

ผู้หญิงที่ไม่สามารถหลุดพ้นจากผู้ชายเลวๆ หรือพวกคุณนายที่ใช้ทรัพย์สินอย่างสิ้นเปลือง เพราะถูกล่อลวงจากผู้ชายที่จิตใจปอกลอกตนก็เช่นกัน คนเหล่านี้ยอมจำนนต่อการเลิกราไม่ได้ เพราะตกอยู่ในหลุมของการคิดไปเองว่า “ถ้าคนนี้จากเราไปแล้วจะไม่มีใครที่ยอมรับเราได้อีก” ไม่ใช่เพราะรักมาก แต่กลัวการเลิกราจึงได้คับต่อไปเรื่อยๆ นั่นเอง

การให้ความสนใจตัวเอง

ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะเข้าใจว่า ตนเองเป็นคนที่ไม่มีคุณค่าพอที่จะได้รับความรักได้ แท้จริงแล้วในโลกนี้ไม่มีคนที่มีความสมบูรณ์และคุณงามความดีพอที่จะได้รับความรักหรือ ไม่มีแม้แต่คนที่สมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน คนที่สมบูรณ์แบบและก็ไม่มีความดีที่ไม่มีประโยชน์เลยสักด้านเช่นกัน เพียงแต่สิ่งที่เรารู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณสมบัติที่จะได้รับความรัก และเป็นคนที่ไม่มีประโยชน์เท่านั้นเอง

ถ้าอยากรู้ว่าเราเป็นคนที่ดีหรือไม่มีคุณงามความดีที่จะได้รับความรัก ต้องลองปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา เพื่อมองว่าคุณค่าในตนเองนั้นหนักแน่นพอที่จะได้รับผลกระทบจากความขัดแย้งจริงหรือไม่ ผลกระทบแบบไหน นี่สัยเป็นอย่างไร สิ่งที่เก่งคืออะไร แล้วสิ่งที่ทำไม่ได้คืออะไร

วิธีนั้นง่ายมาก เพียงกระดาษหนึ่งแผ่น แล้วเขียนข้อดีข้อเสียของตนเองลงไป โดยเฉพะสิ่งไหนที่คุณคิดว่าทำให้เชื่อว่าไม่สามารถได้รับความรักได้ ดึงออกมาจากข้างในจิตใจ

มุ่งตัวเองมากเกินไปก็รักได้มากขึ้น

ความรักเป็นความรู้สึก บังคับให้เกิดขึ้นเมื่อต้องการไม่ได้ หากไม่ได้รักตัวเองด้วยความจริงใจ แล้วเอาแต่ตะโกนว่า “ฉันน่ารัก” ต่อให้ตะโกนเท่าไรก็ไม่มีความรักจะมาหา ดังนั้นจึงไม่สามารถบังคับให้รักตนเองได้ในทันที

ลองเขียนข้อดีข้อเสียของตนเองก่อน ถ้าหากไม่ว่าจะคิดเท่าไรก็ตาม ก็ไม่มีข้อดีเลยสักข้อ ให้ลองเขียน “ข้อดีของฉันจากความคิดของคนอื่น” ถึงแม้ว่า