

تحاول دائماً أن تفعل ما يتوقعه منك الآخرون، تسارع إلي مساعدة الأصدقاء والأقارب كلما احتاجوا إليك وتفادي مضايقاتهم حتى لو أثاروا غضبك، إذن أنت شخص لطيف وتحب وتحرص على 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 أن تقول لا. تتظاهر بالهدوء عندما تكون غاضبا. تلجم للكذب لأنك تخشى إيهاد مشاعر الآخرين، قد تتحمل أعباء فوق طاقاتك حتى لا تخرج شخصا عزيزاً عليك. ومن أكبر الأخطاء التي يقع فيها من يتسم باللطافة هي : ويطلب مجهودا مضينا 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 هاجساً 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 ديفوك روبنسون في كتابه (لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم) أخطاء أخرى يقع فيها الناس اللطفاء بشكل يومي منها: - القيام بالتزمات أكبر من طاقتكم: عادة دون أن نشعر يوقعنا اللطف في مأزق، - عدم قول ما تريده: وفي كل الأحوال فإن عدم الإفصاح عن مشاعرك ومتطلباتك وكبت ما تريده في سبيل الآخرين سيؤدي بك إلى المرض النفسي والعضوي كما قد تبدد ملامح شخصيتك. - كبت غضبك: المقصود هنا هو الإبقاء على هدوء الأعصاب في حين أن داخلك يغلي نتيجة استغلال الآخرين لك أو إيهادهم لمشاعرك وهو ما يعتبر نوعا من التزييف والكذب على النفس وعلى الآخرين. كل ما عليك أن تظهر للآخرين ان ذلك التصرف يضايقك حتى لا يكررها. - التهرب من الحقيقة