

วิธีรับมือกับความซี้หึง..

นำเสนอเมื่อ : 18 ส.ค. 2552

วิธีรับมือกับความซี้หึง.....



วิธีรับมือกับความซี้หึง

ท่านผู้อ่านเป็นอีกคนริเปล่าที่มีแฟนซี้หึง? เอ๊ะ หรือคุณเองต่างหากที่หึงแฟนน่า ที่จริงใครจะหึงใครก็ได้อยู่หรอก เพราะนั่นนึ่งก็รู้ๆ กันอยู่ว่า แฟนยังหึงอยู่ก็แสดงว่า แฟนทั้งรักและหวง รวมทั้งอยากให้มันเป็นของเธอเพียงคนเดียว... แต่เอะ ประการหลังที่ว่า อยากให้เป็นของเธอคนเดียว ฟังดูทะแม่งๆ แหม ทำหยิ่งกะ “คนที่เป็แฟน” ไม่มีหัวใจหัวใจ หรือเป็นสัตว์เลี้ยวของเข้านแหละ

ดังนั้น จงอย่ามองข้ามอาการซี้หึงของทั้งตัวคุณเองและคนที่คุณกะฉวยมาเป็นแฟนด้วยละกัน เพราะอะไรนะเหรอ? ก็เพราะอารมณ์แบบนี้ ทำให้ชีวิตคู่พังพินาศมานักต่อนักแล้วอะดิ แล้วไม่ว่าใครจะแสดงอารมณ์หึงออกมาด้วยพฤติกรรมแบบไหน? เช่น พอหึงแล้วทำที่ไปจับมือเคาไว้ เพื่อแสดงให้คนอื่นรู้ว่า เคาม่แฟนแล้ว ยอมดีกวา พอหึงแล้วอาละวาดโครมครามให้ชายหน้าประชาชีวามะ โถ โตจๆ และมีการศึกษากันแล้วยังทำเป็นนางร้ายในละครที่วี้อีกเรอะ แต่สังเกดสังกานรีเปลาวา ผู้หญิงหรือผู้ชาย เพศไหนซี้หึงมากกว่ากัน?

โอ้โห ถามอะไรก็ไม่รู้ ตอบยาก ยาก เพราะบทคนเราจะหึงแล้วละก็ **ไม่ว่าชายหรือหญิงก็โชว์ลีลาการหึงได้ดูเด็ดเผ็ดแสบ และเข็ดดูฟันไม่แพ้กันนักรอก ฉะนั้น หากทานใครตัวว่าเป็นคนซี้หึงละก็ มาหาทางแก้ไขกันเหอะ ด้วยการ...**

1. คิดให้ดีกว่า ความหึง เป็นสิ่งที่ทำให้เสียเวลา

แทนที่คูรักรักมัวแต่จับผิดกันว่า เดี่ยวจะมีใครมาชอบแฟนตุรีเปลวอะ หรือไม่งั้นก็กังวลว่าทำมี่ยทำไมแฟนเราชอบหลุมองคนอื่นอยู่เรื่อย แถมมองไม่มองเปลว แต่มองด้วยสายตาเจ้าชู้ ซึ่งน่าตีบทรอกนะ แต่คิดดูดีว่าจะเอาเรื่องแค่นี้มาใส่ใจไปทำไม? ในเมื่อเค้าก็เผลอแถมองละวา... นี่พูดถึงคนที่ชอบมองอย่างเดี๋ยวจริงๆ ไม่ได้หวังจะไปหาเศษหาเลยนอกถนนอกทางนะ

เพราะถ้าเค้าอยากจีบหรือก๊ากกะคนอื่นจริงๆ ละก็ ไม่มีวันชะละ ที่จอมเจ้าชู้จะทำต่อหน้าต่อตาแฟนตัวเองให้จับได้ ดังนั้น พวกเราใช้เวลาที่ต้องคอยพะวงพะวางไปทำประโยชน์ให้ตัวเองไม่ดีกว่าอะ ด้วยการยึดทรัพย์ของแฟนมาดูหมิ่นดูมาเป็นของเราซะ แล้วปล่อยให้มันไป จะไปหว่านเสน่ห์ใครก็เอาเหอะ เพราะไม่มีทางรังมันอยู่หรอก แคล้งสอนโศกโศกไม่มีเงิน ก็ไม่น่าจะไปไหนรอด คอยดูละกัน

2. จำไว้ว่า ความหึงมีแต่บ่อนทำลายสัมพันธภาพของคูรักรักที่เคยรู้สึกดีๆ ต่อกันให้พังทลายลง แล้วยังอยากหึงอีกเอะ

