

ก็แค่นี้...แฟนเก่า...อย่าคิดมาก.....

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

วิธีเลิกคิดถึงแฟนเก่าให้เด็ดขาด



ถาม - เวลาใครพูดถึงแฟนเก่าให้ฟังก็คิดมากขึ้นไปอีก หรือฝันถึงเขาอีก ทั้งที่คล้ายตัดใจได้เด็ดขาดไปแล้ว
อย่างนี้แปลว่าใจเรายังมีเขาอยู่ใช่ไหมคะ?

ไม่ใช่อย่างนั้นหรอกครับ การคิดว่าส่วนลึกยังตัดไม่ขาดนั้นออกแนวลึกลับ ไม่ก่อให้เกิดความเข้าใจอะไรตรงตามจริงขึ้นมา
พิจารณากันสดๆตามเรื่องที่เกิดขึ้นดีกว่า คนเรานั้นเดิมทีมีดวงจิตที่เป็นอิสระอยู่ แต่พอคิดถึงใคร พอพูดถึงใคร
ใจก็เกิดกระแสน้ำไปเชื่อมกับคนๆนั้นทันที

ขอให้คุณลองนึกถึงภาพตัวเอง เห็นในใจราวกับเป็นใครอีกคนหนึ่งซึ่งยืนอยู่ตามลำพังในที่โล่งๆ
จากนั้นจินตนาการดูว่าภาพนั้นคิดถึงใคร หรือพูดถึงใครขึ้นมา ก็จะมีกระแสผูกพันเข้ากับบุคคลนั้นเกิดขึ้นทันที

อย่างไรก็ตาม พอคิดจบ หรือพูดจบ กระแสความผูกพันนั้นจะหายไป เว้นแต่คุณก็ยังคิดถึงใครอีกคนอยู่เรื่อยๆ
กระแสความผูกพันก็จะยังมีอาหาร ยังมีตัวหล่อเลี้ยงเอาไว้ไม่ให้ขาด พุดูงายๆว่าคุณสร้างพันธะขึ้นมาด้วยความพะวงคิดถึง
ถ้ายึดติดนิสัยความพะวงคิดถึงไม่ได้ พันธะก็เกิดขึ้นใหม่ได้เรื่อยๆ ต่อให้ตัดใจจากคนเก่าไปนานแค่ไหนแล้วก็ตาม

สิ่งที่ก่อให้เกิดความพะวงคิดถึง มักเป็นญาติหรือบุคคลใกล้ชิดกับแฟนเก่า หรือไม่ก็เป็นการเจอตัวแฟนเก่าตรงๆ
ภาพที่กระทบตา เสียงที่กระทบหูในขณะหนึ่งๆนั้นเองจะสะกิดให้นึกถึงเรื่องดีๆในหนหลัง
เวทเสียดจะมีความทรงจำที่เลวร้ายมาห้กลับ หรือจิตใจหันเหไปทางคนอื่น
หรือใจผูกพันกับภาวะโสติดอิสระแนบแฟนกว่าภาวะมีหวังคล่องคอ
อันนั้นเองภาพและเสียงที่เกี่ยวข้องกับแฟนเก่าจึงจะหมดอิทธิพลกระทบใจคุณอย่างสิ้นเชิง

หากสังเกตอาการทางจิตของตัวเองอย่างใกล้ชิด คุณจะพบว่าการคิดถึงใครสักคนมี ๒ ชั้นใหญ่ๆ

๑) ชั้นที่สักแต่คิดถึงเฉยๆ ความผูกพันเบาบาง ชั้นนี้พอมีสิ่งอื่นมากกระทบทุกระทบตา ใจคุณจะหันเหไปทางใหม่ทันที
โดยไม่รู้สึกลงเหลือเยื่อใยตกค้าง

๒) ชั้นที่เกิดปรากฏการณ์เสมือนมีบางเหนี่ยวยื่นออกจากใจคุณไปแปะติดกับบุคคลอันเป็นเป้าหมาย
ชั้นนี้ต่อให้มีสิ่งอื่นมากกระทบทุกระทบตา ใจคุณคล้ายเรือที่ถอนสมอไม่ขึ้น ต้องแช่แข็งอยู่ที่เดิมนั่นเอง

