วิธีรับมือกับความขี้หึง..

นำเสนอเมื่อ : 18 ส.ค. 2552

วิธีรับมือกับความขี้หึง.....



วิธีรับมือกับความขี้หึง .....

ท่านผู้อ่านเป็นอีกคนรึเปล่าที่ มีแฟนขี้หึง? เอ๊ะ หรือคุณเองต่างหากที่หึงแฟนน้า ที่จริงใครจะหึงใครก็ดีอยู่หรอก เพราะนัยนึงก็รู้ๆ กันอยู่ว่า แฟนยังหึงอยู่ก็แสดงว่า แฟนทั้งรักและหวง รวมทั้งอยากให้เป็นของเค้าเพียงคนเดียว... แต่เอ๊ะ ประการหลังที่ว่า อยากให้เป็นของเค้าคนเดียว ฟังดูทะแม่งๆ แหม ทำหยั่งกะ “คนที่เป็นแฟน” ไม่มีหัวจิตหัวใจ หรือเป็นสัตว์เลี้ยงของเค้างั้นแหละ

ดังนั้น จงอย่ามองข้ามอาการขี้หึงของทั้งตัวคุณเองและคนที่คุณกะฉวยมาเป็นแฟนด้วยละกัน เพราะอะไรน่ะเหรอ? ก็เพราะอารมณ์แบบนี้ ทำให้ชีวิตคู่พังพินาศมานักต่อนักแล้วอะดิ แล้วไม่ว่าใครจะแสดงอารมณ์หึงออกมาด้วยพฤติกรรมแบบไหน? เช่น พอหึงแล้วทำทีไปจับมือเค้าไว้ เพื่อแสดงให้คนอื่นรู้ว่า เค้ามีแฟนแล้ว ยอมดีกว่า พอหึงแล้วอาละวาดโครมครามให้ขายหน้าประชาชีว่ามะ โถ โตๆ และมีการศึกษากันแล้วยังทำเป็นนางร้ายในละครทีวีอีกเรอะ แต่สังเกตสังกากันรึเปล่าว่า ผู้หญิงหรือผู้ชาย เพศไหนขี้หึงมากกว่ากัน?

โอ้โห ถามอะไรก็ไม่รู้ ตอบยาก ยาก เพราะบทคนเราจะหึงแล้วละก็ ไม่ว่าชายหรือหญิงก็โชว์ลีลาการหึงได้ดุเด็ดเผ็ดแสบ และเข็ดฟันไม่แพ้กันนักหรอก ฉะนั้น หากท่านใดรู้ตัววาเป็นคนขี้หึงละก็ มาหาทางแก้ไขกันเหอะ ด้วยการ...

1. คิดให้ตกว่า ความหึง เป็นสิ่งที่ทำให้เสียเวลา

แทนที่คู่รักมัวแต่จับผิดกันว่า เดี๋ยวจะมีใครมาชอบแฟนตูรึเปล่าว่ะ หรือไม่งั้นก็กังวลว่าทำมั้ยทำไมแฟนเราชอบเหลือมองคนอื่นอยู่เรื่อย แถมมองไม่มองเปล่า แต่มองด้วยสายตาเจาชู ซึ่งน่าตื้บหรอกนะ แต่คิดดูดิว่าจะเอาเรื่องแค่นี้มาใส่ใจไปทำไม? ในเมื่อเค้าก็ได้แต่มองละว่า... นี่พูดถึงคนที่ชอบมองอย่างเดียวจริงๆ ไม่ได้หวังจะไปหาเศษหาเลยนอกลู่นอกทางนะ

