

-->>ทำอย่างไรไม่ให้เหงา

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552



ทำอย่างไรไม่ให้เหงา

อย่าปล่อยให้เหงาเดียวดาย คุณสามารถจัดความเหงาได้ด้วยตัวของคุณเอง
เรามีข้อเสนอแนะให้คุณแล้ว



อย่ามัวแต่บ้าทำงาน ผู้คนที่ต้องทำงานอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ เช่น กรุงเทพฯ อาจเกิดความเหงาได้เพราะต้องตื่นแต่เช้า กลับบ้านดึก จึงมีสิทธิ์เหงาได้ หลังเลิกงานคุณควรไปสนุกสนานกับเพื่อน ๆ บ้าง



อย่ามัวรอให้คนอื่นเข้ามาหา ผู้เชี่ยวชาญเตือนว่าการรอคอยให้คนอื่นมาช่วยปลดปล่อยความเจ็บเหงาของเรานั้น มักเป็นการรอคอยที่เสียเปล่า และจะยิ่งทำให้เกิดความรู้สึกแย่งและจะยิ่งทำให้ไม่กล้าเข้าหาคนอื่น



กิจกรรมยามว่างมีคุณค่ามากกว่าที่คิด นักจิตวิทยาแนะนำว่า อย่ามัวแต่คิดว่า "คนอื่นได้ทำอะไรร่วมกันอย่างสนุกสนาน แต่ฉันต้องอยู่เพียงลำพัง" ลองเปลี่ยนความคิดนี้ใหม่โดยการหากิจกรรมทำร่วมกับคนอื่นบ้าง เริ่มงานอดิเรกใหม่ ๆ ที่มีส่วนร่วมร่วมกับคนอื่น เช่น

กลุ่มฝึกโยคะ ฯลฯ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่คุณชอบ



อย่าอยู่คนเดียว นักจิตวิทยาบอกว่า ใครก็ตามที่มีเพื่อนดี ๆ ที่ไว้ใจได้จะไม่รู้สึกเหงาอ้างว้าง คุณจึงควรถนอมความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ไว้ โดยเฉพาะในยามยากคุณก็จะได้มีเพื่อนที่ดีเอาเป็นที่ปรึกษา อย่าปิดกั้นตัวเองจนไม่เหลือเพื่อนสนิทสักคน



ทำเพื่อสังคม หากคุณอยากทำอะไรเพื่อสังคมบ้าง คุณสามารถทำได้ด้วยการเป็นอาสาสมัครให้กับมูลนิธิต่าง ๆ



ขอขอบคุณข้อมูลจาก



<http://women.kapook.com/view6405.html>

.... ดวงจันทร์จำคืนนี้เฝ้าเรานัก
หรือคนรักของเจ้า..นั้นทางหาย
แต่ยังดี..เจ้ามีดาวอยู่ข้างกาย
ไว้ปลอบใจหากเจ้าเหงา..ยามราตรี
ดูตัวข้า..ก่อนซี..เจ้าจันทร์นอย
ได้แต่คอยชาวคราวคนรักข้า
หลายวันผ่านไปไม่กลับมา
ปล่อยให้ข้าหวงหาโดยลำพัง
เจ้ายังมีเหลาดวงดาวคอยปลอบใจ
แต่ตัวข้าไม่มีใครคอยปลอบขวัญ
มีน้ำตา..ไหลมาอยู่เป็นเพื่อนกัน
เห็นหรือยังข้า นางสาว..กว่าใครใคร



เพลง..... นันทา.....

ศิลปิน อัญชลี

จงคดีกิจ





ฟ้าใกล้สว่างแล้ว แว่วเสียงสกุณา

ฉันเพิ่งตื่นนิทรา ลืมตาได้ไม่นาน
นกตัวหนึ่งเกาะไม้ คล้ายรอคู่ดับคล้าย
เสียงมันเศร้ากังวาล เห็นมันคอยอยู่นานบินไป
ฉันเหมือนนกตัวนั้น ผันเผ้าคอยคู่ใจ
เขาไปอยู่ที่ไหน เห็นไหมดวงตะวัน ฉันเหงา

ใกล้ค่านกบินมา ท้องฟ้าเริ่มเจียบเหงา

นกตัวเก่าซึ่มเศร้า เผ้าคอยคู่เช่นเรา
นกตัวนั้นหลับตา คิดว่ามันคงเหงา
นกก็เหมือนกับเรา เศร้าด้วยความชื่นชมเพียงใด

แสนจันทร์เริ่มสลัว หัวใจเริ่มสลาย

เขาไปอยู่ที่ไหน เห็นไหมจันทร์เจ้าขาฉันเหงา

ใกล้ค่านกบินมา ท้องฟ้าเริ่มเจียบเหงา

นกตัวเก่าซึ่มเศร้า เผ้าคอยคู่เช่นเรา
นกตัวนั้นหลับตา คิดว่ามันคงเหงา
นกก็เหมือนกับเรา เศร้าด้วยความชื่นชมเพียงใด

แสนจันทร์เริ่มสลัว หัวใจเริ่มสลาย

เขาไปอยู่ที่ไหน เห็นไหมจันทร์เจ้าขาฉันเหงา

เขาไปอยู่ที่ไหน เห็นไหมจันทร์เจ้าขาฉันเหงา

