

۹ واکنش اصولی به بدگویان پشت سرمان

اگر به این دلیل که دیگران پشت سر تان بدگویی‌های بدون دلیل و منطق می‌کنند، با احساسات و هیجانات منفی دست و پنجه نرم می‌کنید، چند توصیه به شما داریم

هدی بانکی | مترجم

منبع: pairedlife.com

در خیلی از موارد، مردم به این دلیل پشت سر تان حرف می‌زنند که شما به چیزی رسید هاید که آن‌ها نرسیده‌اند. پیشرفت‌ها و موفقیت‌های حسادت بر انگیز، باعث می‌شود مردم حرف‌هایی پشت سر تان بزنند. همه ما دوست داریم در زندگی مان کارهای مفید و تبه در دیخور تری انجام دهیم تا این که بنشینیم و پشت سر دیگران بدگویی و زندگی و رفتار آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنیم. با این حال، احتمالا برای تان این سوال پیش آمده که چه باید بکنید وقتی مردم پشت سر تان حرف می‌زنند؟

محوری

۱ گاهی سکوت، بهترین واکنش است

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که باید بدانید این است که بیشتر اوقات، لازم نیست در برابر بدگویی دیگران از خودتان کار خاصی انجام دهید. شما شاید بتوانید جلوی یک نفر را بگیرید که وقتی حضور ندارید پشت سر تان حرف نزند اما فکر می‌کنید چند نفر را می‌توانید متقاعد و کار بدشان را متوقف کنید؟ مثلاً استیو جابز که کسی درباره موفقیت او شکی ندارد، منتقدان زیادی داشت که شیوه مدیریتی و تاکتیک‌های بازاریابی او را به یاد انتقاد می‌گرفتند و حتی به شخصیت او حمله می‌کردند. فرقی نمی‌کند شما چه می‌کنید و در کاری چقدر موفق هستید؛ به هر حال همیشه آدم‌هایی هستند که جور دیگری فکر می‌کنند. آن‌ها در تلاش برای پایین کشیدن شما پشت سر تان حرف خواهند زد.

۲ باور کنید آدم‌های بد گویاگاهی در زندگی شما ندارد

آدم‌هایی که پشت سر تان حرف می‌زنند، واقعا اهمیتی در زندگی شما ندارند چون اگر واقعا مهم و با ارزش بودن پشت سر تان حرف نمی‌زدند! شادی واقعی شما از تندرستی و موفقیت‌ها و البته کسانی ناشی می‌شود که دوست تان دارند و برای آن‌ها با ارزش هستید. چیزهایی که دیگران می‌گویند، فکر می‌کنند یا درباره شما و زندگی تان احساس می‌کنند، بر طرز فکر شما اثری ندار و نباید هم داشته باشد. لطفاً این واقعیت را

۳ پیش از آن که دیر شود، در ک کنید!

۳ در برابر این آدم‌ها با اعتماد به نفس لبخند بزنید

بزرگ‌ترین ضربه به هر کسی که پشت سر تان بدگویی می‌کند این است که ببیند شما با لبخند و اعتماد به نفس از کنارش رد می‌شوید و انگار می‌گویید: «من می‌دانم تواز من بدگویی می‌کنی اما اهمیتی بر ایام ندارد». اگر واقعا دوست دارید پشت آدم بدگورا به خاک بمالید، به گام‌های تان رنگ و بویی دهید و جوری راه بروید که انگار شادترین آدم روی زمین هستید! کسی که پشت سر شما حرف می‌زند، حتما و قطعاً متوجه خواهد شد.

۴ نشان دهید که او نمی‌تواند آزار تان بدهد

یکی دیگر از بهترین واکنش‌هایی که در برابر آدم بدگو می‌توانید نشان بدهید، موفق و با نشاط بودن است. این واقعیت که بدگویی و کار زشت این آدم تأثیری روی شما ندارد و شما ر آزار نمی‌دهد، می‌تواند بدترین شکست برای او باشد.

۵ احساس قربانی شدن نکنید

همان‌طور که تا الان متوجه شدید، وقتی کاری انجام می‌دهید یا به چیزی می‌رسید که حسادت دیگران را برانگیخته می‌کند، ممکن است آن‌ها پشت سر تان غیبت و بدگویی کنند. آدم‌های بدگو از شما متنفر نیستند بلکه از موفقیت تان نفرت دارند. آن‌ها همین کار را با هر کس دیگری که شرایط شما داشته

باشد هم انجام خواهند داد.

