

^^^ 7 ไอเดียเป็นโสดอย่างสร้างสรรค์^^^

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2552



7 ไอเดียเป็นโสดอย่างสร้างสรรค์

ใครว่าสาวโสดจะต้องมีชีวิตที่เหี่ยวเฉา คอยแต่จะแผ้วรอให้หนุ่ม ๆ มาขอเดท ลืมไปเลยกับความเชื่อเก่า ๆ อย่างนั้น เพราะสาวโสดสมัยนี้สามารถมีความสุข แถมยังหากิจกรรมสนุก ๆ ทำให้เพลิดเพลินและสร้างสรรค์ได้เยอะแยะ ไม่เชื่อก็ลองอ่าน 7 ไอเดียดี ๆ ข้างล่างนี้ที่จะทำให้ชีวิตคุณสุขจนลืมโสดไปเลย

1. มีนัดกับตัวเอง หากิจกรรมทำตามลำพัง

เวลาส่วนตัวที่เราได้อยู่คนเดียวตามลำพังเป็นสิ่งที่มีความหมาย ลองใช้เวลาว่างที่เงียบสงบขบคิดเรื่องยุ่งเหยิงในชีวิต หรือหากิจกรรมที่ทำได้ไม่ง่ายนักเมื่ออยู่กับคนอื่น เช่น เดินทอดน่องท่ามกลางแสงแดดอบอุ่นยามเช้า หรือเปิด ซาวนดอะเบาต์ จอกกิ้งบริเวณที่พัก

หรืออ่านหนังสือแนวชีวิตอย่างเรียบง่ายแบบนิวเอจ หรือบำรุงตนเองด้วย สปาแอทโฮม แล้วคุณจะพบว่า การเป็นโสดมีความสุขได้ถึงขนาดนี้

2. ทำกิจกรรมสนุก ๆ ร่วมกับคนอื่น

แบ่งปันช่วงเวลาสาวโสดกับคนอื่น ๆ กิจกรรมมากมายที่แสนสนุกสนาน และมีชีวิตชีวามากขึ้นได้ เมื่อทำร่วมกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นนัดมือเย็นกับเพื่อนเก่า ไปสวนสนุกกับเพื่อนซี้ หรือเดินทางท่องเที่ยวกับเพื่อนใหม่ ลองคิดดูว่านาสนุกแค่ไหน หากได้แย่งกินสมตำหุบึงกับเพื่อนเหมือนสมัยมัธยม

3. ผูกสัมพันธ์กับคนรอบตัว

ครอบครัวและเพื่อน ๆ คือแหล่งพลังแห่งความรักใกล้ตัวที่จะละลายไม่ได้ การเป็นสาวโสดไม่ได้หมายถึง การละทิ้งผู้คนไว้เบื้องหลังแล้วมีชีวิตลำพัง พ่อแม่ญาติมิตรเป็นความสุขของคนโสดที่จะบรรเทาอาการโหยหาหาหิ้วที่อาจุมาเยือนได้ในวันที่เหงา เศร้า อ่อนแอ **มิสเอมิลลี แอรอต** หญิงชราที่เป็นโสดอย่างมีความสุข แม่ในวัยไกลม้วย ให้เคล็ดลับความโสด ความสุขว่า “หากคุณอยากมีความสุขตลอดอายุขัย คุณต้องดีกับคนรอบตัวอย่างสม่ำเสมอ”

4. หมั่นรักษาสุขภาพและความงาม

สุขภาพกายและจิตใจที่ดีทำให้ชีวิตมีคุณภาพงานวิจัยทางการแพทย์ระบุว่า **สาวโสดมีภาวะเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บน้อยกว่าสตรีที่แต่งงานแล้ว** ซึ่งเป็นสิ่งที่นักพฤกษศาสตร์พบเช่นกันว่า ต้นไม้ที่ไหลแล้วมักมีความเสื่อมลงตามสภาพกายภาพ สาวโสดที่รักษาสุขภาพและความงาม (ตามแบบของตัวเอง) จะมีชีวิตชีวา นาคบหาสมาคม และสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข เพราะหากสุขภาพแยชะอย่าง ะไรก็เลวร้ายไปหมด

5. ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

การเป็นสาวโสดที่มีความสุขขึ้นอยู่กับว่าคุณใช้ชีวิตอย่างไร ลองมองแสงตะวันยามเช้า แล้วคุณจะพบว่าไม่มีวันไหน ไม่มีพระอาทิตย์ **แฟรงเกิล** นักจิตวิทยาชาวออสเตรเลีย ยืนยันว่า เมื่อเราทำหน้าที่อย่างเต็มที่และดีงาม ความสุขย่อมเกิดขึ้นเป็นผลพลอยได้

6. ตั้งเป้าหมายในชีวิตแล้วพิชิตให้ได้

แม้เป็นสาวโสดก็ต้องมีความหวัง การใช้ชีวิตอย่างเจียบเหงาหรือมี แต่จะทำลายตนเองให้ย่อยยับ มองหาสิ่งที่คุณอยากทำ อยากเป็น รวมถึงหาวิธีที่เป็นไปได้ แล้วดำเนินชีวิตไปตามลำดับ จนบรรลุผล ความสำเร็จแต่ละขั้นจะเป็นบันไดให้คุณก้าวไปสู่เป้าหมายขั้นต่อไป

7. ใส่ใจการดำเนินชีวิตของตนเอง

นักจิตวิทยาทุกสำนักความเห็นว่ การเอาใจใส่เฝ้าสำรวจตรวจตราได้ระตรงชีวิตตนเองอยู่เสมอ ๆ เป็นเครื่องมือสำคัญในการได้รับมาซึ่งความสุข การใส่ใจในการดำเนินชีวิตทุกวัน

จะช่วยสาวโสดจัดทิศทางชีวิตตนเองให้พบความสุข และช่วยจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาอย่างมีประสิทธิภาพ

เห็นมั้ยว่า เป็นสาวโสดก็ดูอย่างนี้ เอาต์แล้วกับสาวโสดที่จะคอยโทษโชคชะตาว่า
เมื่อไหร่จะมา (อย่างฉัน) จะเสียงเหียนได้คู่กับเขาสักที

ขอขอบคุณข้อมูลจาก (Lisa)

<http://women.kapook.com/view6607.html>



สงวนสิทธิ์เฉพาะคนโสด
ตักแตน ชลดา

<http://www.naronk.org/uboard/show.php?Category=thai&No=3881>