

## บอกลา 6นิสัย.....ทำลายตัวเอง.

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

ถ้าพูดถึงคนที่มีสุขภาพจิตดีคุณจะนึกถึงคนที่มีบุคลิกภาพอย่างไร? บางคนนึกถึงคนที่ยิ้มอยู่ตลอดเวลา หรือคนที่ว่าเรื่องอยู่เสมอ ไม่ทุกข์ไม่รอน หรือคนที่ไม่เคยมีความทุกข์เลยใช่ไหมครับ  
ไม่ว่าคำตอบจะเป็นอย่างไรนั้นก็อาจถูกต้องในบางส่วน

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายไว้ว่า สุขภาพจิตที่ดี คือ  
ความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น  
ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย  
รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

ไม่ว่าใครย่อมต้องอยากมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ แต่คุณ ๆ ทราบหรือไม่ครับว่า คนที่ซึมเศร้า  
ไม่สบายใจนอกจากปัจจัยภายนอกแล้ว บางครั้งก็อาจจะมาจากนิสัยส่วนตัวของคุณเองก็ได้นะคะ  
วันนี้เราลองมาสำรวจตัวเองกันดีกว่า ว่าคุณเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ของตนเอง เพราะมี 6 นิสัยต่อไปนี้หรือไม่  
ถ้ามีก็รีบบอกลาเสีย.....ตั้งแต่วันนี้.

**❌ 1. นิสัยขี้ระแวง** คนที่มีนิสัยขี้ระแวงนั้นเป็นคนที่ไม่เคยไว้วางใจผู้ใดเลย  
ใครจะทำอะไรจะคิดอะไรก็นึกคิดไปว่าเขามีความประสงค์ร้ายกับตน คิดว่าใคร ๆ ไม่รัก ไม่ให้ความสำคัญ ไม่นับถือ  
ระแวงว่าจะถูกทรยศ หักหลัง คนขี้ระแวงไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สวมบทบาทใด ๆ  
ในชีวิตก็จะทำให้บทบาทนั้นเป็นบทบาทที่มีปัญหาและคนที่ได้รับความทุกข์นั้นก็คือตนเองและผู้ใกล้ชิด  
ถ้าคุณเป็นเจ้านายคุณก็จะระแวงวางแผนที่มอบหมายให้ลูกน้อง อาจจะทำไมสำเร็จ ระแวงว่าสามีจะมีเมียชู้  
ภรรยาจะมีชู้ ฯลฯ นิสัยระแวงระวังนั้นเป็นสิ่งดี แต่ถ้าเป็นหวาดระแวงไปซะทุกเรื่องอย่างนี้คงแย่มากกว่า

**❌ 2. คนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง** นิสัยไม่มั่นคงในตนเองมักจะสร้างความทุกข์เป็นอย่างมาก  
ด้วยไม่รู้จักตัวเองว่าตนนั้นต้องการอะไรกันแน่ ชอบอะไร แบบไหน ควรวางตัวแบบไหนในสังคม  
ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตได้ ตั้งแต่เรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันจนถึงเรื่องที่เป็นเรื่องใหญ่ ๆ ในชีวิต  
นิสัยขาดความเชื่อมั่นในตนเองเชื่อว่าเขาจะชอบแต่ไม่อาจลบล้างความรู้สึกที่อยู่ในใจตนเองได้  
ทั้งที่ความรู้สึกที่วาตนเองนั้นคำตอบแต่อาจจะไม่ใช่ความจริงก็ได้

**❌ 3. นิสัยกล่าวโทษผู้อื่นอย่างไม่รู้จบสิ้น**  
ในความผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมาแล้วและสิ้นสุดไปแล้วถ้าคุณเป็นคนที่ยึดแต่เพ่งโทษผู้อื่น  
เห็นว่าความผิดของคนอื่นนั้นยิ่งใหญ่เท่าภูเขา เป็นความผิดร้ายแรงไม่มีวันที่จะให้ภัยใด มองเห็นแต่ความไม่ดี  
ความไม่ถูกต้อง ความไม่เหมาะสมในสิ่งที่ผู้คนรอบข้างของคุณทำ โดยไม่ได้มองด้วยใจที่เป็นกลางและเป็นธรรม  
มองอย่างที่ควรจะเป็นในสภาวะการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มองด้วยเหตุผล ฯลฯ  
ถ้าคุณมีนิสัยเช่นนี้ยอมจะทำให้คุณทุกข์ทนและไม่มีความสุขแน่นอน

เพราะคงไม่มีใครจะเป็นผู้ที่ไม่ถูกต้องดังงามสำหรับคุณทุกคนแน่

✘ **4. นิสัยหลีกเลี่ยงปัญหา** หลีกหนีเหตุการณ์ หาทงออกให้กับตนเองอย่างผิด ๆ เช่น การดื่มสุรา ใช้จ่ายเสพติด การเล่นเกมพนัน โดยคิดว่าการใช้สุรายาเสพติดจะเป็นการแก้ปัญหาแท้จริง ๆ แลวกลับเป็นการเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นไปอีก กับบางคนอาจเป็นลักษณะไม่รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น พาลทะเลาะปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไขมีหน้าซ้ำกลับมาทำให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อนเขาไปอีก

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

✘ **6. คนที่มีจิตใจหมกมุ่นอยู่กับความอาฆาตแค้น** ชิงชัง ริษยา  
จิตใจเช่นนี้หาความสุขไม่ได้แน่ด้วยรอนรนอยู่ด้วยความทุกข์ที่เกิดจากความคิดร้าย ๆ ของตนเอง ด้วยจิตอาฆาตแค้นที่ไม่ยอมอภัยและคอยคิดทำร้าย ความรอนของไฟริษยาที่คิดว่าคนอื่น ๆ ลวนดีกว่าตนทั้งนั้น ตุนนันท่าตอยนักร มีทางใดที่จะเอาชนะหรือทำให้คนที่ตนเห็นเป็นศัตรูเดือดรอน เจ็บปวดได้ก็จะทำ ถ้าคุณมีนิสัยอย่างนี้ก็จะมีความทุกข์รอนไม่หยุดหย่อน

สำรวจพบเหตุแห่งทุกข์กันบ้างไหมคะ ถ้ามีนิสัยเหล่านี้ก็ควรจะหาหนทางดับทุกข์ด้วยการ ปรับปรุงกาย ปรับปรุงใจเสียใหม่ มองโลกในแง่ดี มองคนรอบข้างอย่างเข้าใจว่าคนทุกคนล้วนแตกต่างกัน ผู้คนในโลกนี้ต่างมีนิสัยที่ดีและไม่ดีกันทุกคน มองในส่วนที่ดีของเขาหรือถ้าเป็นไปได้ยอมรับในส่วนที่ไม่ดีของเขา ปรับตัวในทางที่ถูกต้องในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

**ความสำเร็จในการปรับตัวที่ดีเยี่ยมจะทำให้คุณได้รับรางวัลแห่งชีวิต นั่นคือการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและชีวิเป็นสุข**

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กรมสุขภาพจิต