พันธะหรือยุงเหนี่ยวเป็นสิ่งที่หน่วงเหนี่ยวให้ใจขาดอิสระภาพ ขาดความโปร่งสบาย ขาดความเป็นตัวของตัวเอง
ยิ่งเหนี่ยวแน่นเท่าไรก็ยิ่งรู้สึกคับแคบ ทึบแน่น และมีชีวิตที่ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของคนอื่นมากขึ้นเท่านั้น

ในกรณีของคุณ หากทราบว่าพันธะเกิดจากความพะวงคิดถึงหรือพูดถึง
ตั้งหน้าวิธีตัดวงจรความผูกพันอย่างง่ายก็คือเลิกพูดถึงเขาเสีย และเมื่อได้รู้ตัวว่าคิดถึงเขา
ก็หาเรื่องอื่นมาเปลี่ยนความคิดเสียแทน หรือถาหลึกลึ่ยงที่จะคิดถึงและพูดถึงไม่ได้
ก็ให้รูเทาหันตัวเองวากำลังคิดในชั้นเฉยๆหรือคิดในชั้นที่มียางเหนียว

เรื่องพึ่ๆ ธรรมดากๆ แต่คนส่วนใหญจะนึกไม่ถึงกันครับ ความผูกทางจิตทางใจนั้นเกิดขึ้นง่ายแสนง่าย
และต่อเยื่อตอโยติดใหม่ไม่ยากเย็นเลย ไม่จำเป็นต้องอาศัยพลังลึกลับหรือไสยศาสตร์ใดๆเข้ามาเกี่ยวของทั้งสิ้น
แต่ในทางกลับกันก็อาจตัดเยื่อตัดใยได้สบายๆเหมือนกัน ขอเพียงคุณมีสติเทาทันขณะของการเกิดความคิด
สังเกตเขาไปเห็นได้ชัดๆวาทฎิกริยาทางใจของตัวเองเป็นอย่างไร เกิดยางเหนียวหรือยัง ยางเหนียวเป็นคุณหรือเป็นโทษ
เมื่อใจยอมรับวาทงเหนียวเป็นโทษ ทำให้เกิดความอึดอัดคับข้อง ในที่สุดก็เกิดปัญญาดวยตนเอง
เห็นว่าไมนาคิดมากใหเกิดยางเหนียวไปเปลาๆ

คุณจะเป็นนักตัดใจ หรือเป็นคนอกหักที่ได้ดีรวดเร็วกว่าใครๆ กับทั้งมองออกไปเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับคนทั้งโลก
คือคนทั้งโลกไม่รู้ตัว ไม่รูเทาหันกลอุบายตึ่ๆของกิเลส
ไม่เห็นกันเลยวาทเพียงปราศจากอาการทางใจที่ยึ่ยางเหนียวไปเชื่อมกับใคร สายใยก็จะหลุดไปเอง

และขอเพียงมีสติ มีความเข้าใจกลไกของจิตตรงจุดนี้ๆ คุณจะแก้ปัญหาได้ครอบจักรวาลทีเดียว
ไม่เฉพาะเรื่องคนรักเกาทานน

.....

รับมือกับแฟนเก่าของเขา อย่างเหนือชั้น



ในละคร เมื่อมีนางร้าย (ซึ่งส่วนมากเป็นแฟนเก่าของพระเอก) เข้ามาป้อนเบียร์ในชีวิตรักของพระเอกกับนางเอก ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ในที่สุดแล้วจะต้องมีเหตุการณ์ที่ทำให้นางร้ายต้องเป็นฝ่ายพ่ายแพ้อย่างไม่เป็นธรรมกลับไปเสมอ
แม้ว่านางเอกจะสวมบทผู้เสียสละยอมยกพระเอกให้นางร้าย แต่พระเอกก็ต้องหวนกลับมาหานางเอกด้วยความรักจนได้

แต่บอกได้เลยว่าในชีวิตจริง มันไม่เหมือนในละครทุกครั้งหรอก
ในชีวิตจริง
ถ่านไฟเก่านั้นฤทธิ์ของมันร้อนแรงและอันตรายมากกว่าที่คิดจริงๆ
และขาร้ายก็คือ รักเก่าสามารถทำให้บุคคลผู้นั้นไม่ยอมก้าวต่อไปข้างหน้า
แถมยังทำให้ความสัมพันธ์ครั้งใหม่โกลาหลจนวายไม่ราบรื่นอย่างที่ควรเป็นอีก
ด้วย

แต่เอาหน้า

นี่มันหมดยุคคนหางูเอกเอาแต่บีบน้ำตาและสวมบทผู้เสียสละพระเอกให้นางร้ายไปครอบครองแล้วละ คุณจำเป็นที่ต้องฉลาดกว่านั้นคะ เพื่อที่เขาจะได้อยู่กับคุณทั้งตัวและหัวใจ อ้อ คำว่า ฉลาดกว่า ไม่ได้หมายความว่า

คุณจะละบทนางเอกแล้วสวมบทนางร้ายตามประกบเขาทุกที่ประกาศให้เขารู้ว่า คุณรู้ทันเขาทุกอย่างนะคะ นั่นนะ ไม่ฉลาดเลย ขอบอก

ก่อนอื่น เรามาดูสัญญาณที่อาจจะบ่งบอกว่า เขากับกิ๊กยังไม่สิ้นไรไฟสวาทกัน ซึ่งนี่อาจจะเกิดกับบางคนเท่านั้น ไม่ได้แปลว่า ทุกคู่ที่ผ่านการมีอดีต มีแฟนเก่ามา จะต้องเป็นเช่นนี้เสมอไป

💖1. เขาเลิกกันแบบปัจจุบันทันด่วน

ไม่มีเค้ส่อแสดงมาก่อนแต่อย่างใด

ซึ่งแน่นอนว่าความเจ็บปวดของเขาก็ย่อมมากกว่าปกติ

เพราะอาจจะไม่มีการเตรียมตัวหรือรู้ตัวมาก่อนหน้า

จะนั้นเมื่อเขาเจ็บปวดมาก เขาก็อาจยังต้องการที่พักพิงใจมาก

หรือบางทีก็เป็นการริบหาคนใหม่เพื่อเยยหรือประชดอีกฝ่ายให้ยิ่งรู้สึกแย

ซึ่งคุณอาจได้รับแจกพอตจ้งๆ ขอสังเกตก็คือสังเกตดูว่า เขาคิดจับคุณจริงๆ มั้ย (เพราะต้องการที่พักพิงใจ)

แต่ปราศจากความกระตือรือร้นอย่างที่ควรจะเป็น เขาซึ่มๆ เหม่อๆ

ถ้าหากว่าเป็นในช่วงแรกๆ ที่เขากอห้กัมา ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก

แต่ถ้ามันนานเกินไป ก็ให้ตีความไปได้เลยว่า เขายังไม่ลืมเธอคนนั้นแน่นอน

💖2. เขาเลิกกันเพราะเรื่องขี้ปะติ๋ว

ประมาณว่าเถียงกันทะเลาะกันแล้วก็ไม่พูดกันเท่านั้นเอง เขาคบกันมานาน

มีโครงการรวมกันมากมาย แต่แล้วจู่ๆ ก็เลิกรากันเสียดื้อๆ

กรณีแบบนี้ให้ระวัง เพราะวาทที่จริงแล้ว เขาอาจแค่ทะเลาะกันก็เลยห่างกัน

แต่ยังไม่ได้เลิกกันจริงๆ จังๆ สิ่งที่คุณต้องทำก็คือ ถ้าเป็นไปได้

ก็อย่าเพิ่งกระโดดเขาหาด้วยความดีอกดีใจว่า เย!

ในที่สุดฟ้าก็ประทานเขามาให้ฉันแล้ว คุณควรทอดระยะในการดูเขาว่า

เขาเลิกรากันจริงจ้งแน่ๆ แลว แลวคอยวากัน

💖3. เขาปล่อยให้เธอยังอยู่ในชีวิต

ถ้าหากที่บ้านของเขายังมีของที่ระลึกหรือเครื่องเตือนความจำถึงแฟนเก่าเต็มไปหมด เช่น รูปถ่ายที่ยังวางอยู่มุมหนึ่งมุมหนึ่งของบ้าน

ของใช้บางอย่างที่ยังอยู่ในสภาพเดิมทุกอย่าง

(แถมคุณแต่ละต้องไม่ได้อีกต่างหาก)

แสดงว่าเขายังไม่ขจัดแฟนเก่าออกไปจากชีวิต

(เวทนาเสียแต่แฟนเก่าของเขาได้ตายจากไปแล้วจริงๆ ก็ยังหยวนๆ ใจได้หน่อยแต่อยู่ยาวนานเกินไปนะ)

