**"Ты - токсичный". Что токсичность значит для меня?**

Держитесь подальше от людей, которые пытаются принизить ваши амбиции. Маленькие люди всегда так делают, но по-настоящему великие заставляют вас почувствовать, что вы тоже можете стать великими.

Марк Твен

Токсичность в общении и командной работе является очень распространенной проблемой, влияющей на эффективность личных и профессиональных отношений. Токсичность — это ядовитое поведение, которое отравляет общение, вызывает недоверие, снижает моральный дух. Для меня токсичность – это нечто, что может разрушить доверие и уважение в общении и отношениях. Быть токсичным означает быть негативным и разрушительным для окружающих вас людей. Как проявляется токсичное поведение и к чему оно может привести? Как человек становится «токсиком»?

Токсичное поведение проявляется во многих формах: например, грубые комментарии, сарказм, критика, сплетни и т.д. Негативные последствия токсичного поведения можно увидеть в различных аспектах жизни, таких как работа, семья и социальная жизнь. На рабочем месте токсичное поведение может привести к снижению производительности, высокой текучести кадров и снижению морального духа. Это также может привести к неправильному принятию решений и сбоям в общении, что может оказать существенное влияние на итоговый результат. Негативная энергетика от такого человека отражается на работе сотрудников и на их способности к реализации своих профессиональных задач. В итоге это приводит к падению имиджа компании, снижению продуктивности работы и даже к уходу квалифицированных специалистов.

Еще одним важным аспектом токсичности является неэкологичное общение. Плохо развитые коммуникативные навыки могут привести к недоразумениям, неправильным толкованиям и конфликтам. Очень важно общаться четко и вежливо, чтобы избежать путаницы и активно слушать точки зрения других. Токсичное общение можно увидеть в таком поведении, как перебивание, крик игнорирование и принижение других. Одной из наиболее распространенных форм токсичности является сплетни. Сплетни — это деструктивное и заразное поведение, которое быстро распространяется и может нанести непоправимый ущерб. Это часто приводит к недоверию и может создать нездоровую рабочую среду, в которой люди боятся высказываться или идти на риск. Игнорирование кого-то также зачастую является токсичным поведением, потому что это может заставить другого человека чувствовать себя неважным, неоцененным и неуслышанным. Это может привести к чувству отторжения, низкой самооценке и обиде. Игнорирование кого-либо также может привести к нарушению связи и помешать необходимому разрешению конфликтов. Это может повредить отношениям и привести к эмоциональной дистанции. Игнорирование кого-то также может быть формой эмоционального насилия, и это может быть способом для человека утвердить власть и контроль над другими.

Токсичное поведение может быть вызвано целым рядом причин, включая личную неуверенность, прошлые травмы и нерешенные эмоциональные проблемы. В некоторых случаях токсичное поведение может быть механизмом выживания для людей, которые изо всех сил пытаются эффективно управлять своими эмоциями. Эти люди могут манипулировать другими или совершать другие вредные действия, чтобы получить ощущение контроля или власти. В других случаях токсичное поведение может быть приобретенным поведением, которое передается из поколения в поколение. Люди, выросшие в среде, где токсичное поведение было нормализовано, могут не осознавать, что их поведение нездорово, и могут продолжать вести себя так, не осознавая вреда, который они причиняют. Токсичность также может быть результатом внешних факторов, таких как стресс или тревога. В условиях сильного стресса люди могут быть подавлены и набрасываться на других, чтобы справиться с ситуацией. Токсичность часто является результатом неразрешенных конфликтов и нерешенных проблем. Жизненно важно решать проблемы сразу, напрямую и уважительно, чтобы избежать эскалации. Когда конфликты не разрешены, они могут привести к обиде и ожесточению, что может создать неэкологичную рабочую среду.

В заключение, токсичность в общении и командной работе является серьезной проблемой, которая влияет на отношения, бизнес и организации. Быть токсичным означает быть негативным, разрушительным для окружающих и для себя. Крайне важно понимать влияние нашего поведения на других и брать на себя ответственность за свои действия. Улучшая наши коммуникативные навыки, проявляя уважение и напрямую разрешая конфликты, мы можем создать более позитивную и продуктивную рабочую среду, достичь общей цели и реализовывать свои профессиональные задачи наиболее эффективно.