



پاتک به «منفی باف‌ها»

رفتار اصولی با افرادی که همیشه جنبه منفی هر کاری را پررنگ می کنند دشوار اما ضروری و شذنی است

سیدزه را جلیلی هاشمی | روان شناس

محوری

همه ما تا به حال با افرادی که عینک بدبینی و منفی نگری را بر چشم می‌زنند و از نظر آن‌ها همه افراد اطرافمان قصد و نیت بدی دارند یا همه اتفاقات اطراف ما بد است یا به نتیجه بدی منجر می‌شود، مواجه شده‌ایم. حتی ممکن است یکی از نزدیکان مانند همسر، دوست، همکار، اعضای خانواده و... از این دسته افراد به اصطلاح «منفی نگر» باشند. اما سوال این است که چرا و چطور با افراد «منفی باف» برخورد کنیم تا کمترین آسیب را ببینیم.

۱ آن‌ها را شبیه نیمه مکمل خود بداند

اگر شما فردی خوش بین هستید، وجود افراد منفی باف در کنار تان می‌تواند به شما کمک کند تا گاهی نیمه خالی لیوان را ببینیدو جنبه‌های بد ماجرا را هم در نظر بگیرید. همچنین از زاویه دیگری به قضیه بنگریدو اگر می‌خواهید تصمیمی بگیرید، قضیه را اکاملا سبک و سنگین کنیدو پس از آن جمع‌بندی دقیق‌تری خواهید داشت.

تعمای یافتگی را در خود تقویت کنید

در روان شناسی یک محبت‌ور و رویکرد درمانی داریم به نام تعمایز یافتگی، به آن معنی که اگر با افرادی زندگی می‌کنیم که به روح‌وروان ما آسیب واردمی کنند، سعی کنیم فردیت خود را چنان تقویت کنیم و نیرو ببخشیم که در عین حال

سعی کنید با رفتارهای اصولی، اطمینان و انرژی مثبت خود را بروز دهید. در انتها ممکن است آن‌ها انرژی مثبت شمارا بپذیرند یا این انرژی مثبت برای آن‌ها حالت دافعه داشته باشدو از شما فاصله بگیرند.

موضوع را عوض کنید

قطار امواج حرف‌های منفی را با تغییر موضوع از ریل خارج کنید. هر چند که تغییر موضوع به یک باره ممکن است در نظر افراد منفی باف گستاخی و بی ادبی باشد اما همدردی نابه جا با این افراد هم درست نیست. بهتر است به گفتن عباراتی مثل: درسته، می‌فهمم و... اکتفا کنیدو سپس موضوع را به سوی دیگری سوق دهید.

هر گز قضاوت نکنید

نکته دیگری که باید توجه داشته باشیم این است که ما هر چقدر هم به این افراد نزدیک باشیم، باز هم از گذشته یا بخش‌هایی از زندگی آن‌ها اطلاع نداریم یا در جریان بعضی اتفاقات و تاثیر آن بر فکر و روح آن‌ها نیستیم. بنابراین نمی‌توانیم خیلی سریع به این افراد بر چسب بز نیم و آن‌ها را قضاوت کنیم. پیش داوری در باره دیگران و روش زندگی آن‌ها نه تنها هیچ مشکلی را حل نمی‌کند بلکه شمارا در یک چرخه اشتباه می‌اندازد. سعی کنید با صحبت کردن و تانانداز‌های که به شما اجازه می‌دهند، از اتفاقات منفی گذشته‌شان مطلع شویدو در باره آن‌ها حرف بزنید.

محدوده خود را مشخص کنید

شما مجبور به معاشرت دایمی با افراد منفی باف نیستید. فاصله خود را با این افراد حفظ و محدوده خود را مشخص کنید. اگر مجبورید در کنار این افراد باشید، این زمان را به حداقل برسانید. وقتی کسی شمارا با سخنانش آزار می‌دهد، با شرکت در مشاچه سبب ورود انرژی منفی به زندگی خود می‌شوید. احساسات خود را کنترل کنید تا از بدتر شدن اوضاع جلوگیری کنید. در این صورت احترام دیگران را به دلیل بزرگواری که از خود نشان دادید به دست می‌آورید.

با خود این افراد، نه با افکارشان همدلی کنید

گاهی این افراد به دلیل آسیب‌هایی که در گذشته دیده‌اند، به دریافت محبت و احساس همدلی و دلسوزی نیاز دارند. آن‌ها نیاز دارند فردی ایمنی را پیدا کنند، به او دل ببندند و در کنارش احساس آرامش کنند تا به زخم‌های روحی و روانی‌شان التیام ببخشند و به آرامش دست یابند. پس اگر می‌توانید و در وجود خودتان احساس می‌کنید چنین فردی هستید، سعی کنید به آن‌ها نزدیک شوید و با آن‌ها همدلی کنید. البته همدلی به معنای این نیست که صحبت‌هایشان را بپذیرید بلکه همدلی به معنای دوست شدن و دوستی کردن است.

