

## 12 วิธีแก้เซ็ง

นำเสนอเมื่อ : 23 ส.ค. 2551

เมื่อคุณมี "อาการเซ็ง" ต้องมีบางครั้งที่คุณรู้สึกเบื่อหน่าย เซ็งชีวิต วันทั้งวันไม่อยากจะออกไปไหน ไม่อยากพบหรือคุยกับใคร ทางที่ดีหาอะไรทำให้สนุกๆ ดีกว่าค่ะ

1. เปิดเพลงแดนซ์เต้นกระจายให้สนุกสุดเหวี่ยง
2. นอนแช่น้ำในอ่างกุดซี่ ถ้าไม่มีก็อาบน้ำให้ตัวเปียไปเลย แล้วเปิดเพลงคลอเบาๆ ให้สายน้ำชะล้างเอาความเบื่อ และอารมณ์เซ็งออกจากตัวให้หมด
3. เดินไปเรื่อยๆ ไม่มีจุดหมาย หรือนั่งรถเมล์เล่นจนสุดสายแล้วนั่งกลับ บางทีสองข้างทางที่คุณผ่าน อาจทำให้คุณเพลินและเห็นอะไรใหม่ๆ ก็ได้
4. เปิดน้ำใส่อ่างให้เต็ม จากนั้นก็จุ่มหน้าตัวเองลงไปและร้องตะโกนให้สุดเสียง กรีดออกมาให้สะใจ เป็นการระบายอารมณ์ที่เก็บกดช่วยให้คุณโล่งใจขึ้นได้
5. ออกเที่ยวกับเพื่อนสุดเลิฟ ไปเล่นน้ำทะเล หรือขึ้นรถไฟเหาะดริมเวิลด์ก็ได้ เอาให้มันสุดๆ ไปเลย
6. โทรหาคนที่คุณแอบรักมานาน บอกความรู้สึกที่คุณมีต่อเขาไปเลย อาจจะดูบ้าไปหน่อย ถ้าไม่ใช่เวลานี้บอกแล้วตอนไหนคุณก็จะกล่าบอกละ
7. เขียนจดหมายถึงคนที่คุณไม่ได้ติดต่อเป็นเวลานานแล้ว
8. เรื่องที่ผัดวันประกันพรุ่งมานาน ก็ทำมันเสียวันนี้เลย
9. เข้าร้านเสริมสวย แปลงโฉมตัวเองเป็นคนใหม่ ให้สวยแซงกว่าเดิมเลย
10. ออกไปอ่านหนังสือให้คนตาบอด ได้บุญด้วยนะจ๊ะ
11. เข้าวัดถวายสังฆทาน ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร รับรองว่าคุณจะสบายใจขึ้นแน่นอน
12. ตอนนี้อยากทำอะไรมากที่สุด ลงมือทำได้เลย

บางครั้งคุณอยากทำการอะไรที่หลุดโลกหรือทำเรื่องแปลกๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน ก็ทำให้หายเซ็งได้ ทำให้ชีวิตมีความท้าทาย หวือหวาโลดโผน จนรู้สึกว่าการใช้ชีวิตไม่ได้จืดชืดอย่างที่คิด ลองทำดูนะค่ะ เพิ่มรสชาติให้ชีวิต

ที่มา [สนง.คอม](#)