

## ใจงาม..มีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 8 ม.ค. 2552

ถ้าพูดถึงคนที่มีสุขภาพจิตดีคุณจะนึกถึงคนที่มีบุคลิกภาพอย่างไร?

บางคนนึกถึงคนที่ยิ้มอยู่ตลอดเวลา หรือคนที่ร่าเริงอยู่เสมอ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน

หรือคนที่ไม่เคยมีความทุกข์เลยใช่ไหมครับ ไม่ว่าคำตอบจะเป็นอย่างไรนั้นก็อาจถูกต้องในบางส่วน

ถ้าพูดถึงคนที่มีสุขภาพจิตดี องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายไว้ว่า

**สุขภาพจิตที่ดี** คือ ความสามารถที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย

รวมทั้งสนองความต้องการของตนเอง ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ,

สุขภาพจิต,ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง, ขี้ระแวง, มองโลกในแง่ร้าย

ไม่ว่าใครย่อมต้องอยากมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ แต่คุณ ๆ ทราบหรือไม่ครับว่า

คนที่ซึมเศร้า ไม่สบายใจนอกจากปัจจัยภายนอกแล้ว

บางครั้งก็อาจจะมาจากนิสัยส่วนตัวของคุณเองก็ได้นะครับ

วันนี้เราลองมาสำรวจตัวเองกันดีกว่า

ว่าคุณเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ของคุณเอง เพราะมี 6 นิสัยต่อไปนี้หรือไม่

### 1. นิสัยขี้ระแวง

คนที่มีนิสัยขี้ระแวงนั้นเป็นคนที่ไม่เคยไว้วางใจผู้ใดเลย

ใครจะทำอะไรจะคิดอะไรก็นึกคิดไปว่าเขามีความประสงค์ร้ายกับตน

คิดว่าใคร ๆ ไม่รัก ไม่ให้ความสำคัญ ไม่นับถือ ระแวงว่าจะถูกทรยศ หักหลัง

คนขี้ระแวงไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สวมบทบาทใด ๆ ในชีวิต

ก็จะทำให้บทบาทนั้นเป็นบทบาทที่มีปัญหา และคนที่ได้รับความทุกข์นั้นก็คือตนเองและผู้ใกล้ชิด  
ถ้าคุณเป็นนายคน คุณก็จะระแวงว่างานที่มอบหมายให้ลูกน้อง อาจจะไม่สำเร็จ  
ระแวงว่าสามีจะมีเมียน้อย ภรรยาจะมีชู้, กลัวว่าเพื่อนจะเอาเรื่องตัวเองไปซุบซิบนินทา ฯลฯ  
นิสัยระแวงระวังนั้นเป็นสิ่งดี แต่ถ้าเป็นหวาดระแวงไปซะทุกอย่างอย่างนี้คงแย่มากกว่า

## 2. คนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

นิสัยไม่มั่นคงในตนเองมักจะสร้างความทุกข์เป็นอย่างยิ่ง  
ด้วยไม่รู้จักตัวเองว่าตนนั้นต้องการอะไรกันแน่ ไม่รู้ว่าตนเองชอบอะไร แบบไหน  
ไม่รู้ว่าควรวางตัวแบบไหนในสังคม ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตได้  
ตั้งแต่เรื่องง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน จนถึงเรื่องที่เป็นเรื่องใหญ่ ๆ ในชีวิต

นิสัยขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ว่าเจ้าของนิสัยจะชอบ  
แต่เป็นเพราะไม่อาจลบเลือนความรู้สึกด้อยในใจตนเองได้  
ทั้งที่ความรู้สึกที่คิดว่าตนเองต่ำต้อยนั้น อาจจะไม่ใช่ความจริงก็ได้

