

### سبک رفتار



بعضی‌ها بمب استرس و نگرانی هستند

## خود را در مقابل پخش‌کنندگان ویروس نگرانی واکسینه کنید

**■ مرزیه بامیری**
صبح که به مقصد محل کار یا تحصیل، خانه را ترک می‌کنی در معرض انواع نگرانی‌هایی قرار می‌گیری که ناخواسته تو را سمت خود می‌کشانند. یکی ماسک به صورت از هوای آلوده می‌نالدو می‌گوید به زودی همه سا می‌میریم. یکی از شلوغی مترو شکوه می‌کند و غر می‌زند که تهران دیگر جای نفس کشیدن نیست. یکی از دعوای همسرش می‌نالد، یکی از گرانی، یکی از مخارج سنگین تحصیل بچه‌ها. خلاصه هر کس هر دردی که دارد برای عمووم بازگو می‌کند تا خودش را سبک کند، اما نمی‌داند سبکی خودش به قیمت سنگینی قلب آدم‌ها تمام می‌شود. ■■■

**آیا آدم‌های نگران مهربان تر و مسئول ترند؟**
نگرانی ما آدم‌ها دلیل‌های زیادی دارد. می‌تواند ناشی از نا آگاهی ما در زمینه‌های مختلف باشد. می‌تواند نتیجه سستی ایمان و اعتقادات ما باشد. شاید شکست‌های بی‌دریی ما را ترسانده است.

شاید نگرانی یک رفتار ارثی باشد که از پدرانمان به شما رسیده است. در این صورت معتقدید آدم‌ها رفتارهای ارثی را از شیر گرفته به گو می‌برند. یعنی ناامیدی از تغییر در شیوه زندگی ممکن نیست و همه چیز به وراثت برمی‌گردد. نگرانی یک بیماری است که اگر ادامه‌دار شود مثل خوره به جان آرامش زندگی می‌افتد و آن را در ذره‌ی می‌بلعد. نگرانی باعث می‌شود هیچ حرکت رو به جلویی رخ ندهد. باعث می‌شود هیچ استعدادی شکوفا نشود. آدم‌های نگران در ضمیر ناخودآگاهشان مدام منتظر یک اتفاق ناخوشایند هستند.

اگر در خیابان صاف هم بروند تصور می‌کنند یک چاله سبز راهشان سبزی می‌شود و آنها را می‌اندازد. آدم‌های نگران دست و پای بچه‌هایشان را می‌بینند و مانع حرکتشان می‌شوند. پدر نگران از ترس افتادن نمی‌گذارد کودکش اسکیت‌سوار شود که مبادا در زمین بخورد یا قطار برقی سوار نمی‌شود از ترس سقوط. او بهترین روزهای کودکی را در خانه می‌گذراند. زیرا پدر از شیوع بیماری‌های مسری در بیرون خانه می‌هراسد. جالب است که آدم‌های همیشه نگران عصبی هستند و بیش از خوش‌بین‌ها علاقه به پیگیری اخبار حوادث دار‌ند. همیشه دنبال یک اتفاق هستند. چه کسی زیر قطار رفت؟ چند نفر خودکشی کردند؟ چند نفر از ابتلا به آنفلوآنزا یا سرطان مرده‌اند؟

این آدم‌ها صفحات خصوصی‌شان پر از شکوه و ناله است. خبرها حال آدم را بد می‌کند. مادرها همیشه در حالت ترس نگه می‌دارد. اگر فرزندشان در مهد کودک باشد و یک خبر منفی از اوضاع منفی مهد کودک‌ها خوانده باشد، دیگر نمی‌تواند آرام باشد و مدام فکر می‌کند چه پلای سر بچه‌ام می‌آید. اگر خبر آدریایی شنیده باشد مدام می‌ترسد او تا چندین شب خواب آسوده ندارد.