ของพรรคนี้ ที่จริงแทบไม่ต้องอธิบายก็เข้าใจกันอยู่แล้วใช่ไหม ว่าชินมัวหึงไม่เข้าเรื่อง หึงสะเปะสะปะ และไม่บันยะบันยัง แทนที่ “คนถูกหึง” จะรู้สึกดีว่าแฟนรัก ตรงข้าม อาจผิดหวังมากกว่าสิ เพราะถ้าหึงแบบไรสติก็เท่ากับระแวงกันนี่หว่า แถมยังหมายความว่า ไม่ไวใจกันซะด้วย จนดีไม่ดีอาจทำให้ “คนถูกหึง” อยากรู้ออกห่าง เพราะเห็น้อยใจนะสิ... ถ้ามได้ แทนที่เป็นคูรักรักแล้วจะอยู่กันอย่างมีความสุขกลับทุกขถนัด เฮอ... เสียตายจิง รู้จ้อยู่คนเดียว ไม่หาหาใส่หัวซะก็ดี

3. ท่องไว้เลยว่า ถ้าอยากเอาชนะความหึงต้องอาศัยความอดทน อดทน และอดทน ไม่มียาแก้ความหึงยี่ห่อไหนที่ใช่ ได้ผลชะงักไปกว่า ความอดทนอีกแล้วละน้องเอย

ฉะนั้น หากให้แนะนำอย่างกำปั้นทุบดิน ก็จงทำตัวแบบ “เอาหูไปนา เอาตาไปไร่” เข้าไว้ แล้วบางทีเหตุการณ์ที่ทำให้พวกเราคิดว่า ไม่น่าไวใจแฟนก็จะคลี่คลายไปในทางที่ดีเองแหละ เพราะความอดทนก็คือการประนีประนอมของคูรักรักอย่างหนึ่ง แถมยังเป็นการให้เกียรติเคาด้วย

มีสาวบางคน เห็นแฟนเข้าไปกอดเด็กสาวคนหนึ่ง แล้วใจหล่อนก็รู้หู่แทบอยากฉีกแฟนออกเป็นชิ้นๆ ไปเดี๋ยวนั้นเลย แต่ยังไม่ทันได้ลงมือ แฟนก็แนะนำให้อุจจว่า เด็กคนนี่คือน้องสาว หรือหลานเคาต่างหาก ฝ่ายหญิงจึงเกือบโดนขอหาทำร้ายร่างกายไปแล้วไหมละ แต่ดีที่อดทน ไม่แสดงความรู้สึกเฟอะพะและตีตนไปก่อนไข่ออกมาซะก่อน เรื่องนี้จึงจบอย่างแฮปปี้เอนดิง ไม่งั้นคงหนาแตก และผิดใจกะแฟนไปแล้ว นี่แห้วติดกพุมมายแล้วไหมละ

4. รู้ป่าวว่า ความหึงทำให้คนหน้าตาดีแก่เร็วมาหนักต่อหน้าแล้ว

สังเกตตอนที่คุณหึงสิ หน้าตาของคุณเป็นอย่างไรกันมั่งละ? รับรองสีหน้าย่อมขาดความสุข คิ้วขมวด ยิ้มไม่ออก หรือไม่ก็ทำเป็นแสร้งยิ้ม รวมถึงการซักสีหน้า ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนพาดีนกาให้เกิดขึ้นเร็วกว่าวัยอันควรทั้งนั่นละ ชินมีสีหน้าบอญญไม่รับบ้อยๆ อีกหนอยอาจเสียดังค์ไปลบวีรรอยไม่รู้ด้วย

รู้ใจแล้วยังอยากหึงแรงเพราะรักแรงอีกมะ ผู้รักษาหน้าตาดี ดีของคุณๆ เอาไว้มันดีกว่าเธอ เพราะแฟนใครมั่งว่าที่ยังอยากอยู่กับคนหน้าตาบึ้งหรือคิ้วผูกโบ แถมยังมีวีรกรรมบนหน้าผากนะ ขึ้นหึงแล้วทำให้แกไวไว งั้นกรุณาคิดกันซะให้ดีๆ ก่อนหึงละกันนะ

5. ก่อนหึง อย่าลืมนึกคิดไว้เสมอว่า คุณกำลังคิดมากไปเองแหละ จะได้สบายใจ

แม้แฟนจะไม่ชอบเอ่ยปากบอกรักคุณบ่อยๆ จะเป็นเพราะเค้าปากหนัก หรือคิดว่าไม่จำเป็นต้องพูดซ้ำพูดชากก็แล้วแต่ จงเชื่อมั่นในตัวเองเขาไวว่า คุณเองก็มีดีอยู่ในตัวไม่แพ้ใครๆ ดังนั้น ต่อให้แฟนเป็นคนขี้อ้อนขนาดไหน ก็ไม่ยอมพรากจากกันแน่ๆ เพราะหนูเป็น 1 ในดวงใจนี่นา แต่มั่นใจในตัวเองก็ควรมีดีอยู่กะตัวจริงๆ แค่นี้ก็ไม่ต้องเหวี่ยงแหหึงเรื่อยเปื่อยแล้วนะสิ

