

تحاول دائما أن تفعل ما يتوقعه منك الآخرون، تسارع إلي مساعدة الأصدقاء والأقارب كلما احتاجوا إليك وتتفادي مضايقاتهم حتى لو أثاروا غضبك، إذن أنت شخص لطيف وتحب وتحرص علي أن يصفك الناس هكذا ومع ذلك إذا وأمعنت التفكير في سلوكياتك اللطيفة ستكتشف أنها في كثير من الأحيان سلوكيات 'انهزامية' مثل: أن تقول نعم حينما كان ينبغي ان تقول لا. تتظاهر بالهدوء عندما تكون غاضبا. تلجأ للكذب لأنك تخشى إيذاء مشاعر الآخرين، قد تتحمل أعباء فوق طاقتك حتى لا تخرج شخصا عزيزا عليك. ومن أكبر الأخطاء التي يقع فيها من يتسم باللطف هي : ويتطلب مجهودا مضنيا منه لاثبات الذات، ويجب هنا توضيح أن محاولة الوصول للكمال في حد ذاتها ليست عيبا ولكنها تصبح خطأ عندما تدفعك لوضع معايير غير واقعية لنفسك، أو عندما تصبح هاجسا لدرجة تعرقل أدائك لعملك. إن أول خطوة لتصحيح هذا الخطأ هو الإيمان (وليس مجرد ترديد العبارة) بأنه لا يوجد أحد كامل وتقبل نواحي القصور لديك. وبجانب النزعة للكمال يلخص ديوك روبنسون في كتابه (لا تكن لطيفا أكثر من اللازم) أخطاء أخرى يقع فيها الناس اللطفاء بشكل يومي منها: - القيام بالتزامات أكبر من طاقتك: عادة دون ان نشعر يوقننا اللطف في مأزق. - عدم قول ما تريد: وفي كل الأحوال فان عدم الإفصاح عن مشاعرك ومتطلباتك وكبت ما تريد في سبيل الآخرين سيؤدي بك الي المرض النفسي والعضوي كما قد تتبدد ملامح شخصيتك. - كبت غضبك: المقصود هنا هو الإبقاء علي هدوء الأعصاب في حين ان داخلك يغلي نتيجة استغلال الآخرين لك او إيذائهم لمشاعرك وهو ما يعتبر نوعا من التزييف والكذب علي النفس وعلي الآخرين. كل ما عليك ان تظهر للآخرين ان ذلك التصرف يضايقك حتى لا يكررها. - التهرب من الحقيقة: