

8 สัญญาณเตือนที่บอกว่าคุณคือ “เดอะแบก” เกินไปแล้ว

คุณเคยได้ยินคำว่า “มากเกินไปก็ไม่ดี” ไหม คุณมีคุณสมบัติส่วนตัวแบบไหนที่คิดว่าตรงกับคำนี้บ้าง หลายคนอาจตอบว่า ชยัน อดทน ใจกว้าง มุ่งมั่น หรือเห็นอกเห็นใจ แม้ว่าจริงอยู่ที่การมีคุณสมบัติเหล่านี้มากเกินไปอาจกลายเป็นจุดอ่อนได้ หากเราไม่ระวัง แต่สิ่งหนึ่งที่มีถูกมองข้ามคือการพึ่งพาตนเองมากเกินไป

การพึ่งพาตนเองมากเกินไปอาจทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยว และห่างเหินจากคนรอบข้าง เราอาจทำให้คนอื่นรู้สึกว่าเราไม่ไว้ใจหรือไม่ต้องการพวกเขา ซึ่งพฤติกรรมแบบนี้มักเกิดจากประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้เราเรียนรู้ที่จะพึ่งพาตัวเองเท่านั้น ต่อไปนี้คือ 8 สัญญาณบ่งบอกว่าคุณอาจกำลังพึ่งพาตนเองมากเกินไป

1. คุณเป็นคนที่เก็บตัวมาก

เคยมีใครบอกคุณบ้างไหมว่า “คุณรู้สึกซับซ้อนมาก” หรือ “คุณเป็นเหมือนหนังสือเล่มปิด” แล้วก็บอกให้คุณลองเปิดใจบ้าง? แม้ว่าทุกคนจะมีสิทธิ์ที่จะเป็นส่วนตัว (และสิทธิ์นี้ควรได้รับการเคารพ) แต่การเป็นคนส่วนตัวกับการปิดกั้นตัวเองจากคนอื่นโดยสิ้นเชิงนั้นเป็นคนละเรื่องกัน

2. คุณเป็นคนที่ทำงานหนักมาก หรือเป็นพวกขยันเกินไป

ถ้าคุณเป็นคนที่ชอบทำอะไรอยู่ตลอดเวลา และมักจะทุ่มเทให้กับงานหรือการเรียน การที่คุณ “พึ่งพาตนเองมากเกินไป” อาจเป็นสาเหตุหนึ่ง คุณอาจมุ่งมั่นไปที่อาชีพและการเรียน เพราะกลัวที่จะมีชีวิตส่วนตัวนอกเหนือจากนั้น คุณอาจทำให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะมีข้ออ้างในการยกเลิกนัด หรือไม่ใช้เวลากับคนที่คุณรัก หรือเพื่อที่จะได้อยู่คนเดียวเป็นเวลานาน

3. คุณไม่ยอมมอบหมายงาน

ทุกครั้งที่คุณอยู่ในตำแหน่งที่มีอำนาจหรือบทบาทผู้นำ จุดอ่อนที่ใหญ่ที่สุดของคุณคือการไม่ยอมมอบหมายงานให้คนอื่น ไม่ว่าจะเป็นงาน การเรียน หรือกิจกรรมสังคม ส่วนใหญ่แล้วคุณมักจะรับผิดชอบงานสำคัญๆ เองทั้งหมด และมอบหมายเพียงงานง่ายๆ ที่ไม่สำคัญให้คนอื่น หรือไม่เช่นนั้น คุณก็มีนิสัยชอบควบคุมทุกอย่างเพื่อให้แน่ใจว่างานทุกอย่างเสร็จตามที่คุณต้องการ สรุปคือคุณไม่ไว้ใจคนอื่นให้ทำสิ่งที่คุณต้องการ และอยากทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ซึ่งนำไปสู่ข้อต่อไป

4. คุณไม่ค่อยขอความช่วยเหลือจากใคร

ไม่ว่าคุณจะทำสิ่งเดียวกับปัญหาหนักหนาแค่ไหน คุณก็ไม่เคยขอความช่วยเหลือจากใครเลย ไม่ใช่เพราะคุณหยิ่งหรือถือตัว แต่เป็นเพราะคุณไม่ต้องการพึ่งพาคนอื่น คุณอาจมีปัญหारेื่องการไว้ใจผู้อื่น และเชื่อในเจตนาดีของพวกเขา รวมถึงกลัวว่าจะกลายเป็นภาระหรือสร้างความรำคาญให้คนอื่น ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสัญญาณของการพึ่งพาตนเองมากเกินไป

