

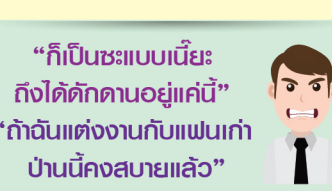
8 คำห้ามใช้



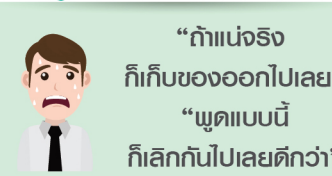
1 คำสั่งเพด็จการ



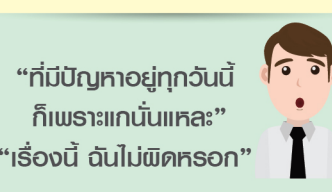
**2 คำพูดประชดประชัน
เปรียบเทียบ
หรือพูดถึงปมด้อย**



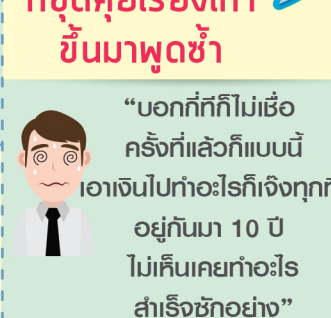
3 คำพูดทำทนาย



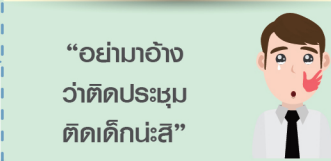
**4 คำพูดเอาชนะกัน
(จันต้องถูกเสมอ)**



**5 คำพูด
ที่ขุดคุ้ยเรื่องเก่า
ขึ้นมาพูดซ้ำ**



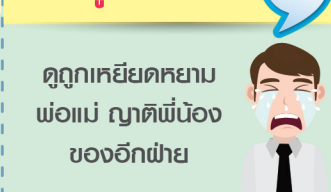
**6 คำพูดกล่าวหา
กล่าวโทษ**



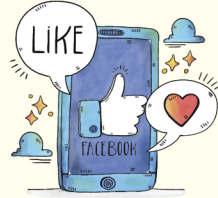
7 คำด่าหยาบคาย



8 คำพูดล่วงเกิน



"หลักคิด ชีวิตคู่"



อย่านำความขัดแย้งในบ้าน
ไปประจานในโลก
Social



รักกันแค่นั้น
ก็ขัดแย้งกันได้



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

"สร้างสุขในบ้าน สานรั้วใจวัยทำงาน"

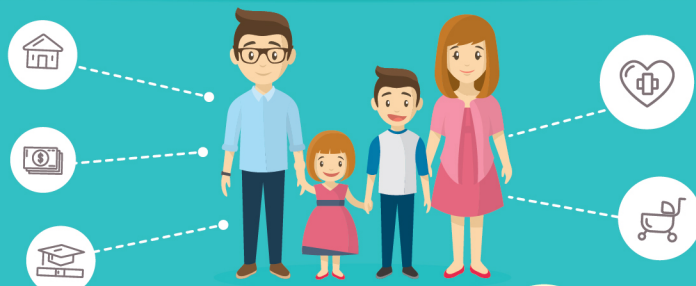


"ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ปรึกษาได้ โทร 1323"
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

"กฎหลักครอบครัว"

เมื่อคนสองคน ตกลงใช้ชีวิตคู่กันแล้ว การสร้างกฎหลักครอบครัวร่วมกันถือเป็นสัญญาณที่จะช่วยผูกใจ สานรัก สานสัมพันธ์ระหว่างกัน

- 1 ช่วยกันแบ่งเบาภาระในบ้าน รื้อหน้าที่ตนเอง
- 2 จัดสรรเงินแต่ละส่วน ให้แบ่งสัดส่วน เงินออม เงินใช้จ่าย เงินฉุกเฉิน และกำหนดคนรับผิดชอบ
- 3 ใส่ใจ ให้ความสำคัญกับครอบครัว และดูแลซึ่งกันและกัน
- 4 มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน ช่วยกันแก้ไขปัญหา
- 5 ยามโกรธหรือทะเลาะกัน ห้ามทำร้ายร่างกาย โดยเด็ดขาด



"รู้หน้าที่ มีน้ำใจ ให้ความสำคัญ ร่วมแก้ปัญหาครอบครัว ไม่ล้มตัวทำร้ายกัน จัดสรรการเงิน"

สมการชีวิตคู่
รับฟังกันมากขึ้น+คุยกันมากขึ้น
= เข้าใจและรักกันมากขึ้น

กฎรักครอบครัว

คาถา 10 ประการ เพื่อรักยั่งยืน

- 01 ยึดสัญญาณทำตามกฎหลักครอบครัว
- 02 ชื่นชมเมื่อทำดี ขอบคุนเป็นนิสัย ทำผิดไปต้องขอโทษ
- 03 เปิดใจ รับฟัง ยอมรับ ความเห็นต่าง
- 04 "คนสดชื่นบ้านรื่นรมย์" ทำบ้านให้เป็นที่พักใจ และอบอุ่น
- 05 ซื่อสัตย์ และไว้วางใจกัน
- 06 ไม่ก้าวท้าว พื้นที่ส่วนตัว ของกันและกัน
- 07 ไม่ควรคาดหวังว่า อีกฝ่ายจะต้องรู้ใจเราเสมอ
- 08 คิดว่า ครอบครัวของเขา คือครอบครัวของเขา
- 09 ทั้งสองฝ่าย ยินยอมพร้อมใจ ที่จะแก้ปัญหาด้วยกัน
- 10 คำสั่งเพด็จการ หุนหันทำกาย ซึ่งโกรธอาชนะ พุดชู้ยหยาบคาย ธารานประชดประชัน ให้ร้ายกล่าวโทษ คะคานขุดคุ้ย มุ่งหมายล่องเกินบุพการี

กฎเหล็กครอบครัว

5 ข้อต้องทำ 8 คำห้ามใช้



- 1 ร่วมกันสร้างและทำตามกฎหลักครอบครัว
- 2 แก้ไขปัญหาร่วมกัน ไม่มีฉันไม่มีเธอ แต่เป็นปัญหาของเรา
- 3 กฎการโต้เถียง เกียงโต แต่ไม่ตะคอกข่มขู่ ไม่มองดูด้วยสายตา ไม่พูดจาสื่อเสียด ไม่ยืมเหยียดยั่วอารมณ์
- 4 หยุดอารมณ์ก่อนรุนแรง ด้วย **ตั้งสติ**
 - หายใจเข้า-ออกลึกๆ นับเลข 1-5 ในใจ บอกกับตัวเองว่าใจเย็นๆ
 - เตรียมสติ**
 - เลี่ยงการเพิษญคนชั่วตรวจสอบกว่าจะใจเย็นลงถึงคู่
- 5 เมื่อมีปัญหา ใช้ปัญญาแก้ ร่วมกันหาสาเหตุให้รู้ ไม่ดูถูกความคิดกัน เลือกสรรทางแก้ไข คิดไว้หลายๆ ทาง