

## นิสัยที่ทำให้สุขภาพจิตเสีย

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

### นิสัยที่ทำให้สุขภาพจิตเสีย

ถ้าพูดถึงคนที่มีสุขภาพจิตดี องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายไว้ว่า สุขภาพจิตที่ดี คือ ความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย สุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

ไม่ว่าใครย่อมต้องอยากมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ แต่คุณงูทราบหรือไม่ว่า คนที่ซึมเศร้า ไม่สบายใจนอกจากปัจจัยภายนอกแล้ว บางครั้งก็อาจจะมาจากนิสัยส่วนตัวของคุณเองก็ได้นะ

วันนี้เราลองมาสำรวจตัวเองกันดีกว่า ว่าคุณเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ของตัวเอง เพราะมี 6 นิสัยต่อไปนี้หรือไม่

**✘ นิสัยขี้ระแวง** คนที่มีนิสัยขี้ระแวงนั้นเป็นคนที่ไม่เคยไว้วางใจผู้ใดเลย ใครจะทำอะไรจะคิดอะไรก็นึกคิดไปว่าเขามีความประสงค์ร้ายกับตน คิดว่าใครๆก็ไม่รัก ไม่ให้ความสำคัญ ไม่นับถือ ระแวงว่าจะถูกทรยศ หักหลัง คนขี้ระแวงไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สวมบทบาทใดๆ ในชีวิตก็จะทำให้บทบาทนั้นเป็นบทบาทที่มีปัญหาและคนที่ได้รับความทุกข์นั้นก็คือตนเองและผู้ใกล้ชิด ถ้าคุณเป็นเจ้านายคุณก็จะระแวงวางานที่มอบหมายให้ลูกน้อง อาจจะทำให้ไม่สำเร็จ ระแวงว่าสามีจะมีเมียคนอื่น ภรรยาจะมีชู้ ฯลฯ นิสัยระแวงระวังนั้นเป็นสิ่งดี แต่ถ้าเป็นหวาดระแวงไปซะทุกอย่างอย่างนี้คงแย่มากกว่า

**✘ คนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง** นิสัยไม่มั่นคงในตนเองมักจะสร้างความทุกข์เป็นอย่างไรยังด้วยไม่รู้จักตัวเองว่าตนนั้นต้องการอะไรกันแน่ ชอบอะไร แบบไหน ควรวางตัวแบบไหนในสังคม ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆในชีวิตได้ ตั้งแต่เรื่องง่ายๆ ในชีวิตประจำวันจนถึงเรื่องที่เป็นเรื่องใหญ่ๆในชีวิต นิสัยขาดความเชื่อมั่นในตนเองเชื่อว่าเจ้าของนิสัยจะชอบแต่ไม่อาจลงมือลงความรูสึกคอยในใจตนเองได้ ทั้งที่ความรู้สึกที่วาดตนเองนั้นคำตอแยแต่อาจจะไม่ใช่ความจริงก็ได้

**✘ นิสัยกล่าวโทษผู้อื่นอย่างไม่รู้จักจบสิ้น**  
ในความผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมาแล้วและสิ้นสุดไปแล้วถ้าคุณเป็นคนที่คอยแต่เพ่งโทษผู้อื่น เห็นว่าความผิดของคนอื่นนั้นยิ่งใหญ่เท่าภูเขา เป็นความผิดร้ายแรงไม่มีวันที่จะให้อภัยได้ มองเห็นแต่ความไม่ดี ความไม่ถูกต้อง ความไม่เหมาะสมในสิ่งที่ผู้คนรอบข้างของคุณทำ โดยไม่ได้มองด้วยใจที่เป็นกลางและเป็นธรรม มองอย่างที่ควรจะเป็นในสภาวะการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มองด้วยเหตุผล ฯลฯ ถ้าคุณมีนิสัยเช่นนี้จะทำให้คุณทุกข์ทรมานและไม่มีความสุขแน่นอน เพราะคงไม่มีใครจะเป็นผู้ที่ไม่ถูกต้องดั่งงามสำหรับคุณทุกคนแน่

**✘ นิสัยหลีกเลี่ยงปัญหา** หลีกหนีเหตุการณ์ หาทงออกให้กับตนเองอย่างผิดๆ เช่น การดื่มสุรา ใช้จ่ายฟุ้ง

การเล่นการพนัน โดยคิดว่าการใช้สุรายาเสพติดจะเป็นการแก้ปัญหาแต่จริงๆ แล้วกลับเป็นการเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นไปอีก กับบางคนอาจเป็นลักษณะไม่รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น พาลทะเลาะปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไขมีหน้าซ้ำกลับทำให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อนเข้าไปอีก

### **✘ นิสัยมองโลกในแง่ร้าย**

คนเช่นนี้จะเป็นคนที่มีชีวิตแต่ละวันด้วยความหดหูเศร้าหมองด้วยเห็นว่าผู้คนรอบตัวนั้นต่างเป็นศัตรูของตนเอง เป็นผู้ที่คอยทำลายตนเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนต่างก็เลวร้ายทั้งนั้น เป็นคนที่คิดหรือมองคนในแง่ลบ

### **✘ คนที่มีจิตใจหมกมุ่นอยู่กับความอาฆาตแค้น** ชิงชัง ริษยา จิตใจเช่นนี้หาความสงบไม่ได้แน่

ด้วยรอนรนอยู่ด้วยความทุกข์ที่เกิดจากความคิดร้ายๆ ของตนเอง ด้วยจิตอาฆาตแค้นที่ไม่ยอมมอภัยและคอยคิดทำร้าย ความรอนของไฟริษยาที่คิดว่าคนอื่นๆ ล้วนดีกว่าตนทั้งนั้น ตุนั้นตำตอยนั้ก มีทางใดที่จะเอาชนะหรือทำให้คนที่ตนเห็นเป็นศัตรูเดือดรอน เจ็บปวดได้ก็จะทำ ถ้าคุณมีนิสัยอย่างนี้ก็จะมีความทุกข์รอนไม่หยุดหย่อน

สำรวจพบเหตุแห่งทุกข์กันบ้างไหม ถ้ามีนิสัยเหล่านี้อยู่ก็ควรจะหาหนทางดับทุกข์ด้วยการ ปรับปรุงกาย ปรับปรุงใจเสียใหม่ มองโลกในแง่ดี มองคนรอบข้างอย่างเข้าใจว่าคนทุกคนล้วนแตกต่างกัน ผู้คนในโลกนี้ต่างมีนิสัยที่ดีและไม่ดีกันทุกคน มองในส่วนที่ดีของเขาหรือถ้าเป็นไปได้ยอมรับในส่วนที่ไม่ดีของเขา ปรับตัวในทางที่ถูกต้องในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

**✘ ความสำเร็จในการปรับตัวที่ดีเยี่ยมจะทำให้คุณได้รับรางวัลแห่งชีวิต**  
**นั่นคือการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและชีวิเป็นสุข ✘**