เพราะถ้าเค้าอยากจีบหรือกิ๊กกะคนอื่นจริงๆ ละก็ ไม่มีวันซะล่ะ ที่จอมเจ้าชู้จะทำต่อหน้าต่อตาแฟนตัวเองให้จับได้ ดังนั้น พวกเราสู้ใช้เวลาที่ต้องคอยพะวงพะแวงไปทำประโยชน์ให้ตัวเองไม่ดีกว่าเรอะ
ด้วยการยึดทรัพย์ของแฟนมาดเจาชู้ทั้งหมดมาเป็นของเราซะ แล้วปล่อยมันไป จะไปหว่านเสน่ห์ใครก็เอาเหอะ เพราะไม่มีทางรั้งมันอยู่รอก แคสั่งสอนให้เคาบจีไม่มีเงิน ก็ไม่น่าจะไปไหนรอด คอยดูละกัน

2. จำไว้ว่า ความหึงมีแต่บ่อนทำลายสัมพันธภาพของคู่รักที่เคยรู้สึกดีๆ ต่อกันให้พังทลายลง แล้วยังอยากหึงอีกเรอะ

ของพรรค์นี้ ที่จริงแทบไม่ต้องอธิบายก็เข้าใจกันอยู่แล้วใช่ม้า ว่าขืนมัวหึงไม่เข้าเรื่องหึงสะเปะสะปะ และไม่บันยะบันยัง แทนที่ “คนถูกหึง” จะรู้สึกดีว่าแฟนรัก ตรงข้าม อาจผิดหวังมากกว่าสิ เพราะถ้าหึงแบบไร้สติก็เท่ากับระแวงกันนี่หว่า แถมยังหมายความว่า ไม่ไว้ใจกันซะด้วย จนดีไม่ดีอาจทำให้ “คนถูกหึง” อยากตีตัวออกห่าง เพราะเหนื่อยใจนะสิ... ถามได้
แทนที่เป็นคู่รักแล้วจะอยู่กันอย่างมีความสุขกลับทุกข์ถนัด เฮ้อ...เสียดายจัง รู้งี้อยู่คนเดียว ไม่หาเหาใส่หัวซะก็ดี

3. ท่องไว้เลยว่า ถ้าอยากเอาชนะความหึงต้องอาศัยความอดทน อดทน และอดทน ไม่มียาแก้ความขี้หึงยี่ห้อไหนที่ใช้ ได้ผลชะงักไปกว่า ความอดทนอีกแล้วละน้องเอย

ฉะนั้น หากให้แนะอย่างกำปั้นทุบดิน ก็จงทำตัวแบบ “เอาหูไปนา เอาตาไปไร่” เข้าไว้ แล้วบางทีเหตุการณ์ที่ทำให้พวกเราคิดว่า ไม่น่าไว้ใจแฟนก็จะคลี่คลายไปในทางที่ดีเองแหละ เพราะความอดทนก็คือการประนีประนอมของคู่รักอย่างนึง แถมยังเป็นการให้เกียรติเค้าด้วย

มีสาวบางคน เห็นแฟนเข้าไปกอดเด็กสาวคนนึง แล้วใจหล่อนงี้อู้หูแทบอยากฉีกแฟนออกเป็นชิ้นๆ ไปเดี๋ยวนั้นเลย แต่ยังไม่ทันได้ลงมือ แฟนก็แนะนำให้รู้จักว่า เด็กคนนี้คือน้องสาว หรือหลานเค้าต่างหาก
ฝ่ายหญิงจึงเกือบโดนข้อหาทำร้ายร่างกายไปแล้วไหมละ แต่ดีที่อดทน ไม่แสดงความรู้สึกเฟอะฟะและตีตนไปก่อนไข้ออกมาซะก่อน เรื่องนี้จึงจบอย่างแฮปปี้เอนดิ้ง ไม่งั้นคงหน้าแหก และผิดใจกะแฟนไปแล้ว นี่แหวิดตกพุ่มม่ายแล้วไหมละ

