

วิธีแก้เหงาในฤดูหนาวจ้า

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ย. 2551

วิธีแก้เหงา ในฤดูหนาว

เชื่อไหมล่ะว่า บางทีคนเราก็ไม่อยากออก เวลาเหงาๆ ไม่รู้จะทำอะไร ...วันนี้ไปอ่านเจอในไดอารี่ของสมาชิกคนหนึ่ง เขาเขียนเกี่ยวกับวิธีแก้เหงา (ในฤดูหนาว ฤดูที่เหงาๆ) เอาไว เลยนนำมาให้อ่านคะ
วิธีแก้เหงานี้เป็นเพียงแคแนวทางการสำหรับคนขี้เหงา ...เหงามากนัก เลือกทำสักข้อ เพื่อจะดีขึ้นมา



- 1 คิดซะว่าเหงาได้ ก็เลิกเหงาได้
- 2 หิวข้าวหรือเปล่า? หาอะไรกินซะ จะได้หายจากความรู้สึกที่ทรมาน
- 3 พยายาม..อย่าอยู่คนเดียว
- 4 อ่านหนังสือที่ชอบๆ
- 5 ฟังเพลง + เล่นเน็ต+ เขียนไดอารี่
- 6 search google ท่องเน็ตไปเรื่อยๆ ค้นหาข้อมูล ท่ามกลางเสียงเพลง
- 7 เปิดเพลงดังๆ จะหายเหงา
- 8 เปิดเครื่องทำความร้อน (Heater) ฟิงไฟ
- 9 ออกไปนั่งรถเมล์ไกลๆ ,นั่งรถไฟฟ้า ไกลๆ ,นั่งรถไฟไกลๆ
- 10 ทำในสิ่งที่ชอบๆ
- 11 ยอมรับความจริง
- 12 ทำงานศิลปะ
- 13 ไปเที่ยวในที่ที่ชอบๆ
- 14 ออนเอ็ม
- 15 เดินไปหาเรื่องคนในที่ชุมชน
- 16 เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- 17 ช่วงนี้ถ้ามีคนมาจีบ ต้องหนีไปไกลๆ ,สำหรับคนที่ยังไม่มีแฟน ต้องพยายามอยู่คนเดียวให้ได้ ในช่วงนี้ อย่าพยายามมีแฟน เพราะความเหงา หรือ มีแฟนแล้ว อย่าพยายามมีกิ๊ก
- 18 ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ชอบๆ เช่น ตัดแต่งภาพด้วย Adobe Photoshop
- 19 อย่าพยายามฟังเพลงเหงา,เพลงรัก (ในแง่ลบ) หรือเพลงอกหัก
- 20 ออกไป shopping
- 21 หาหนังตลกๆ ดู
- 22 ปิดคอมฯ แลนอน
- 23 หาการดูหนังมาอ่าน
- 24 ออกหางานพิเศษทำ
- 25 แต่งนิยาย,วาดรูป
- 26 สวดมนต์,นั่งสมาธิ
- 27 ร้องเพลง ที่ชอบๆ เช่น เพลง Christmas
- 28 ออกกำลังกาย ,เล่นกีฬา, ไปวิ่งที่สวนสาธารณะ หรือเข้า fitness ไปว่ายน้ำที่สระว่ายน้ำอุ่น
- 29 ไปเดินดูสาวๆที่สยามสแควร์
- 30 ปล่อยให้เวลารักษาอาการเหงา
- 31 อย่าทำอะไรที่ปราศจากความยับยั้งชั่งใจ ,ไร้สติ หรือไม่มีเหตุผล ทั้งต่อร่างกาย และ เงินในกระเป๋า

32 ตัดสินใจแล้วว่าเลือกข้อไหน แล้วลงมือทำเลย