گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۸۸۰۹
سه شنبه ۲۰ دی ۱۴۰۱ ۱۷:۰۷

شناسایی خصوصیات افراد سمی در کنارمان

بیماری های مزمن روحی می تواند بر روی سلامت فرد تاثیرگذار باشد ، بسیاری از افراد به خاطر همین رفتارهای منفی زندگی خود را تخریب می کنند. بیشتر ما ها در اطرافمان با چنین انسان های منفی گرایی رو به رو بوده ایم که معمولاً احساس خستگی را از این افراد دریافت می کنیم

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بیماری های مزمن روحی می تواند بر روی سلامت فرد تاثیرگذار باشد ، بسیاری از افراد به خاطر همین رفتارهای منفی زندگی خود را تخریب می کنند. بیشتر ما ها در اطرافمان با چنین انسان های منفی گرایی رو به رو بوده ایم که معمولاً احساس خستگی را از این افراد دریافت می کنیم.

سرزنش و کنترل

افراد با رفتار های سمی معمولاً نسبت به احساسات شما علاقه مند نیستند. آن ها برای کنترل شما از سلاح استفاده می کنند و سعی دارند بخشی از برنامه ریزی شما را خودشان انجام دهند.

راه های زیادی برای انجام این کار وجود دارد که ممکن است متوجه آن ها نشده باشید و تنها حس منفی ان را دریافت کرده باشید. مثلا این که :

حرف شما را تغییر می دهند.
کاری می کنند که شما فکر کنید انسان احمقی هستید.
خودشان را قربانی نشان می دهند.
شما را مجبور می کنند که از خودتان دفاع کنید.
شما را تهدید می کنند

عذرخواهی نکردن از ویژگی افراد سمی

مهم نیست که یک انسان با رفتار سمی چه کاری انجام می دهد. این موضوع اصلا تقصیر شما نیست. البته بسیار سخت است که با چنین انسان هایی تا کرد و آن ها اغلب با شما بحث می کنند و می خواهند که خودشان را متاسف نشان دهند و تفسیر های خود را قبول نمی کنند و به جای آن اقدامات زیر را انجام می دهند :

از نظر آن ها معذرت خواهی کردن اعتماد به نفس آن ها را نشانه می گیرد.
شرمندگی برای افراد با رفتار سمی اصلاً قابل قبول نیست.

آن ها مسئولیت فعالیت های خود را نمی پذیرند و سعی می کنند که خشم و عصبانیت خود را بروز دهند تا دیگران را بترسانند.

تخلیه احساسات منفی روی شما از ویژگی افراد سمی

شاید متوجه شده باشید که در یک شلوغی خانمی بدون هیچ دلیلی به شما می خندد. اگر هیچ کاری انجام نداده اید، یعنی اینکه آن فرد رفتاری سمی دارد و سعی می کند که به شما احساس معذب بودن و ناراحتی بدهد زیرا فکر او در مورد شما منفی است.

در چنین زمانی باید چه رفتاری انجام داد :

اگر این فرد را نمی شناسید، از او دوری کنید.

اگر این فرد دوست نزدیک شما است، سعی کنید که بی تفاوتی خود را نشان دهید اما به دیگران در مورد رفتار سمی او توضیح دهید تا دچار سوء تفاهم نشوند

گیر دادن از ویژگی افراد سمی

حتما برایتان پیش آمده که از دست شخصی کلافه شده اید و نمی توانید این کلافگی را از بین ببرید و مدام از شما می پرسند که چه اتفاقی افتاده است، در حالی که هیچ اتفاقی رخ نداده است.

این افراد معمولاً در سر خود اتفاقات منفی را تجسم می کنند و انرژی شما را کاهش می دهند.

در این حالت بهتر است:

خودتان را درگیر بحث های الکی نکنید.
به حرف های آن ها گوش کنید اما از خودتان دفاع نکنید.
سعی نکنید که با آن ها بحث کنید

تماس گرفتن و گریه کردن از ویژگی افراد سمی

بله. برای همه پیش می آید که در طول روز احساسات بدی داشته باشند اما گاهی اوقات این احساسات بد به یک عادت تبدیل می شود که سمی است.
این افراد معمولاً هر روز یا هر هفته به شما زنگ می زنند و در مورد هر چیزی که به نظرشان می رسند گله و شکایت می کنند.
در چنین مواردی :

وقت خود را با فرد سمی سپری نکنید.
کار خود را توجیه نکنید.
سعی کنید که راجع به هیچ چیز برای آن ها توضیح ندهید.
سعی کنید کاری را انجام دهید که روی او تاثیر مثبت بگذارید

افراد با رفتارهای سمی معمولاً از نه گفتن می ترسند و از شما چیزهایی را درخواست می کنند و اگر شما آن را رد کنید، شروع به سرزنش کردن می کنند تا این که جواب مثبت را بگیرند.
آن ها اصلا به این موضوع فکر نمی کنند که شاید دیگران با این کار به سختی بیفتند و نه گفتن برایشان کاملاً طبیعی می باشد، مخصوصا اگر مطمئن باشید که نمی توانید به قول خود وفا داری کنید و این گاهی اوقات درست ترین تصمیم ممکن است.

موفقیت شما برای آن ها یک تهدید محسوب می شود از ویژگی افراد سمی
حتما شده که خبر شادی و خوشحالی را به دست کسانی می رسانید و این خبر گاهی اوقات در مورد موفقیت خودتان است اما ناگهان متوجه می شوید که این افراد عصبانی می شوند.
در حالی که شما تنها می خواستید لذت های زندگی را با آن ها در میان بگذارید اما به جای آن باعث تضعیف روحیه در آن ها می شوید
در چنین مواردی باید چه کار کنیم ؟

اگر دوست شما رفتار سمی دارد، بهتر است که ارتباط خود را با آن ها به حداقل برسانید.
قبل از هر چیزی برای خودتان مشخص کنید که چقدر می خواهید به این افراد نزدیک شوید.

منبع: نمناک