

## ข้อห้ามของคนอกหัก

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2551

ใครที่กำลังอกหักจากคนรัก และอยากหายเสียใจไว ๆ วันนี้มีข้อห้ามสำหรับคนอกหักมาบอก....

**❌อย่ากริ่งให้ ร้องไปเลย :** ร้องให้พอ แล้วปรับตัวปรับใจมาเริ่มต้นใหม่ดีกว่า พยายามหางานทำ  
ทำงานที่ต้องรับผิดชอบให้ดีที่สุด เอาเวลาเอามอง ไปคิดสิ่งที่เป็นประโยชน์ดีกว่า

**❌อย่าคิดทำร้ายตัวเอง ;** พ่อแม่รักเรา เลี้ยงเรามาแทบตาย ทั่วไปกับผู้ชายห่วย ๆ คนเดียว  
ใครที่โหด ก็ไม่รู้ เขาทำให้เราเจ็บใจ แล้วยังไม่พอ เขามีค่าทำให้เรา ต้องอุทิศชีวิตให้เลยหรือ  
กลับไปหาพ่อแม่เพราะท่านรักเรา มากที่สุด ไม่มีใครรักเรา เท่านี้อีกแล้ว

**❌อย่าปล่อยเนื้อปล่อยตัว :** จนดูไร้ค่า บางคนไม่ไหว แล้วกินจนอ้วน บางคนก็โทรม บางคนก็  
ประชดชีวิต ทำตัวเองให้มันเลยไปซะเลย มันไม่มีอะไรดีหรอก เขาจะยิ่งสมน้ำหน้าเรา ต้องทำตัวให้ดีขึ้น ให้เขารู้สึก  
เสียตายเราจะดีกว่า

**❌อย่าอยู่คนเดียว :** ควรหาเพื่อนคุยหรือหาอะไรทำ จะได้ไม่คิดมาก

**❌อย่าดูหนังโรแมนติก หรือฟังเพลงเศร้า :** เพราะเราจะมีอารมณ์คล้อยตาม  
ยิ่งจะเศร้าไปกันใหญ่

**❌อย่าเอารูป หรือของเก่าๆ มาดู :** ห้ามนำของที่มีความหลัง มาดู เป็นอันขาด ดูไป  
ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น อย่าพยายามผวนหรือไปในสถานที่ ที่เคยไปด้วยกัน

**❌อย่าคิดว่าชีวิตนี้ขาดเขาไม่ได้ :** ถ้าไม่มีเขา แล้วเราจะตาย เพราะแต่ก่อน  
ที่ยังไม่เจอเขาเราก็อยู่ได้ ดีแล้วที่เขาเลิกลากันไป เราจะได้มีโอกาส เจอคนดีกว่านี้อีก ต้องมีกำลังใจ อย่าท้อแท้  
ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้าหาในสิ่งที่ดีกว่า

**❌อย่าโทรศัพท์ไป้องอนเป็นอันขาด :** เสียเหลี่ยมหมด เขาอาจจะสงสารแล้วกลับมาดีอีก  
แต่ก็คงไม่เหมือนเดิม แล้วยังจะไปทำไม เอามาแต่ตัว แต่หัวใจไม่มา

ถ้าใครอยากหายเศร้าไว ๆ ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้