

ข้อห้ามของคนอกหัก

☛ นำเสนอเมื่อ 24 พ.ย. 2551

ใครที่กำลังอกหักจากคนรัก และอยากหายเสียใจไว ๆ วันนี้มีข้อห้ามสำหรับคนอกหักมาบอก....

☒ **อย่ากรอกร่องให้ ร่องไปเลย** : ร่องให้พอ แล้วปรับตัวปรับใจมาเริ่มต้นใหม่ดีกว่า พยายามหางานทำ
ทำงานที่ต้องรับผิดชอบให้ดีที่สุด เอาเวลาเอาสมอง ไปคิดสิ่งที่เป็นประโยชน์ดีกว่า

☒ **อย่าคิดว่าร้ายตัวเอง** ; พ่อแม่รักเรา เลี้ยงเรามาแทบตาย ทุ่มไม่กับผู้ชายห่วย ๆ คนเดียว
ใครที่ไหน ก็ไม่รู้ เขาทำให้เราเจ็บใจ แล้วยังไม่พอ เขามีคาทำให้เรา ต้องอุทิศชีวิตให้เลยหรือ
กลับไปหาพ่อแม่เพราะทานรักเรา มากที่สุด ไม่มีใครรักเรา เท่านี้อีกแล้ว

☒ **อย่าปล่อยเนื้อปล่อยตัว** : จนดูไร้ค่า บางคนโมโห แล้วกินจนอ้วน บางคนก็โทรม บางคนก็
ประชดชีวิต ทำตัวเองให้มันเลยไปซะเลย มันไม่มีอะไรดีหรอก เขาจะยิ่งสมน้ำหน้าเรา ต้องทำตัวให้ดีขึ้น ให้เขารู้สึก
เสียตายเราจะดีกว่า

☒ **อย่าอยู่คนเดียว** : ควรหาเพื่อนคุยหรือหาอะไรทำ จะได้ไม่คิดมาก

☒ **อย่าดูหนังโรแมนติก หรือฟังเพลงเศร้า** : เพราะเราจะมีอารมณ์คล้อยตาม
ยิ่งจะเศร้าไปกันใหญ่

☒ **อย่าเอารูป หรือของเก่าๆ มาดู** : ห้ามนำของที่มีความหลัง มาดู เป็นอันขาด ดูไป
ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น อย่าพยายามผวนหรือไปในสถานที่ ที่เคยไปด้วยกัน

☒ **อย่าคิดว่าชีวิตนี้ขาดเขาไม่ได้** : ถูไม่มีเขา แล้วเราจะตาย เพราะแต่ก่อน
ที่ยังไม่เจอเขาเราก็อยู่ได้ ดีแล้วที่เขาเลิกลากันไป เราจะได้มีโอกาส เจอคนดีกว่านี้อีก ต้องมีกำลังใจ อย่าท้อแท้
ชีวิตต้องก้าวไปข้างหน้าหาในสิ่งที่ดีกว่า

☒ **อย่าโทรศัพท์ไปงอนจนเป็นอันขาด** : เสียเหลี่ยมหมด เขาอาจจะสงสารแล้วกลับมาดีอีก
แต่ก็คงไม่เหมือนเดิม แล้วยังทำไปทำไม เอามาแต่ตัว แต่หัวใจไม่มา

ถ้าใครอยากหายเศร้าไว ๆ ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้