

رفتارهای سمی را بشناسیم

همه ما به طریقی در معرض رفتارهای سمی قرار گرفته‌ایم و خود ما نیز شاید ناخواسته و نادانسته این رفتارها را بروز داده باشیم.

رفتارهای سمی انرژی طرف مقابل را تخلیه می‌کنند و جسم و روح را می‌آزارند. با اینکه رفتارهای سمی متنوع‌اند ولی در نهایت تأثیرات مشابهی بر روی افراد می‌گذارند. در ادامه با برخی از این رفتارها و افرادی که این گونه رفتار می‌کنند، آشنا می‌شویم. دقت کنیم که نکند خودمان یکی از این افراد سمی باشیم. پس با مطالعه ادامه مقاله پیش از آن که انگشت اتهام به سوی دیگران بلند کنیم ابتدا در خودمان جستجو کنیم و چنانچه به وجود این رفتار در خودمان پی بردیم، دست به تغییر زنیم و در شروع سال تحصیلی جدید روابطمان را اصلاح کنیم؛

واضح است که،

افراد سمی، رفتارهای سمی دارند، می‌پرسید یعنی چه؟

به ادامه مطلب توجه فرمائید:

(۱) افراد سمی غیرقابل پیش‌بینی‌اند.

این افراد یک روز کاملاً صمیمی و دوست‌داشتنی و روز دیگر سرد و بی‌علاقه‌اند به طوری که با خود می‌گویید آیا من کاری کرده‌ام که باعث ناراحتی او شده است؟ اگرچه آنها هیچ توضیح واضحی ندارند ولی مشخص است که اوضاع درست نیست. ممکن است توام با زخم زبان، غمگین، سرد یا بدخلق باشند و اگر بپرسید چیزی شده، به احتمال زیاد پاسخ می‌دهند خیر.

قسمت بد ماجرا این است که در چنین حالتی تصمیم می‌گیرید آن قدر به آنها خدمت کنید تا رضایشان را جلب نمایید که البته بیشتر مواقع این رضایت جلب نخواهد شد.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه عمل می‌کنید؟

(۲) افراد سمی با شما بازی می‌کنند.

این افراد از شما می‌خواهند برایشان کاری انجام دهید ولی به جای تشکر و قدردانی از شما طوری رفتار می‌کنند که گویی انجام دادن آن کار به نفع خودتان بوده است و اصلاً آنها به شما لطف کرده‌اند که چنین فرصتی را در اختیارتان قرار داده‌اند. در واقع انگار در عین انجام دادن کار مهمی برای آن فرد، به او بدهکار هم هستید.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۳) افراد سمی فرافکنی می‌کنند و احساسات واقعی خود را بروز نمی‌دهند. این افراد برای آنکه مسئولیت احساس خود را بر عهده نگیرند هر احساسی که خود دارند، به شما نسبت می‌دهند. مثلاً در حالی که از شما عصبانی‌اند می‌پرسند، آیا با من مشکلی داری؟ عصبانی هستی. یا در حالی که خودشان بدخلق‌اند به شما می‌گویند خیلی گرفته‌ای.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۴) افراد سمی دائم از شما می‌خواهند که دوستی‌تان را به آنها ثابت کنید. این افراد مرتب شما را در وضعی قرار می‌دهند که انگار باید بین آنها و یک انتخاب دیگر تصمیم‌گیری کنید و البته در این تصمیم‌گیری حتماً اولویتتان او باشد.

مثلاً ممکن است به شما بگویند اگر من برای تو مهم باشم کلاست رو لغو می‌کنی، فلان مهمانی نمی‌روی و مانند آن. گویی شما همواره در معرض آزمون برای تثبیت دوستی خود به آنها هستید و اگر به هر دلیلی گزینه‌ای را انتخاب کنید که این فرد در آن نباشد، در این آزمون مردود می‌شوید. و البته این آزمون تمامی ندارد و همیشه بهانه‌ای برای آزمون و مردود شدن شما وجود دارد.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۵) افراد سمی هیچ وقت عذرخواهی نمی‌کنند و همیشه حق به جانب‌اند. آنها حاضرند دروغ بگویند ولی عذرخواهی نکنند. حتی حاضرند ماجراها را تحریف کنند و جور دیگری بنمایند تا عذرخواهی نکنند. بحث کردن با آنها باید یک برنده داشته باشد و این برنده البته خودشان هستند.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۶) افراد سمی در بحران‌های شما حضور می‌یابند ولی در شادیهایتان شریک نمی‌شوند. این افراد وقتی خبر ناکامی‌ها و بحران‌های شما را بشنوند، به سرعت خود را به شما می‌رسانند ولی اگر خبر شادی‌های شما را بشنوند خود را به نشنیدن می‌زنند و زحمت یک تبریک یا آرزوهای قشنگ را به خود نمی‌دهند..

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۷) افراد سمی به مکالمات و ارتباطات اهمیت زیادی نمی‌دهند. این افراد به تلفن خود پاسخ نمی‌دهند، ایمیل‌ها و پیامک‌ها را بی‌جواب می‌گذارند و به نوعی وجود طرف مقابل را انکار می‌کنند.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می‌کنید؟

۸) افراد سمی اغراق می‌کنند. وقتی با آنها در حال حل و فصل مشکلات بین خود هستید، در بیان ماجرا و جزئیات اغراق می‌کنند و از کلماتی مثل همیشه، هرگز و هیچ وقت زیاد استفاده می‌کنند.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار می کنید؟

۹) افراد سمی دائم دیگران را قضاوت می کنند. همه ما گاهی اشتباه می کنیم، یا حتی اشتباه نمی کنیم بلکه طرز تفکر و نگرش متفاوتی با سایرین داریم. افراد سمی درباره هر کسی که مثل آنها نباشد پیشداوری منفی می کنند و تفاوت ها را منفی ارزیابی می کنند.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار کرده اید؟

۱۰) افراد سمی خودخواهند. این افراد به افکار و احساسات، نیازها و خواست های طرف مقابل اهمیت نمی دهند و تنها چیزی که برایشان مهم است، پاسخگویی به نیازهای خودشان است. بنابراین احساس همدلی و درک متقابل ندارند، پرتوقع اند و فقط خود را می بینند.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار کرده اید؟

۱۱) افراد سمی فقط گیرنده اند. در روابط دوستانه بده بستان مادی و معنوی وجود دارد، حتی اگر کاملاً مساوی نباشد. اما افراد سمی دائم در حال محاسبه اند که چگونه از طرف دیگران سودی عایدشان شود. جالب توجه این است که این افراد بابت آنچه دریافت می کنند کاملاً خود را محق می دانند و برای جبران آنچه دریافت کرده اند احساس مسئولیت نمی کنند.

هشدار: آیا خودتان با دیگران این گونه رفتار کرده اید؟

همه ما ممکن است یکی یا تعدادی از این رفتارها را در خودمان یا دیگران مشاهده کرده باشیم، البته همه گاهی اشتباه رفتار می کنیم ولی اگر رفتاری برای ما یا دیگری، به صورت یک الگوی تکرار شونده درآمده باشد و به نوعی دیگران را ازار دهد، حتماً به اصلاح و تغییر نیاز دارد.

شاید لازم باشد پیش از هر گفتار یا رفتاری کمی مکث کنیم و از خود بپرسیم چرا می خواهم این جمله را بگویم؟ چرا می خواهم این رفتار را انجام دهم؟ آیا جمله من یا رفتار من موجب آزار طرف مقابل نمی شود؟ آیا با شأن من یا او متناسب است؟ گفتار یا رفتار من چه سودها و چه زیان هایی در پی خواهد داشت؟ آیا در مراوداتم، به طرف مقابل و منافع او نیز توجه می کنم، یا فقط درگیر منافع خود هستم؟

رفتارهای سمی قیچی های رابطه اند، از آنها دست برداریم!

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۹۵)