4. รู้ป่าวว่า ความหึงทำให้คนหน้าตาดีแก่เร็วมานักต่อนักแล้ว

สังเกตตอนที่คุณหึงสิ หน้าตาของคุณเป็นอย่างไรกันมั่งล่ะ? รับรองสีหน้าย่อมขาดความสุข คิ้วขมวด ยิ้มไม่ออก หรือไม่ก็ทำเป็นแสยะยิ้ม รวมถึงการชักสีหน้า
ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนพาตีนกาให้เกิดขึ้นเร็วกว่าวัยอันควรทั้งนานละ ขืนมีสีหน้าบอกบุญไม่รับบ่อยๆ อีกหน่อยอาจเสียตังค์ไปลบริ้วรอยไม่รู้ด้วย

รู้งี้แล้วยังอยากหึงแรงเพราะรักแรงอีกมะ สู้รักษาหน้าตาดี๊ ดีของคุณๆ เอาไว้ไม่ดีกว่าเรอะ เพราะแฟนใครมั่งว้า ที่ยังอยากอยู่กับคนหน้าตาบูดบึ้งหรือคิ้วผูกโบ แถมยังมีริ้วรอยบนหน้าผากนะ ขืนหึงแล้วทำให้แก่ไวไว งั้นกรุณาคิดกันซะให้ดีๆ ก่อนหึงละกันนะ

5. ก่อนหึง อย่าลืมฉุกคิดไว้เสมอว่า คุณกำลังคิดมากไปเองแหงเลย จะได้สบายใจ

แม้แฟนจะไม่ชอบเอ่ยปากบอกรักคุณบ่อยๆ จะเป็นเพราะเค้าปากหนัก หรือคิดว่าไม่จำเป็นต้องพูดซ้ำพูดซากก็แล้วแต่ จงเชื่อมั่นในตัวเองเข้าไว้ว่า คุณเองก็มีดีอยู่ในตัวไม่แพ้ใครๆ ดังนั้น ต่อให้แฟนเป็นคนขี้เบื่อขนาดไหน ก็ไม่ยอมพรากจากกันแน่ๆ เพราะหนูเป็น 1 ในดวงอุนี่นา แต่มั่นใจในตัวเองก็ควรมีดีอยู่กะตัวจริงๆ แค่นี้ก็ไม่ต้องเหวี่ยงแหหึงเรื่อยเปื่อยแล้วนะสิ

คุณรู้ไหมว่า...ความหึงหวงนั้นเป็นอันตราย ที่ทำลายความสัมพันธ์ได้อย่างร้ายแรงที่สุด และนิสัยของผู้หญิง ก็ย่อมขี้หึงอยู่เสมอเมื่อมีความรัก เมื่อรักใครซักคน ก็ย่อมอยากแสดงความเป็นเจ้าของ จนบางครั้งอารมณ์หึงหวงนั้นอาจสร้าง และสะสมความรู้สึกน่าเบื่อและ น่ารำคาญให้อีกฝ่ายหนึ่งได้ เพราะอารมณ์ที่เกิดจากความหึงหวงนั้น รุนแรงยิ่งกว่าพายุลูกใหญ่ ที่จะทำลายสิ่งที่ขวางหน้าให้แตกกระเจิงไป และยามหึงหวงนั้น ความกราดเกรี้ยวก็จะถูกแสดงออกมา รวมทั้งคำพูดที่ทำให้ อีกฝ่ายสะเทือนใจ และการแสดงความไร้เหตุผลในลักษณะต่าง ๆ ที่ไม่น่าชื่นชมทั้งสิ้น สาวคนไหนที่เคยมีเสน่ห์แสนดี และจะพิชิตใจชายได้อยู่แล้วนั้น จะกลับกลายเป็นนางเสือร้าย ในสายตาชายได้ทันที ที่คุณแสดงอารมณ์หึงหวงเมื่อสาว ๆ รู้ว่าหนุ่ม ๆ เขาไม่ชอบอารมณ์หึงหวงอันน่ากลัว คุณก็ควรที่จะระงับสติอารมณ์ และหาทางบำบัดอารมณ์นั้นตามวิธี ... ต่อไปนี้

