

## วิธีแก้งะ...!!

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2551

## เซ็งๆๆๆๆๆๆๆๆ... หาอะไรทำแก้เซ็งดีมัย???

1. ลองหาหนังสือที่ชอบอ่าน .. ควรจะอ่านหนังสือ “ซาซัน” ไม่ควรอ่านหนังสือนิยาย ประเภทรักไม่สมหวัง ซอกซ่า พระเอกตาย นางเอกโดนจับไปขายตัว เพราะมันจะทำให้คุณหดหู่ยิ่งขึ้น
2. ไปเช่าหนังมาดู .. หนังสือก็ดีนะ อย่าดูหนังเศร้าละ .. ถ้าจะดูหนังสู้ก็ดู หนังผี ฮา ๆ .. อย่าดูอะไรที่มันสยองนะ .. เพราะมันอาจจะทำให้คุณอยากเป็นผีได้ ..
3. ไปเดินห้าง .. เดินดูของเดินดูเสื้อผ้า .. เดินแหล่งสาว .. เดินมองหนุ่ม ๆ แล้วแต่ชอบเลยจ้า .... จะชอบไหนไหน ก็ตามสบาย ( ระวังเป่าแปบละ )
4. ไปออกกำลังกาย ไม่ว่าจะโยนโบลล์วิ่งว่ายน้ำ ฟิตเนส เต้นแอโรบิก วิ่ง ปิงปอง เปตอง ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ขว้างจักร ฟันแหลม ( แลวดัดนิ้วเลย ) ฯลฯ
5. ไปหาอะไร อร่อยๆ ทาน เลือกร้านที่บรรยากาศดีๆ ไม่น่าเบื่อ มีอะไรแปลกใหม่ท้าทาย .. น่าตื่นเต้น
6. ชวนเพื่อนๆ คนสนิท ไปนั่งเม้าท์กัน .. เม้าท์แก้เซ็ง ( อย่าเม้าท์เรื่องการเมืองละ 55+ )
7. ไปเที่ยวทะเล สวนสนุก เที่ยวป่า เที่ยวเขา เที่ยวหน้าตก เที่ยวสวนสัตว์ เที่ยวพิพิธภัณฑ์ .. ฯลฯ ถ้ามีตั้งคั่นหน่อยก็ไปเที่ยวต่างจังหวัด ถ้างัดคั่นหน้าเป็นพ่อนก็ไปเที่ยวต่างประเทศเลย ..
8. ไปบ้านเพื่อน .. ( ไปบ้านที่ของกินเยอะๆ บรรยากาศดีๆ แล้วก็ไปถล่มเลย ) อี อี
9. ถ้าเบื่อๆ แล้วไม่รู้จะทำอะไรก็ ... แกล้งเพื่อนสิ แกล้งอะไรที่มันไม่รุนแรงนะ แกล้งอะไรที่น่ารำกัญ นะ ถ้างัดแล้วเพื่อนโกรธอันนี้ไม่รู้ด้วยละ
10. ชวนเพื่อนๆ หรือใครก็ได้ ไปดูคอนเสิร์ตที่ชอบ .. ไปเดินห้างนั่นเลย ..
11. ดูตลกคาเฟ่ .. ดูระเบิดเถิดเทิง ดูโทรทัศน์ ดู UBC
12. กินน้ำชา + โรตี่ ชวนเพื่อนๆ ไปปาร์ตี้กัน ( ไม่มีแอลกอฮอล์นะจ๊ะ )
13. เล่นอินเทอร์เน็ต แชท กับ เพื่อนๆ หรือใครก็ได้ ไประบายความเซ็งซะ ..
14. หาเวปไซต์ ดีๆ อ่าน ( คงไม่มีใครทะเลาะไปเปิดเวปปะโอ...นะ )
15. เล่นเกมส์ .. ไม่ว่าจะเกมส์กด เกมเพล เกมคอม เกม... ฯลฯ
16. ชวนที่บ้านขับรถเล่น .. กินลม ชมเมือง
17. ไป สปา .. ( ถ้ามีตั้งคั่นหน่อยนะ )
18. ทำกับข้าว .. ใครชอบทำกับข้าว ทำอาหาร ทำขนม ก็ลงมือเลยนะจ๊ะ
19. เขียนไดอารี่ .. เขียนโน่นซิดนี่ วาดภาพ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี .. สร้างบ้าน ( บ้านเลโก้กันนะจ๊ะ )
20. ทำสวน .. ( ช่วยคุณพ่อคุณแม่ นะเด็กดี )
21. ทำงานบ้านกวาดบ้านถูบ้าน .. จัดทุกอย่างทุกอย่างที่ขวางหน้า ( เด็กดีภาค 2 )
- 22.คุยโทรศัพท์กับคนที่คุณคิดว่าจะทำให้คุณหายเบื่อได้ ..
23. ฟังนั้่งสมาธิ สงบจิตสงบใจ .. คิดว่าเรื่องบนโลกใบนั้นมันเป็นเรื่องราวธรรมดา
24. นอนหลับ .. นอนซะ นอน .. นอน ... เมื่อตื่นมาแล้วจะหายเบื่อนะจ๊ะ

โปรดใช้วิจารณญาณ ในการอ่าน และใช้สติคิดเอาเองว่า .. วิธีไหน เหมาะกับเวลา และ สถานที่ใด .. ยกตัวอย่างเช่น .. น้องๆ ที่กำลังนั่งสอบอยู่ เกิดอาการ เบื่อ เซ็ง ขึ้นมากระทัน จึงเลือกใช้ วิธีที่ 7 ( โดยน้องเค้าเป็นคนที่มีทรัพย์สินมหาศาล ) จึงคิดว่าอาจจะแก้เซ็งโดยกว๊วไปเที่ยวต่างประเทศ น้องก็เดินจากห้องสอบเฉยเลย .. อันนี้คิดว่ามันไม่เหมาะสม .. น้องควรสอบให้เสร็จก่อนแล้วไปเที่ยวจะดี .. เพราะฉะนั้น จงใช้สติในการเลือกวิธีแก้เซ็งกันเอาเองนะจ๊ะ ... แต่ถ้าใครมีวิธีที่ดีๆ แล้ว ก็ขอให้หายเซ็งไวๆ ละ อยาลืม “ตั้งสติ ก่อนเลือกวิธีแก้เซ็งนะ”