5. คุณคุ้นเคยกับการทำทุกอย่างด้วยตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็นการไปซื้อของ การทำธุระ หรือการออกไปทานข้าวข้างนอก คุณมักจะทำทุกอย่างคนเดียว คุณใช้เวลาและเงินของคุณเองตามที่คุณต้องการ และคุณจะไม่ออกไปข้างนอกกับคนอื่นก็ต่อเมื่อพวกเขาชวนคุณเท่านั้น แม้ว่าการมีเวลาอยู่กับตัวเองและรู้สึกสบายใจกับการอยู่คนเดียวเป็นสิ่งสำคัญ แต่การเข้าสังคมและใช้เวลากับคนที่รักก็สำคัญเช่นกัน

6. คุณตัดสินใจทุกอย่างด้วยตัวเอง

คุณตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ ของชีวิตด้วยตัวเองทั้งหมด และแทบไม่เคยขอความคิดเห็นจากคนอื่นเลย คุณไม่พิจารณาว่าคนอื่นคิดว่าอะไรดีที่สุดที่สุด เพราะคุณอยากตัดสินใจด้วยตัวเองเพียงคนเดียว และถึงแม้คุณอาจคิดว่านั่นเป็นเรื่องที่ดี แต่จริงๆ แล้วมันแสดงให้เห็นว่าความพึ่งพาตนเองมากเกินไปของคุณกำลังทำให้คุณห่างเหินจากคนรอบข้าง

7. คุณพบปัญหาในการรักษาความสัมพันธ์ระยะยาว

ไม่ว่าจะเป็นความรักหรือมิตรภาพ คุณมักประสบปัญหาในการรักษาความสัมพันธ์ระยะยาว และหากคุณสื่อสารด้วยตัวเอง คุณรู้ดีว่าเป็นเพราะคุณมักรักษาระยะห่างทางอารมณ์กับคนที่คุณใส่ใจ คุณรู้สึกไม่สบายใจที่จะเปิดใจหรือใกล้ชิดกับพวกเขา และมักกังวลว่าใช้เวลาร่วมกันมากเกินไป นอกจากนี้ คุณยังเคยได้รับคำติชมว่าไม่เก่งในการทำให้คนอื่นรู้สึกต้องการหรือขาดไม่ได้ และไม่เคยพยายามรักษาคนที่จากไป

8. คุณไม่ชอบคนขาดความมั่นใจ

เมื่อใดก็ตามที่คุณเห็นใครสักคนแสดงอาการขาดความมั่นใจ แม้เพียงเล็กน้อย คุณจะรีบถอยหนีทันที คุณไม่ชอบเมื่อเพื่อนขอให้คุณใช้เวลาอยู่กับพวกเขาบ่อยขึ้น

หรือเมื่อญาติพี่น้องส่งข้อความหรือโทรหาคุณบ่อยๆ คุณรู้สึกอึดอัดหรือหายใจไม่ออกเมื่อคนอื่นพยายามเข้าใกล้ และมักจะปฏิเสธพวกเขาอย่างรวดเร็ว เหตุผลก็คือ คุณคิดว่าการขาดความมั่นใจเป็นสัญญาณของความอ่อนแอ และในความคิดของคุณ ไม่มีใครควรต้องพึ่งพาคนอื่นนอกจากตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็น ความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ การทะเลาะกับเพื่อน การถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง หรือประสบการณ์อันเจ็บปวดอื่นๆ ที่ทำให้คุณเป็นแบบทุกวันนี้ ก็ไม่เป็นเรื่องที่คุณกำลังสามารถรับมือกับมันได้ด้วยวิธีของคุณเอง แต่คุณไม่จำเป็นต้องปล่อยให้มันกำหนดตัวตนและมุมมองของคุณต่อโลกการเป็นคนเข้มแข็งและพึ่งพาตนเองเป็นเรื่องดี แต่การพึ่งพาคนอื่นบ้างก็ไม่ใช่อะไรที่ผิดนัก มนุษย์ทุกคนต้องการความรัก การมีเพื่อนร่วมทาง และรู้สึกเป็นที่ยอมรับ ซึ่หมั่น และเข้าใจ และไม่ว่าเราจะพยายามมากแค่ไหน เราก็ไม่สามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตัวเราเอง

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