แต่ถ้าแฟนเก่าของเขายังมีชีวิตอยู่ นั่นเป็นสัญญาณอันตรายอย่างที่สุด

ความหมายคือ เขายังทำใจไม่ได้ แถมยังไม่ยอมลงใจตัวเองอีกต่างหาก

เมื่อเป็นเช่นนั้น คนที่ควรระวังก็คือ คุณต้องลงใจตัวเองไว้ละ

แล้วรีบถอยออกมาซะ ก่อนที่จะต้องเจ็บมากไปกว่านี้

💖4. พุดถึงเธอคนนั้นไม่หยุด ไม่ว่าจะหยิบจับหรือทำอะไร

เขามักจะพุดหรืออ้างถึงแฟนเก่าตลอดเวลา ไม่ว่าจะในแง่ดีหรือแง่ร้ายก็ตามที่

เช่น ไปทานอาหารก็มักจะบอกว่า คนรักเก่าเขาชอบทานอันนี้มากเลย

และชอบทานร้านนี้มาก

ไปดูหนังก็เล่นเล่าบรรยากาศตอนที่มาดูกับเธอคนนั้นให้คุณฟัง

หรือไม่ก็ก่นดาเธอแบบเสียๆ หายๆ ตลอดเวลา (ออกแนวรักชอนแค้น)

แต่มันก็เป็นสัญญาณว่า เขายังไม่ลืมเธอแน่นอน

💖5. เขายังไม่จริงจังกับคุณเสียที ทั้งที่ได้เวลาที่จริงจังกแล้ว

แต่ยังแสร้งทำเป็นขอเวลา อ้างโน่นอ้างนี่

หรือบางทีก็บอกว่ายังเข็ดกับความรัก ขอเป็นเพื่อนไปก่อนแล้วกัน

(แต่เวลาอยู่กับคุณมันเกินเพื่อแล้ว!) หรือไม่ก็ขอเวลาทำใจ

เพื่อยื้อเราให้อยู่กับเขาไปเรื่อยๆ ซึ่งกรณีนี้มีเหตุผลสองข้อคือ

เขายังรอให้แฟนเก่าหวนกลับมา

หรือไม่ก็เขายังมีความคิดที่จะจริงจังกับใครสักคนแต่ไม่ใช่เรา!

อย่างที่เขาบอกว่า นั่นเป็นเพียงสมมติฐาน

เรื่องเหล่านี้อาจจะไม่เกิดกับความรักของคุณ

ด้วยการเอาภาพคนรักเก่าไปให้พบบาน พนสายตา เรียบร้อยแล้ว

แต่วันดีคืนดี

คนรักเก่าก็หวนกลับมาเข้ามาในชีวิตรักของคุณอีกครั้งคุณควรจะทำเช่นไร

💖 1. แสดงความไวใจและมั่นใจในตัวเขา

แม้ว่านอกแทบจะระเบิดด้วยความระแวง
คุณก็ไม่ควรแสดงออกมาให้เขารับรู้เด็ดขาด ให้เขารู้สึกว่าคุณไวใจเขา
มั่นใจในตัวเขา
เพื่อที่เขาจะได้รู้สึกสบายใจและกล้าพอที่จะคุยเรื่องเธอให้คุณฟัง
ให้เขาตระหนักว่าเธอคืออดีต คุณต่างหากคือปัจจุบันและอนาคต

💖 2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา

แน่นอนคุณเองก็เชื่อว่าจะไม่เคยมีอดีตนี้มา ใช่มั้ยล่ะ
ถามตัวเองว่าคุณจะอยากให้เขามีท่าทีแบบไหน ถ้าคุณอยากไปเจอแฟนเก่า
คุณควรประเมินว่าคุณรู้สึกอย่างไรกับผู้ชายในอดีต
จะทำให้คุณสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของเขาต่อแฟนเก่าของเขาได้
บางทีเราก็คงอยากเจอเพื่อไถ่ถามสารทุกข์สุกดิบของแฟนเก่าในฐานะเพื่อนที่
เท่านั้น คนเราเลิกกันไปแล้วก็ยังเป็นเพื่อนกันได้นี่นา

