าวไว้ในเรื่อง ทศ 6 โดยกำหนดหน้าที่หรือบทบาทของสามีและภรรยาไว้ดังนี้

หน้าที่ของสามีต่อภรรยา

1. สามีต้องยกย่องว่าเป็นภรรยา เช่น จกทะเบียนสมรสตามกฎหมาย แนะนำให้เป็นที่ยุติกันแก่เพื่อนฝูงและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
2. สามีต้องไม่ดูหมิ่นภรรยา เช่น ไม่ทุบตี ไร้ค่าพูดที่สุภาพอ่อนโยน เมื่อทำผิดก็ตักเตือนอย่างละมุนละม่อม ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามภรรยาและญาติมิตรของเขา ไม่เปรียบเทียบ

หญิงอื่นให้แสงใจ

3. วางตนเป็นหัวหน้าครอบครัวและหารายได้มาเลี้ยงครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ
4. ไม่ประพฤตินอกใจ เช่น ไม่นอกใจไปนิยมหญิงอื่น
5. ยินยอมให้ภรรยาประกอบอาชีพที่ทำอยู่แล้วก่อนการสมรส
6. มอบความเป็นใหญ่ให้ เช่น มอบให้ภรรยาเป็นแม่บ้าน ควบคุมดูแลทรัพย์สิน-สมบัติและกิจกรรมภายในบ้าน
7. ให้เครื่องแต่งตัวและอุปกรณ์เครื่องใช้ แสดงความเอาอกเอาใจทุกโอกาส และให้ของขวัญตามโอกาสด้วย
8. ให้การดูแลรักษาพยาบาลเมื่อภรรยาเจ็บป่วย อุปกรณ์เครื่องใช้เมื่อพิการหรือทุพพลภาพ

โดยสรุป ผู้เป็นสามีควรจะมีบทบาทหรือมีหน้าที่เกี่ยวกับการเป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นสามีที่ดี เป็นบิดา และเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่ดีให้แก่ครอบครัว

หน้าที่ของภรรยาต่อสามี

1. ภรรยาต้องจัดการงานที่ เช่น เอาใจใส่จัดระเบียบบ้าน เลี้ยงดูญาติมิตรตามโอกาส เอาใจใส่การกินการอยู่ของสามี
2. สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามี เช่น ให้ความเคารพนับถือและสงเคราะห์ญาติมิตรของสามี
3. ไม่ประพฤตินอกใจ เช่น ไม่นอกใจไปนิยมชายอื่น ไม่สรรเสริญชายอื่นให้แสงใจสามี เมื่อกระทำผิดก็ควรสารภาพและขอโทษ
4. รักษาทรัพย์สินที่สามีหามาได้ ไม่เล่นการพนัน รู้จักประหยัดมัธยัสถ์ ไม่ยกยอกบิภักดิ์สามีในเรื่องเงิน
5. ขยันขันแข็ง ไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง หมั่นตรวจตราดูแลเอาใจใส่ที่อยู่อาศัย หมั่นหาความรู้ใส่ตัวด้วย

โดยสรุป ผู้เป็นภรรยาควรทำหน้าที่เป็นภรรยา เป็นมารดา เป็นแม่บ้าน และช่วยเสริมสร้างความสุขในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

หน้าที่ของบุตร

การเป็นบุตรที่ดีควรจะรู้หน้าที่ของตนดังต่อไปนี้

1. รักเคารพและมีความกตัญญูต่อบิดามารดา
2. ช่วยทำความสัมพันธ์ในครอบครัวให้มั่นคง
3. ไม่ถือคั่งและไม่พูดเท็จ
4. เอาใจใส่ต่อการเรียนและการทำงาน
5. ไม่พุ่มเพี้ยง สุรุษสุร่าย
6. สร้างบรรยากาศที่ดีภายในครอบครัว
7. เห็นความสำคัญของบิดามารดา
8. ช่วยทำงานในบ้านตามความสามารถของตน

วิธีแก้ปัญหาในชีวิตครอบครัว

การแต่งงานทำให้บุคคลสองคน ซึ่งมีลักษณะนิสัยแตกต่างกันมาใช้ชีวิตร่วมกัน ถึงแม้ว่าบุคคลทั้งสองจะมีความสนิทสนมกันมาก่อนแต่งงานมากมายเพียงไรก็ตาม แต่มาอยู่รวมกันฉันสามี - ภรรยาแล้ว เขาจะรู้จักกันอย่างจะแจ้งขึ้นอีก คนที่อยู่ด้วยกันอย่างใกล้ชิดย่อมทำให้อีกฝ่ายหนึ่งมีปัญหาได้ ทั้งญาติและมิตรของเขาที่มีส่วนทำให้เกิดปัญหาบางประการได้ด้วยกัน

การมีความรักต่อกัน ย่อมทำให้สามีภรรยาอ่อนโยนเข้าหากันได้ง่าย คู่สมรสทั้งหลายจึงไม่มีปัญหาร้ายแรงพอที่จะขาดความสุข ถึงแม้จะไม่มีใครสอน ทั้งสามีและภรรยาก็อาจหาทางแก้ปัญหาด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง แต่ถ้าหากได้รับคำแนะนำที่น่าเชื่อถือได้ เขาก็อาจจะปรับตัวเข้ากันได้สะดวกขึ้น วิธีการแก้ปัญหาคือชีวิตในครอบครัว มีผู้เสนอแนะในการแก้ปัญหาไว้ดังนี้

1. การสร้างน้ำใจอันดีให้แก่กลุ่มมิตร ทั้งสามมีและภรรยาขอมพรพวคิดว่า การแต่งงานทำให้เกิดความสุขและความอบอุ่นแก่กลุ่มมิตรอย่างไร ในการแสวงหาความสุขนั้นแต่ละฝ่ายต้องมีการเสียสละให้กันและกัน การเสียสละเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะทำให้ชีวิตสมรสเป็นสุข การแสดงความรัก ความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การใช้จ่ายเงินทอง การทำงานให้ หรือการไปเที่ยวเล่น การไปรับประทานอาหารและให้อิสระเสรีแก่กันในบางโอกาส การปฏิบัติต่อกันด้วยความรักความเอาใจใส่ ทำให้แต่ละฝ่ายยอมรับทั่วเข้าหากันใกล้ชิดควง ดึงแม้จะเกินเลยกันไปบ้างก็ไม่มีปัญหา ข้อสำคัญคืออย่าปล่อยให้เกินเลยจนอีกฝ่ายทนไม่ได้

2. การใช้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัว ทั้งสามมีภรรยา ต้องร่วมกันแก้ วิธีแก้ปัญหานั้นที่ถูกต้องประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 4 ประการคือ

- 2.1 การยอมรับปัญหาและวิเคราะห์ปัญหา เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นต้องยอมรับ อย่าถอมเถียงหรือหนีอีกฝ่ายปัญหา ต้องรับวิเคราะห์ปัญหาด้วยน้ำใจเป็นกลาง
- 2.2 พยายามตั้งสมมุติฐานเพื่อแก้ปัญหาหลายอย่าง เมื่อได้วิเคราะห์ปัญหาแล้วก็ลองหาทางแก้ไขปัญหาไว้หลาย ๆ อย่างด้วย
- 2.3 ประเมินคุณค่าของสมมุติฐานแต่ละข้อ แล้วเลือกเอาวิธีที่ดีที่สุดมาใช้แก้ปัญหานั้น ๆ
- 2.4 ใช้สมมุติฐานที่เลือกแล้วมาประเมินผลค่าการแก้ปัญหา นั้น มีผลต่อเนื่องอันดี กลุ่มมิตรก็อาจใช้วิธีแก้ปัญหานั้นประเภทเดียวกันในโอกาสต่อไปได้

3. การแก้ปัญหาโดยอาศัยคนกลาง เมื่อเกิดมีปัญหาระหว่างสามมี - ภรรยา ขอมจะมีอารมณ์รุนแรง อาจจะไม่เห็นทางแก้ปัญหาได้โดยลำพัง ในกรณีเช่นนี้ถ้ามีคนกลางเป็นผู้ไกล่เกลี่ยก็ย่อมมีผลดีกว่า แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็คงจะไม่ดี คนกลางคงไม่ต้องการจะมาบุงบัก วิธีแก้ปัญหานั้นที่ดีที่สุดก็คือ ผู้มีปัญหาคงต้องแก้ด้วยตนเอง

4. วิธีที่ช่วยอย่างจากกลุ่มคนอื่น คือการศึกษาตัวอย่างที่ดีของกลุ่มคนอื่น แม้จะถามเคล็ดชัยเขา เขาก็คงยินดีบอกด้วยความเต็มใจ การศึกษาตัวอย่างจากบุคคลอื่น มีข้อที่ควรพิจารณาประการหนึ่ง คือ ทั้งสามมีภรรยาต้องเห็นพ้องต้องกันว่า เป็นกลุ่มสมรสที่ คนเห็นว่าเป็นตัวอย่างที่ดีจริง ๆ

5. การศึกษาจากหนังสือหรือคำแนะนำจากผู้อื่น ปัจจุบันนักวิชาการ ทนายฝ่าย และสื่อมวลชนหลายชนิดได้มองเห็นความสำคัญของครอบครัวมากขึ้น ได้พยายาม เขียนคำแนะนำและเผยแพร่ไว้มาก ถ้ากลุ่มสมรสพยายามศึกษาคำอ่านและนำมาปฏิบัติก็คงช่วยให้กลุ่มสมรสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีได้ การได้ฟังปาฐกถาหรือฟังการอภิปรายเกี่ยวกับปัญหา นี้ จะช่วยให้กลุ่มสมรสมองเห็นช่องทางในการปรับปรุงความสัมพันธ์ของตนได้มากขึ้น

ชีวิตสมรสที่มีความสุขตลอดกาล

ครอบครัวเป็นรากฐานแห่งอารยธรรมของประเทศชาติ เมื่อครอบครัวมีความสุข และชีวิตสมรสมั่นคง ประเทศชาติก็ปลอดภัย แต่ถ้าประชาชนทั่ว ๆ ไป ไม่เอาใจใส่ต่อความผาสุกในชีวิตครอบครัว ชีวิตสมรสก็คงแตกสลายกลางคืน ผอรัยก็จะกระทบกระเทือนไปถึงความมั่นคงของชาติ สถิติการหย่าร้างที่มีเพิ่มมากขึ้นทุกวัน แสดงว่าคือธรรมจรรยาของคนในชาติเสื่อมลง สถิติการหย่าร้างที่เพิ่มขึ้นนี้แสดงให้เห็นว่าสามีภรรยาไม่สามารถจะอยู่ร่วมกันด้วยความผาสุกตลอดชีวิต และไม่มีความปลอดภัยในการสมรส

การที่สามีภรรยาจะมีความสุขตลอดชีวิตสมรสนั้น ทั้งสามีภรรยาจะต้องปฏิบัติความหลักสำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวมีความสุข หลักสำคัญเหล่านี้มีอะไรบ้างที่สามีภรรยาจะพึงปฏิบัติได้ แต่ต้องอาศัยการที่สามีภรรยารู้จักปรับปรุงตนเอง ให้มีบุคลิกลักษณะที่คล้ายคลึงกัน มีใจช่วยการหลีกเลี่ยงให้พ้นจากสิ่งที่จะนำความแตกร้างมาสู่ชีวิตครอบครัวอย่างเฉียวเท่านั้น สามีภรรยาของรู้จักตนเองหนักแน่นเบา และพยายามหาวิถีทางที่จะช่วยให้เขามีความรักใคร่ผูกพันกันอย่างแน่นอนยั่งยืน

มีสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ หลายอย่าง ที่ช่วยให้สามีภรรยามีความรักกันมากยิ่งขึ้น ในสมัยที่ชายหนุ่มและหญิงสาวรู้จักชมพอกันทั้งสองฝ่าย ต่างก็เอาใจใส่ต่อสิ่งที่ทำในชีวิต

มีความสนใจในการกระทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งพอใจ ฉะนั้นเมื่อถึงชีวิต การแต่งงาน ทั้งสามีและภรรยาควรจะปฏิบัติต่อกันให้เหมือนเช่นเดียวกับสมัยที่เรารู้จัก โลกอีกกันก่อนแต่งงาน สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สามีและภรรยาพึงปฏิบัติต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ตลอดชั่วชีวิตสมรส มีดังต่อไปนี้

1. ทั้งสามี - ภรรยา ควรหาโอกาสเที่ยวเตร่ด้วยกันเป็นครั้งคราว ความแต่โอกาสจะอำนวย ปฏิบัติให้เหมือนกันกับสมัยที่เกิดความรักใคร่ชอบพอกันใหม่ ๆ
2. ทั้งสามี - ภรรยา ควรจะปรึกษาหารือเกี่ยวกับการฉลองครบรอบ การแต่งงาน 5 ปี 10 ปี หรือ 20 ปี
3. สามี - ภรรยา ควรเห็นความสำคัญในวันเกิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งงานวันเกิดให้ ทำบุญทำกุศล บริจาคทาน หรือซื้อของขวัญให้
4. ทั้งสามี - ภรรยา ควรหาโอกาสไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น เที่ยวชายหาด น้ำตก ป่าเขา ฟังดนตรี หรือไปในงานเลี้ยงรื่นเริงเป็นครั้งคราว
5. สามีควรเปิดโอกาสให้ภรรยาได้พบปะสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ เพื่อนฝูงของสามีบ้าง
6. ถึงแม้จะแต่งงานอยู่กินด้วยกันมานานนับหลายปีก็ตาม ทั้งสามีภรรยา ควรให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกันอย่างเสมอต้นเสมอปลาย
7. ภรรยาควรปรุงอาหารใหม่ ๆ รสแปลก ๆ ให้สามีทานบ้าง
8. เมื่อสามี - ภรรยา มีโอกาสออกไปงานรื่นเริง งานเลี้ยง สามีต้องแสดงความเอาใจใส่ต่อภรรยา เช่น หาที่นั่งให้ เปิดประตูรถให้ ชวนคุย โดยไม่ปล่อยให้มีความลำพังคนเดียว ไม่ปล่อยให้เคอะเขิน แนะนำให้รู้จักกับเพื่อนฝูง
9. ภรรยาต้องแสดงกิริยามารยาทที่สุภาพต่อสามี
10. ทั้งสามี - ภรรยา ควรจะแต่งกายให้สะอาดหมดจด สุภาพเรียบร้อย มองดูสุกชื้น คู่สวยงามอยู่เสมอ ไม่เมื่อตา

