

## 8 خصوصیت سمی و قابل اجتناب

اگرچه ممکن است ، تفکر داشتن دوستان و اطرافیان خوب لذت بخش ، شادی آور و روحیه دهنده باشد ، اما بد نیست...



اگرچه ممکن است ، تفکر داشتن دوستان و اطرافیان خوب لذت بخش ، شادی آور و روحیه دهنده باشد ، اما بد نیست بدانیم که بعضی از آنها این چنین نیستند ، یعنی نه تنها چنین خاصیتی ندارند بلکه برعکس نیز می باشند. درست است که بعضی زمان ها احساس خوشایندی نداریم و یا برعکس بعضی روزها لبریز از شادی بی دلیل هستیم ، اما این مربوط به خلق و خوی متغیر و تحت تاثیر محیط و وقایع اطرافمان است.

با این حال بعضی از این خصلت ها ثابت می باشند. می خوام امروز راجع به بعضی از نگرش ها و خصوصیات شخصیتی اشاره کنم که می تواند بسیار آزار دهنده و مهلک باشد. خصوصیتی که در دوستان و اطرافیان خود مشاهده می کنید و تنها به خاطر حفظ دوستی این رفتارها را نادیده می گیرید و یا تحمل می کنید در حالیکه می تواند تاثیر بسیار منفی و ناخوشایندی داشته باشد. مثلا شما فردی خوش بین هستید اما در برخورد با یکی از اطرافیان ، یک مرتبه احساس بدبینی به شما دست می دهد. یا ممکن است دارای نگرش ایده آل نسبت به جهان پیرامون خود باشید اما در برخورد با یکی از دوستان و تحت تاثیر روحیه وی ، احساس حماقت و سادگی به شما دست دهد. بعضی از این وضعیت ها می تواند تاثیر منفی و به سزایی در زندگی شما داشته باشد. اگرچه همه ما انسان هایی دارای مشکل هستیم اما بعضی از این مشکلات و خصلت ها به شدت مضر هستند. آنها برای شادی ما ، روحیه ما ، اعتماد به نفس ما و زندگی ما سمی می باشند. در ادامه به بعضی از این بدترین شخصیت ها اشاره می کنیم و دلیل مسمومیت آنها را توضیح می دهیم.

1- دغل کار و متقلب: افراد دارای این خصوصیت ، مهارت خاصی از تقلب دارند. در حقیقت ممکن است شما هم خیلی دیر متوجه شوید که طعمه تقلب و دغل بازی آنها قرار گرفته اید. این افراد تمام وجود و مایملک شما را زیر و رو کرده و در خدمت خواست خود می گیرند.

چرا سمی: این افراد سمی شما را وادار به انجام کارهایی می کنند که طبق میل و خواست خودشان است در حالیکه شما واقعا چنین نمی خواهید. در ادامه آنچه توقع آنهاست این است که تمام جهان و اطرافیان پیرامون اهداف آنها حرکت کنند.

2- خود شیفته : این افراد به طور افراطی به خود اهمیت می دهند و اعتقاد دارند که جهان و جهانیان باید دور آنها بچرخند. ممکن است این افراد به اندازه افراد حيله گر سمی نباشند اما در نوع خود مسمومیت منحصر به فردی دارند و آن داشتن انتظار بی جا برای به دست آوردن هر آنچه می خواهند می باشد.

چرا سمی: آنها فقط بر روی نیاز خود تمرکز می کنند و خواست و نیاز دیگران را نادیده می گیرند. شما را ناامید و ناکام رها می کنند و حتی تمام انرژی شما را معطوف به نیازهای خود می کنند.

3- روحیه بدبین و منفی نگر: این افراد می توانند از نقاط مثبت زندگی خشنود باشند. اگر با آنها راجع به زیبایی امروز صحبت کنید ، آنها پیش بینی روز ملال آور را آینده ای نزدیک مطرح می کنند. اگر به آنها خبر پیروزی در امتحانات میان ترم را بدهید ، آنها در مورد سختی امتحان پایان ترم صحبت می کنند.

