

ใครที่อยากสุขภาพจิตดี
ต้องพยายามหลีกเลี่ยง
พฤติกรรมต่อไปนี้

6 นิสัย ของสุขภาพจิตเสีย ที่ควร...หลีกเลี่ยง

1. ขี้ระแวง

คนที่นิสัยขี้ระแวงนั้นเป็นคนที่ไม่เคยไว้วางใจใครเลย ใครทำอะไรคิดอะไรก็นึกคิดไปว่าเขามีความประสงค์ร้ายกับตน คิดว่าใครๆไม่รักไม่นับถือ ระแวงว่าถูกทรยศหักหลัง ถ้าคุณเป็นเจ้านาย คุณก็ระแวงว่างานที่มอบหมายให้ลูกน้องอาจทำไม่สำเร็จ ถ้าคุณมีแฟน ก็ระแวงว่าแฟนมีกิ๊ก

2. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

นิสัยไม่มั่นคงในตนเอง มักสร้างความทุกข์เป็นอยู่อย่างยิ่ง เพราะไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไรกันแน่ ไม่สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆในชีวิตได้ ตั้งแต่เรื่องเล็กจนถึงเรื่องใหญ่ นิสัยขาดความเชื่อมั่นในตนเองเชื่อว่าเจ้าของนิสัยจะชอบ แต่ไม่อาจลบเลือนความรู้สึกที่อยู่ในใจตนเองได้ ทั้งที่ความรู้สึกนี้อาจไม่ใช่ความจริงก็ได้

3. มักกล่าวโทษผู้อื่นอย่างไม่รู้จบสิ้น

ถ้าคุณเป็นคนที่ยคอยแต่โทษผู้อื่น เห็นว่าความผิดของคนอื่นนั้นยิ่งใหญ่เท่าภูเขา เป็นความผิดที่ร้ายแรงที่ไม่มีวันให้อภัย มองเห็นแต่ความไม่ดี ความไม่ถูกต้อง ความไม่เหมาะสมของคนอื่น โดยไม่มองด้วยใจที่เป็นกลางและเป็นธรรมหรือมองด้วยเหตุผล ถ้าคุณมีนิสัยเช่นนี้ ย่อมทำให้คุณทนทุกข์และไม่มีความสุขอย่างแน่นอน

4. ชอบหลีกเลี่ยงปัญหา

ด้วยการหาทางออกให้กับตนเองอย่างผิดๆ เช่น การดื่มสุรา ใช้จ่ายเสพติด การเล่นเกมพนัน โดยคิดว่าการใช้สุรายาเสพติดเป็นการแก้ปัญหา แต่จริงๆแล้วกลับเป็นการเพิ่มปัญหาให้มากขึ้นไปอีก บางคนอาจเป็นลักษณะไม่รู้ปัญหาที่เกิดขึ้น พาลทะเลาะ ปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข มีหน้าซ้ำกลับทำให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อนเข้าไปอีก

5. มองโลกในแง่ร้าย

คนที่คิดหรือมองคนอื่นในแง่ลบ มีชีวิตในแต่ละวันด้วยความหดหู่และเศร้าหมอง มองผู้คนรอบตัวว่าเป็นศัตรูของตนเอง เป็นผู้ที่คอยทำลายตนเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนต่างก็เลวร้ายทั้งนั้น

6. หมกมุ่นอยู่กับความอาฆาตแค้น

ชิงชัง ริษยา จิตใจเช่นนี้หาความสงบไม่ได้แน่ เพราะคอยแต่อาฆาตแค้น ไม่ยอมอภัยและคอยคิดทำร้าย มีทางใดที่จะชนะ หรือทำให้คนที่ตนเห็นเป็นศัตรูเดือดร้อนเจ็บปวดก็จะทำ ถ้าคุณมีนิสัยอย่างนี้จะมีแต่ความทุกข์ไม่หยุดหย่อน

ลองสำรวจตนเองดูนะว่ามีนิสัยตรงกับข้อใดบ้าง ใช้ความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการพิจารณา ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ควรหาหนทางแก้ไขด้วยการปรับปรุงกาย ปรับปรุงใจเสียใหม่ มองโลกแง่ดี มองคนรอบข้างอย่างเข้าใจ เท่านั้นทุกคนก็จะเป็นคนที่มีความสุขและสุขภาพจิตดี มีแต่คนรักยังใจละ

สรุป