ภูมิคุ้มใจ

ภูมิคุ้มใจ, สร้างภูมิคุ้มใจ

พลิกวิธีคิดสร้างภูมิคุ้มใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

25 Mar 2020

“เราพูดกับตัวเองอย่างไร ชีวิตเราก็จะเป็นแบบนั้น” คำกล่าวนี้ยังคงจริงเสมอแม้ในยามเกิดโรคระบาด เพราะสิ่งไหนที่เราพูดบ่อยๆ สิ่งนั้นจะกลายเป็นวิธีคิดของเรา ถ้าวิธีคิดเรามีแต่แง่ลบ เราจะเครียด ไม่มั่นคง ทำอะไรตามกระแสแต่ไม่ดูข้อเท็จจริง

แต่หากเราลองเปลี่ยนวิธีคิดผ่านการใช้คำพูดใหม่ๆ ที่เน้นคำพูดแง่บวก สิ่งที่สำคัญและเราต้องการจริงๆ เราจะรับมือสถานการณ์อย่างมีสติมากขึ้น ไม่ไหลไปตามกระแส วันนี้ทีมงานความสุขประเทศไทยมีตัวอย่างการพลิกวิธีคิดมาเสนอกัน ดังนี้

.

“เฮ้อ.. ติดแหงกอยู่แต่บ้าน”

เปลี่ยนเป็น

“ฉันปลอดภัยในบ้านและใช้เวลาร่วมกับครอบครัว”

.

“ฉันจะมีไข้ คงจะป่วยแล้วเนี่ย”

เปลี่ยนเป็น

“ฉันจะกักตัวเอง หมั่นล้างมือ เพราะมันทำให้ลดโอกาสที่ฉันจะติดเชื้อและเจ็บป่วย”

.

“ของกินของใช้จะไม่เหลือแล้ว มันจะหมดตอนระหว่างกักตัวนี่แหละ”

เปลี่ยนเป็น

“ฉันเตรียมตัวไว้ดีแล้ว จะกินจะใช้ของอย่างระมัดระวัง ฉันมีทุกอย่างที่จำเป็นสำหรับตอนนี้แล้ว”

.

“ร้านรวงมันจะปิดกันหมด นี่ต้องตื่นตระหนกแล้ว”

เปลี่ยนเป็น

“สถานที่สำคัญต่างๆ ไม่ว่าโรงพยาบาล ร้านขายยา และร้านสะดวกซื้อ ทุกที่ยังเปิดอยู่”

.

“ตอนนี้ไม่ว่าอะไรๆ ก็เอาแน่เอานอนไม่ได้”

เปลี่ยนเป็น

“ถึงฉันจะคุมสถานการณ์ข้างนอกไม่ได้ แต่ฉันควบคุมตัวเองได้ ฉันจะทำสิ่งที่ดีต่อตัวเอง เช่น หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ โทรหาครอบครัวคนรักและเพื่อนฝูง นอนให้พอ กินอาหารดีมีประโยชน์ สวดมนต์หรือภาวนา และทำงานอดิเรกที่ฉันรัก“

.

ปรับวิธีคิด พิชิตโรคระบาด

เฮ้อ.. ติดแหงกอยู่แต่บ้าน

ฉันปลอดภัยในบ้านและใช้เวลาร่วมกับครอบครัว

ฉันจะมีไข้ คงจะป่วยแล้วเนี่ย

ฉันจะกักตัวเอง หมั่นล้างมือ เพราะมันลดโอกาสที่ฉันจะติดเชื้อและเจ็บป่วย

ของกินของใช้จะไม่เหลือแล้ว มันจะหมดตอนระหว่างกักตัวนี่แหละ

ฉันเตรียมตัวไว้ดีแล้ว จะกินจะใช้อย่างระมัดระวัง ฉันมีทุกอย่างที่จำเป็นแล้ว

ร้านรวงมันจะปิดกันหมด นี่ต้องตื่นตระหนกแล้ว!

สถานที่สำคัญต่างๆ ทั้งโรงพยาบาล ร้านยา และร้านสะดวกซื้อ ทุกที่ยังเปิด

ตอนนี้ไม่ว่าอะไรก็เอาแน่เอานอนไม่ได้

“ถึงจะคุมเรื่องข้างนอกไม่ได้ แต่ฉันควบคุมตัวเองได้”

ฉันจะทำสิ่งที่ดีต่อตัวเอง เช่น หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ โทรหาครอบครัวคนรักและเพื่อนฝูง นอนให้พอ กินของดีมีประโยชน์ สวดมนต์หรือ ภาวนา และทำงานอดิเรกที่ฉันรัก

ที่มา : SumairaZ.com

ทีมงานความสุขประเทศไทย ขอให้เราทุกคนผ่านเรื่องนี้ไปด้วยกันอย่างมีสติและมีความสุข

ติดตามเนื้อหา คำแนะนำ ข่าวสาร เพื่อสร้าง #ภูมิคุ้มใจ ในสถานการณ์โควิด-19 ได้ที่เว็บไซต์ความสุขประเทศไทย HappinessisThailand.com

ที่มา: https://sumairaz.com/mindset-shift-during-a-pandemic/