

چرا آدمها پشت سرتان حرف میزنند؟

نفرت، ناامیدی، ناراحتی، طرد شدگی، عصبانیت، حسادت، پریشانی، ضعف، شکست، دلسرد شدن، افسردگی، انتقام، آزدگی،



سلامت نیوز : نفرت، ناامیدی، ناراحتی، طرد شدگی، عصبانیت، حسادت، پریشانی، ضعف، شکست، دلسرد شدن، افسردگی، انتقام، آزدگی،

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ شما هم فقط به این دلیل که یک نفر پشت سرتان حرف زده است، دچار این احساسات شده اید؟ وقت آن رسیده که همه آنها را کنار بگذارید. ما به شما میگوییم چرا دیگران پشت سرتان حرف میزنند و برای کنار آمدن با آن چه میتوانید بکنید.

۱) شما فردی موفق هستید

در بسیاری از موارد، آدمها وقتی پشت سرتان حرف میزنند که شما به چیزی رسیده باشید که آنها قدرت آن را نداشته باشند. پیشرفتهای حسادت آور است که معمولاً جرقه شروع غیبت پشت سر شما میشود. کسانی که خیلی موفق باشند معمولاً محبوب میشوند پوسته هنجارهای اجتماعی و فرهنگی را بشکنند. این واقعیت دلیل غیبت کردن دیگران پشت سر شما است، چه در مدرسه، چه دانشگاه و چه محل کار.

خواننده ای مشهور بنام X را در نظر بگیرید. نمیخواهیم بحث کنیم که او خواننده خوبی است یا نه. اما مطمئناً همه شما میلیونها #171;من از X متنفرم»هایی که در فیسبوک هست را دیده اید. دلیل آن ممکن است این باشد که X بسیاری از هنجارهای سنتی موسیقی را شکسته است.

۲) به جنبه های خوب زندگی شما حسادت میکنند

بگذارید باز مثال بزنیم. آقای X در کمتر از ۶ ماه وارد شرکت ABC شده، ترفیع گرفته و مدیر میشود. آقای Y و خانم Z از دو سال پیش در آن شرکت مشغول به کار بوده و مشتاقانه منتظر ترفیع گرفتن به همان مقام بوده اند. اما این تازه وارد، آقای X، از آنها جلو زده است. آقای Y و خانم Z همه روز مشغول حرف زدن پشت سر او هستند.

ترفیع گرفتن در محل کار فقط یک نمونه بود. واقعیت سخت زندگی این است که وقتی به چیزی که به دست آورده اید یا انجام داده اید حسادت کنند، شروع به حرف زدن پشت سرتان خواهند کرد.

۳) کار بهتری برای انجام دادن ندارند

حرف زدن دیگران پشت سرتان به این معنی است که واقعاً کار بهتر و مفیدتری برای انجام دادن ندارند. مطمئناً همه ما میخواهیم که زندگی مفیدتری داشته باشیم، بسیار پرمفهوم تر از غیبت کردن و حرف زدن پشت سر این و آن. این فقط نشانگر یک واقعیت است: آنها افرادی بیچاره و قابل ترحم هستند.

وقتی دیگران پشت سرتان حرف میزنند چه بکنید

۱) هیچ کاری نکنید

یکی از اولین کارهایی که باید بفهمید و درک کنید این است که هیچ کاری از دستتان برنمی آید. ممکن است بتوانید یک نفر که

پشت سرتان حرف زده است که خاموش کرده یا توجیه کنید اما اینکار را درمورد چند نفر در دنیا میخواهید انجام دهید؟ آیا میدانستید که آدمی مثل استیو جابز هم منتقدان زیادی داشته که از شیوه مدیریت و بازاریابی او و حتی شخصیتش خوششان نمی آمده؟ نکته ای که میخواهیم عنوان کنیم این است که علیرغم هر کاری که در زندگیتان میکنید و میزان موفقیتتان، همیشه آدمهایی هستند که مخالف شما باشند و برای پایین کشیدن شما ممکن است پشت سرتان حرف بزنند.

