



บทความ

วิธีสร้างกำลังใจระหว่างคู่รัก

พ.ย. 14, 2024

2 นาที

มีคู่รักจำนวนมากไม่น้อยที่อยากมีลูก แต่ยังคงพยายามมีลูกมากเท่าไรกลับไม่ได้ลูกน้อยสมใจสักที ซึ่งบางคู่ก็พยายามมากเกินไปจนทำให้สภาพจิตใจแย่ลงและเกิดความเครียดได้

ดังนั้นคู่รักจึงควรรู้จักที่จะสร้างกำลังใจให้แก่กัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และลดความกังวล ในช่วงพยายามตั้งครรภ์ได้เป็นอย่างดี เรามีเคล็ดลับดีๆ มาแนะนำดังนี้



สร้างกำลังใจด้วยคำพูดดีๆ

เป็นการสร้างกำลังใจที่ง่ายที่สุดสำหรับคู่รักเลยทีเดียว ด้วยการใช้คำพูดดีๆ เพื่อให้คนรักรู้สึกดีขึ้น แต่ต้องเป็นคำพูดที่มาจากใจจริง และอบอุ่นไปด้วยความรักและความจริงใจ รวมถึงความตั้งใจที่จะให้กำลังใจกันและกันนั่นเอง เพราะคำพูดเป็นสิ่งสำคัญหากพูดผิดแม้เพียงนิดเดียวก็จะทำให้แย่ลงได้เลย ดังนั้นคุณทั้งคู่ควรกลั่นกรองคำพูดให้ดีก่อนที่จะพูดออกไปทุกครั้ง

ตั้งใจฟังในสิ่งที่คนรักระบายออกมา

บางครั้งการให้กำลังใจคนรักก็ไม่ต้องทำอะไรมาก แค่ตั้งใจฟังในสิ่งที่เขาระบายออกมาก็จะทำให้เขารู้สึกดีและมีกำลังใจมากขึ้น นั่นเพราะเขาจะรู้สึกได้ว่า อย่างน้อยก็ยังมีความห่วงใยอยู่เคียงข้าง และพร้อมรับฟังเขาเสมอ ดังนั้นอย่ารู้สึกรำคาญหากคนรักของคุณเอาแต่พูดถึงปัญหาการมีลูกยากหรืออยากมีลูกตลอดเวลา ควรหยุดรับฟังโดยเปิดโอกาสให้เขาได้ระบายออกมาบ้าง เท่านั้นก็จะไม่ทำให้เกิดความตึงเครียดจนเกินไปแล้ว

พยายามไปด้วยกัน

ต่อให้มีลูกยากและท้อแค่ไหน แต่ถ้าทั้งคู่แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจว่าเราจะพยายามมีลูกไปด้วยกัน จะทำให้เกิดกำลังใจที่ดีต่อกัน อย่าปล่อยให้คนรักของคุณพยายามอยู่ฝ่ายเดียว มาร่วมด้วยช่วยกันหาวิธีเพื่อความสมหวังในการมีลูกกันดีกว่า แต่สำหรับใครที่รู้สึกว่ายังไม่พร้อม ขณะที่อีกฝ่ายอยากมีลูกก็ต้องหันหน้ามาจับเข่าคุยกันแล้วล่ะว่า คุณยังไม่พร้อมที่จะมีลูกในตอนนี้อย่างไร และพร้อมเมื่อไหร่ ไม่ต้องกลัวว่าการพูดออกไปตรงๆ จะทำให้เกิดปัญหา เชื่อเถอะว่าคนรักของคุณจะต้องเข้าใจอย่างแน่นอน

เพิ่มความถี่ในการร่วมเพศ

อาจดูแบบว่าบ๊อยเกินไปหรือเปล่า? แต่ต้องบอกเลยว่าวิธีนี้เป็นวิถีธรรมชาติมากๆ แต่ได้ผลจริงนะ

นอน เพราะการมีลูกได้ก็ต้องมาจากการร่วมรักกันจริงไหมคะ ดังนั้นหากคุณทั้งคู่แทบจะไม่ขึ้นเตียงกันเลย ความหวังที่จะมีลูกก็ย่อมติดลบเช่นกัน เพราะฉะนั้นมาชวนคนรักให้มีเพศสัมพันธ์บ่อยขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 2-3 วันที่ไข่ตก แต่แนะนำให้ร่วมเพศกันวันเว้นวัน เพื่อเพิ่มโอกาสให้ฝ่ายชายสร้างอสุจิขึ้นมาใหม่ด้วย ก็จะทำให้คนรักของคุณรู้สึกว่าคุณตั้งใจที่จะพยายามมีลูกจริงๆ ซึ่งช่วยให้เกิดกำลังใจและรู้สึกมีความหวังมากขึ้น รู้แบบนี้แล้วคงต้องเพิ่มความขยันในการทำลูกกันแล้วละ

และนี่ก็คือวิธีการสร้างกำลังใจระหว่างคู่นั้นเอง ใครที่พยายามมีลูกอย่างหนักแต่ไม่สมหวัง จนรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ ก็ลองมาให้กำลังใจกันและกันดู แล้วคุณทั้งคู่จะรู้สึกดีขึ้นอย่างแน่นอน ไม่นานหากคุณทั้งคู่มีกำลังใจมากขึ้น อาจจะช่วยให้คุณมีลูกง่ายกว่าเดิมก็ได้ พยายามทำจิตใจให้ผ่อนคลายเอาไว้ รับรองว่าไม่นานจะได้มีลูกอย่างสมใจแน่นอน