

บทกล่า 6 นิสัย.....ทำลายตัวเอง.

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

ถ้าพูดถึงคนที่มีสุขภาพจิตดีคุณจะนึกถึงคนที่มีบุคลิกภาพอย่างไร? บางคนนึกถึงคนที่ยิ้มอยู่ตลอดเวลา หรือคนที่ว่าเรื่องอยู่เสมอ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน หรือคนที่ไม่เคยมีความทุกข์เลยใช่ไหมครับ
ไม่ว่าคำตอบจะเป็นอย่างไรนั้นก็อาจถูกต้องในบางส่วน

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายไว้ว่า สุขภาพจิตที่ดี คือ
ความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น
ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขอย่างสบาย
รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

ไม่ว่าใครย่อมต้องอยากมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ แต่คุณ ๆ ทราบหรือไม่ครับว่า คนที่ซึมเศร้า
ไม่สบายใจนอกจากปัจจัยภายนอกแล้ว บางครั้งก็อาจจะมาจากนิสัยส่วนตัวของคุณเองก็ได้แหละ
วันนี้เราลองมาสำรวจตัวเองกันดีกว่า ว่าคุณเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ของคุณเอง เพราะมี 6 นิสัยต่อไปนี้หรือไม่
ถ้ามีก็รีบบอกเล่าเสีย.....ตั้งแต่วันนี้.

✖ **1. นิสัยขี้ระแวง** คนที่มีนิสัยขี้ระแวงนั้นเป็นคนที่ไม่เคยไว้วางใจผู้ใดเลย
ใครจะทำอะไรจะคิดอะไรก็นึกคิดไปว่าเขามีความประสงค์ร้ายกับตน คิดว่าใคร ๆ ไม่รัก ไม่ให้ความสำคัญ ไม่นับถือ
ระแวงว่าจะถูกทรยศ หักหลัง คนขี้ระแวงไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สวมบทบาทใด ๆ
ในชีวิตก็จะทำให้บทบาทนั้นเป็นบทบาทที่มีปัญหาและคนที่ได้รับความทุกข์นั้นก็คือตนเองและผู้ใกล้ชิด
ถ้าคุณเป็นเจ้านายคุณก็จะระแวงว่างานที่มอบหมายให้ลูกน้อง อาจจะทำได้ไม่สำเร็จ ระแวงว่าสามีจะมีเมียคนอื่น
ภรรยาจะมีชู้ ฯลฯ นิสัยระแวงระวังนั้นเป็นสิ่งดี แต่ถ้าเป็นหวาดระแวงไปซะทุกอย่างอย่างนี้คงแย่มากกว่า

✖ **2. คนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง** นิสัยไม่มั่นคงในตนเองมักจะสร้างความทุกข์เป็นอย่างยิ่ง
ด้วยไม่รู้จักตัวเองว่าตนนั้นต้องการอะไรกันแน่ ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร แบบไหน ควรวางตัวแบบไหนในสังคม
ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตได้ ตั้งแต่เรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันจนถึงเรื่องที่เป็นเรื่องใหญ่ ๆ ในชีวิต
นิสัยขาดความเชื่อมั่นในตนเองเชื่อว่าเขาของนิสัยจะชอบแต่ไม่อาจลงมือลงความรู้สึกคอยในใจตนเองได้
ทั้งที่ความรู้สึกที่วาตนเองนั้นคำตอบอยู่แล้วแต่อาจจะไม่ใช่ว่าความจริงก็ได้

✖ **3. นิสัยกล่าวโทษผู้อื่นอย่างไม่รู้จักสิ้น**
ในความผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมาแล้วและสิ้นสุดไปแล้วถ้าคุณเป็นคนที่ยึดแต่เพ่งโทษผู้อื่น
เห็นว่าความผิดของคนอื่นนั้นยิ่งใหญ่เท่าภูเขา เป็นความผิดร้ายแรงไม่มีวันที่จะให้อภัยได้ มองเห็นแต่ความไม่ดี
ความไม่ถูกต้อง ความไม่เหมาะสมในสิ่งที่ผู้อื่นรอบข้างของคุณทำ โดยไม่ได้มองด้วยใจที่เป็นกลางและเป็นธรรม
มองอย่างที่ควรจะเป็นในสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มองด้วยเหตุผล ฯลฯ
ถ้าคุณมีนิสัยเช่นนี้ย่อมจะทำให้คุณทุกข์ทนและไม่มีความสุขแน่นอน

เพราะคงไม่มีใครจะเป็นผู้ที่ไม่ถูกต้องดังามสำหรับคุณทุกคนแน่

✖ **4. นิสัยหลีกเลี่ยงปัญหา** หลีกหนีเหตุการณ์ หาทาทางออกให้กับตนเองอย่างผิด ๆ เช่น การดื่มสุรา ใช้จ่ายเสพติด การเล่นเกมการพนัน โดยคิดว่าการใช้สุรายาเสพติดจะเป็นการแก้ปัญหาแท้จริง ๆ แล้วกลับเป็นการเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นไปอีก กับบางคนอาจเป็นลักษณะไม่รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น พาลทะเลาะปัญหาก็ก็นไม่ได้รับการแก้ไขมีหน้าซ้ำกลับมาทำให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อนเขาไปอีก

✖ **5. นิสัยมองโลกในแง่ร้าย**
คนเช่นนี้จะเป็นคนที่มีชีวิตแต่ละวันด้วยความหดหู่เศร้าหมองด้วยเห็นว่าผู้คนรอบตัวนั้นต่างเป็นศัตรูของตนเอง เป็นผู้ที่คอยทำลายตนเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนต่างก็เลวร้ายทั้งนั้น เป็นคนที่คิดหรือมองคนในแง่ลบ

✖ **6. คนที่มีจิตใจหม่นหมองอยู่กับความอาฆาตแค้น** ชิงชัง ริษยา
จิตใจเช่นนี้หาความสุขไม่ได้แน่นอนด้วยรอนรนอยู่ด้วยความทุกข์ที่เกิดจากความคิดร้าย ๆ ของตนเอง ด้วยจิตอาฆาตแค้นที่ไม่ยอมอภัยและคอยคิดทำร้าย ความรอนของไฟริษยาที่คิดว่าคนอื่น ๆ ลวนดีกว่าตนทั้งนั้น ตนนั้นต่ำต้อยนัก มีทางใดที่จะเอาชนะหรือทำให้คนที่ตนเห็นเป็นศัตรูเดือดร้อน เจ็บปวดได้ก็จะทำ ถ้าคุณมีนิสัยอย่างนี้ก็จะมีความทุกข์รอนไม่หยุดหย่อน

สำรวจพบเหตุแห่งทุกข์กันบ้างไหมคะ ถ้ามีนิสัยเหล่านี้้อยู่ก็ควรจะหาหนทางดับทุกข์ด้วยการ ปรับปรุงกาย ปรับปรุงใจเสียใหม่ มองโลกในแง่ดี มองคนรอบข้างอย่างเข้าใจว่าคนทุกคนล้วนแตกต่างกัน ผู้คนในโลกนี้ต่างมีนิสัยที่ดีและไม่ดีกันทุกคน มองในส่วนที่ดีของเขาหรือถ้าเป็นไปได้ยอมรับในส่วนที่ไม่ดีของเขา ปรับตัวในทางที่ถูกต้องในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

**ความสำเร็จในการปรับตัวที่ดีเยี่ยมจะทำให้คุณได้รับรางวัลแห่งชีวิต
นั่นคือการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและชีวิเป็นสุข**

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมสุขภาพจิต