

Một quý ông đích thực nên xử lý thế nào sau những cuộc chia tay? Bạn sẽ giả vờ không quan tâm đến sự thật đang diễn ra hay bạn sẽ phớt lờ mọi lời bàn tán xung quanh về cuộc tình đã cũ ấy? Hầu hết các anh chàng đều làm như vậy chỉ với mong muốn chứng minh mình vẫn ổn sau khi chia tay. Tuy nhiên, một người đàn ông hiện đại sẽ không tự ổn định tinh thần bằng những cách trẻ con như vậy.

Chia tay thật sự là một chuyện tệ hại. Không ít người phải trải qua những tổn thương tinh thần rất lớn sau khi chia tay. Và nếu như cánh phụ nữ có quyền uỷ mị, tổn thương và thậm chí là khóc như mưa từ ngày này sang ngày khác thì các đấng mày râu gần như phải luôn tỏ ra: "Tôi ổn!" dù cho bạn có thật sự không ổn đi chăng nữa. Việc áp đặt suy nghĩ mình là người đàn ông và ép bản thân phải quên cuộc tình đã vỡ ấy chỉ khiến bạn càng khó chấp nhận được hiện tại hơn.

Bạn có thể tìm thấy rất nhiều lời khuyên giúp ổn định tinh thần sau khi chia tay, tuy nhiên, đa số những bài viết ấy đều dựa trên việc đồng cảm giữa những người đàn ông. Vậy nên, **ELLE Man** gửi đến độc giả 7 cách ổn định tinh thần sau khi chia tay được tổng hợp dựa trên những lời khuyên đến từ phụ nữ - những người vô cùng tinh tế trong việc cảm thông và sẻ chia sự tổn thương với người khác.

1. Chẳng có việc gì phải xấu hổ

Từ nhỏ, mọi bé trai đều đã được dạy cách để ứng xử như một người đàn ông. Điều ấy vô tình khiến cho nhiều người khi lớn lên, để giống như một người đàn ông, họ hoàn toàn giấu nhem những cảm xúc của mình, lúc nào cũng tỏ ra mạnh mẽ và cứng rắn. Sau khi chia tay, bạn đang phải chịu một tổn thương tinh thần rất lớn và chuyện cố tình phớt lờ cảm xúc thật sự của bản thân chỉ khiến bạn càng thêm xấu hổ. Đừng như vậy!

Việc điều tiết được cảm xúc sau khi chia tay là một trong những cách giúp người đàn ông bình tĩnh và tự tin hơn trong cuộc sống. Chúng ta đều mang suy nghĩ rằng một người đàn ông khi thể hiện sự buồn bã và bế tắc sau khi chia tay là một kẻ yếu đuối. Tuy nhiên, bạn cũng cần biết rằng dù là buồn bã hay giận dữ và thậm chí là thù hận, hãy để bản thân có cơ hội giải phóng những cảm xúc tiêu cực ấy. Nếu lúc này bạn không giải phóng những cảm xúc ấy, bạn sẽ không biết được đến một lúc nào đó, những cảm xúc ấy còn trở nên tiêu cực và tệ hại đến nhường nào!

Hãy tìm một người đủ tin tưởng để bạn có thể chia sẻ câu chuyện của mình. Đó có thể là anh, chị, em, một người bạn thân hay thậm chí là ba, mẹ. Đứng xấu hổ với chuyện tình cảm đổ vỡ, tìm cách giải tỏa mọi cảm xúc bị dồn nén sau khi chia tay được xem là bước đầu để ổn định tinh thần bản thân.

2. Hạn chế việc sử dụng mạng xã hội

Không khó để nhận thấy rất nhiều người sử dụng mạng xã hội là phương tiện chính để giải tỏa sự bế tắc của bản thân sau khi chia tay. Thỉnh thoảng, dù bản thân là người ngoài cuộc, bạn vẫn sẽ dễ dàng nhận thấy chuyện tình cảm của một cặp đôi nào đó đang có chiều hướng xấu đi thông qua hình ảnh, những dòng trạng thái hay những bài viết được họ chia sẻ trên trang cá nhân.

Thế nhưng, mạng xã hội không phải là cách để bạn ổn định tinh thần sau khi chia tay. Việc từ bỏ thói quen nói chuyện mỗi ngày với người cũ là một điều không mấy dễ dàng. Tuy nhiên, đừng quên rằng bạn vẫn còn bạn bè và người thân, những người luôn sẵn sàng trò chuyện với bạn. Nếu muốn chia sẻ một điều thú vị bạn vừa bắt gặp trên mạng xã hội hay muốn nói chuyện với người cũ, hãy chia sẻ với người bạn thân của mình. Có thể họ sẽ không tương tác theo đúng cách bạn mong muốn nhưng nó sẽ khiến bạn nhẹ nhõm hơn khi được chia sẻ với ai đó thay vì phải kiềm nén chúng.

3. Hạn chế tìm kiếm người cũ

Làm thế nào để ổn định tinh thần nhanh chóng sau khi chia tay là câu hỏi mọi người tìm kiếm nhiều nhất và câu trả lời hợp lý cho trường hợp này là ngừng tìm cách gặp lại người cũ hoặc cố tình khiến họ nhìn thấy bạn ở bất kì đâu, kể cả trên mạng xã hội. Nói về mạng xã hội, một trong những cách tốt nhất để bạn không bị day dứt quá lâu với tình trạng chia tay của bản thân là ngừng việc tìm kiếm và đoán xem người cũ đang nghĩ gì, cảm thấy thế nào qua những gì họ đăng tải trên trang cá nhân.