(۲) بفهمید که آنها هیچ اهمیتی ندارند

آدمهایی که پشت سر شما حرف میزنند، در زندگیتان اهمیتی ندارند. اگر واقعاً آدمهای مهمی در زندگی شما بودند، طرف شما بودند، درست است؟ شادی و خوشبختی واقعی شما به پیشرفت و سلامت خود و عزیزانتان بستگی دارد. هر چه که دیگران میگویند، احساس میکنند یا انجام میدهند نباید بر خوشبختی و طرزفکر شما اثر بگذارد. قبل از اینکه دیر شود این مسئله را درک کنید.

(۳) وقتی از آنها میگذرید، با اعتمادبه نفس لبخند بزنید

بدترین ضربه به کسی که پشت سر شما حرف میزند این است که ببیند با اعتمادبه نفس کامل به آنها لبخند میزنید؛ لبخندی که میگوید «من میدانم که پشت سرم حرف میزنید اما برایم مهم نیست!» وقتی از کنارشان عبور میکنید، طوری راه بروید که انگار خوشبختترین آدم روی زمین هستید.

(۴) به حرفهایشان بخندید

یکی دیگر از بدترین ضربه هایی که میتوانید به کسانی که پشت سرتان حرف میزنند وارد کنید، شادی و خوشبختی شماست. این واقعیت که این کار آنها اهمیتی برای شما نداشته و اذیتتان نکرده است به معنی شکست آنهاست.

(۵) احساس قربانی شدن نکنید

همانطور که احتمالاً تا حالا متوجه شده اید، موقعیتی که دیگران پشت سرتان حرف میزنند به موفقیت شما در چیزی که توسط آنها مورد حسادت واقع شده بستگی دارد. این فقط به یک واقعیت منتهی میشود: از همان ابتدا شما پیروز میدان بوده اید. نقشتان را بعنوان برنده، بازی کنید، جشن بگیرید و از این واقعیت که حتماً ارزشمند بوده اید که درموردتان حرف میزنند، لذت ببرید.

(۶) دستگاه پشتیبانی خودتان را داشته باشید

بله، همه ما دوستان و همکارانی داریم که مراقب ما هستند. اگر شما اینطور نیستید، دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد زیرا همه ما باید از جایی شروع کنیم، درست است؟ با محبت کردن به اطرافیانتان شروع کنید. هر روز برای مهربان بودن تلاش کنید. با این روش طرفدارانی برای خودتان درست خواهید کرد. داشتن یک سیستم پشتیبانی سالها طول میکشد، پس صبور باشید و هر روز را یک چالش جدید ببینید.

(۷) برای رویارو شدن با آنها خوب برنامه ریزی کنید

واکنش بد در چنین موقعیتی کمکتان نخواهد کرد. فقط این واقعیت را ثابت خواهد کرد که از نظر ذهنی تحت تاثیر آن حرفها قرار گرفته اید. آرام باشید و از این مهمتر نشان دهید که شایعاتی که درموردتان شکل گرفته است هیچ اهمیتی برایتان ندارد. اگر لازم است در موقعیتی مثل این برخورد کنید، باید خوب برنامه ریزی کنید. با این افراد پشت درهای بسته صحبت کنید تا کس دیگری از ماجرا باخبر نشود.

چشمندان را باز کنید

حتماً بسیاری از افراد سرشناس و موفق را می شناسید که مورد انتقاد قرار گرفته اند و توسط کسانی که پشت سرشان حرف میزده اند مورد استهزاء قرار گرفته اند.

آنها چه وجه اشتراکی دارند؟ درکنار این واقعیت که توسط میلیونها نفر مورد انتقاد قرار گرفته اند، در کار خودشان بسیار موفق بوده اند. همه این افراد به آرزوهایشان رسیده اند. اینکه چطور به آرزوهایشان دست یافته اند یا مسیر درستی را برای آن انتخاب کرده اند یا نه بحث دیگری است که در اینجا به آن نمیپردازیم. نکته مهم موفقیت آنهاست.

تنها راه موفقیت

نه، با دعوا کردن با هر یک نفری که پشت سرتان حرف میزند، موفق نخواهید شد. با احساس ناامیدی و منزوی شدن هم همینطور. تنها راه موفقیت، جلو رفتن و ادامه دادن راهتان علیرغم حرف دیگران است. تنها راه موفقیت همین است!