

ข้อคิดก่อนมีครอบครัว

ข้อคิดที่พึงระลึกไว้เสมอก่อนมีครอบครัว ลองตรวจสอบดู ถ้าเราได้หลายข้อ แสดงว่าความพร้อมของเรายังมีมาก

- การมีครอบครัว คือ จุดเริ่มต้นเปลี่ยนชีวิต เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง
- การมีครอบครัว คือ การเป็นหุ้นส่วนชีวิตของคนสองคน จำเป็นต้องแบ่งปันทุกข์สุขของกันและกัน
- ชีวิตอิสระเสรีแบบที่เคยอยากทำอะไรก็ทำ หลังมีครอบครัวอาจทำไม่ได้เหมือนเดิม
- การใช้ชีวิตคู่ คือ การเข้าใจและยอมรับข้อเสียของกันและกันได้
- ทำความรู้จักลักษณะนิสัยของกันและกัน ให้มากที่สุดแล้วหรือยัง
- ไว้เนื้อเชื่อใจกันได้เสมอ มั่นใจในความซื่อสัตย์ของกันและกันได้
- เตรียมความพร้อมด้านการเงิน เพื่อสร้างรายได้ สร้างฐานะด้วยกัน
- ให้เกียรติและเคารพกันและกันเสมอ
- การมีครอบครัวไม่ใช่เรื่องของคนสองคน แต่เป็นเรื่องของสองครอบครัว ที่จะมาเกี่ยวดองเป็นญาติพี่น้องกัน



ข้อคิดหลังมีครอบครัว

การมีครอบครัวเหมือนการเดินทางไกล หนทางอาจไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ หากเจออุปสรรค ต้องไม่ท้อถอย และมองหาข้อคิดดีๆ ที่จะช่วยให้ก้าวผ่านอุปสรรคไปด้วยกัน

เมื่อใคร่ที่ใครรักกัน ลองคิดถึงวันแรกๆ ที่รักกัน เราเคยรักกันมากแค่ไหน

สิ่งที่เราชอบในกันและกันคืออะไร หลังแต่งงานเขายังเป็นแบบที่เราชอบหรือไม่

คนเราเปลี่ยนแปลงกันได้ เข้าใจและยอมรับในความเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน

เรียนรู้ที่จะยอมรับในความผิดพลาดของกันและกัน

คนหนึ่งเป็นไฟ คนหนึ่งต้องเป็นน้ำ อยู่ร่วมกันอย่างสมดุลสงบเย็น

คู่ชีวิต ไม่ใช่เจ้าของชีวิต ปล่อยให้แต่ละฝ่ายได้เป็นตัวของตัวเองบ้าง



ครอบครัว กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว
แอปพลิเคชันข้อมูลความรู้เรื่องครอบครัว
"Family Comes First ครอบครัวต้องมาก่อน"



www.dwf.go.th

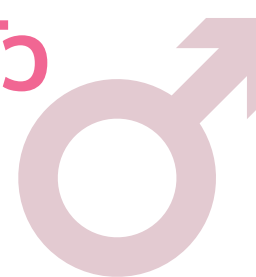


ครอบครัวใหม่ เริ่มสร้างรากฐานมั่นคง



ชีวิตคู่คือการเริ่มเดินทางบนหนทางอีกยาวไกล คู่ชีวิตต้องพร้อมก้าวเดินไปด้วยกัน ร่วมสุขทุกข์ฝ่าฟันไปด้วยกัน
สื่อสาร ปรับตัว เรียนรู้เข้าใจกันและกัน

ก่อนสร้างครอบครัว เตรียมใจให้พร้อม เข้าใจธรรมชาติ ชาย - หญิง



ทำไมคู่ของเราต่างกัน ลองมาทำความเข้าใจความแตกต่างตามธรรมชาติของชายและหญิง ความแตกต่างนี้นำไปสู่ความคิด การแสดงออก และพฤติกรรมที่ต่างกัน

พฤติกรรมต่างกัน

- ฮอร์โมนเพศชายและหญิงแตกต่างกัน ส่งผลให้ความคิดไม่เหมือนกัน ความรู้สึก การแสดงออก พฤติกรรมของชายและหญิงจึงแตกต่างกัน
- ผู้ชาย ผู้หญิง ใช้สมองคนละส่วนกัน เวลาทำงานอย่างเดียวกัน สมองของผู้ชายพัฒนาขึ้นมาเพื่อให้มุ่งเน้นกับงานเพียงงานเดียว ผู้ชายจึงมักคิดเรื่องใหญ่ มองไปข้างหน้า มองข้ามรายละเอียด ขณะที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนของเพศหญิงกระตุ้นเซลล์สมองให้ทำการเชื่อมต่อสมองซีกซ้ายและขวามากขึ้น ผู้หญิงจึงชอบคิดรายละเอียด ชอบวางแผนระยะสั้น

เข้าใจเพื่อลดความคาดหวัง

- เข้าใจธรรมชาติของกันและกัน ทำให้ลดความคาดหวัง
- อยู่กันด้วยความเข้าใจ ถ้อยทีถ้อยอาศัย ไม่มีใครแบกรับความคาดหวังจนรู้สึกกดดัน
- มีการพูดคุยสื่อสารกันอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้อีกฝ่ายรับรู้ความรู้สึก และเข้าใจความต้องการของแต่ละฝ่าย

สร้างสรรคบนความแตกต่าง

- ความแตกต่างไม่ใช่แตกแยกเสมอไป แต่บางครั้งความต่างสร้างความสมดุลได้
- ลองใช้ความแตกต่างให้เป็นประโยชน์ คนไหนเก่งด้านใดก็มาเติมให้กับอีกคน เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้ทำในสิ่งที่ตัวเองถนัด



หลังมีครอบครัว เตรียมใจให้มั่นคง

เข้าใจบทบาทของสามี-ภรรยา

เรียนรู้และทำความเข้าใจบทบาทของสามี - ภรรยา
ในการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ



• เข้าใจความคาดหวัง
ของคู่ชีวิตที่มีต่อเรา

คาดหวัง อย่างพอดี

• เรียนรู้ที่จะคาดหวังคู่ชีวิต
อย่างไม่ฝืนธรรมชาติของเขา

• ทำความเข้าใจ
ในข้อจำกัดของกันและกัน

ยืดหยุ่น ปรับตัว เข้าหากัน

• ปรับตัวเข้าหากัน
เพื่อลดความขัดแย้ง

• มีความเข้าใจความต้องการ
ของกันและกันในบทบาท
ของการเป็นสามี-ภรรยา

แบ่งบทบาท ให้ลงตัว

• เข้าใจบทบาทหน้าที่
ของตนเองทั้งในฐานะสามี
และในฐานะภรรยา



แผนที่ชีวิต...วางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัวในด้านต่างๆ เปรียบ
เหมือนการวางแผนที่ชีวิต วางแผนเพื่อปรับ
ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังของกันและกัน
หาแนวทางการดำเนินชีวิตที่ลงตัวสำหรับทุกคน
เพื่ออยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

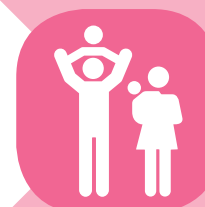
1
บ้านและที่อยู่อาศัย
วางแผนการซื้อที่อยู่อาศัย
การขยายหรือการปรับปรุงบ้าน



2
การเงิน
การบริหารจัดการการเงิน
วางแผนการหารายได้
การใช้จ่าย และการออม



3
การมีลูก
วางแผนเรื่อง มีลูกกี่คน
การเลี้ยงดู
และการศึกษาของลูก



4
การแบ่งเวลา
แบ่งเวลาให้กันและกัน
แบ่งเวลาดูแลงาน
และเวลาส่วนตัว



7
หมั่นทบทวนแผน
ปรับเป้าหมายและการกระทำ
ให้สอดคล้องกับ
ความจริงอยู่เสมอ



6
กำหนดแผนชีวิต
แนวทางการดำเนินชีวิต
ด้านต่างๆ เช่น
การทำงานอดิเรก
การทำอาชีพเสริม
หรือการท่องเที่ยว



5
งานบ้าน
แบ่งกันทำงานบ้าน
เพื่อแบ่งเบาภาระ
ของกันและกัน



แนวทาง การวางแผน ครอบครัว 7 ด้าน