11. หึงสามี - ภรรยา ต้องมีกำลังใจที่เข้มแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่แสดงความทุกข์โศกและโกรธเคืองเมื่อได้รับความผิดหวัง
12. แม่หึงสามี - ภรรยา จะมีงานรักความากสักเพียงใด ก็ต้องพยายามเสียสละเวลาเพื่อจะได้นำมาใช้ชีวิตร่วมกัน และเอาใจใส่ต่อกันบ้างตามสมควร
13. สามี - ภรรยา ต้องยอมรับว่าไม่มีใครที่โหนดที่พร้อมจนหาที่ติมิได้ เมื่อต่างฝ่ายต่างมีข้อบกพร่อง ดังนั้นทั้งสองฝ่ายต้องหันหน้าเข้ากัน เพื่อจะได้พยายามปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งกันและกัน
14. เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งบกพร่องหรือทำผิดพลาด ก็ไม่ควรที่จะตำหนิติฉินินหาต่อหน้าบุคคลอื่น ควรจะเลือกคัดเคียดและชี้ให้อีกฝ่ายหนึ่งเห็นข้อผิดพลาดเมื่ออยู่ด้วยกันตามลำพัง
15. เมื่อสามี - ภรรยา มีความคิดเห็นไม่ลงรอยกัน และยากที่จะปรับความเข้าใจกันได้ ถ้าเห็นว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีอาการหนักหน่วง อีกฝ่ายหนึ่งควรใช้สันติและหยุดการโต้เถียงไว้ชั่วคราว
16. สามี - ภรรยา ต้องไม่ความตักสินใจทำอะไร ๆ อย่างหุนหันพลันแล่น อันเป็นผลเนื่องมาจากการที่เขามีความคิดเห็นขัดแย้งกัน
17. สามี - ภรรยา ต้องยอมรับว่าไม่มีใครที่โหนดที่จะมีความคิดเห็นสอดคล้องกันหมดทุกอย่าง การมีความคิดเห็นแตกต่างกันบ้างในบางครั้ง จะทำให้ชีวิตสมรสเข้มข้นมีชีวิตชีวาที่ยั่งยืน
18. หึงสามี - ภรรยา ควรจะมีทั้งการให้และการรับ ชีวิตสมรสจึงจะยั่งยืนมีความสุข
19. สามีต้องยอมรับทั้งความคิดเห็นของภรรยา ภรรยาต้องเคารพสามี และหึงสามีภรรยาต้องเคารพนับถือตนเองด้วย
20. บางท่านได้กล่าวถึงความรักที่แท้จริงไว้ว่า "ความรักนั้นต้องอดทนนาน และกระทำคุณให้ ความรักไม่โอ้อวด ไม่อวดดี ไม่จองหอง ไม่ได้กระทำสิ่งอื่นเป็นที่น่า

กระตาคอชย ไม่คิดเห็นแก่คนฝ่ายเดียว ไม่มีใจหงุดหงิด ไม่ช่างจกจำความผิด ไม่ยินดีในการประพฤติดีก แต่มีความยินดีในการประพฤดิชอบ ไม่แคะไค้คุยเขี่ยความผิดของเรา และเชื่อในส่วนดีของเราอยู่เสมอ มีความหวังอยู่เสมอ และเพียรทนเอาทุกอย่าง ความรักนั้นจะสูญไปก็หามิได้"

สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ทั้ง 20 ข้อนี้ ถ้าหากสามเณรพยายามได้ทำถึงและปฏิบัติตามข้างในบางโอกาส ย่อมจะทำให้บรรพชาภาศในชีวิตสมรสมีแต่ความหวานชื่นสมหวัง ยิ่งกว่าอะไรหมด จงรักซึ่งกันและกันให้มาก อย่าให้เรารักเพียงแต่ถ้อยคำและอื่นเท่านั้น แต่ให้เรารักด้วยการประพฤดิ และด้วยความจริงใจ