



10 علامت که نشان می دهد از حرف مردم میترسید !

انسان موجودی اجتماعی است و دوست دارد بیشترین اوقاتش را نه در تنهایی، بلکه در کنار دیگران بگذراند. هریک از ما مایلیم که توسط دیگران تأیید و تشویق بشویم و فردی را داشته باشیم که در مواقع خاص و بحرانی به او پناه ببریم.

انسان موجودی اجتماعی است و دوست دارد بیشترین اوقاتش را نه در تنهایی، بلکه در کنار دیگران بگذراند. هریک از ما مایلیم که توسط دیگران تأیید و تشویق بشویم و فردی را داشته باشیم که در مواقع خاص و بحرانی به او پناه ببریم.

به گزارش جام جم سرا ، داشتن خانواده خوب و دوستان دلسوز به راحتی بهشت را برای ما فراهم می کند و گذر روزها را تسهیل می بخشد. اما اگر از اکثر افراد دور و برتان سوال کنید که آیا از بهشتی که در آن به سر می برند رضایت دارند یا خیر، پاسخ منفی دریافت خواهید کرد. آنها خود را در بهشت حس نمی کنند و علت آن است که نمی توانند با دیگران بدرستی ارتباط برقرار کنند. خیلی ها می خواهند همیشه مورد تأیید همگان باشند و انتقادات درست یا غلط دیگران، لرزه بر اندام شان می افکند. این در حالی است که هر فردی اعم از موفق یا ناموفق همواره آماج نظریات مثبت و منفی قرار دارد و برای فردی که روبه سوی خوشبختی و موفقیت دارد، ترس از انتقادات دیگران نباید جایی داشته باشد.

آیا شما هم جزو این دسته افراد هستید؟ در اینجا ده علامت را به شما معرفی می کنیم که نشانگر ترس از طرز فکر دیگران راجع به شماست و اگر با خواندن آنها متوجه شدید که دچار این مشکل هستید، اقدامی جدی برای تغییر طرز فکر خود داشته باشید:

1. حرف دل تان را نمی زنید: چند بار شده که شما می خواسته اید سخنی درست و بر حق را بگویید، اما احساس کرده اید که با گفتن آن حرف شغل تان را در معرض خطر قرار می دهید، دوستان تان را می رنجانید، مورد خشم اقوام قرار می گیرید و یا فرد محبوب تان را از دست می دهید ؟

ما نمی گوئیم که به بهانه رک بودن، هرچه به ذهن تان می رسد را بر زبان آورید و بی ادبانه دل دیگران را بشکنید. اما قرار هم نیست که شما حرف حق را در خودتان نگاه دارید و تا مدت ها در درون خود کشمکش داشته باشید که چرا آن سخن را در وقت مناسب ارائه نکرده اید و به سیستم دفاعی جسمی و روحی خود آسیب برسانید، یاد بگیرید که در اوقات ضروری، حرف های مناسب را با لحنی صحیح بر زبان بیاورید تا دیگران هم بدانند که باید تا چه اندازه به شخصیت شما احترام بگذارند.

2. خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو ! نه، نه، شما پیرو این ضرب المثل نباشید. شاید افرادی را دیده باشید که به راحتی یک آفتاب پرست رنگ عوض می کنند و با هرکس که دوست می شوند، سلیقه او را به طور کلی قبول می کنند. تیم فوتبال مورد علاقه شان همانی است که اجتماع دور و برشان می پذیرد و خواننده، هنرپیشه، شهر، کشور، ماشین و شغل محبوب شان و همگی بستگی به همان گروه دارد. شما این گونه نباشید. این افراد استقلال رای ندارند و از داشتن سلیقه ای متفاوت از دیگران می هراسند. این رفتار بر محبوبیت شما نمی افزاید، زیرا انسان ها افرادی را دوست دارند که شخصیتی مستقل دارند.

3. دروغ می گوئید: می خواهید کلام راست را بر زبان بیاورید، اما حدس می زنید که این حرف هزار و یک دردسر برایتان درست می کند و به بهانه دروغ مصلحت آمیز به از راست فتنه انگیز، حقیقت را دور می زنید و می پیچانید و به نحوی تحویل فرد روبه رو می دهید که دیگر کوچک ترین شباهتی به ماجرای اصلی نداشته است. شوهر می خواهد مطلبی را به زنش بگوید، اما از عکس العمل او آگاه است و ترجیح می دهد با فریبکاری، حقیقت را پنهان کند. البته در اینجا زن هم در دروغ گویی مرد مقصر است و اگر هم مرد همسرش را به دروغ گویی وادار کند، او نیز در این کار اشتباه سهیم خواهد بود. دروغ نگویید و دیگران را نیز مجبور به دروغ گویی نکنید. دروغ گویی در درازمدت به شخصیت شما خدشه وارد می کند و موجبات بی اعتمادی دیگران را فراهم می سازد.

