

5 ชั้น รักตัวเองให้เป็นเสียที

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2552



คุณรักตัวเองเป็นไหม? คำถามง่ายๆ ที่อาจทำให้คุณ ต้องกะพริบตาปริบๆ ก่อนหนึ่งไป พักใหญ่ ไม่ใช่เรื่องแปลกหากคุณไม่แน่ใจ เพราะการรักตัวเอง 'เป็น' กับสัญชาตญาณรัก แบบเห็นแก่ตัวนั้น มีความหมายใกล้กันแค่นี้

ความสัมพันธ์ที่เรียกว่า '**ฉันรักเขา**' จะเป็นตัวบ่งบอกได้ชัดเจนที่สุด ถ้าคุณอยากจะวัดปริมาณความรักที่ คุณมีต่อตัวเอง คุณสามารถ เอาเรื่องรักๆก๊ากๆระหว่างเขาและคุณมาเป็นข้อชี้ชัดได้ ถ้าคุณกำลังเข้าช่วยหน้ามิด ตามัว มองว่าหนุ่มของคุณคือพอเทพบุตรมาโปรด กรณีนี้ขอให้คุณจงรับรู้เอาไว้ ว่าคุณกำลังเขาชายไม่ซื่อ (สัตย์) กับตัวเองเสียแล้ว หรืออีกนัยหนึ่งคุณกำลังละทิ้งหน้าที่สำคัญที่ควรทำเป็นที่สุด นั่นคือการ '**รักตัวเอง**' ซึ่งมีความมากกว่าสิ่งไหน

บทความนี้จะ เป็นเพียงข้อชี้แนะเล็กๆ เพื่อให้คุณได้ค้นพบว่า เมื่อคุณมอบ '**ความรัก**' ให้ใครสักคน ทัศนคติที่คุณมีต่อเขาจะต้องเปลี่ยน ไปด้วย แทนอนว่าไม่ใช่เพื่อใคร...ก็เพื่อตัวคุณเองนั่นแหละ

ปรับทัศนคติ คิดเชิงบวกให้มากขึ้น

ข้อนี้สำคัญมาก ถือว่าเป็นพื้นฐานในการที่คุณจะรักตัวเอง การปรับทัศนคติย่อมส่งผลให้ตัวคุณเป็นผู้หญิง ที่มองอะไรกว้างขึ้น เพราะการคิดในเชิงบวกคือการหาข้อดีทางด้านความคิด มองอะไรเป็นเหตุเป็นผล แต่ ภายนอกคุณต้องยินดีที่จะทำการเปลี่ยนแปลงด้วย ในกรณีนี้คุณอาจเริ่มต้นด้วยมองชายหนุ่มของคุณเป็นเพียง ผู้ชายคนหนึ่ง ที่เขามีความรักให้กับคุณและคุณ ก็มีความรักให้กับเขา (ในระดับเท่าๆ กัน) อย่าได้เผลอคิดไป ว่า คุณรักเขาเหลือเกิน (พยายามอย่าคิดว่าความรักเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต) เพราะนั่นเป็นเพียงจิตใต้สำนึก ที่กำลังออกคำสั่ง ให้คุณทำตามเท่านั้น การคิดเชิงบวกยังรวมถึงการไม่คิดเขาข้างตัวเอง เพราะการคิดเช่นนั้น จะทำให้คุณคิดเองเออเองไปเสียทุกอย่าง และถ้าไม่ได้เป็นไปอย่างที่คุณคิด คุณก็อาจจะเจ็บตัวเจ็บใจเอาได้ ง่าย

เลิกมองตัวเองในแง่ร้าย

หลังจากที่คุณปรับความคิดในเรื่องของความรักแล้ว สิ่งที่คุณควรกระทำต่อมาก็คือการหยุดมองตัวเองใน แง่ร้าย ขั้นตอนที่เราสังเกตได้ง่ายมาก เช่น ถ้าคุณกำลังวิตกว่าคุณดูอ้วนไป ผอมไป หรืออะไรก็ตามแต่ความคิด ที่จะตามมาก็คือ '**แล้วเขาจะรักฉันไหม?**' ลองละทิ้งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในหัวของคุณเสียหน่อยดีกว่า เพราะอย่าง น้อยๆ อาจจะทำให้คุณได้หยุดมองตัวเองอย่างที่คุณเป็น และไม่ดูถูกตัวเอง จากสถิติที่ผ่านมาผู้หญิง ถึงร้อยละ เก้าสิบคิดเอาเองก่อนทั้งนั้น ว่าเราต้องสวยเขาถึงจะรัก ทางแกของการมองตัวเองในแง่ร้ายก็คือ ต้องวางเป้าหมายของเราให้ชัดเจน อย่างเช่น ถ้าคุณอ้วนไปและจะลด น้ำหนักก็เพื่อสุขภาพของตัวเอง ที่สำคัญที่สุดคือ อย่าหวาดหวั่นกับคำพูดใดๆ และต้องเชื่อในคุณค่าของตัวเองอยู่เสมอ

