

กิจกรรมคลายเศร้า...เมื่อออกหัก!?

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2552

กิจกรรมคลายเศร้า...เมื่อออกหัก!?

1. ร้องคาราโอเกะ

ไม่มีอะไรจะปลดปล่อยความรู้สึกอันทะลักในใจคุณได้เท่ากับการได้แหกปากตะโกนดังๆ ยิ่งร้องคเท่าไรรยิ่งดี แต่อย่าร้องว่า 'จะรัก รักเธอตลอดไป' เพราะอาจจะไปกันใหญ่

แต่ถ้าคุณเป็นบุคคลประเภทหนามยอกต้องเอาหนามบ่ง ก็ร้องมันไปเลย เพลงที่คุณชอบฟังด้วยกัน สมัยยังรักกันหวานซึ้ง ใบบอน้ำตามันทะลักออกมา จนคุณเลิกร้องไปเอง

2. แदनซ์กระจาย

ในภาวะขั้นต้นที่ยังซ็อกอยู่ เราขอแนะนำว่า ให้ไปผับและแดนซ์กระจายเท่านั้น ถอดภาพคุณหนูซื่ออายุที่โตแต่นั่งเคาะนิ้วเวลาเพื่อนใน กลุ่มมเตนกัน แลวออกป้กลางฟลอร เตนทาบาบอแคไหนก็เตนไปเถอะ ใครจะไปรู คุณอาจจะได้พบกับพรสวรรค์เทาไฟที่ซอนอยู่ในตัวคุณมานานแสนนานก็ได้

3. ว้ายน้ำ

ถ้าตอนนี้คุณเริ่มรู้สึกหนึ่งขึ้น อยากร้องตริกตรองกับเรื่องราวที่ผ่านมา การว้ายน้ำทำสบายๆ อย่างทุกบ ทุกรรเซียง พรอมกับปลอยใจลงลอยไปกับสายน้ำที่มากกระทบกายเบาๆ อาจจะช่วยให้คุณคิดอะไรรึขึ้นมาได้ หรือถาหากยังอยู่ในชนโคมา การวายนาก็ยังช่วยได้

เพราะคุณจะต้องเฟ่งสมาธิไปที่การว้ายน้ำแทนที่จะจมดิ่งไปกับความทุกข์ ทาที่ขอแนะนำในระยะนี้ทาจะเป็นทาที่ชีพล้งมากขึ้ นอยาง ทาฟรีสไตล์ ทาผีเสื่อ วายเสร็จแล้วกลับบ้านนอนสลบ ไมทันได้รองไหกอนนอนเหมือนทุกคืน

4. ชวนาและนอนแช่างจากุซซี่

การชวนาและนอนแช่างจากุซซี่เป็นกิจกรรมที่มากู้กั นอยู่แล้ว ไปร้อนจากชวนา นอกจากจะทาไห้เหงื่อหยดต้งๆ อุณหภูมิอันคุกรุนภายในตุเล็กๆ ยังทาไห้คุณรอนจนล้มอกหักไปเลย

หรือถาอยากจ้ร้องไห้ในห้องชวนาก็ไม่มีใครว่า ร้องจนสะใจ แล้วขอเชิญออกมาอนแชในอ่างจากุซซี่สบายๆ คุณจะรู้สึกสะใจเล็กๆ กับความร้อนจัด แล้วเปลี่ยนมาเย็นจัด ช่วยไห้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า และดีที่อกซจิดใจตัวเองได้โดยไมรู้ตัว

ขอขอบคุณ สุทธิรักษ์.คอม