

## เลิกรัก...อย่างไร...ให้ใสสะอาด

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.พ. 2552

### เลิกรักอย่างไรให้ใสสะอาด



วิธีที่จะทำให้คุณสามารถเลิกรักเขาได้และกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

#### 1. สร้างความแข็งแกร่งให้กับตัวเอง

เลิกคิดถึงเค้า ลบเบอร์โทรศัพท์ของเค้าทุกเบอร์ออกจากมือถือซะ

อย่าลืมว่าคุณต้องเลิกกับเค้าเพราะอะไร คุณต้องเสียใจ เป็นทุกข์แค่ไหน

เค้าไม่ได้มาเตือนรอนกับเราด้วยเลย ลองคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นหากคุณไม่ได้เลิกกับเขา

เขาจะทำให้คุณเป็นอย่างไรบ้าง เขาให้อะไรกับคุณบ้าง ลองตั้งคำถามกับตัวเอง

แล้วจะได้คำตอบว่า "ฉันควรจะมีชีวิตที่ดีกว่านี้" ทำบ่อยๆ

ยิ่งทำคุณจะมีรู้สึกดีที่เลิกกับเขา รู้สึกว่าคุณทำถูกที่สุดแล้ว มันเป็นวิธีที่ดีที่สุดแล้ว

#### 2. อยู่ห่างจากเขาให้ได้

หาสถานที่ที่คุณสามารถพักผ่อนสภาพจิตใจได้ ลองคุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว

หรือใครก็ได้เมื่อคุณได้ระบายความรู้สึกออกมา คุณจะรู้สึกดีขึ้น

### 3. ต่อสู้กับตัวเองให้ได้

เมื่อคุณเพิ่งเลิกกับเขา มันก็ย่อมที่จะมีความรู้สึกคิดถึง เหงา อยากโทรไปหาเขา จนแทบจะกลับไปขอคืนดีกับเขาเลย แต่ขอบอกว่าอย่าทำเช่นนั้นเชียวนะ เพราะคุณค่าในตัวคุณจะหายไปทันที และเขาก็จะไม่เห็นคุณค่าคุณอีกต่อไป จะทำเหมือนคุณเป็นของตาย แบบนี้คุณจะรับได้ไหม

วิธีแก้อาการกระวนกระวาย ว่าวุ่นใจนั้นก็ทำได้ง่ายๆ

คือพยายามสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เช่น ไปเดินเล่น เล่นกีฬากับเพื่อนๆ

ลองให้ออกาสดีๆกับตัวเองในการทำสิ่งที่คุณอยากทำมานาน แต่ไม่ได้ทำซะที่

(อาจเพราะแค้เหนื่อยแหละที่ทำให้คุณไม่มีเวลาทำ) ลุกขึ้นมาทำตัวคุณเองให้ดูดี

สวยงามอยู่เสมอ จะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไป

คุณก็จะเห็นว่าแค้ก็ยังเป็นเหมือนเดิม คุณก็จะรู้ว่าคุณคิดถูกแล้วที่ตัดสินใจเลิกกับแค้

และแค้เองเมื่อเห็นคุณดูดีขึ้นแค้ก็จะเสียตัวเองที่ปล่อยให้คุณไป(แบบนี้สะใจกว่าเยอะ)

### 4. อย่าตกหลุมพรางของเขา

ถ้าคุณคิดว่าเขาจะมาร้องคุณ มาขอโทษคุณ แล้วกลับตัวกลับใจซะใหม่ พุดคำหวาน

ทำทุกอย่างเพื่อที่จะได้คุณกลับไป ตอนนี้แหละที่คุณต้องระวังให้มากๆ

เพราะแค้สามารถทำได้ทุกอย่างเพื่อที่จะได้คุณกลับไป

แล้วแค้ก็จะเห็นคุณเป็นของตายอีกเช่นกัน ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตามที่แค้มาทำแบบนี้

ตัวคุณเองเท่านั้นที่รู้ว่าควรกลับไปหรือไม่ ลองคิดอย่างมีสตินะ

ควรจำไว้ว่า ยิ่งถ้าคุณปล่อยให้ความสัมพันธ์ยืดเยื้อยาวนานมากเท่าไร

คุณก็จะสูญเสียเวลาในชีวิตไปเท่านั้น ลองถามตัวคุณเองว่า ถ้าเขายังเป็นเช่นเดิมไปอีก

ไม่ยอมแก้ไขอะไร คุณจะยอมคบกับเขาที่เป็นแบบนี้ได้หรือไม่

คุณจะมีความสุขหรือไม่ที่จะต้องอยู่กับคนแบบนี้

### 5. ประดับประดาความรู้สึกของตนเองให้ได้

อันดับแรก คุณต้องแสดงความยินดีกับตัวเองว่าได้ทำในสิ่งที่ต้องการหรือควรจะทำมานานแล้ว  
และถ้าอยากจะร้องไห้ก็ร้องออกมาได้เลย แม้ว่า คุณจะเจ็บปวดขนาดไหน  
พึงระลึกเสมอว่าความเจ็บปวดนั้นจะไม่อยู่กับคุณไปตลอด  
ซักวันมันก็จะค่อยๆหายไปตามเวลาเอง และคุณก็จะรู้สึกดีขึ้น  
แล้วคุณจะรู้สึกว่า คุณแข็งแกร่งขึ้น และสามารถอยู่ได้ โดยที่ไม่มีเขาในชีวิตแล้ว  
คุณเป็นคนใหม่แล้วละ

เก็บชีวิตที่เหลือๆ ทำให้ดีจะได้ใหม่.. แล้วไม่นานจิตใจจะเต็มเหมือนเดิม.....