شوهرم با مشتری‌هایش خوش صحبت اما با من بی حوصله است

شوهرم حدود ۳۰ سال است که یک مغازه دارد و در آن کار می‌کند. هر وقت به مغازه‌اش می‌روم، می‌بینم که صدای بگو و بخند با مشتری‌هایش از بیرون مغازه شنیده می‌شود و با آن‌ها خوش صحبت و خونگرم است. اما همین مرد، وقتی به خانه می‌آید، یا فیلم می‌بیند یا با گوشی‌اش سرگرم می‌شود یا ... حوصله صحبت با من را ندارد. چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، یکی از تفاوت‌های موجود بین زن و مرد در این است که عموما مرد ها به صحبت کردن در باره اتفاقات بیرون از منزل تمایل ندارند که بهتر است با اطلاع از این موضوع سطح انتظار خود را تنظیم کنید. البته این یک بخش قضیه است و ممکن است کمتر صحبت کردن همسر شما دلایل دیگری از قبیل خستگی، کم حوصلگی ناشی از بالا رفتن سن، یادداشتن مهارت ارتباطی و ... هم داشته باشد. با این حال، چند پیشنهاد به شما دارم.

محتوایی جذاب برای گفتو گو پیدا کنید

احتمالا در این سال ها، به شناخت نسبی از شوهرتان و موضوعات مورد علاقه او برای گفتوگویی برده‌اید، مثلا شاید او به فوتبال، طب سنتی و ... علاقه مند باشد. از طریق گفتوگو در باره یک موضوع مشترک و جذاب در فضای حاکم بر خانه تغییر ایجادو به نوعی خوراک لازم برای صحبت کردن را فراهم کنید.

این نکات را در گفتوگوها رعایت می‌کنید؟

یکی از دلایلی که موجب می‌شود میزان گفتوگوی زوج‌ها پایکدیگر کمتر شود، نشان دادن بازخورد های نامناسب به پیام‌ها و ارتباطات کلامی یکدیگر است. سعی کنید اگر موضوعی را مطرح می‌کند، واکنش‌های مثبت و امید بخش به او بد هید تا انگیزه بیشتری برای ادامه دادن پیدا کند مثلا با تمام وجود گوش کنید، از تاییدهای کلامی

پیش نیازهای احیای خانوادگی شب قدر

چطور شرایط را برای خود و فرزندان مان فراهم کنیم تا از درک عظمت و رحمت و مغفرت در این شب‌های سر نوشت ساز بی نصیب نمائیم؟

جوادرستمی | کارشناس مذهبی

مناسبتی

اگر ما قدر خود را در شب قدر بدانیم و از ارتباط با خداوند غافل نشویم، سعادت در دنیا و آخرت نصیب مان خواهد شد. امام علی (ع) در روایتی از قدر دانی فرصت شـب قدر توسط پیامبر (ص) وفاطمه (س) چنین نقل می‌کنند که پیامبر (ص) در دهه آخر رمضان، بستر خواب را جمع می‌کرد و به عبادت می‌پرداخت و شب قدر اهل و عیال خویش را بیدار نگه می‌داشت تا با احیا و عبادت، فضیلت این شب مهم را درک کنند. فاطمه (س) هم فرزندانش را صبح روز شب قدر، می‌خواباند و با خوراک کم و سبک آن‌ها را برای شب زنده‌داری آماده می‌کرد.

آموزش غیر مستقیم اهمیت این شب‌ها به کودک

سیره اهل بیت (ع) ملاک عمل است. زینبده است همچون فاطمه (س) فرزندان را آماده احیا و شب‌زنده داری کنیم و اهمیت این شب‌ها را به باور آن‌ها پیوند بز نیم تاراه را از بیراهه تشخیص دهند و زندگی خود را بر مدار سعادت تنظیم کنند. مهم‌ترین نکته در زمینه مسائل مذهبی این است که آموزش آداب مذهبی به کودکان باید غیر مستقیم باشد. به این صورت که اول خودتان این آداب را به جا بیآورید تا کودک تان مشاهده کند. کودک باید اشتیاق شما در عبادت را ببیند تا مشتاق شود. وقتی شما با عشق و شور سجاده پهن می‌کنید، خودتان را معطر می‌کنید، قرآن به سر می‌گیرید و ...، قطعا توجه کودک هم به این مسائل جلب می‌شود.