Hãy cho bản thân cơ hội tìm kiếm những địa điểm mới mẻ và thú vị hơn, tất nhiên, điều này không có nghĩa là bạn không được đến những nơi cũ mà cả hai đã đến cùng nhau nhưng hãy hạn chế điều này ở thời gian đầu sau khi chia tay. Hãy tưởng tượng xem nếu bạn gặp lại người cũ và bạn bè của cô ấy ở một quán bar cả 2 đã từng đến trước đây, cảm xúc của bạn lúc ấy chắc chắn sẽ không thể tốt được. Ngoài ra, hầu hết mọi người đều cố tỏ ra họ ổn và hài lòng với cuộc sống độc thân hiện tại cho dù sự thật có thể không phải như vậy.

4. Cho phép bản thân luôn bận rộn

Thật sự khó khăn để bạn có thể giữ bình tĩnh và tinh thần sau khi chia tay, đặc biệt là khi nó diễn ra quá nhanh và đột ngột. Thời gian ấy, không ít người trở nên bối rối và băn khoăn với rất nhiều câu hỏi tự đặt ra cho bản thân. Bạn xoay vòng với mớ bòng bong ấy mà quên mất bạn cần dành thời gian cho những việc quan trọng hơn. Hãy giữ bản thân luôn bận rộn với công việc hiện tại, tìm học một điều gì mới mẻ như một ngôn ngữ mới, một loại nhạc cụ nào

đó hoặc đọc những cuốn sách mới,... Sự bận rộn tích cực ấy giúp bạn quên được phần nào những bần khoản của bản thân.

Đàn ông và phụ nữ có những cách ổn định tinh thần khác nhau và cho phép bản thân luôn bận rộn được xem là một trong những cách chung giúp cả 2 giới vượt qua tổn thương tinh thần hiệu quả nhất. Tuy nhiên, hãy biết cân bằng sự bận rộn của bản thân. Nếu bạn áp đặt bản thân bận rộn đến mức stress, cảm giác của bạn lúc ấy còn tệ hơn gấp 10 lần so với việc bạn cứ tự dằn vò bản thân với những câu hỏi không có lời giải.

5. Đừng sợ một mình

Thói quen làm việc, trò chuyện, chia sẻ giữa hai người bây giờ chỉ còn một mình bạn chắc chắn khiến bất kỳ ai cũng cảm thấy hụt hẫng và lo sợ. Tuy nhiên, một mình thì chẳng có gì phải đáng sợ. Học cách sống độc lập và lạc quan là kỹ năng mà ai cũng nên học để duy trì chất lượng cuộc sống của mình. Bạn có nhiều thời gian hơn cho việc quan tâm ba mẹ, hỏi thăm bạn bè hay cho phép bản thân thưởng thức một bộ phim yêu thích mà chưa có dịp xem. Không nhất định phải có một ai đó mới giúp bạn cảm thấy cuộc sống này thật sự ý nghĩa, tự bản thân bạn cũng có thể trải nghiệm điều ấy.

6. Đừng nhớ về kỉ niệm quá nhiều

Sau sự tan vỡ của một mối quan hệ lâu dài, người ta thường hoài niệm về những những điều tốt đẹp đã làm cùng nhau. Điều này có thể hiểu được. Sau khi vượt qua được khoảng thời gian này, bạn sẽ cảm thấy thoải mái và hạnh phúc vì ít nhất bạn đã từng sống hết mình trong quá khứ với những điều vui vẻ ấy. Vậy nên, bạn không cần bắt bản thân phải quên đi những kỉ niệm đã có.

Tuy nhiên, bạn cũng không thể dành tất cả thời gian để hoài niệm, điều này chỉ khiến bạn càng khó vượt qua được những tổn thương của hiện tại. Khi một mối quan hệ kết thúc, nghĩa là đã có điều gì đó mà lỗi nằm ở bạn. Mỗi khi bản thân nhớ về những kỉ niệm đẹp, bạn cũng hãy dành thêm một ít thời gian để tìm xem bản thân có lẽ đã sai ở đâu đó và quyết định chia tay là tốt cho cả hai. Điều này giúp bạn nhanh chóng ổn định tinh thần và những gì cả hai đã có cùng nhau cũng trở nên đẹp đẽ hơn.

7. Quan tâm bản thân nhiều hơn

Nhiều người vẫn thường “mượn” rượu, bia để giải phóng bản thân sau khi chia tay, tuy nhiên, việc làm ấy chỉ khiến tình trạng bản thân thêm tệ hơn thôi. Đây chính là khoảng thời gian bạn cần quan tâm bản thân nhiều hơn. Thay vì dành thời gian với những thức uống không tốt cho sức khỏe, hãy lên kế hoạch tập gym hoặc tham gia những chế độ thể dục thể

thao. Đây là cách giúp bạn giải toả được những căng thẳng và buồn phiền tốt nhất.

Nếu bạn không có đam mê với những bài tập gym, không sao, hãy cho phép bản thân được làm những gì nó muốn, chạy bộ, bơi lội, đọc sách, du lịch,... chẳng hạn.

Tóm lại

Đừng lầm tưởng việc cố gắng ổn định tinh thần sau khi chia tay khiến một người đàn ông trở nên uỷ mị và yếu đuối. Những lời khuyên, sự đồng cảm từ bạn bè có thể giúp bạn trở nên bớt cô đơn hơn nhưng không phải là cách giúp bạn vượt qua tổn thương hiện tại. Hãy làm điều gì đó để cải thiện bản thân, tập trung vào những việc làm tích cực trong cuộc sống để không phải giữ những buồn phiền và thất vọng trong tâm trí của bạn là điều giúp bạn ổn định tinh thần nhanh nhất.

—

Bài viết: HÂN (Theo Tạp chí EVY Shop.VN, Tham khảo: The Idle Man)