

از این 10 عادت سمی و مخرب دست بردارید

همیشه بدترین فرض را می کنند.

اینگونه افراد همیشه بدترین فرض ها را می کنند. فرض می کنند که هیچ کس دوستشان ندارد، و همیشه یک موجود اضافه هستند، و هرگز بخاطر تلاش هایشان موفق نمی شوند. آنها از قبل پیش بینی می کنند که نیت دیگران شوم است و همیشه بدترین سناریوی ممکنه به واقعیت بدل خواهد شد.

دارای منبع کنترل بیرونی هستند .

افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند همیشه فکر می کنند هر چه برایشان اتفاق می افتد سرنوشت شان است. اعتقاد دارند که فقط بد شانسی می آورند و اینکه هیچ کنترلی بروی چیزهایی که در زندگی شان اتفاق می افتد ندارند. در نتیجه، مسوولیت کمی برای اتفاقات زندگی شان می پذیرند و بقیه را بخاطر بدبختی هایشان مدام سرزنش می کنند.

آخرین مدهای بهداشتی را باور می کنند .

اینگونه افراد تمایل دارند از آخرین مدهای بهداشتی استفاده کنند بدون اینکه هیچگونه تحقیقی راجع به آنها داشته باشند. اگر کسی ادعا کند که محصول جدیدی نتایج خارق العاده ای دارد، این محصول را می خردند. قادر به تجزیه و تحلیل پیشنهاد خوب بودن و یا بد بودن آن محصول نیستند و نمی توانند بفهمند که محصول نتیجه بخش است و یا اینکه فقط یک ادعا است.

دنبال راه حل های آسان می گردند .

برای کار هایشان راه حل های سریع و ساده می خواهند. انتظار نتایج فوری دارند و اعتقاد ندارند به اینکه کار سخت می تواند آنها را بجایی که می خواهند برساند. در عوض، توقع دارند اگر چیزی بخواهد تغییر کند باید همین حالا اتفاق بیافتد

هیچ هدفی برای خودشان ندارند .

این قبیل افراد هیچوقت برای خودشان هدفگذاری نمی کنند. برای بدست آوردن چیزهایی که در زندگی می خواهند کار نمی کنند. اغلب، همیشه می گویند که دوست دارند اوضاع بهتر بشود ولی هیچگونه استراتژی برای کمک به بهبود وضعیت خودشان ندارند.

به موفقیت دیگران حسادت می کنند .

وقتی دیگران موفق می شوند احساس حسادت به اینگونه افراد دست می دهد. اگر افرادی را ببینند که جذابتر از خودشان هستند، پول بیشتری بدست می آورند، یا زندگی بهتری دارند، خشمگین می شوند. چشم نگاه کردن تلاش های یک نفر برای رسیدن به موفقیت را ندارند، اما در عوض اعتقاد دارند که عادلانه نبوده که آن موفقیت سر راه آنها نیامده است.

سرزنش می کنند که مشکلاتشان ژنتیکی است .

اینگونه افراد مسوولیت سلامتی شان را قبول نمی کنند. در عوض، همیشه شکایت می کنند که ریشه مشکلاتشان ژنتیکی است. فکر می کنند که اگر مادرشان مبتلا به دیابت است، آنها نیز محکومند که آن بیماری را داشته باشند. بجای توجه به این نکته که ژنهایشان می تواند از وقوع این خطر آنها را مطلع کند، فقط به این فکر می کنند که این ژنها بیماری هایی را برایشان ایجاد می کند که اجتناب ناپذیر است و از تلاش برای اصلاح وضعیت شان دلسرد می شوند.

به توصیه های متخصصین گوش نمی دهند .

اینگونه افراد هیچ تمایلی به شنیدن توصیه های متخصصین این فن ندارند. آنها به توصیه های پزشکان، دندانپزشکان، درمانگران، و یا مشاوران مالی گوش نمی دهند. اینگونه افراد را "احمق" در نظر می گیرند و تمایلی به موافقت با هر گونه تشویق برای پذیرفتن مسوولیت رفتارهایشان را ندارند.

از حل مسائل خلاقانه اجتناب می کنند .

اینگونه افراد فکر می کنند فقط یک راه برای حل مسائلشان وجود دارد. اگر راهکار جواب نداد، سعی نمی کنند مسئله را به روش دیگری حل کنند. در نتیجه، چون نمی توانند آن مسئله را با خلاقیتشان حل کنند اغلب در همان مسئله باقی می مانند. تقریباً می توان گفت که هر مشکلی چند راه حل دارد و با کمی خلاقیت می توان آن مسئله را از پیش رو برداشت اما اینگونه افراد ترجیح می دهند هیچگونه تلاشی برای حل مسائلشان نداشته باشند.

شایعات بی اساس در مورد همه کس و همه چیز می سازند .

بجای اینکه بروی این نکته که چطور می تواند زندگی شان بهتر شود تمرکز کنند، بر قضاوت کردن بروی سایرین تمرکز می کنند. از مشکلات و اشتباهات افراد دیگر لذت می برند و به هر کسی که برسند این مسئله را بازگو می کنند. پشت سر دیگران شادی و شایعه پراکنی می کنند. بجای اینکه سعی کنند زندگی خودشان را درست کنند، تمام وقتشان را صرف این قضیه می کنند که دیگران چطور می توانند کارهایشان را درست انجام بدهند.