

عادات بدی که دیگران را فراری می‌دهد

همه ما عادات‌های بدی داریم، اما برخی از عادت‌ها هستند که موجب آزار اطرافیان مان می‌شوند.



همه ما عادات‌های بدی داریم، اما برخی از عادت‌ها هستند که موجب آزار اطرافیان مان می‌شوند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ عاداتی، چون با صدا آدامس جویدن، تکان دادن پاها یا قطع کردن صحبت‌های دیگران... این عادات رایج موجب می‌شود که دیگران پس از مدتی ارتباط‌شان را به شما کم کنند یا ترجیح دهند که در کنار شما ننشینند.

اگر دوست دارید که این اتفاق برایتان نیفتد، این عادات آزاردهنده را از خود دور کنید.

آدامس جویدن

شاید شما از جویدن یا باد کردن آدامسی که در دهان تان است، به وجد آیید، اما اطرافیان تان چگونه؟ بدون شک افرادی که در اطراف شما هستند، علاقه‌ای به شنیدن صدای آدامس جویدن شما ندارند. این موضوع برای افرادی که به بیماری صدابیزاری مبتلا هستند، عذاب‌آورتر است؛ بنابراین این بار که می‌خواهید در کنار دیگران آدامس بجوید، حواس تان باشد که با دهان بسته بجوید، در غیر این صورت دیگران را از اطراف تان فراری خواهید داد.

تکان دادن پاها

اگر شما پهلوی کسی بنشینید که مدام پاهایش را تکان می‌دهد، اعصاب تان بهم نمی‌ریزد؟ آیا تمرکزتان بهم نمی‌خورد؟ تحقیقات نشان داده که تکان دادن پا یکی از نشانه‌های عصبانیت است. در واقع زمانی که شما در جمعی نشسته‌اید و پاهایتان را تکان می‌دهید، این پیغام را به دیگران منتقل می‌کنید که عصبانی و ناآرام هستید. از آنجا که پاها بزرگ‌ترین اعضای بدن شما هستند، در واقع با تکان دادن آن‌ها توجه همه را به خود جلب می‌کنید.

اگر چه بسیاری افراد می‌توانند این عادت را کنار بگذارند، اما طبق تحقیقات، ترک این عادت برای ۷ تا ۱۰ درصد افراد غیر ممکن است. به عنوان مثال افرادی که به بیماری سندروم پای بی‌قرار مبتلا هستند، به دلیل احساس ناخوشایندی که در پاهایشان دارند، مجبورند برای رهایی این حس، پاها را تکان دهند.

با صدا غذا خوردن

غذا خوردن یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهای جهان است، به شرط این که موجب آزار دیگران نشود. آیا شما دوست دارید کنار کسی بنشینید که با دهان باز غذا می‌خورد؟ آیا شنیدن صدای دهان دیگری برای شما ناخوشایند نیست؟ مسلماً هیچکس دوست ندارد که صدای غذا خوردن دیگران را بشنود. جدا از آن، یک نوع بیماری به نام صدابیزاری نیز وجود دارد که یک نوع اختلال عصبی است و فرد مبتلا به آن با شنیدن بعضی صداها خاص دچار احساسات منفی شدیدی مانند عصبانیت، گریختن، تنفر و انزجار می‌شود؛ بنابراین باید هنگام غذا خوردن یا جویدن آدامس، حواسمان بیشتر به دهان مان باشد تا موجب آزار دیگران نشویم.

تکیه کلام

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که به یک سخنرانی گوش دهید و ناگهان متوجه شوید که سخنران یک کلمه را بیش از حد تکرار می‌کند؟ مطمئناً شنیدن یک کلمه به طور مدام، احساس ناخوشایندی را به شما منتقل خواهد کرد. برخی عادت دارند که هنگام صحبت کردند مدام از کلمه «ام» یا «در واقع» یا حتی «مثلاً»... استفاده کنند. تکرار این کلمات هنگام صحبت کردن می‌تواند آنقدر آزاردهنده باشد که حتی تمرکز شنونده را بهم بزند؛ بنابراین بهتر است که این عادت آزاردهنده را با تمرین از خود دور کنید.

تف کردن

بارها پیش آمده که ما در کوچه و خیابان افرادی را می بینیم که روی زمین تف می کنند. در این شرایط چهره مان در هم می رود و از این که چگونه آن ها به خودشان اجازه این کار را می دهند، عصبانی می شویم. واقعا چه کسی از تماشای آب دهان دیگری که روی زمین افتاده، خوشش می آید؟ تحقیقات نشان داده که برخی از آقایان فکر می کنند که این کار بسیار هم جذاب است! اما سوال اینجاست، آیا آن ها خودشان هم از دیدن این صحنه لذت می برند؟ اصلا چرا تنها آقایان این کار را انجام می دهند؟ مطالعات نشان داده که آب دهان آقایانی که بدن سالمی دارند از آب دهان خانم ها بیشتر است، از این رو حجم زیاد این مایع را در دهان شان احساس می کنند. اما بهتر است که به جای تف کردن آن در خیابان، آن را بی صدا در دستمالی بیاندازیم.