## 3. นิสัยกล่าวโทษผู้อื่นอย่างไม่รู้จบสิ้น

ในความล้มเหลวผิดพลาดที่ผ่านมาแล้ว และสิ้นสุดไปแล้ว  
ถ้าคุณเป็นคนที่ยึดแต่เพ่งโทษผู้อื่น เห็นว่าความผิดของคนอื่นนั้นยิ่งใหญ่เท่าภูเขา  
เป็นความผิดร้ายแรงไม่มีวันที่จะให้ภัยได้ มองเห็นแต่ความไม่ดี ความไม่ถูกต้อง  
และความไม่เหมาะสมในสิ่งที่ผู้คนรอบข้างของคุณทำ โดยไม่ได้มองด้วยใจที่เป็นกลางและเป็นธรรม  
ไม่ได้มองอย่างที่ควรจะเป็นในสภาวะการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้มองด้วยเหตุผล ฯลฯ  
ถ้าคุณมีนิสัยเช่นนี้ย่อมจะทำให้คุณทุกข์ทรมานและไม่มีความสุขแน่นอน  
เพราะในความคิดของคุณ คงไม่มีใครจะเป็นผู้ที่ถูกต้องดังงามไปหมดแน่ๆ  
แต่คุณลืมไปว่า ไม่มีใครไม่เคยทำผิดพลาด รวมทั้งตัวคุณเองด้วย

## 4. นิสัยหลีกเลี่ยงปัญหา

ชอบหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ปัญหา แล้วหาทางออกให้กับตนเองอย่างผิด ๆ  
เช่น การดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด การเล่นเกมพนัน อดายมุขต่างๆ ฯลฯ  
โดยคิดว่าการใช้สุรายาเสพติดจะเป็นการแก้ปัญหา แต่จริงๆแล้ว กลับเป็นการเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นไปอีก

กับบางคนอาจเป็นลักษณะไม่รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น แต่การเพิกเฉยหรือหลบเลี่ยงปัญหา ก็ไม่ได้รับการแก้ไข มีหน้าซ้ำกลับทำให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อนทับถมเข้าไปอีก

## 5. นิสัยมองโลกในแง่ร้าย

คนเช่นนี้จะเป็นคนที่มีชีวิตแต่ละวันด้วยความหดหู่เศร้าหมอง

ด้วยเห็นว่าผู้คนรอบตัวนั้นต่างเป็นศัตรูของตนเอง เป็นผู้ที่คอยทำลายตนเอง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนต่างก็เลวร้ายทั้งนั้น เป็นคนที่คิดหรือมองคนในแง่ลบ

ทำให้ขาดความสุขเล็กๆน้อยๆในชีวิต

## 6. คนที่มีจิตใจหม่นอยู่กับความอาฆาตแค้น ชิงชัง ริษยา

จิตใจเช่นนี้หาความสงบไม่ได้แน่ ด้วยร้อนรนอยู่ด้วยความทุกข์ที่เกิดจากความคิดร้าย ๆ ของตนเอง

ด้วยจิตอาฆาตแค้นที่ไม่ยอมอภัยและคอยคิดทำร้าย ความร้อนของไฟริษยาที่คิดว่าคนอื่น ๆ ล้วนดีกว่าตนทั้งนั้น

คิดว่าตนนั้นต่ำต้อยนัก ถ้าหากมีทางใดที่จะเอาชนะหรือทำให้คนที่ตนเห็นเป็นศัตรูเดือดร้อน เจ็บปวดได้ก็จะทำ

ถ้าคุณมีนิสัยอย่างนี้ ก็จะมีแต่ความทุกข์ร้อนเข้ามาในชีวิตไม่หยุดหย่อน

สำรวจพบเหตุแห่งทุกข์กันบ้างรีเปล่าครับ ถ้ามีนิสัยเหล่านี้ก็ควรจะหาหนทางดับทุกข์

ด้วยการ ปรับปรุงกาย **ปรับปรุงใจเสียใหม่ มองโลกในแง่ดี**

มองคนรอบข้างอย่างเข้าใจว่าคนทุกคนล้วนแตกต่างกัน **ผู้คนในโลกนี้ต่างมีนิสัยที่ดีและไม่ดีกันทุกคน**

มองในส่วนที่ดีของเขาหรือถ้าเป็นไปได้ยอมรับในส่วนที่ไม่ดีของเขา

ปรับตัวในทางที่ถูกต้องในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ความสำเร็จในการปรับตัวที่ดียอมจะทำให้คุณได้รับรางวัลแห่งชีวิต นั่นคือการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและชีวีเป็นสุข