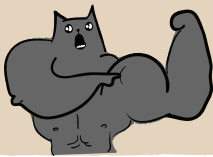


วิธีการเลิกจับหน้าตัวเอง

โดยเฉลี่ยแล้วคนเราจับใบหน้าของตัวเองมากถึง **20 ครั้งต่อชั่วโมง** การเลิกพฤติกรรมแบบนี้ยากมากกก และมันแทบจะฝังอยู่ในตัวเราไปแล้วก็เป็นได้--จริงๆ จะบอกว่ามันเป็นพฤติกรรมมนุษย์ไม่ใช่นิสัยเสียๆ ก็ไม่ผิดถึงจะเป็นแบบนั้น แต่เราก็มีวิธีหยุดจับหน้าตัวเองนะ เคล็ดลับเหล่านี้จะช่วยให้การฝึกเจ้านิ้วตัวเองให้เลิกนิสัยวันๆ เอาแต่ลูบไล่เล้าโลมใบหน้าแสนจะบอบบางแบบนั้นง่ายขึ้น

จับตรงอื่นของร่างกายแทน

การสร้างนิสัยอื่นมาทดแทนนิสัยเสียเป็นหนึ่งในวิธีที่ได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยเลิกนิสัยเสียได้ ทุกครั้งที่คุณอยากจับหน้าของคุณ ลองจับแขนแทนดูสิ



ลูบไล่ต้อนโรครั้วายยย!!

ถือของเล่น



ลองหาของเล่นอย่างเช่นลูกบาศก์รูบิค หรืออย่างอื่น (ที่สะอาดด้วยนะ) มาจับเล่นแทนการจับหน้าดู เพราะอย่างน้อยก็ทำให้มือไม่ว่างและช่วยลดจำนวนครั้งที่อาจเผลอไปจับหน้าตัวเอง

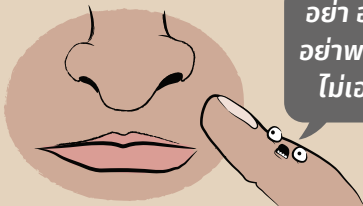


มาเล่นกันเถอะ มาเล่นกันเถอะ

ใส่อะไรก็ได้จ๊องๆ

หาเครื่องประดับอย่างเช่นริสต์แบนด์ กำไลข้อมือ หรือแม้แต่หนังยางสีๆ มาใส่ดู โอเค มันไม่ช่วยให้เชื่อไม่แพร่กระจาย แต่เป็นวิธีการที่ทำให้สมองหยุดนึกถึงเสียๆ อย่างการแหยงตา จมูก หรือปาก

ของเหล่านี้อาจช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส และช่วยให้สำนึกในพฤติกรรมที่อาจเคยทำจากจิตใต้สำนึก ง่ายๆ ก็คือเป็นวิธีบอกสมองว่าให้ระวังว่ามือไม่เผลอไปทำอะไรไว้ให้ดีๆ หนะแหละ



อย่า อย่า มรุตส อย่า
อย่าพาฉันเข้าหลุมดำ
ไม่เอาไม่เอาไม่เอา

* และหมั่นทำความสะอาดของที่ตัวเองใส่ด้วยนะ

เข้าใจความอยากของตัวเอง

การพยายามลืมนความอยากอาจไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น และการกดความอยากตัวเองไว้ก็ไม่ช่วยเหมือนกัน ลองเรียนรู้และเข้าใจความอยาก แล้วค่อยๆ ใช้มันช่วยในการลดพฤติกรรมไม่ดีดู



ล... ลูบไล่เพื่อต้านโรคร้าย
อยู่จริงๆ นะตะเอง~

ใช้ทิชชูช่วยจับหน้า

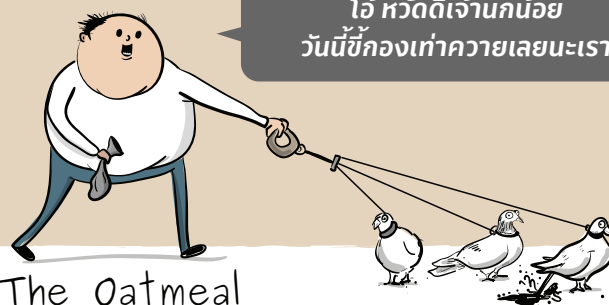
และอย่าลืมล้างมือก่อนหยิบทิชชู ไม่งั้นก็เหมือนจับหน้าด้วยทิชชูเปื้อนๆ อะแหละ



จำไว้ละ นิ้วก็เหมือนกับฝูงนกพิราบ

สกปรก อีแหวะ คมไม่อยู่
และถ้าไม่ฝึกให้ดีละก็

ระวังตัวไว้เถอะ



โ้ว หวัดดีเจ้านกน้อย
วันนี้ขี้กองเท่าควายเลยนะเรา

The Oatmeal

แปลภาษาไทยโดย ศิระกษ ลำไย
(หมายเหตุ: ผู้แปลได้รับประกันความคลาดเคลื่อนจากการแปล ผู้แปลไม่รับผิดชอบต่อความเสียหายใดๆ)