چرا سمی: آنها لذت همه چیز را زایل می کنند. روحیه امیدوار را به تدریج با منفی نگری جایگزین می کنند و این در حالی است که شما خود متوجه این تغییرات نیستید ، تنها زمانی متوجه می شوید که دیگر به هیچ چیز مثبت نگاه نمی کنید.

4- داوری سطحی : زمانی که شما همه چیز را زیبا و جذاب می بینید آنها کاملا بیگانه و غیر جذاب تصور می کنند. اگر کسی را دارای شخصیت منحصر به فرد بدانید آنها از پایه او و شخصیتش را رد می کنند و غلط می پندارند.

چرا سمی: افراد دارای این روحیه بسیار شبیه افراد منفی نگر هستند. در جهانی که تنوع و گوناگونی موج می زند ، داشتن این روحیه و تفکر غلط است ، در حالیکه اگر جهان یکنواخت و یک جور بود ، مسلما خسته کننده می شد.

5- ستیزه گری با رویا و خیال: هر زمان شما از ایده خود صحبت می کنید ، آنها در مورد عدم توانایی شما در زمینه عملی کردن آن صحبت می کنند. و اگر به رویای خود دست یافتید سعی می کنند آن را کم ارزش و حتی مسخره جلوه دهند.

چرا سمی: این افراد همیشه به "چه چیز هست" فکر می کنند تا "چه چیز می تواند باشد". در نهایت اعتماد به نفس شما را زایل کرده و باور و ایمان شما را راجع به خود از بین می برند. در حالیکه پیشرفت و تغییر تنها زمانی اتفاق می افتد که کار جدیدی انجام شود.

6- ریاکاری و دورویی: شما زمانی که با این افراد هستید ، هرگز احساس یک رنگی و صمیمت نمی کنید. شما داستان خنده داری تعریف میکنید و آنها مودبانه لبخند می زنند. اگر ناراحت و غمگین باشید ، به شما ناراحتی و غم تحویل میدهند ، ابراز احساس غیر واقعی و دروغ که خودتان هم متوجه می شوید.

چرا سمی: ارتباط با این افراد ، دوستی را سطحی و کم مایه می کند. هر زمان شما واقعا نیاز به یک دوست را احساس کردید ، آنها در کنار شما نخواهند بود. هر زمان شما نیاز به انتقاد کارساز داشتید ، آنها از دوستی شما صحبت می کنند. با این توصیفات می توانید تصور و تجسم کنید که چه حسی به شما دست می دهد.

7- گستاخ و بی ادب: این افراد کارهایی را در بدترین زمان ممکن و به بدترین شکل ممکن انجام می دهند. نوعی حيله گری را می توانید در ارتباط با آنها احساس کنید. شما به عنوان یک دوست از رازهای خود با آنها سخن می گوئید و آنها از همین

صداقت علیه شما استفاده می کنند.

چرا سمی: این افراد به شما و احساساتان بی احترامی می کنند، چه چیز سمی تر از این می تواند باشد.  
8- ناراضی و طلبکار: شما هرگز نمی توانید این افراد را از خود راضی و خشنود نگه دارید. انتظار بی جا از شما دارند. آنها مرتب به دنبال این هستند که شما را مقصر جلوه دهند.

چرا سمی: شما ممکن است زمان زیادی صرف کنید تا آنها را از خود خشنود سازید و به مرور ممکن است خود را فراموش کنید. آنها تمام انرژی و زمان شما را می خواهند و در نهایت قربانی خواهید شد.

صادقانه باید گفت که زندگی کوتاه تر از این است که بخواهیم با این نوع افراد و مسمومیت آنها درگیر شویم. پس بهتر است که واقع بین بوده و صرف احساس تعهدی که به دوستی داریم خود را قربانی این روابط و مسمومیت آن نکنیم.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر