10 กิ่จกรรมทำให้หายเศร้า เมื่อรักร้าว

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552

10 กิจกรรม ทำให้หายเศร้า เมื่อรักร้าว

10 กิจกรรมทำให้หายเศร้า เมื่อรักร้าว

โดย "วัฒน์"

นี่คือตัวอย่างกิจกรรมที่เราคิดว่าน่าจะช่วยคุณได้ ไม่เฉพาะแต่ในยามรักร้าวเท่านั้น แม้แต่ในยามที่จิตใจหดหู่ กิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ก็อาจจะมีส่วนช่วยให้คุณก้าวพ้นจากช่วงเวลายากลำบากได้

1. ร้องคาราโอเกะ

ไม่มีอะไรจะปลดปล่อยความรู้สึกล้นทะลักในใจคุณได้เท่ากับการได้แหกปากตะโกนดังๆ ยิ่งร็อคเท่าไหร่ยิ่งดี แต่อย่าร้องว่า **'จะรัก รักเธอตลอดไป'** เพราะอาจจะไปกันใหญ่ แต่ถ้าคุณเป็นบุคคลประเภทหนามยอกต้องเอาหนามบ่ง ก็ร้องมันไปเลย เพลงที่คุณชอบฟังด้วยกัน สมัยยังรักกันหวานซึ้ง ให้บอน้ำตามันทะลักออกมา จนคุณเลิกร้องไปเอง

2. แดนซ์กระจาย

ในภาวะขั้นต้นที่ยังช็อกอยู่ เราขอแนะนำว่า ให้ไปผับและแดนซ์กระจายเท่านั้น ถอดภาพคุณหนูขี้อายที่ได้แต่นั่งเคาะนิ้วเวลาเพื่อนในกลุ่มเต้นกัน แล้วออกไปกลางฟลอร์ เต้นทาบาบอแค่ไหนก็เต้นไปเถอะ ใครจะไปรู้ คุณอาจจะได้พบกับพรสวรรค์เท้าไฟที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณมานานแสนนานก็ได้

3. ว่ายน้ำ

ถ้าตอนนี้คุณเริ่มรู้สึกนิ่งขึ้น อยากลองตรึกตรองกับเรื่องราวที่ผ่านมา การว่ายน้ำท่าสบายๆ อย่างท่ากบ ท่ากรรเชียง พร้อมกับปล่อยใจลองลอยไปกับสายน้ำที่มากระทบกายเบาๆ อาจจะช่วยให้คุณคิดอะไรขึ้นมาได้ หรือถ้าหากยังอยู่ในขั้นโคม่า การว่ายน้ำก็ยังช่วยได้ เพราะคุณจะต้องเพ่งสมาธิไปที่การว่ายน้ำแทนที่จะจมดิ่งไปกับความทุกข์ ท่าที่ขอแนะนำในระยะนี้น่าจะเป็นท่าที่ใช้พลังมากขึ้นอย่าง ท่าฟรีสไตล์ ท่าผีเสื้อ ว่ายเสร็จแล้วกลับบ้านนอนสลบไม่ทันได้ร้องไห้ก่อนนอนเหมือนทุกคืน

4. ซาวน่าและนอนแช่อ่างจากุชซี่

การซาวน่าและนอนแช่อ่างจากุชซี่เป็นกิจกรรมที่มาคู่กันอยู่แล้ว ไอร้อนจากซาวน่านอกจากจะทำให้เหงื่อหยดติ๋งๆ อุณหภูมิอันคุกรุ่นภายในตู้เล็กๆ ยังทำให้คุณรอนจนลืมอกหักไปเลย หรือถ้าอยากจะร้องไห้ในห้องซาวน่าก็ไม่มีใครว่า รองจนสะใจ แล้วขอเชิญออกมานอนแช่ในอ่างจากุชซี่สบายๆ คุณจะรู้สึกสะใจเล็กๆ กับความร้อนจัด แล้วเปลี่ยนมาเย็นจัด ช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า และดีท็อกซ์จิตใจตัวเองได้โดยไม่รู้ตัว

5. ทำอาหาร

กิจกรรมนี้ถ้าไม่เคยทำ ต้องลองให้ได้ เพราะสนุกตั้งแต่เริ่มคิดเมนู เลือกของในซูเปอร์มาร์เก็ต กลับมาบ้านหั่นผัก หั่นเนื้อ ทำเองทุกอย่าง จนกระทั่งเวลาผ่านไป 3 ชั่วโมงโดยไม่รู้ตัว หลังจากนั้นก็ไปเรียกขาประจำในครอบครัว พ่อแม่พี่น้องมานั่งชิม แบ่งให้คนบ้านใกล้เรือนเคียงชิมให้หมด แต่สิ่งที่ควรระวังอย่างยิ่งของข้อนี้คือ ห้ามทำอาหารเด็ดขาด หากว่าคุณอยู่คนเดียว เพราะทำไปก็เท่านั้น เผลอๆ จะยิ่งจ๋อยเข้าไปใหญ่ เมื่อเห็นผลงานที่คุณประดิดประดอยทำอยู่ 5 ชั่วโมง แต่มีคุณนั่งดินเนอร์หงอยๆ อยู่คนเดียว