حضور در حرم‌ها و مساجد

حضور در اماکنی همچون حرم مطهر یا مساجد که مورد تاکید ائمه (ع) در روایات است، برای شب‌های قدر موضوعیت بیشتری دارد چرا که نظر رحمت الهی به جمع بر اساس حضور بندگان خوب او در آن جا و به واسطه آن‌ها، بیشتر شامل همگان می‌شود. در اسلام همیشه جمع بر فرد اولی بوده و ترجیح داده شده که یکی از این موارد دعا، نماز و از و نیازهای شب قدر را خانواده‌ها در مکانی مقدس با جمعی از مومنان و مسلمانان بگذرانند و به راز و نیاز با خالق هستی و در خواست بخشش، غفران و نعمت و سلامت مشغول باشند. واضح است که حضور شما در چنین مکان‌های مقدسی، الگویی نیکو برای کودک تان هم خواهد بود. فضای معنوی و دیدن مردم در حال عبادت و تضرع و دعا و ثنا، انسان را به این کار تشویق و روح‌روان را برای ارتباط معنوی با خدا آماده می‌کند. البته در صورتی که حضور در اماکن معنوی برای مراسم شب قدر مقدور نیست، جمع خانواده و مشغول شدن همگی به دعا و عبادت در خانه هم می‌تواند جایگزین مناسبی برای آن باشد.



قرآن به سر مخصوص کودکان

از ساعت‌ها قبل از شروع مراسم با کودک صحبت کنید و باز دن مثال‌هایی، اهمیت و ارزش این شب‌ها را برایش توضیح دهید تا کامل متوجه اصل ارزش این شب بشود. وقت قرآن به سر گرفتن که فرا رسید، قرآن کوچک‌تری را به بچه‌ها بدید و با آن‌ها مدارا کنید تا بتوانند اعمال انتخابی شب قدر را با آرامش، مثل شما تکرار کنند و به جا بیاورند. این حس خوب که بچه‌ها مثل ما بزرگ ترها دارند کاری را انجام می‌دهند، برای‌شان خیلی مطلوب و دلنشین است.

از شب زنده‌داری تا توبه و تفکر

قدر دانی شب قدر با شب زنده‌داری، طهارت به غسل یا وضو، اشتغال به نماز و دعا و قرائت قرآن و تفکر در باره کرده خویش و حسابرسی از نفس در یک سال گذشته در کنار پشیمانی و توبه از گناهان باعث می‌شود ظرف روح‌روان و قلب ما پاک و آماده پذیرش رحمت گسترده حق شود. حفظ این حال معنوی در زندگی از به دست آوردن آن هم مهم‌تر است، به این دلیل که بر رفتار فردی و اجتماعی انسان تاثیر مثبت می‌گذارد و زمینه کنترل رفتار و کردار سوء و اصلاح جامع را مهیا می‌کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹

*** اگر شایسته سالاری باشه، این آقا معلمی که در زندگی سلام معرفی شده، با توجه به عشق زیاد به طبیعت باید حداقل مدیر محیط زیست یا منابع طبیعی استان شون بشه.**

*** ۲۱ فروردین کسی سرمانمی خوره که در صفحه سلامت برای در مانش مطلب زدن. اون با کرونا ست یا احساسیت فصلی.**

*** من کنکوری ام و برنامه ام این بود که هفته آخر ماه رمضان را کلا استراحت کنم اما بعد از خوندن مطلب ۵ توصیه به کنکوری‌ها برای روزهای باقی مانده ماه رمضان، منصرف شدم. فقط برام دعا کنین که در رشته مورد علاقه ام قبول بشم.**

*** پرونده «مرثیه‌ای برای معماری**

انسان محور» که در ۱۷ فروردین چاپ شده، یک مشکل اساسی دارد. وقتی مردم مشتری خانه‌هایی با معماری غربی و به روز هستند، تقصیر معمار ها و سازندگان خانه‌های امروزی چیست؟

*** خواهش می‌کنم در صفحه زندگی سلام، به طور کامل و شفاف از علل تعریق بیش از حد کف دست و کف پا و در مان صدر صد آن مطلب چاپ کنید، مطلبی که مفید باشه و راه و برای در مان کامل و بهبودی کامل نشون بده. سیاس گرام.**

*** عجب دانش آموز هایی داری آقای سلحشور نیا! چه جوری روشن شده برای پوش جمع کردن زباله‌ها از تپول بگیرن!**

*** در زندگی سلام از ساعت روز داری در بعضی کشورها باید ۲۲ ساعت روزه بگیرن و در بعضی ۴ یا ۳ ساعت. اینا صحت داره یا الکیه؟**



زندگی سلام
سه شنبه
۲۲ فروردین ۱۴۰۲
۲۰ رمضان ۱۴۴۴
۱۱ آوریل ۲۰۲۳
شماره ۲۴۰۷

خانواده و مشاوره