ناخن جویدن

شاید باورش برایتان سخت باشد، اما میلیون ها نفر در جهان به جویدن ناخن هایشان مبتلا هستند. مطالعات نشان داده که این کار ضرر های زیادی دارد، به عنوان مثال ناخن هایتان پس از مدتی رشد خود را از دست می دهند یا بدتر از آن، میکروپ ها از زیر ناخن ها و از راه دهان به بدن تان منتقل می شوند. اما چرا با وجود این که این حقیقت را می دانیم، باز هم نمی توانیم از این عادت دست بکشیم؟ طبق تحقیقات انجام شده، ناخن جویدن مانند نیکوتین عمل می کند. یعنی زمانی که افراد دچار استرس یا بی قراری می شوند، با جویدن ناخن به آرامش می رسند. اما از آنجا که این عادت ظاهر زیبایی ندارد، بهتر است که به جای آن به روش های دیگری برای رسیدن به آرامش پناه ببرید.

شکستن قلنج

شکستن قلنج انگشتان دست، گردن، کمر و... شاید خستگی شما را در کند و به شما حس خوبی دهد، اما برای اطرافیانتان چندان آسودنده نیست. احتمالاً زمانی که شما استخوان های بدن تان را به صدا در می آورید، این جمله را از دیگران شنیده اید که «این کار را نکن، در آینده دچار آرتروز یا التهاب مفاصل می شوی». اگر چه این جمله ای که ما از بچگی شنیده ایم، صحت ندارد، اما بهتر است که برای آزار ندادن دیگران، این کار را انجام ندهیم.

بازی با اتود

حتماً در جلسات کاری دیده اید که برخی از افراد مدام با اتودی که در دست دارند، بازی می کنند و صدای تلق تلق در می آورند. این صدا نیز روی مخ است و تمرکز اطرافیان را بهم می زند. شاید شما حواس تان نباشد و به طور ناخودآگاه با اتودتان بازی کنید و مدام نوک آن را به داخل و خارج ببرید، اما این صدا به قدری آزاردهنده است که می تواند دیگران را از اطرافتان بلند کند. بنابراین، اگر شما عادت به بازی با اتودتان را دارید، بهتر است که در جلسات آن را به دست نگیرید یا به جای آن از خودکار های معمولی استفاده کنید.

قطع کردن صحبت دیگران

صحبت کردن با افرادی که مدام حرف های ما را قطع می کنند، آزاردهنده است. شاید ما گاهی به طور ناخودآگاه این کار را انجام دهیم، اما اگر این رفتار تبدیل به عادت شود، بسیار آزاردهنده و به اصلاح روی مخ خواهد بود. شاید خودمان هیچگاه نفهمیم که این رفتار زشت است، اما زمانی که فرد دیگری این رفتار را با ما می کند، تازه به اشتباه مان پی می بریم. شاید هم اینطور فکر کنیم که با قطع کردن حرف های طرف مقابل و کامل کردن جملات او، داریم به او لطف می کنیم و به مکالمه سرعت می بخشیم، اما این هم آزاردهنده است و از نظر طرف مقابل، بی ادبی تلقی می شود؛ بنابراین بهتر است که همیشه صبر کنیم و منتظر باشیم تا صحبت های طرف مقابل مان تمام شود، آنوقت آنچه را که می خواهیم به زبان آوریم.

قرض کردن

تا به حال چند بار وسایل دیگران را قرض کرده اید؟ بدون شک همه ما گاهی مجبور به این کار شده ایم، اما اگر این رفتار تبدیل به عادت شود، واقعا آزاردهنده ست؛ به خصوص اگر بدقول هم باشیم و یادمان برود که آن وسیله را به موقع پس بدهیم. برای این که این حس بد را به دیگران منتقل نکنیم، بهتر است که تا جای ممکن از وسایل خودمان استفاده کنیم.

بلند صحبت کردن با تلفن

برترین&irm: آیا شما هم از این که بغل دستی تان با صدای بلند با تلفن صحبت می کند، عصبی می شوید؟ این عادت یکی دیگر از عادات آزاردهنده ای ست که باید ترکش کنیم. اما چرا؟ از آنجا که بلند صحبت کردن شما تمام توجهات را به سمت خود جلب می کند، باعث عدم تمرکز اطرافیان می شود. فکر کنید که شما در حال خواندن متنی هستید و فردی در نزدیکی شما با صدای بلند با تلفن اش حرف می زند، آیا تمرکز شما در این حالت بهم نمی ریزد؟ آیا این کار او را بی ادبی نمی پندارید؟ در این شرایط، حتی اگر سعی کنید که تمرکزتان را حفظ کنید و به مکالمه یک طرفه او گوش ندهید، باز هم نمی شود، زیرا ذهن شما به طور ناخودآگاه می خواهد که پیغام های طرف مقابل را حدس بزند، از این رو قادر به تمرکز روی کار دیگری نمی باشد.

منبع: thelist