

ชีวิตคนเรานี่แหละ

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ย. 2551

เราทุกคนต่างมีด้านของอารมณ์ที่ไร้เหตุผลและบ่อนทำลายตัวเอง และด้านมืดนี้อาจทำลายชีวิตของคุณในแบบที่คุณไม่รู้ตัวก็ได้ และนี่คือลักษณะที่พบกันบ่อยที่สุด ซึ่งอาจส่งผลร้ายต่อสัมพันธภาพของคุณได้ 1. คุณชอบนับแต่ม การแข่งขันสามารถทำให้ชีวิตรักรกลายเป็นสนามรบอันเลวร้ายได้อย่างรวดเร็ว คุณจะเป็นผู้ชนะได้อย่างไร ถาต้องจ่ายด้วยราคาที่ทำให้คนที่คุณรักต้องเป็นผู้แพ้ สัมพันธภาพที่แข็งแกร่งต้องสร้างอยู่บนความเสียสละและความห่วงใยกัน ไม่ใช่ด้วยอำนาจและการควบคุม การแข่งขันอาจทำให้ความรื่นรมย์ ความมั่นใจและความมั่งคั่งหายไปจากสัมพันธภาพ 2. คุณชอบจับผิด ไม่มีอะไรผิดกับการวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์หรือชี้แนะ เพื่อให้สัมพันธภาพดีขึ้น แต่บ่อยครั้งมันมักกลายเป็นเรื่องของการจับผิด ที่คุณหมกมุ่นอยู่กับข้อบกพร่องและความไม่สมบูรณ์แบบ แทนการหาคุณค่าในตัวของคุณ เลิกตามจิกเขาเสียที แล้วคุณจะเห็นอะไรที่ดีๆ ในตัวเขามากขึ้น 3. คุณต้องถูกเสมอ ถาคุณคิดเช่นนั้น ก็เท่ากับคุณพร้อมที่จะตอสัจจนตัวตาย และจนกระทั่งสัมพันธภาพของคุณต้องสิ้นสุดลงไปด้วย 4. คุณชอบโจมตี เวลาเถียงกันที่ไร คุณก็จะกลายเป็นนักฆ่าขึ้นมาทันที ด้วยน้ำเสียงและถ้อยคำอันเชือดเฉือน มันอาจได้ผลประโยชน์ในระยะสั้น แต่เป้าหมายของการโจมตีกันนี้ จะกลายเป็นความขุ่นข้องหมองใจ และทำให้มันยากขึ้นที่จะแก้ไขผลเสียที่ตามมา 5. คุณไม่จริงจัง เพราะคุณขาดความกล้าที่จะตรงไปตรงมาในสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด และปัญหาในสัมพันธภาพของคุณ คุณวิจารณ์คู่รักของคุณในเรื่องหนึ่ง ทั้งที่คุณไม่พอใจหรือหงุดหงิดใจในอีกเรื่องหนึ่งมากกว่า สิ่งที่เป็นจริงไม่เคยถูกเผยออกมา และสิ่งที่พูดออกมาก็ไม่เคยเป็นเรื่องจริงประเด็นที่แท้จริงจะค่อยๆ ระเบิดออกมาในท้ายที่สุด ในแบบที่เลวร้าย 6. คุณไม่เคยให้อภัย คุณเก็บกักตัวเองอยู่กับความเจ็บปวดและขมขื่น และพลังงานในแง่ลบก็อาจอัดแน่นอยู่ในทุกมุมของหัวใจ ถาคุณกั้นความขุ่นข้องหมองใจเอาไว้และปฏิเสธที่จะให้อภัย คุณก็จะทำลายชีวิตทั้งของตัวเองและสัมพันธภาพของคุณ คุณจะไม่อาจเปลี่ยนอดีตได้ แต่คุณสามารถรับมือกับผลของความรู้สึกและความเจ็บปวดได้ด้วยการให้อภัยอย่างแท้จริง 7. คุณถมไม่เต็ม คุณจะไม่เคยได้รับความพึงพอใจความรัก ความใส่ใจมากพอหรือเปล่า คุณของคุณจะหงุดหงิดที่ดูเหมือนจะไม่เคยเต็มเต็มคุณได้เลย และความกระหายที่ไม่เคยเต็มอิมจะทำให้คุณของคุณไม่เคยได้หยุดพัก ปล่อยตัวเองจากความรู้สึกไม่เพียงพอ และหาหนทางอื่นที่จะรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเองเสียก่อน 8. คุณยอมแพ้ เมื่อมีแต่เรื่องเลวร้ายล้อมรอบชีวิตของคุณ คุณอาจนึกหาทางออกไม่เจอ คุณจะสิ้นหวังเหงาหงอย และเชื่อว่าคุณติดกับดัก จึงเข้มแข็งพอที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาแทนที่จะยอมแพ้

