

## ข้อห้ามของคนอกหัก

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2551

ใครที่กำลังอกหักจากคนรัก และอยากหายเสียใจไว ๆ วันนี้มีข้อห้ามสำหรับคนอกหักมาบอก....



**อย่าร้องไห้ ร้องไปเลย :** ร้องให้พอ แล้วปรับตัวปรับใจมาเริ่มต้นใหม่ดีกว่า พยายามหางานทำ ทำงานที่ต้องรับผิดชอบให้ดีที่สุด เอาเวลาเอาสมอง ไปคิดสิ่งที่เป็นประโยชน์ดีกว่า



**อย่าคิดทำร้ายตัวเอง :** พ่อแม่รักเรา เลี้ยงเรามาแทบตาย ทำไมกับผู้ชายห่วย ๆ คนเดียว ใครที่ไหน ก็ไม่รู้ เขาทำให้เราเจ็บใจ แล้วยังไม่พอ เขามีคาทำให้เรา ต้องอุทิศชีวิตให้เลยหรือ กลับไปหาพ่อแม่เพราะทานรักเรา มากที่สุด ไม่มีใครรักเรา เท่านี้อีกแล้ว



**อย่าปล่อยเนื้อปล่อยตัว :** จนดูไร้ค่า บางคนโมโห แล้วกินจนอ้วน บางคนก็โทรม บางคนก็ ประชดชีวิต ทำตัวเองให้มันเลยไปซะเลย มันไม่มีอะไรดีหรอก เขาจะยิงสมรนำหนาเรา ต้องทำตัวให้ดีขึ้น ให้เขารู้สึก เสียหายเราจะดีกว่า



**อย่าอยู่คนเดียว :** ควรหาเพื่อนคุยหรือหาอะไรทำ จะได้ไม่คิดมาก



**อย่าดูหนังโรแมนติก หรือฟังเพลงเศร้า :** เพราะเราจะมีอารมณ์คล้อยตาม ยิ่งจะเศร้าไปกันใหญ่



**อย่าเอารูป หรือของเก่าๆ มาดู :** ห้ามนำของที่มีความหลัง มาดู เป็นอันขาด ดูไปก็ไม่มีอะไรดีขึ้น อย่าพยายามผ่านหรือไปในสถานที่ ที่เคยไปด้วยกัน



**อย่าคิดว่าชีวิตนี้ขาดเขาไม่ได้ :** ถ้าไม่มีเขา แล้วเราจะตาย เพราะแต่ก่อน ก็ยังไม่เจอเขาเราก็อยู่ได้ ดีแล้วที่เขาเลิกลากันไป เราจะได้มีโอกาส เจอคนดีกว่านี้อีก ต้องมีกำลังใจ อย่าท้อแท้ ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้าหาในสิ่งที่ดีกว่า



**อย่าโทรศัพท์ไปงอนเป็นอันขาด :** เสียเหลี่ยมหมด เขาอาจจะสงสารแล้วกลับมาดีอีก แต่ก็คงไม่เหมือนเดิม แล้วจะไปทำไม เอามาแต่ตัว แต่หัวใจไม่มา

ถ้าใครอยากหายเศร้าไวๆ ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้