

ข้อห้ามของคนอกหัก

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2551

ใครที่กำลังอกหักจากคนรัก และอยากหายเสียใจไว ๆ วันนี้มีข้อห้ามสำหรับคนอกหักมาบอก....



อย่าร้องไห้ ร้องไปเลย : ร้องให้พอ แล้วปรับตัวปรับใจมาเริ่มต้นใหม่ดีกว่า พยายามหางานทำ ทำงานที่ต้องรับผิดชอบให้ดีที่สุด เอาเวลาเอาสมอง ไปคิดสิ่งที่เป็นประโยชน์ดีกว่า



อย่าคิดทำร้ายตัวเอง : พ่อแม่รักเรา เลี้ยงเรามาแทบตาย ทำไมกับผู้ชายห่วย ๆ คนเดียว ใครที่ไหน ก็ไม่รู้ เขาทำให้เราเจ็บใจ แล้วยังไม่พอ เขามีคาทำให้เรา ต้องอุทิศชีวิตให้เลยหรือ กลับไปหาพ่อแม่เพราะท่านรักเรา มากที่สุด ไม่มีใครรักเรา เท่านี้อีกแล้ว



อย่าปล่อยเนื้อปล่อยตัว : จนดูไร้ค่า บางคนโมโห แล้วกินจนอ้วน บางคนก็โทรม บางคนก็ ประชดชีวิต ทำตัวเองให้มันเลยไปซะเลย มันไม่มีอะไรดีหรอก เขาจะยิงสมรนำหนาเรา ต้องทำตัวให้ดีขึ้น ให้เขารู้สึก เสียหายเราจะดีกว่า



อย่าอยู่คนเดียว : ควรหาเพื่อนคุยหรือหาอะไรทำ จะได้ไม่คิดมาก



อย่าดูหนังโรแมนติก หรือฟังเพลงเศร้า : เพราะเราจะมีอารมณ์คล้อยตาม ยิ่งจะเศร้าไปกันใหญ่



อย่าเอารูป หรือของเก่าๆ มาดู : ห้ามนำของที่มีความหลัง มาดู เป็นอันขาด ดูไป ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น อย่าพยายามผ่านหรือไปในสถานที่ ที่เคยไปด้วยกัน



อย่าคิดว่าชีวิตนี้ขาดเขาไม่ได้ : ถ้าไม่มีเขา แล้วเราจะตาย เพราะแต่ก่อน ก็ยังไม่เจอเขาเราก็อยู่ได้ ดีแล้วที่เขาเลิกลากันไป เราจะได้มีโอกาส เจอคนดีกว่านี้อีก ต้องมีกำลังใจ อย่าท้อแท้ ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้าหาในสิ่งที่ดีกว่า



อย่าโทรศัพท์ไปอ้อนเป็นอันขาด : เสียเหลี่ยมหมด เขาอาจจะสงสารแล้วกลับมาดีอีก แต่ก็คงไม่เหมือนเดิม แล้วจะไปทำไม เอามาแต่ตัว แต่หัวใจไม่มา

ถ้าใครอยากหายเศร้าไวๆ ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้