بسیاری از سخت‌گیری‌های ما بی‌مورد است و بدترین حالتی که ما با‌ها‌در ذهنمان تلذعی کرده‌ایم پیش نمی‌آید، اما دست خودمان نیست. انگار این مدل خودآزاری را دوست داریم و فکر می‌کنیم هر کس نگران تر باشد آدم مسئول‌تر و مهربان‌تری است.

**روی خودمان کار کنیم تا کمتر نگران شویم**
گاهی نگرانی‌های ما از تصمیم‌های خودمان ناشی می‌شود. تصمیم‌های اشتباه ما را نگران می‌کند و مدام از عاقبت کار می‌ترساند. شما چطور تصمیم می‌گیرید؟ در طول روز بارها و بارها مجبور به تصمیم‌های کوچک و بزرگ می‌شوید. بارها بین خوب و بد گیر می‌کنید و این عقل شمامست که یکی را برمی‌گزیند. همان تصمیم‌ها ما را دچار نگرانی می‌کند. هر چه تصمیم بزرگ‌تر، نگرانی و ترس هم بیشتر!

فرض کنید شما در معرض انتخاب مهم در از دواج هستید. قرار است به شریک آینده خود آری بگویید. این موقعیت خود باعث نگرانی‌های طبیعی می‌شود حالا اگر شما بر اثر احساس یا فاکتورهای احساسی صرف بله بگویید مدام نگرانی‌ها مربوط به محل کار و دغدغه‌های اجتماعی است. نگرانی‌ها مربوط به محل کار و دغدغه‌های اجتماعی است. شما نگران تمدید نشدن قراردادتان هستید. شما می‌ترسید جزو لیست نیروهای تعدیل شده باشید. می‌ترسید شاید... همه این ترس‌ها و نگرانی‌ها ذره‌ذره در وجودتان جمع می‌شود و شما را یک آدم بی‌قرار می‌کند. بسیاری از بیماری‌های متعدد جامعه امروز مربوط به اعصاب است. ریشه خیلی دردها عصبی و نگرانی بزرگ‌ترین عامل عصبی شدن آدم‌ها است. برای همین آمار سکته‌ها بالا می‌رود. فشار خون‌ها قربانی می‌گیرد و بیماری‌های مزمن به جان آدم‌ها می‌افتد. ما در دام نگرانی‌ها و ترس‌های خود افتاده‌ایم و چاره‌ای جز رویارویی با این موقعیت نداریم. ما نمی‌توانیم برای نگران نشدن و دوری از ترس، هزار و یک ناهنجاری دیگر را نادیده بگیریم. اما می‌توانیم در روزگار ملتهب کنونی میان شلوغی خیابان‌ها و بوق متندراننده‌های بی‌اعصاب و خبرهای رنگارنگ تلخی که می‌شنویم روی خودمان کار کنیم تا کمتر نگران نشویم و کمتر مورد هجوم ترس و یأس ناشی از دانسته‌ها قرار بگیریم.

**۳**
**دوری کنید از آدم‌های نگرانی تزییق می‌کنند**
یکی از مهم‌ترین چالش‌های بشر امروزی، تعاملات اجتماعی است. هر روز خواسته و ناخواسته با دسته‌های مختلفی از آدم‌ها

سسر و کار داریم که برخی از آنها به نوعی استرس‌ها و نگرانی‌هایشان را به ما منتقل می‌کنند. در این میان بعضی‌ها بمب استرس و نگرانی هستند پس سعی کنید با شناختن این آدم‌ها از آنان دوری و خود را واکسینه کنید. افرادی که دروغ می‌گویند تکلیفشان معلوم است. آنها با دروغ‌های خود که مناسب با شرایط زمانی و مکانی از خودشان می‌بافند ترس را به دیگران القا می‌کنند. آدم‌هایی که اهل یک کالغ چهل کلاغ کردن خبرها هستند و حوادث را با آب و تاب تعریف می‌کنند و هر طور دلشان می‌خواهد تفسیر می‌کنند. این آدم‌ها ابایی ندارند از دروغ گفتن و برای شیرین کردن خودشان مقابل جمع هر قصه‌ای را به هم می‌بافند.