💖 3. ให้โอกาสเขา เพื่ออะไร? นอกจากเป็นการให้เกียรติเขาแล้ว

การให้โอกาสจะเป็นการพิสูจน์ความรู้สึกที่เขามีต่อคุณได้อีกด้วย
คุณจงปล่อยให้เขาไปพบเธอคนนั้น โดยที่คุณมีสิทธิถามไถ่ว่า
จะไปไหนกัน อะไรยังไง เมื่อเขาตอบแล้วก็จบ อย่าได้มีการโทรฯ
จิกตลอดเวลาที่เขาอยู่กับเธอ
ครั้งเขากลับมาก็อย่าไปแสดงความระแวงหรือถามด้วยคำถามคาดคั้น เช่น
"บอกมาให้หมดนะว่าทำอะไรหรือคุยอะไรกันบ้าง"
นี่เป็นแฟนหรือเป็นทนายกันแน่ะ ขอให้ตระหนักว่า ถ้าคุณแสดงกิริยาแบบนี้
คราวต่อไปถ้าเขามีเหตุต้องเจอกันอีกเขาจะไม่บอกคุณแล้วละ เพราะไม่
ต้องการให้คุณไม่สบายใจ ซึ่งคุณก็รู้นี่นา ว่าถ้าเป็นอย่างนั้น
คุณก็จะยึดเยียดขอหา "โกหก" ให้เขาได้อีกขอหาหนึ่ง

💖 4. ขอไปพบเธอด้วย แต่ขอไปแบบดี ๆ

ละไม่ใช่การยื่นข้อเสนอว่า "ถ้าคุณไม่ให้อฉันไปด้วย
คุณก็ไม่ต้องไปเหมือนกัน" แนะ เป็นเจ้าชีวิตเขาไปเสียแล้ว
มีวิธีและมีคำพูดมากมายที่คุณจะขอไปพบเจอเธอคนนั้นโดยไม่ให้รู้สึกว่าคุณ
กำลังจะไปคุมหรือไปจับผิดเขาทั้งคู่ เช่นอะไรละ เช่นบอกเขาว่า
คุณอยากรู้จักเขาใหม่มากขึ้นผ่านการพูดคุยกับเธอคนนั้น (แม่ว่าจริง ๆ)

คุณอยากจะไปจับผิด แล้วก็อยากไปดูด้วยว่า
ผู้หญิงคนนั้นจะสวยกว่าคุณหรือเปล่านั้นก็ตาม) การได้เห็นหน้าค่าตากัน
ก็อาจทำให้คุณสบายใจได้มากกว่าการคิดเอาเองฝ่ายเดียว
และการได้เห็นเขามีปฏิสัมพันธ์กับแฟนเก่าในฐานะเพื่อนจะทำให้คุณโล่งใจได้มาก
ขึ้น

และเมื่อไปเจอเธอแล้วก็ขอร้องเลย อย่าได้จ้องจับผิด
จับสังเกตเขาทั้งคู่ทุกอิริยาบถ ดูสิว่า สิ่งที่เขาปฏิบัติกับเธอ
เขาเคยทำกับคุณหรือเปล่า หรือสิ่งที่เขาทำกับคุณ เขาจะทำกับเธอมั้ย
อย่าห่วงอ หนาบุด หนาบิง แสดงความเป็นเจ้าของเขา
เป็นการชมเธอไปในตัวว่า อย่าได้มาแหยมอีกเชียวนะ
ขอให้การพบกันสามคนเป็นไปอย่างมิตรภาพอย่างแท้จริงเถอะ
ขอให้เป็นโอกาสที่คุณจะแสดงความหนักแน่น ความไวใจ
และแสดงสปิริตของคุณให้เขาประทับใจในตัวคุณเถอะนา

💖5. คู่กันแบบตรงไปตรงมา

หากการพูดคุยของคุณกับเขาเป็นไปอย่างเปิดเผยและซื่อสัตย์
คุณก็ควรสบายใจได้ แต่ถาเขาเริ่มใช้เวลาไปกับแฟนเก่ามากขึ้น และไม่เปิดเผย
สิ่งเหล่านั้นอาจเป็นสัญญาณแสดงถึงปัญหาแล้วละ
ได้เวลาที่คุณจะคุยกับเขาจริงๆ จังๆ อย่างตรงไปตรงมา และมีสติแล้วละคะ