6. งานฝีมือ

อย่าเพิ่งดูถูกกันสำหรับข้อนี้ และอย่าเพิ่งคิดว่าเป็นงานอดิเรกสำหรับแม่บ้านวัยกลางคนเดี๋ยวนี้มีสาวๆ รุ่นใหม่ หันมาให้ความสนใจกับการประดิษฐ์งานฝีมืองายๆ แบบที่เรียกว่า **Do it Yourself** กันเยอะเลย ไม่ว่าจะเป็นถักนิตติ้ง ทำตุ๊กตา ถักโครเชต์ หรือทำกระเป๋าใบเล็กๆ ใช้เอง ล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกสมาธิและทำให้คุณจดจ่ออยู่กับงานสร้างสรรค์ ซึ่งช่วยให้คุณภูมิใจเมื่อทำสำเร็จจนกระทั่งลืมไปเลยว่าอกหักอยู่

7. ทำงานศิลปะ

หลายคนคงเคยมีความฝันตั้งแต่เด็กว่าอยากวาดรูปเป็น หรือมีผลงานถ้วยกาแฟน่ารักๆ เป็นของตัวเองบ้าง เวลานี้จึงเป็นช่วงเวลาที่ไม่เลวนักสำหรับการเริ่มต้นทำในสิ่งที่คุณเคยฝันเอาไว้ และการที่ต้องตั้งใจแต้มสีสวยๆ บนผ้าใบ หรือการเปลี่ยนก้อนดินธรรมดาให้เป็นแก้วสักใบนั้น ต้องใช้สมาธิและการฝึกฝนอย่างสูง ซึ่งตอนนี้คุณมีทุกอย่างพร้อมแล้ว ทั้งเวลาและความมุ่งมั่น

เพื่อจะถอนตัวเองออกจากความหมกมุ่นทั้งหลายทั้งปวงและได้ฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน แถมยังได้ผลงานศิลปะสวยๆ ไปฝากเพื่อนฝูงและคนใกล้ตัวอีก

8. เรียนภาษาใหม่ๆ

ได้เวลาแล้วที่จะทำอย่างที่เคยคิด นั่นก็คือ การเรียนภาษาใหม่ๆ
เพราะการเรียนภาษาเป็นหนึ่งในห้าอย่างที่คนทั่วไปมักจะนึกถึง เมื่อถามถึงสิ่งที่อยากทำในชีวิตและยังไม่ได้ทำเสียที ถ้าอย่างนั้นมัวเสียเวลารออะไรอยู่

9. ปฏิบัติธรรม

หลังจากที่ผ่านกิจกรรมมาหลากหลาย ณ ตอนนี้ คุณอาจจะอยากศึกษา จิตใจของคุณจริงๆ การปฏิบัติธรรมทั้งฟังเทศน์ และการฝึกวิปัสสนาช่วยได้ในขั้นนี้ เหมือนที่พระท่านมักจะบอกอยู่เสมอว่า คนเราถ้าไม่มีทุกข์ ก็ไม่เคยคิดถึงธรรมะ ในเวลานี้ลองพลิกวิกฤติเป็นโอกาสด้วยการหาเวลาประมาณ 5-10 วันไปปฏิบัติธรรม เพื่อดีท็อกซ์จิตใจของคุณ

10. ทำงานอาสาสมัคร

การเรียนรู้ที่จะให้เป็นคุณสมบัติอันประเสริฐที่มนุษย์ทุกคนพึงจะมี
หลังผ่านมรสุมอันเลวร้ายและหลุดพ้นมันมาได้ การให้จึงเป็นสิ่งที่คุณควรจะทำ คุณสามารถเริ่มทำได้ง่ายๆ ด้วยการเก็บข้าวของในบ้านที่ไม่ใช้แล้วไปบริจาค หรืออาจจะเลือกไปร่วมงานอาสาสมัครต่างๆ ตามความสามารถและความสนใจของคุณ
และไม่จำเป็นต้องรอให้หายจากอาการอกหักแล้วค่อยทำประโยชน์เพื่อคนอื่น
คุณสามารถช่วยเหลือคนที่ทุกข์ยากหรือลำบากกว่าคุณในเวลานั้นได้ เพราะยิ่งคุณเห็นความลำบากและความสูญเสียของคนอื่น คุณก็จะได้มองออกนอกตัวเอง และเห็นว่าความทุกข์ของคุณนั้นเป็นเรื่องเล็กมาก เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น