เลิกรัก....อย่างไร....ให้ใสสะอาด

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.พ. 2552

เลิกรักอย่างไรให้ใสสะอาด

วิธีที่จะทำให้คุณสามารถเลิกรักเขาได้และกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

1. สร้างความแข็งแกร่งให้กับตัวเอง

เลิกคิดถึงเค้า ลบเบอร์โทรศัพท์ของเค้าทุกเบอร์ออกจากมือถือซะ

อย่าลืมว่าคุณต้องเลิกกับเค้าเพราะอะไร คุณต้องเสียใจ เป็นทุกข์แค่ไหน

เค้าไม่ได้มาเดือดร้อนกับเราด้วยเลย ลองคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นหากคุณไม่ได้เลิกกับเขา

เขาจะทำให้คุณเป็นอย่างไรบ้าง เขาให้อะไรกับคุณบ้าง ลองตั้งคำถามกับตัวเอง

แล้วจะได้คำตอบว่า "ฉันควรจะมีชีวิตที่ดีกว่านี้" ทำบ่อยๆ

ยิ่งทำคุณจะยิ่งรู้สึกดีที่เลิกกับเขา รู้สึกว่าคุณทำถูกที่สุดแล้ว มันเป็นวิธีที่ดีที่สุดแล้ว

2. อยู่ห่างจากเขาให้ได้

หาสถานที่ที่คุณสามารถพักผ่อนสภาพจิตใจได้ ลองคุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว

หรือใครก็ได้เมื่อคุณได้ระบายความรู้สึกออกมา คุณจะรู้สึกดีขึ้น

3. ต่อสู้กับตัวเองให้ได้

เมื่อคุณเพิ่งเลิกกับเขา มันก็ย่อมที่จะมีความรู้สึกคิดถึง เหงา อยากโทรไปหาเขา
จนแทบจะกลับไปขอคืนดีกับเขาเลย แต่ขอบอกว่าอย่าทำเช่นนั้นเชียวนะ
เพราะคุณค่าในตัวคุณจะหายไปในทันที และเค้าก้จะไม่เห็นคุณค่าคุณอีกต่อไป
จะทำเหมือนคุณเป็นของตาย แบบนี้คุณจะรับได้ไหม

วิธีแก้อาการกระวนกระวาย ว้าวุ่นใจนั้นก็ทำได้ง่ายๆ
คือพยายามสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เช่น ไปเดินเล่น เล่นกีฬากับเพื่อนๆ
ลองให้โอกาสดีๆกับตัวเองในการทำสิ่งที่คุณอยากทำมานาน แต่ไม่ได้ทำซะที
(อาจเพราะเค้าเนี่ยแหละที่ทำให้คุณไม่มีเวลามาทำ) ลุกขึ้นมาทำตัวคุณเองให้ดูดี
สวยงามอยู่เสมอ จะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไป
คุณจะเห็นว่าเค้าก้ยังเป็นเหมือนเดิม คุณก็จะรู้ว่าคุณคิดถูกแล้วที่ตัดสินใจเลิกกับเค้า
และเค้าเองเมื่อเห้นคุณดูดีขึ้นเค้าก็จะเสียดายเองที่ปล่อยให้คุณไป(แบบนี้สะใจกว่าเยอะ)

4. อย่าตกหลุมพลางของเขา

ถ้าคุณคิดว่าเขาจะมาง้อคุณ มาขอโทษคุณ แล้วกลับตัวกลับใจซะใหม่ พูดคำหวาน
ทำทุกอย่างเพื่อที่จะได้คุณกลับไป ตอนนี้แหละที่คุณต้องระวังให้มากๆ
เพราะเค้าสามารถทำได้ทุกอย่างเพื่อที่จะได้คุณกลับไป
แล้วเค้าก็จะเห็นคุณเป็นของตายอีกเช่นกัน ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตามที่เค้ามาทำแบบนี้นั้น
ตัวคุณเองเท่านั้นที่รู้ดีว่าควรกลับไปหรือไม่ ลองคิดอย่างมีสตินะ
ควรจำไว้ว่า ยิ่งถ้าคุณปล่อยให้ความสัมพันธ์ยืดเยื้อยาวนานมากเท่าไหร่
คุณก็จะสูญเสียเวลาในชีวิตไปเท่านั้น ลองถามตัวคุณเองว่า ถ้าเขายังเป็นเช่นเดิมไปอีก
ไม่ยอมแก้ไขอะไร คุณจะยอมคบกับเขาที่เป็นแบบนี้ได้หรือไม่
คุณจะมีความสุขหรือไม่ที่จะต้องอยู่กับคนแบบนั้น

5. ประคับประคองความรู้สึกของตนเองให้ได้

อันดับแรก คุณต้องแสดงความยินดีกับตัวเองว่าได้ทำในสิ่งที่ต้องการหรือควรจะทำมานานแล้ว
และถ้าอยากจะร้องไห้ก็ร้องออกมาได้เลย แม้ว่าคุณจะเจ็บปวดขนาดไหน
พึงระลึกเสมอว่าความเจ็บปวดนั้นจะไม่อยู่กับคุณไปตลอด
ซักวันมันก็จะค่อยๆหายไปตามเวลาเอง และคุณก็จะรู้สึกดีขึ้น
แล้วคุณจะรู้สึกว่าคุณแข็งแกร่งขึ้น และสามารถอยู่ได้ โดยที่ไม่มีเขาในชีวิตแล้ว
คุณเป็นคนใหม่แล้วล่ะ

เก็บชีวิตที่เหลือๆ ทำให้ดีจะได้ไหม.. แล้วไม่นานจิตใจจะเต็มเหมือนเดิม.....