คุณรู้ไหมว่า...ความหึงหวงนั้นเป็นอันตราย ที่ทำลายความสัมพันธ์ได้อย่างร้ายแรงที่สุด และนิสัยของผู้หญิง ก็ยอมขี้อ้อนอยู่เสมอเมื่อมีความรัก เมื่อรักใคร่ซักคน ก็ยอมอยากแสดงความเป็นเจ้าของ จนบางครั้งอารมณ์หึงหวงนั้นอาจสร้าง และสะสมความรู้สึกน่าเบื่อและ น่ารำคาญให้อีกฝ่ายหนึ่งได้ เพราะอารมณ์ที่เกิดจากความหึงหวงนั้น รุนแรงยิ่งกว่าพายุลูกใหญ่ ที่จะทำลายสิ่งที่ยาวงหนาให้แตกกระเจิงไป และยามหึงหวงนั้น ความกราดเกรี้ยวก็จะถูกแสดงออกมา รวมทั้งคำพูดที่ทำให้ อีกฝ่ายสะเทือนใจ และการแสดงความไร้เหตุผลในลักษณะต่าง ๆ ที่ไม่น่าชื่นชมทั้งสิ้น สาวคนไหนที่เคยมีเสน่ห์แสนดี และจะพิชิตใจชายได้อยู่แล้วนั้น จะกลีบกลายเป็นนางเสื่อราย ในสายตาชายได้ทันที ที่คุณแสดงอารมณ์หึงหวงเมื่อสาว ๆ รุว่าหนุ่ม ๆ เขาไม่ชอบอารมณ์หึงหวงอันหนักแล้ว คุณก็ควรที่จะระงับสติอารมณ์ และหาทางบำบัดอารมณ์นั้นตามวิธี ... ต่อไปนี้

1. บอกเขาแต่แรกว่าคุณขี้อ้อน ไม่ต้องอวย บอกเขาว่าคุณจะพยายาม แก่นิสัยนี้แต่ขอให้เขาเข้าใจด้วยการบอกตรง ๆ เช่นนี้ จะทำให้เขายังระวังตัว ไม่ทำอะไรให้คุณหึง เมื่อคุณเห็นเขาทำอะไรที่จะเริ่มรู้สึกหึง ให้รีบบอกไปเลยว่ามันขนาดไหน ที่เขาทำอย่างนั้นกับผู้หญิงคนอื่น บอกว่าไม่ชอบให้ทำแบบนี้เลย ใบบอกเขาถึงความรู้สึก ไม่ใช่ขอว่าเขาจะ

2. อดทนไม่พูดจาประชดประชันเมื่อรู้สึกหึงหวง ไม่ตวาดหรือพูดเฉยชากับเขาใช้ไม่ได้ผลหรอก

3. อย่าเอ่ยปากถามถึงผู้หญิงที่คุณหึงหวง ในทำนองว่า หล่อนน่ารักกว่าฉัน เพราะนั่นหมายถึง คุณสร้างความรู้สึกแล้วว่าหล่อนเป็นคู่แข่งกับคุณ และหล่อนมีความสำคัญ ต่อความรู้สึกคุณ จึงไม่น่าจะนำมาใส่ใจหนา

4. อย่ารุกร้าเขาให้สัญญาว่าคุณ หรือทำอะไรที่เป็นการพิสูจน์ว่า เขารักคุณในยามที่คุณหึง เพราะมันจะทำให้เขารู้สึกว่าคุณไม่ไวใจเขา

5. อย่าไปร้าววีผู้หญิงที่คุณสงสัย จงอยู่เฉย ๆ ในเขตแดนของคุณ ยิ่งถ้าคุณใจร้อน ลงมือทำอะไรไปจะทำให้เหตุการณ์ต่าง ๆ จะลุกลามไปกันใหญ่จากเล็ก ๆ น้อย ๆ กลายเป็นเรื่องราวใหญ่โตเสียคะแนนไปเปล่า ๆ อย่าทำอย่างนั้นนะจะ

6. อย่าขู่ว่าจะเลิกกับเขา เพราะถ้าบอกเลิกกันบ่อย ๆ มันไม่ดีหรอก เกิดวันใดวันหนึ่งเขาเลิกกับคุณเขาจริง ๆ ทีนี้จะทำอย่างไรละถ้าพูดไปอย่างนั้นเอง

7. สร้างความมั่นใจในตัวเอง อย่าลดค่าตัวเอง อย่าคิดว่าหล่อนคนนั้น ผมยวกว่า เซ็กซีกว่า เพราะหนุ่มของคุณ อาจนิยมชมชอบคุณอย่างที่คุณเป็นเช่นนี้อยู่แล้ว

8. ต้องคิดอยู่เสมอว่า คุณไม่อาจเป็นเจ้าของใคร คนหนึ่งได้ตลอดไปไม่ควรที่จะยึดติด เพราะโลกนี้ก็ไม่แน่นอน

9. อย่าพยายามตามคุมูเขาในช่วงที่คุณเริ่มหึงหวง การตามคุมูทำให้ผู้ชายอึดอัด จาอาจจะคิดหาแฟนใหม่จริง ๆ ก็ได้

10. ไม่ทำตัวซีหึงในเรื่องเล็กน้ยอยู่ตลอดเวลา เช่น ยึดกับหญิงอื่นก็หึงแล้ว คุณควรหึงในสถานการณ์ที่ควรจะหึง จึงจะทำให้ผู้ชายเกิดความเกรงใจ

<http://charyen.com/jukebox/play.php?id=12658>

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

ไทยรัฐ