

10 กิจกรรมทำให้หายเศร้า เมื่อรักร้าง

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552

10 กิจกรรม ทำให้หายเศร้า เมื่อรักร้าง



10 กิจกรรมทำให้หายเศร้า เมื่อรักร้าง

โดย "วัฒน์"

นี่คือตัวอย่างกิจกรรมที่เราคิดว่าน่าจะช่วยให้คุณได้ ไม่เฉพาะแต่ในยามรักร้างเท่านั้น แม้แต่ในยามที่จิตใจหดหู่ กิจกรรมเล็กน้อยๆ เหล่านี้ก็อาจจะมีส่วนช่วยให้คุณก้าวพ้นจากช่วงเวลาที่ยากลำบากได้



1. ร้องคาราโอเกะ

ไม่มีอะไรจะปลดปล่อยความรู้สึกล้นทะลักในใจคุณได้เท่ากับการได้แหกปากตะโกนดังๆ ยิ่งร้องเท่าไรยิ่งดี แต่อย่าร้องว่า 'จะรัก รักเธอตลอดไป' เพราะอาจจะไปกันใหญ่ แต่หากคุณเป็นบุคคลประเภทหนามยอกต้องเอาหนามบ่ง ก็ร้องมันไปเลย เพลงที่คุณชอบฟังด้วยกัน สมัยยังรักกันหวานซึ้ง ใบบอน้ำตามันทะลักออกมา จนคุณเลิกร้องไปเอง



2. แदनซ์กระจาย

ในภาวะขั้นต้นที่ยังซ็อกอยู่ เราขอแนะนำ ให้ไปฝึกและแดนซ์กระจายเท่านั้น ถอดภาพคุณหนูซ็อกที่โตแต่นั่งเกาะนิ้วเวลาเพื่อนในกลุ่มเต้นกัน แล้วยออกไปกลางฟลอร์ เต้นทาบาโบแคไหนก็เต้นไปเถอะ ใครจะไปรู้ คุณอาจจะได้พบกับพรสวรรค์ท่าไฟที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณมานานแสนนานก็ได้

3. ว่ายน้ำ

ถ้าตอนนี้คุณเริ่มรู้สึกดีขึ้น อยากลองตริกูดรอกกับเรื่องราวที่ผ่านมา การว่ายน้ำท่าสบายๆ อย่างท่ากบ ท่ากรรเชียง พรอมกับปล่อยให้ลอยล่องไปกับสายน้ำที่มากกระทบกายเบาๆ อาจจะช่วยให้คุณคิดอะไรขึ้นมาได้ หรือถ้าหากยังอยู่ในขั้นโคม่า การว่ายน้ำก็ยังช่วยได้ เพราะคุณจะต้องเพ่งสมาธิไปที่การว่ายน้ำแทนที่จะจมดิ่งไปกับความทุกข์ ทาที่ขอแนะนำในระยะนี้น่าจะเป็นท่าที่ชีพลั่งมากขึ้นอย่าง ท่าฟรีสไตล์ ท่าผีเสื้อ ว่ายเสร็จแล้วกลับบ้านนอนสลบ ไม่นานได้รองไหกอนนอนเหมือนทุกคืน

4. ชวนาและนอนแช่อ่างจากุซซี่

การชวนาและนอนแช่อ่างจากุซซี่เป็นกิจกรรมที่มาคู่กันอยู่แล้ว ไร้อันจากชวนา นอกจากจะทำให้เหงื่อหยดตุงๆ อุณหภูมิอันคุกรุ่นภายในตูเล็กๆ ยังทำให้คุณรอนจนลืมหอกหักไปเลย หรือถ้าอยากจะรองไหในห้องชวนาก็ไม่มีใครว่า รองจนสะใจ แล้วย่อเชิญออกมานอนแช่ในอ่างจากุซซี่สบายๆ คุณจะรู้สึกสะใจเล็กๆ กับความรอนจัด แล้วย่อเปลี่ยนมาเย็นจัด ช่วยใหรวงกายกระปรี้กระเปร่า และดีที่อกซจิดใจตัวเองได้โดยไม่รูตัว

5. ทำอาหาร

กิจกรรมนี้ถ้าไม่เคยทำ ต้องลองให้ได้ เพราะสนุกตั้งแต่เริ่มคิดเมนู เลือกของในซูเปอร์มาร์เก็ต กลับมาบ้านหั่นผัก หั่นเนื้อ ทำเองทุกอย่าง จนกระทั่งเวลาผ่านไป 3 ชั่วโมงโดยไม่รู้ตัว หลังจากนั้นก็ไปเรียกขาประจำในครอบครัว พ่อแม่พี่น้องมานั่งชิม แบ่งให้คนบ้านไกลเรือนเคียงชิมให้หมด แต่สิ่งที่ควรระวังอย่างยิ่งของข้อนี้คือ ห้ามทำอาหารเด็ดขาด หากว่าคุณอยู่คนเดียว เพราะทำไปก็ทานั้น เผลอๆ จะยิ่งจอยเขาไปใหญ่ เมื่อเห็นผลงานที่คุณประดิดประดอยทำอยู่ 5 ชั่วโมง แต่มีคุณนั่งดินเนอร์หอยๆ อยู่คนเดียว

6. งานฝีมือ

อย่าเพิ่งดูถูกกันสำหรับข้อนี้ และอย่าเพิ่งคิดว่าเป็นงานอดิเรกสำหรับแม่บ้านวัยกลางคน เดียวนี้มีสาวๆ รุ่นใหม่ หันมาให้ความสนใจกับการประดิษฐ์งานฝีมือง่ายๆ แบบที่เรียกว่า **Do it Yourself** กันเยอะเลย ไม่วาจะเป็นถักนิตตึง ทำตุ๊กตา ถักโครเชต์ หรือทำกระเป๋าใบเล็กๆ ไซเอง ลวนแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิและทำให้คุณจดจ่ออยู่กับงานสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยให้คุณภูมิใจ เมื่อทำสำเร็จจนกระทั่งลืมหอกหักไปเลยวากหักกอย

7. ทำงานศิลปะ

หลายคนคงเคยมีความฝันตั้งแต่เด็กว่าอยากวาดรูปเป็น หรือมีผลงานถ้วยกาแฟน่ารักๆ เป็นของตัวเองบ้าง เวลานั้นจึงเป็นช่วงเวลาที่ไม่เลวนักสำหรับการเริ่มต้นทำในสิ่งที่คุณเคยฝันเอาไว้ และการที่ต้องตั้งใจแถมสีสวยๆ บนผาใบ หรือการเปลี่ยนกอนดินธรรมดาคาให้เป็นแก้วสักใบนั้น ต้องใช้สมาธิและการฝึกฝนอย่างสูง ซึ่งตอนนี้คุณมีทุกอย่างพรอมแล้ว ทั้งเวลาและความมุ่งมั่น

เพื่อจะถอนตัวเองออกจากความหมกมุ่นทั้งหลายทั้งปวงและได้ฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน แล้วยังได้ผลงานศิลปะสวยๆ ไปฝากเพื่อนฝูงและคนไกลตัวอีก



8. เรียนภาษาใหม่ๆ

ได้เวลาแล้วที่จะทำอย่างที่เคยคิด นั่นก็คือ การเรียนภาษาใหม่ๆ เพราะการเรียนภาษาเป็นหนึ่งในหาอย่างที่คุณทั่วไปมักจะนึกถึง เมื่อถามถึงสิ่งที่ยากทำในชีวิตและยังไม่ได้ทำเสียที่ถาอย่างนั้นมันเสียเวลารออะไรอยู่



9. ปฏิบัติธรรม

หลังจากที่ผ่านกิจกรรมมาหลากหลาย ฤ ตอนนี คุณอาจจะอยากศึกษา จิตใจของคุณจริงๆ การปฏิบัติธรรมทั้งฟังเทศน์ และการฝึกวิปัสสนาช่วยได้ในขั้นนี้ เหมือนที่พระท่านมักจะบอกอยู่เสมอว่า คนเราถ้าไม่มีทุกข์ ก็ไม่เคยคิดถึงธรรมะ ในเวลานี้ลองพลิกวิกฤติเป็นโอกาสด้วยการหาเวลาประมาณ 5-10 วันไปปฏิบัติธรรม เพื่อดีที่อกซจิตใจของคุณ



10. ทำงานอาสาสมัคร

การเรียนรู้ที่จะให้เป็นคุณสมบัตินับประเสริฐที่มนุษย์ทุกคนพึงจะมี หลังจากผ่านมรสุมอันเลวร้ายและหูดุพนุมนันมาได้ การให้จึงเป็นสิ่งที่คุณควรจะทำ คุณสามารถเริ่มทำได้ง่าย ๆ ด้วยการเก็บข้าวของในบ้านที่ไม่ใช่แล้วไปบริจาค หรืออาจจะเลือกไปร่วมงานอาสาสมัครต่างๆ ตามความสามารถและความสนใจของคุณ และไม่จำเป็นต้องรอให้หายจากอาการอกหักแล้วค่อยทำประโยชน์เพื่อคนอื่น คุณสามารถช่วยเหลือคนที่ทุกข์ยากหรือลำบากกว่าคุณในเวลานั้นได้ เพราะยิ่งคุณเห็นความลำบากและความสูญเสียของคนอื่น คุณก็จะได้มองออกนอกตัวเอง และเห็นว่าความทุกข์ของคุณนั้นเป็นเรื่องเล็กมาก เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น