1. บอกเขาแต่แรกว่าคุณขี้หึง ไม่ต้องอาย บอกเขาว่าคุณจะพยายามแก้นิสัยนี้แต่ขอให้เขาเข้าใจด้วยการบอกตรง ๆ เช่นนี้ จะทำให้เขายิ่งระวังตัว ไม่ทำอะไรให้คุณหึง เมื่อคุณเห็นเขาทำอะไรที่จะเริ่มรู้สึกหึง ให้รีบบอกไปเลยว่ามันบาดตานะ ที่เขาทำอย่างนั้นกับผู้หญิงคนอื่น บอกว่าไม่ชอบให้ทำแบบนี้เลย ให้บอกเขาถึงความรู้สึก ไม่ใช่ต่อว่าเขานะ

2. อดทนไม่พูดจาประชดประชันเมื่อรู้สึกหึงหวง ไม่ตวาดหรือพูดเฉยชากับเขาใช้ไม่ได้ผลหรอก

3. อย่าเอ่ยปากถามถึงผู้หญิงที่คุณหึงหวง ในทำนองว่า หล่อนน่ารักกว่าฉัน เพราะนั่นหมายถึงคุณสร้างความรู้สึกแล้วว่าหลอนเป็นคู่แข่งกับคุณ และหลอนมีความสำคัญ ต่อความรู้สึกคุณ จึงไม่น่าจะนำมาใส่ใจหน่า

4. อย่ารุกเร้าเขาให้สัญญากับคุณ หรือทำอะไรที่เป็นการพิสูจน์ว่า เขารักคุณในยามที่คุณหึง เพราะมันจะทำให้เขารู้สึกว่าคุณไม่ไว้ใจเขา

5. อย่าไปราวีผู้หญิงที่คุณสงสัย จงอยู่เฉย ๆ ในเขตแดนของคุณ ยิ่งถ้าคุณใจร้อนลงมือทำอะไรไปจะทำให้เหตุการณ์ต่าง ๆ จะลุกลามไปกันใหญ่จากเล็ก ๆ น้อย ๆ กลายเป็นเรื่องราวใหญ่โตเสียคะแนนไปเปล่า ๆ อย่าทำอย่างนั้นนะจ๊ะ

6. อย่าขู่ว่าจะเลิกกับเขา เพราะถ้าบอกเลิกกันบ่อย ๆ มันไม่ดีหรอก เกิดวันใดวันหนึ่งเขาเลิกกับคุณเข้าจริง ๆ ทีนี้จะทำอย่างไรละถ้าพูดไปอย่างนั้นเอง

7. สร้างความมั่นใจในตัวเอง อย่าลดค่าตัวเอง อย่าคิดว่าหล่อนคนนั้น ผมยาวกว่า เซ็กซี่กว่า เพราะหนุ่มของคุณ อาจนิยมชมชอบคุณอย่างที่คุณเป็นเช่นนี้อยู่แล้ว

8. ต้องคิดอยู่เสมอว่า คุณไม่อาจเป็นเจ้าของใคร คนหนึ่งได้ตลอดไปไม่ควรที่จะยึดติด เพราะโลกนี้ก็ไม่แน่นอน

9. อย่าพยายามตามคุมเขาในช่วงที่คุณเริ่มหึงหวง การตามคุมทำให้ผู้ชายอึดอัด จาอาจจะคิดหาแฟนใหม่จริง ๆ ก็ได้

10. ไม่ทำตัวขี้หึงในเรื่องเล็กน้อยอยู่ตลอดเวลา เช่น ยิ้มกับหญิงอื่นก็หึงแล้ว คุณควรหึงในสถานการณ์ที่ควรจะหึง จึงจะทำให้ผู้ชายเกิดความเกรงใจ

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

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

ไทยรัฐ