

ถ้าไม่ยากให้โลก(ของคุณ)ต้องเปลี่ยนสี

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

**มนุษย์โลกย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ เมื่อเราสุขอะไร ๆ ก็ดีไปหมด แต่เมื่อไหร่ที่เราทุกข์นี่สิ โลกเปลี่ยนเป็นสีดำไปทันที
อยากกระหน่ำเลยลองทำตามนี้ซะโลกของคุณจะได้ไม่ต้องเปลี่ยนสี**

รู้จักตัวเอง ลองมองตัวเองหน้ากระจก แล้วยิ้ม ๆ คิดพิจารณาว่าคนที่หน้ากระจกของคุณเป็นใคร
ถ้ามีข้อเสียยังงใจเลือกมาซะหน่อย, จากนั้นคอยลองดูว่ามีข้อดีอย่างไรเลือกมาสัก 5 - 6 ข้อ คุณจะไดมองหาด้านดีของตัวเองบ้าง

อย่าถูกรุดอง ไม่มีการเรียนรู้อะไรใหม่ดีเท่ากับการที่เราได้ลงมือทำเอง
ลองเปิดโลกทัศน์ด้วยการหากิจกรรมใหม่ ๆ ทำดูซะ เช่นหากคุณสงสัยว่า ไอการกระโดดบันจี้ จัมป์มันสนุกตรงไหน
คุณก็ต้องลงไปกระโดดเอง ไม่นานคุณอาจจะติดใจ ช่วงเวลาที่คุณได้กรี๊ดตดตดตดอย่างสุดเสียงก็ได้นะ

หยิบภาพเก่า ๆ ขึ้นมาดู หมายถึงภาพวันวานสมัยที่คุณไปเที่ยวเล่นสนุกสนานกับครอบครัว กับเพื่อน ๆ นะนะ
ลองดูสิว่า**คุณในตอนนั้นกับคุณในตอนนี้นั้นต่างกันยังไง** แล้วพยายามยิ้มให้ได้อย่างนั้นบ้าง ก็ในเมื่อ
เมื่อก่อนคุณยังราเริงได้ขนาดนั้น ทำไมวันนี้คุณจะทำแบบเดิมบ้างไม่ได้ละ

อัปเดตความรู้สึกแย่ ๆ ออกไปซะ โดยการเขียนระบายความในใจ

ความรู้สึกที่หดหูของคุณใส่กระดาษลงให้หมดจะอ่านออกหรือไม่ออกก็ช่างมัน เพราะเราเน้นอารมณ์ขณะที่เขียน
จากนั้นก็เอามันไปทำลายซะ จะเอาไปห่อไฟเหมือนที่พี่เสือ หรือเอาไปโยนแม่น้ำเหมือนพี่เห่งก็ตามใจคุณ
แต่อย่าลืมทิ้งความรู้สึกแย่ ๆ ไปพร้อมกับเจ้ากระดาษนั้นด้วยละ

ลองคุยกับคนใกล้ตัวที่เป็นเพศเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นแม่ พี่สาว น้องสาว หรือแม้แต่เพื่อนสาวคนสนิท
เพราะการได้ระบายออกนั้นเป็นหนทางที่จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้ดีหนทางหนึ่งเลยละ

เดินเพื่อลืมความหุดหู่ การเดินในที่ที่เราแนะนำไปลองดูสุดเดินนะ เพราะว่าให้คุณจะได้รู้จักการเดินแบบใหม่ ๆ
อย่างการเดินระบำหน้าทอง การเดินซลซลซล แต่ถ้ามองดูก็ห้วน ๆ ให้เดินอยู่ที่บ้านได้ เดินซะให้เหงื่อออกแล้วไปอาบน้ำ
จะได้รู้สึกสดชื่นขึ้น

ลองตื่นเข้ามาทักทายกับพระอาทิตย์ แล้วคุณก็จะรู้ว่าการตื่นเข้ามาทำให้คุณรู้สึกดีจริง ๆ **การได้เห็นแสงแดดค่อย ๆ
ทอแสงนะเจ๋งจะตาย** ลองดูสิ

**โลกไม่ได้โหดร้ายกับคุณแค่คนเดียวหรอก โลกโหดร้ายกับทุก ๆ คน แต่ที่คนอื่นเขาดูมีความสุขนะ
มันเป็นเพราะเขารู้จักปล่อยวาง และมองหาแต่สิ่งดี ๆ ที่แฝงอยู่ในโลกนี้ต่างหาก**