

ความคิดของคุณเป็นพิษหรือเปล่า

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552



การคิดทำให้เรามีอยู่ การใคร่ครวญถึงเรื่องในชีวิตและจิตวิญญาณสามารถนำไปสู่การพัฒนาตัวเองได้ อย่างไรก็ตาม หากการใคร่ครวญนั้นกลายเป็นความคิดหุยมหุยมในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่ชวนให้ปวดหัว มันก็ถึงเวลาที่จะปرامมันได้แล้ว

ดร.ซูซาน โนเลย์-ฮุดเซม ผู้เขียนหนังสือเรื่อง *Women Who Think too Much* บอกว่า ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะทนทรมานจากความคิดในแง่ลบมากกว่าผู้ชาย นี่อาจเป็นเพราะธรรมชาติที่หวังใยคนอื่นของเรา ซึ่งทำให้เราเป็นกังวลและปล่อยให้ความคิดกัดกร่อนตัวเอง และทำให้ผู้หญิงจำนวนมากฝังรากลึกอยู่กับความกลัว และไม่สามารถที่จะก้าวต่อไปข้างหน้าได้

ความคิดที่เป็นพิษอาจเริ่มต้นอย่างบริสุทธิ์ใจ เพียงแต่ลุลกลามไปจนไม่อาจควบคุมได้และลากคุณให้ตกต่ำลง ตัวอย่างเช่น “ฉันเป็นแม่ที่ดีพอหรือเปล่า ทำไมฉันจึงรู้สึกตัวเองไม่ดีพอ บางทีอาจเพราะฮอว์โมนก็ได้ พุดถึงฮอว์โมน บางทีนี่อาจเป็นเหตุผลที่ทำให้ฉันน้ำหนักขึ้นมากในระยะหลังมานี้ สงสัยนี่แหละที่ทำให้ผมรู้สึกว่ามีน้ำหนักที่เบี้อๆ แล้วหาเขาทั้งฉันล่ะ ฉันจะอยู่ได้ด้วยตัวเองหรือเปล่า ฉันจะเลี้ยงตัวเองรอดมั๊ย...” แล้วมันก็ดำเนินต่อไปเช่นนี้เรื่อยๆ

หากคุณกำลังจมอยู่กับรูปแบบความคิดในแง่ลบที่เป็นพิษต่อตัวเองเช่นนี้ ถึงเวลาแล้วที่จะเริ่มต้น “ล้างพิษ” ให้แก่ความคิดของคุณเสียที และนี่คือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญให้มันได้พักบ้าง ครึ่งต่อไปที่ความคิดของคุณเริ่มลุลกลามไปเรื่อยๆ ลุกขึ้นไปหาอย่างอื่นทำ เช่น ทำกับข้าวหรือไปหาเพื่อน ซูซานบอกวางนวิสัยของเธอแสดงให้เห็นว่า เวลาเพียงแค 8 นาทีก็เพียงพอแล้วที่จะหยุดวงจรความคิดซ้ำๆ ซากๆ ลงได้ เธอยังพบด้วยว่าเมื่อรูปแบบนั้นหยุดลง และคนคิดหันไปทำอย่างอื่นที่มีความสุขกว่า มันจะทำให้อารมณ์ดีขึ้น และสามารถที่จะคิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น จนสามารถที่จะหาทางแก้ปัญหาได้

- ขับไล่มันออกไป วิธีง่ายๆ แต่ได้ผลในการหยุดความคิดในแง่ลบที่ล่องไหลกันเข้ามาก็คือ ตะโกน (ในใจ) ว่า “หยุดเดี๋ยวนี้”

- ให้โอกาสมัน ถ้าคุณไม่สามารถที่จะเพิกเฉยต่อสถานการณ์ได้ และต้องการคิดในเรื่องนี้ ลองหาเวลาให้มัน โดยครึ่งต่อไปที่คุณเริ่มกังวลเรื่องอะไรบางอย่างขึ้นมา บอกตัวเองให้ปล่อยวางมันไปก่อน แล้วค่อยมาคิดเรื่องนี้ในเวลาที่คุณมีเวลา เช่น หลังอาหารเชา คุณจะพบว่านี่แหละของว่างที่คุณจะสามารถก้าวต่อไปกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ และสวนที่ดีก็คือ บ่อยครั้งเมื่อเวลานั้นมาถึงจริงๆ

- คุณจะพบว่าคุณจะผ่อนคลายกว่า และปัญหาที่คุณจะไม่เร่งด่วนอีกต่อไป

- พุดมันออกมา การพุดถึงความคิดที่เป็นพิษกับเพื่อนก็ถือเป็นการตรวจสอบความคิดที่ดี แต่จงระวังเพื่อนที่ปรารถนาดีซึ่งมักจะคล้อยตามไปกับคุณทุกอย่าง เนื่องจากมันอาจทำให้คุณยิ่งเชื่อมากขึ้นไปอีกว่าคุณถูกแล้วที่คิดในแง่ลบเช่นนั้น

- เขียนมันออกมา การเขียนถึงความคิดที่ต่ำมืดที่สุดของคุณออกมาบนกระดาษอาจช่วยให้คุณให้เห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น และแยกแยะปัญหาได้ อย่างไรก็ตาม จำไว้ว่าคุณไม่ควรเขียนความคิดในแง่ลบออกมา แล้วอ่านมันเพื่อตอกย้ำความคิดเหล่านั้นโดยไม่คิดจะแก้ไขมัน คุณต้องมองมันเป็นแบบฝึกหัดในการแก้ปัญหา ไม่ใช่การกระทำเพื่อยืนยันความคิดของคุณ

ขอบคุณที่มา : LISA