เราทุกคนต่างมีด้านของอารมณ์ที่ไร้เหตุผลและบ่อนทำลายตัวเอง และด้านมืดนี้อาจทำลายชีวิตของคุณในแบบที่คุณไม่รู้ตัวก็ได้ และนี่คือลักษณะที่พบกันบ่อยที่สุด ซึ่งอาจส่งผลร้ายต่อสัมพันธภาพของคุณได้

1. คุณชอบนับแต่ม การแข่งขันสามารถทำให้ชีวิตรักรกลายเป็นสนามรบอันเลวร้ายได้อย่างรวดเร็ว คุณจะเป็นผู้ชนะได้อย่างไร ถาต้องจ่ายด้วยราคาที่ทำให้คนที่คุณรักต้องเป็นผู้แพ้ สัมพันธภาพที่แข็งแกร่งต้องสร้างอยู่บนความเสียสละและความห่วงใยกัน ไม่ใช่ด้วยอำนาจและการควบคุม การแข่งขันอาจทำให้ความรื่นรมย์ ความมั่นใจและความมั่งคั่งหายไปจากสัมพันธภาพ

2. คุณชอบจับผิด ไม่มีอะไรผิดกับการวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์หรือชี้แนะ เพื่อให้สัมพันธภาพดีขึ้น

แต่บ่อยครั้งมันมักกลายเป็นเรื่องของการจับผิด ที่คุณหมกมุ่นอยู่กับข้อบกพร่องและความไม่สมบูรณ์แบบ แทนการหาคุณค่าในตัวของคุณ เลิกตามจิกเขาเสียที แล้วคุณจะได้เห็นอะไรที่ดีๆ ในตัวเขามากขึ้น

3. คุณต้องถูกเสมอ ถ้าคุณคิดเช่นนั้น ก็เท่ากับคุณพร้อมที่จะต่อสู้อันตราย และจนกระทั่งสัมพันธ์ภาพของคุณต้องสิ้นสุดลงไปด้วย

4. คุณชอบโจมตี เวลาเดียวกันที่ไร คุณก็จะกลายเป็นนักฆ่าขึ้นมาทันที ด้วยน้ำเสียงและถ้อยคำอันเชือดเฉือน มันอาจได้ผลประโยชน์ในระยะสั้น แต่เป้าหมายของการโจมตีกันนี้จะกลายเป็นความขุ่นข้องหมองใจ และทำให้มันยากขึ้นที่จะแก้ไขผลเสียที่ตามมา

5. คุณไม่จริงใจ เพราะคุณขาดความกล้าที่จะตรงไปตรงมาในสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด และปัญหาในสัมพันธ์ภาพของคุณ คุณวิจารณ์คู่รักของคุณในเรื่องหนึ่ง ทั้งที่คุณไม่พอใจหรือหงุดหงิดใจในเรื่องอื่นมากกว่า สิ่งที่เป็นจริงไม่เคยถูกเผยออกมา และสิ่งที่พูดออกมาก็ไม่เคยเป็นเรื่องจริงประเด็นที่แท้จริงจะค่อยๆ ระเบิดออกมาในท้ายที่สุด ในแบบที่เลวร้าย

6. คุณไม่เคยให้อภัย คุณเก็บกักตัวเองอยู่กับความเจ็บปวดและขมขื่น และพลังงานในแง่ลบก็อาจอัดแน่นอยู่ในทุกมุมของหัวใจ ถ้าคุณกลืนความขุ่นข้องหมองใจเอาไว้และปฏิเสธที่จะให้อภัย คุณก็จะทำลายชีวิตทั้งของตัวเองและสัมพันธ์ภาพของคุณ คุณไม่อาจเปลี่ยนอดีตได้ แต่คุณสามารถรับมือกับผลของความรู้สึกและความเจ็บปวดได้ด้วยการให้อภัยอย่างแท้จริง

7. คุณถมไม่เต็ม คุณจะไม่เคยได้รับความพึงพอใจความรัก ความใส่ใจมากพอหรือเปล่า คุณอาจจะหงุดหงิดที่ดูเหมือนจะไม่เคยเต็มเต็มคุณได้เลย และความกระหายที่ไม่เคยเต็มอิมจะทำให้คุณไม่เคยได้หยุดพัก ปล่อยตัวเองจากความรู้สึกไม่เพียงพอ และหาหนทางอื่นที่จะรู้สึกถึงคุณค่าของตัวเองเสียก่อน

8. คุณยอมแพ้ เมื่อมีแต่เรื่องเลวร้ายล้อมรอบชีวิตของคุณ คุณอาจนึกหาทางออกไม่เจอ คุณจะสิ้นหวังเหงาหงอย และเชื่อว่าคุณติดกับดัก จงเข้มแข็งพอที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาแทนที่จะยอมแพ้