۶ گروهی از افراد حامی برای خود تشکیل دهید

همه ما دوستان و همکارانی داریم که دوست‌مان دارند و از ما حمایت می‌کنند. اگر هم چنین افرادی در زندگی تان ندارید، نگران نباشید؛ به هر حال هر کسی باید از جایی شروع کند. با مهربانی و خوش رفتاری با اطرافیان تان شروع کنید. هر روز و در هر موقعیتی تلاش کنید با ادب و احترام رفتار کنید و نشان دهید که مشتاق دوستی‌های ناب و سالم هستید. به آدم‌ها نشان دهید که انسان خوب و ارزشمندی هستید و مطمئن باشید جذب تان خواهند شد. ایجاد گروهی از افراد حامی و پشتیبان شاید سال‌ها طول بکشد، پس صبور باشید و هر روز را چالشی برای خود بدانید.

۷ اگر باید واکنشی نشان بدهید، برایش برنامهریزی کنید

واکنش شدید نشان دادن یا دستپاچه و عصبانی شدن در موقعیتی این چنینی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد و تنها نشان می‌دهد که تحت تأثیر افرادی قرار گرفته‌اید که از شما بدگویی می‌کنند. پس آرام و خونسرد باشید و نشان دهید هیچ حرف مفت و شایعه‌ای نمی‌تواند شما را به هم بریزد و پریشان و عصبانی تان کند. اگر هم در موقعیتی قرار گرفتید که مجبورید واکنشی نشان دهید یا سوء تفاهم یا شایعه‌ای



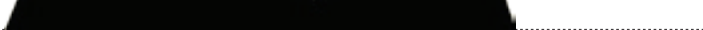
را شفاف سازی کنید، برای آن برنامه‌ریزی کنید و با افراد مدنظر، پشت درهای بسته گفت و گو کنید نه در حضور دیگران.

۸ لزوماً نیازی به واکنش منفی نیست

هر کسی که به شهرت، ثروت یا هر نوع موفقیت دیگری دست پیدا می‌کند، عجیب نیست که دیگران پشت سرش یا حتی مقابلهش حرف‌هایی بزنند. استیو جابز که درباره‌اش گفتیم، تنها یک نمونه از بسیاری افرادی است که مردم و همکارانش در ابتدا به شدت از او انتقاد و مسخره‌اش کرده‌اند اما در کارش، آدم بسیار موفق‌ی شد. افراد شبیه او با این که مورد انتقاد بوده‌اند و میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا از آن‌ها ایراد گرفته‌اند، همگی در جایگاه خود موفق و مطرح بوده‌اند. آن‌ها رویاهای خود را دنبال کرده‌اند؛ چه شما و دیگران با رویاهای شان موافق بوده‌اید یا نه، به هر حال آن‌ها به آن چه خواسته‌اند رسیدند.

۹ تلاش برای موفقیت، بهترین انتقام است

شما با بحث و مشاجره با کسی که پشت سر تان بدگویی می‌کند، نمی‌توانید برنده باشید. با عصبانیت و مقابله به مثل هم‌راه به جایی نمی‌برید. ضمناً با ناامید شدن و خانه نشین شدن هم نتیجه‌ای نمی‌گیرید. تنها راه حل این است که با تقویت مداوم اعتماد به نفس و توانمندی‌های تان و انجام کاری که هدف تان است و شاد و راضی تان می‌کند، این موقعیت را کنترل کنید.



● با لجبازی، مقابله به مثل نکنید اگر همسر تان در مقابل درخواست شما به اصطلاح لجبازی می‌کند، بهتر است در مقابل، شما لجبازی نکنید و به جای پافشاری با کمی صبر حرف خودتان را بیان کنید و حتی گاهی اوقات با گذشت یک ساعت ممکن است نظر فرد درباره آن موضوع عوض شود.

● حواس تان به زمان مناسب باشد

زمان مناسبی را برای بیان خواسته‌هایتان انتخاب کنید. همان‌طور که می‌دانید موضوعات مهم، نیازمند توجه است. انتخاب زمان‌هایی که همسر تان به شما توجه نمی‌کند، مانند زمان‌هایی که تلویزیون نگاه می‌کند یا درگیری‌های ذهنی دارد، مناسب نیست. همچنین تلاش کنید عواملی را که باعث حواس پرتی می‌شود، از بین ببرید؛ برای مثال

● با لجبازی، مقابله به مثل نکنید

اگر همسر تان در مقابل درخواست شما به اصطلاح لجبازی می‌کند، بهتر است

در مقابل، شما لجبازی نکنید و به جای پافشاری با کمی صبر حرف خودتان را بیان کنید و حتی گاهی اوقات با گذشت یک ساعت ممکن است نظر فرد درباره آن موضوع عوض شود.

