ข้อห้ามของคนอกหัก

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2551

ใครที่กำลังอกหักจากคนรัก และอยากหายเสียใจไว ๆ วันนี้มีข้อห้ามสำหรับคนอกหักมาบอก....

อยากร้องไห้ ร้องไปเลย : ร้องให้พอ แล้วปรับตัวปรับใจมาเริ่มต้นใหม่ดีกว่า พยายามหางานทำ ทำงานที่ต้องรับผิดชอบให้ดีที่สุด เอาเวลาเอาสมอง ไปคิดสิ่งที่เป็นประโยชนดีกวา

อย่าคิดทำร้ายตัวเอง ; พ่อแม่รักเรา เลี้ยงเรามาแทบตาย ทำไมกับผู้ชายห่วย ๆ คนเดียว ใครที่ไหน ก็ไม่รู้ เขาทำให้เราเจ็บใจ แลวยังไม่พอ เขามีคาทำให้เรา ตองอุทิศชีวิตให้เลยหรือ กลับไปหาพอแมเพราะท่านรักเรา มากที่สุด ไม่มีใครรักเรา เท่านี้อีกแล้ว

อย่าปล่อยเนื้อปล่อยตัว : จนดูไร้ค่า บางคนโมโห แล้วกินจนอ้วน บางคนก็โทรม บางคนก็ประชดชีวิต ทำตัวเองให้มันเลวไปซะเลย มันไม่มีอะไรดีหรอก เขาจะยิ่งสมน้ำหน้าเรา ตองทำตัวให้ดีขึ้น ให้เขารูสึกเสียดายเราจะดีกวา

อย่าอยู่คนเดียว : ควรหาเพื่อนคุยหรือหาอะไรทำ จะได้ไม่คิดมาก

อย่าดูหนังโรแมนติก หรือฟังเพลงเศร้า : เพราะเราจะมีอารมณ์คล้อยตาม ยิ่งจะเศร้าไปกันใหญ่

อย่าเอารูป หรือของเก่าๆ มาดู : ห้ามนำของที่มีความหลัง มาดู เป็นอันขาด ดูไป ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น อย่าพยายามผานหรือไปในสถานที่ ที่เคยไปดวยกัน

อย่าคิดว่าชีวิตนี้ขาดเขาไม่ได้ : ถ้าไม่มีเขา แล้วเราจะตาย เพราะแต่ก่อน ที่ยังไม่เจอเขาเราก็อยู่ได ดีแลวที่เขาเลิกลากันไป เราจะได้มีโอกาส เจอคนดีกวานี้อีก ตองมีกำลังใจ อย่าท้อแท้ ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้าหาในสิ่งที่ดีกว่า

อย่าโทรศัพท์ไปง้องอนเป็นอันขาด : เสียเหลี่ยมหมด เขาอาจจะสงสารแล้วกลับมาดีอีก แต่ก็คงไม่เหมือนเดิม แลวจะทำไปทำไม เอามาแตตัว แตหัวใจไม่มา

ถ้าใครอยากหายเศร้าไวๆ ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้