4. برای گفتن هر چیزی معذرت خواهی می کنید: اگر می بینید دوست تان از خواننده مورد علاقه شما بدش می آید، شما ابتدا عذر می خواهید و سپس می گوئید که همان خواننده را دوست دارید یا اگر قرار است با جمعی از همکاران برای تفریح به رستورانی بروید و یکی از همکاران، محلی نامناسب را پیشنهاد می کند، شما با ابراز شرمندگی از جایی دیگر نام می برید. این کار به ارزش شما و نظریات تان نخواهد افزود.

5. از جمع گریزانید: بهانه می‌آورید که من فردی درونگرا هستم و ترجیح می‌دهم در محیط ساکت و آرام وقت بگذرانم. درحالی که درونگرایی به نوع فکرکردن شما و خلوت کردن تان با خود مربوط می‌شود و این که بیشتر مایلید اسرار درونی تان را تنها با خودتان تقسیم کنید، نه این که در هیچ جمعی حضور نیابید و از اجتماع فراری باشید. شما از پس زده شدن توسط مردم می‌ترسید و باید به فکر درمان این ناراحتی باشید و بدانید که فرار از جمع حتی نمی‌تواند نقش یک مسکن را برای شما ایفا کند.

6. تغییر عقیده تان را پنهان می‌کنید: تا چندی پیش طرفدار یکسری نظریات بوده اید، اما به دلیل برخی علت‌های منطقی، تغییر عقیده داده اید و حرف‌هایی جدید برای گفتن دارید. با این حال ترجیح می‌دهید دم فروبندید و کسی را از این تغییر عقیده مطلع نکنید، زیرا بر این باورید که ممکن است عده‌ای شما را دمدمی مزاج بدانند و همچنین افرادی که پیشتر با آنها هم عقیده بوده‌اید، با توجه به شرایط جدید شما را پس بزنند. به همین دلیل تغییر نظریه تان را به دیگران اعلام نمی‌کنید تا از گزند این ناراحتی‌ها در امان بمانید. این کار اضطراب و فشار درونی تان را افزایش می‌دهد و در نتیجه به سیستم دفاعی بدن تان آسیب‌های جدی وارد می‌کند. شما به دلیلی منطقی تغییر عقیده داده‌اید و نباید از گفتن این موضوع به دیگران ابایی داشته باشید.

7. به فکر ذهنیات دیگرانید: در اتاق نشسته‌اید و به ظاهر مشغول انجام کارهای خودتان هستید، اما این واقعیت ندارد و شما درحقیقت لحظه به لحظه نگاهی به چهره فرد دیگر که در اتاق حضور دارد و حواسش پی کار خودش است می‌اندازید تا متوجه شوید چه نظری راجع به شما دارد.

آیا از شما رضایت دارد یا نه؟! معمولا آنها را آن‌طور که باید و شاید از خودتان راضی نمی‌دانید و به همین دلیل باید به‌طور جدی در حال برنامه‌ریزی برای شاد کردن او داشته باشید. این کار به هیچ وجه درست نیست. شما هویت خود را دارید و پیش از انجام هرکاری باید در اندیشه شکوفاکردن خوبی‌های وجودتان باشید. به یادداشته باشید که شما هرگز نمی‌توانید همه را از خودتان راضی کنید.

8. کمال‌گرا هستید: کمال‌گرایی می‌تواند از موضع‌های مختلف نشأت بگیرد و یکی از بدترین‌ها آن است که از سر ترس از کافی و کامل نبودن در چشم دیگران به کمال‌گرایی پناه ببرید.

9. نور خورشید وجودتان را خاموش می‌کنید: خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که ایده‌هایی بکر در ذهن تان جرقه می‌زند و شما می‌خواهید با صدایی رسا آن را به گوش همگان برسانید. اما این کار را انجام نمی‌دهید از ترس آن که این فکر به نظر دیگران جالب نیاید و آن را نپذیرند. ما انسانیم و شریف‌ترین آفریده‌ها. وجود هر کدام از ما دارای ویژگی‌های منحصربه‌فردی است که در دیگری یافت نمی‌شود و ما ملزم به ابراز شکفتگی‌های درونی‌مان هستیم.

10. چندشخصیتی هستید: با مادرتان که هستید یک جور رفتار می‌کنید، با همکارتان شکل دیگر و در کنار همسران به‌طور کل به فرد دیگری تبدیل می‌شوید. این به آن دلیل است که شما از بروز شخصیت اصلی تان در کنار آنها هراس دارید و ترجیح می‌دهید خود را در مقابل آنها به فردی تبدیل کنید که صددرصد مطلوب‌شان باشد. این نوع عملکرد به شما احساس بی‌ارزشی می‌دهد و بدتر از آن این است که بالاخره یک روز دست‌تان برای همه آنها رو خواهد شد. به شخصیت خودتان بها بدهید و اجازه بدهید اطرافیان شما را به همان نحو که هستید بپذیرند.

چاردیواری