● **حواس تان به زمان مناسب باشد** زمان مناسبی را برای بیان خواسته‌هایتان انتخاب کنید. همان‌طور که می‌دانید موضوعات مهم، نیازمند توجه است. انتخاب زمان‌هایی که همسر تان به شما توجه نمی‌کند، مانند زمان‌هایی که تلویزیون نگاه می‌کند یا درگیری‌های ذهنی دارد، مناسب نیست. همچنین تلاش کنید عواملی را که باعث حواس پرتی می‌شود، از بین ببرید؛ برای مثال

قرار و مدار

روز رحم کردن به خودمان و اطرافیان مان

آمار مبتلایان به کرونا و فوتی‌ها در کشورمان رکورد زده و پاره‌ای جز بیان همان توصیه‌های همیشگی مان به زدن ماسک، حضور نیافتن در مکان‌های شلوغ، خارج نشدن از خانه به جز برای موارد ضروری و ... نداریم. بیایید به خودمان و اطرافیان مان (هم کنیم...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۹۵۷۶۴۵۷۶۳۵۲۴۰۹

● بهتر بود در پرونده «ترین‌های المپیک»، به تعداد مدال‌های کشورمان، افرادی که بیشترین مدال را برای کشورمان کسب کردند و ... هم اشاره می‌کردید. ● خبر «اثر بخشی و اکسن سینوفارم در برابر گونه دلتای کرونا ثابت شد» که در صفحه سلامت چاپ شده، خیلی خوشحالم کرد. پدرم سینوفارم زده. همیشه خوش خبر باشین.

● درباره مطلب چالش یک و نیم میلیون خانواده در جهان، می‌خواستم بگم در سسته از دست دادن والدین برای کودکان سخت‌تره ولی ما بزرگ‌ترها هم خیلی اذیت می‌شیم و کمتر کسی در کمون می‌کنه به خصوص الان که حتی مراسم ختم هم نمی‌شه گرفت. روح مادر من هم شاد که دوماه پیش فوت کرد.

ملیحه، ۲۱ ساله

● مطلب «خطر خودسرز نشگری بعضی زنان در شبکه‌های اجتماعی» در ستون بانوان خیلی خوب بود. واقعا دنبال کردن پیج بعضی از این اینفلوئنسر ها، آدم روز زندگی ناامید می‌کنه از بس دنبال خودنمایی و نشون دادن زندگی‌های لاکچری شون هستن. ● آقا سلام ماه محرم شروع شد / باز این چه شورش است و چه ماتم، شروع شد / آقا سلام کاسه اشکی به من دهید / ماه گدایی من و چشمم شروع شد ... فرار سیدن ماه محرم را به عزاداران حسینی و زندگی سلامی‌ها تسلیت عرض می‌کنم.

محمد راستین، مشهد

حفظ حال و هوای محرم برای کودکان

چگونه با عزاداری‌های ساده در خانه خودمان، شوق عاشورایی در کودکان ایجاد کنیم؟



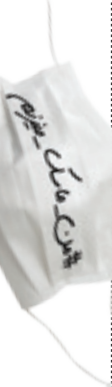
محرم از راه رسید، برای ما محرم یادآور روضه‌های خانه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هاست. یادآور اشک‌های بزرگ ترها، یادآور شوق ما برای این که بعد از روضه‌چای ببریم، کش‌ها را جفت کنیم و سهم کمی در این شور بزرگ داشته باشیم. روزهای کودکی عزاداری می‌کردیم و گاهی روی زانوی مادر یا غوش پدر در روضه به خواب می‌رفتیم. عشق سیدالشهدا از کودکی در وجودمان بود. حالا هم دوست داریم کودکان مان در این وادی گام بردارند؛ اما افسوس که شیوع کرونا، امکانات کم دارو و درمان، خستگی کادر درمان و ... مانع از آن می‌شود که بتوانیم مثل گذشته در عزاداری‌ها شرکت کنیم اما می‌توانیم با چند راهکار حال و هوای محرم را در خانه برای بچه‌ها ایجاد کنیم.