จัดรูปแบบของความรัก

การจัดรูปแบบความรักที่ดีจะส่งผลให้คุณรู้คุณค่าของความรักรวมถึงตัวคุณเอง ซึ่งอาจจะคล้ายๆ กับการ วางแผนชีวิต เหตุผลทั้งหมดคือ เพื่อป้องกันตัวเอง และทำให้คุณเห็นค่าตัวเองมากขึ้น คุณอาจจะทำข้อตกลง กับตัวเอง โดยการแบ่งหัวใจของคุณเป็นวงกลม แล้วแบ่งวงกลมนั้นเป็นสี่ส่วนเท่าๆ กัน จากนั้นให้คุณจับจอง อัตราสามในสี่ส่วนเป็นของคุณ และหนึ่งส่วนที่เหลือคือ พื้นที่ของเขา สิ่งสุดท้ายคือการเขียนข้อตกลงของตัวเอง เช่น ถ้าเราทะเลาะกันฉันจะไม่เสียใจ หรือฉันจะพูดกับเขาด้วยเหตุผลในทุกๆ ครั้ง การจัดรูปแบบจะ ทำให้คุณไม่ลดค่าตัวเองลง ซึ่งคุณจะต้องรู้ว่าเมื่อคุณทำตามนั้นได้จริง คุณจะดูมีค่ามากแค่ไหน

อย่าเอา 'ความรัก' นำทาง

ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณกำลังเลิฟอยู่กับหนุ่ม A และเขาก็ดีรักคุณอย่างเหลือกำลัง พร้อมมี ดอกไม้ช่อใหญ่ให้ คุณในทุกๆ เช้า คุณสามารถตอบรับกับสิ่งที่หนุ่ม A ทำให้กับคุณได้ด้วยการแสดงออกแต่พองาม เช่น การ ส่งการตอบขอบคุณให้เขา ด้วยข้อความที่ว่า '**ขอบคุณสำหรับดอกไม้คะ**' หรืออะไรสั้นๆ ทำนองนี้ จะทำให้เขา รู้สึกดีใจเขา แต่ก็ไม่ถึงกับคลั่งไคล้จนเกินเหตุ อย่าลืมนึกว่าถ้าคุณมีวแต่หลงระเริงกับความสบายที่ใดจนมาก เกินไป นั่นอาจจะทำให้คุณอ่อนแอที่สุด และเมื่อคุณบ่บ่ยังไม่ให้ความรักมาอยู่เหนือใจตัวเองแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างจะดูเป็นเรื่องปกติ ทั้งยังทำให้คุณดูดี ไม่เป็นที่ตำหนิในสายตาคนอื่น ๆ อีกด้วย

หนักแน่นเข้าไว้

ถ้าคุณเชื่อมั่นในตัวคุณและได้ผ่านกระบวนการทั้งสี่ข้อที่ว่ามีมาแล้ว ความหนักแน่นจะเกิดกับคุณ ไม่ว่าจะ เรื่องราวใดๆ ที่ทำให้คุณผิดหวังหรือทำให้คุณเสียใจ คุณจะผ่านมันไปได้โดยที่คุณอาจจะแปลกใจ ต้องมั่นใจ ใจดูยาวไม่ว่าเรื่องอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม คุณจะเผชิญกับปัญหา นั้นไหว ความหนักแน่นเท่านั้นที่จะสามารถ ทำให้คุณเย็นแล้วสู้กับทุกสิ่งได้

เมื่อใดก็ตามที่สติของคุณเริ่มไม่อยู่กับตัว จำเอาไว้ว่า ความสามารถของการรักตัวเอง ก็จะลดลงไปด้วย ทางที่ดีคุณควรรักษาความซื่อสัตย์ที่เกิดกับตัวเอง และควบคุมเหตุผลให้ อยู่เหนืออารมณ์ให้ได้ในทุกๆ วินาที เพียงแค่นี้คุณก็จะรักตัวเองและเขาใจตัวเอง อย่างที่ คุณก็ไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะเกิดกับคุณได้



บทความจาก tlcthai