- **خاندر اسبیه پوش کنیم** گام اول و مهم این است که خاندر اسبیه پوش کنیم. حتی در حد یکی دو پرچم ساده مشکی. دم در و در حال منزل.
- **مسابقه و جایزه** گام بعدی این است که شعر، دکلمه یا داستان خوب را از منابعی که برای بچه‌ها جذاب است، از اختیارشان بگذاریم و از آن‌ها بخواهیم برای بقیه خانواده اجرا کنند. سعی کنید بدون آن که قول قبلی داده باشید، کودک را بابت این کار تشویق کنید.
- **روضه ساده خانگی** پدر خانواده می‌تواند کمی از قیام عاشورا بگوید، یکی از بچه‌ها روضه‌ای کوتاه بخواند، یکی دیگر چای بریزد. اگر مراسم را قبل از شام اجرا کنید چه بهتر. شام را هم به نیت روضه امام حسین (ع) صرف کنید.
- **مسئولیت دادن به کودکان** تا جایی که می‌توانید به کودکان حس بزرگ شدن، مسئول بودن و دخیل بودن در یک اتفاق بزرگ را بدهید تا بداند روضه حتی خودمانی و چند نفره در خانه، یک اتفاق مهم و با ارزش است و نیت مهم است نه کمیت مراسم. چیدمان مراسم مثل محل شمع‌ها، روشن کردن شمع، تارک کردن منزل، سیاه پوش کردن، حتی نوشتن یک جمله و حدیث روی کاغذ از کارهایی است که می‌توانید به کودکان بسپارید.
- **هر شب به یاد یکی از شهدای کربلا** مراسم را هر شب به یاد یکی از شهدای کربلا برگزار کنید. به عنوان پدر یا مادر، قبل از مراسم کمی درباره آن فرد مطالعه و تحقیق کنید تا با زبانی کودکانه و جذاب از بزرگمردی امثال وهب، زهیر بن قین و دیگر یاران امام بگویید.
- **دعا کردن پس از مراسم** حتماً سعی کنید در مقیاسی ساده و صمیمی تمام بخش‌های یک مراسم را بر گزار کنید به خصوص دعای یانی؛ و در هر دعا برای کادر قهرمان و خستگی ناپذیر در مان از خدا طلب یاری کنید.



- زندگی سلام ●
- چهارشنبه ●
- ۲۰ مرداد ۱۴۰۰ ●
- شماره ۱۹۳۹ ●

خانواده و مشاوره



بانوان

۴ توصیه به زنان پر مشغله

خانم‌ها محور اصلی خانواده هستند

و در صورت خستگی جسمی و روحی آن‌ها همه اعضای خانواده لطمه می‌بینند

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

زنان برای پرهیز از فرسودگی شغلی و داشتن روانی سالم در کنار روابطی مناسب و مطلوب، به راهکارهایی نیاز دارند. یکی از این راهکارها، واگذاری بعضی مسئولیت‌ها به دیگران یا تفویض اختیار است. زمانی که کارها و وظایف میان افراد مختلف تقسیم می‌شود، فشار ناشی از آن بین همه افراد تقسیم می‌شود. با وجود این، برخی زنان از واگذاری مسئولیت‌ها به دیگران و درخواست مشارکت و کمک از دیگران استقبال نمی‌کنند و استرس زیادی را متحمل می‌شوند. آثار استرس بر زنان چگونه نمودار می‌شود؟ احتمال وقوع اضطراب و افسردگی در زنان، دوبرابر مردان است. این احتمال در تلقین یا نوسانات هورمونی مانند آن‌چه در حوالی عادت ماهانه، پس از زایمان یا قبل از یائسگی رخ می‌دهد هم افزایش پیدا می‌کند. اختلالات در خلق و خو گاهی اوقات باعث می‌شود یک فرد کاملاً یا در بیاید و ناتوان شود؛ مثلاً روی عملکرد روزانه زندگی اثر می‌گذارد و استرس بیشتری را در کنار تغییرات شدید تر خلق و خو به وجود می‌آورد. راهکار نجات زنان پر مشغله چیست؟ به اشتراک گذاشتن و تقسیم حجم زیاد استرس با فردی دیگر، می‌تواند راهکاری برای خلاصی از فشار فوق‌العاده آن‌ها باشد؛ اما واقعیت این است که حرف بسیار ساده‌تر از عمل است؛ یعنی گاهی رفع خستگی ناشی از مشغول بودن به کارهای متنوع، به تلاش‌های بیشتری نیاز دارد. اگر چنین شرایطی دارید، بهتر است به راهکارهایی که در ادامه مطرح می‌شود، عمل کنید.

۱- کارهای جزئی اعضای خانواده را به خودشان بسپارید | از «بله» گفتن به تمام درخواست‌های کاری و مسئولیت‌های مختلف در زندگی و کار تان خودداری کنید. نباید تمام