طعن‌زن‌ها دسته دیگر هستند. این آدم‌ها مثل مته مخ را سوراخ می‌کنند و مدام دنبال عیب و نقص‌های طرف مقابل می‌گردند. آنها منتظرند تا شما دچار اشتباه شوید و همین‌را سوزه دست انداختن و کنایه‌زن به شما کنند. این آدم‌ها بر هم زنده آرامش هستند و با زبان چشم و حرکات بدن تمام



ارثی منفی خود را به شما منتقل می‌کنند که اگر راه مقابله با این انسان‌ها را نیاموزید نگرانی حاصل از این همنشینی شما را مغلوب خواهد کرد. افراد ششایی را حتماً دیده‌اید. آنهایی که مدام از همه چیز شکایت دارند. از زندگی، کار، همسر و حتی شیطنت‌های فرزند. اینها مدام در همنشینی با شما انواع نگرانی و استرس‌ها را به شما منتقل می‌کنند. مدام از شرایط موجود می‌نالند و روحتان را می‌آزارند. اگر نتوانید این رابطه پر چالش را مدیریت کنید کلاهتان پس معر که است! از افراد همه‌کاره اما هیچ‌کاره هم دوری کنید. این آدم‌ها احساس می‌کنند هر کاری را بلدند و خود را در هر اموری متخصص می‌دانند. اگر برای مشکلات خود با آدم‌های همه‌کاره مشورت کنید، مطمئن باشید از چاله به چاه می‌افتید. زیرا آنها علم کافی برای راهنمایی شما ندارند و به زودی از این مشورت پشیمان خواهید شد.

از آدم‌های که همیشه و در همه حال با خواسته‌های شما موافقت و در چه بگویی ببه و چه‌چه راه می‌اندازند، دوری کنید. این آدم‌ها به ظاهر حامیان سفت و سختی هستند و مدام شما را به کاری که قصد دارید انجام دهید، تشویق می‌کنند. اما همین که پس از گود می‌گذارید احساس

این آدم‌ها بولتان کافی نیست. دوسنان نزدیک شما را تشویق می‌کنند. اما بولتان کافی نیست. دوسنان نزدیک شما را تشویق می‌کنند. اما همین که پس از گود می‌گذارید احساس خودتان تراشیده‌اید. به‌عنوان مثال شما قصد خرید خانه را دارید، اما بولتان کافی نیست. دوسنان نزدیک شما را تشویق می‌کنند که پیش بروی و خانه را قولنامه کنی و اگر کم آوری دوری کمکشان حساب کنی، اما همین که به آنها نیاز پیدا کنید غیبتان می‌زند و مجبور می‌شوید خودتان مشکل را حل کنید. یا این آدم‌ها در یک اعتراض اداری و حمایتشان در حد همان چند کلام تشویقی باقی می‌ماند. از این آدم‌ها به‌خصوص در محل کار باید دوری کرد.

آدم‌های بی‌تحرك و خنثی هم موجب اضطراب می‌شوند. این آدم‌ها اغلب برای رسیدن به هدف خاصی تلاش نمی‌کنند و زندگی‌شان باری به هر جهت است. از این آدم‌های اصطلاحاً شب‌امتحانی که دقیقه ۹۰ به چیزی که لازم است فکر می‌کنند و چاره می‌اندیشند دوری کنید. این آدم‌ها انگیزه خاصی برای تلاش ندارند و شما را در گرداب همنشینی با خود غرق می‌کنند. پس اگر انسان امیدوار و پر تلاشی هستید، مراقب این دسته از آدم‌ها باشید.

در مسیری موفقیت اگر می‌خواهید کمتر نگرانی و یأس را تجربه کنید در معاشرت با آدم‌های سختگیر دقت کنید. آنها عموماً زندگی را به خودشان و دیگران سخت می‌گیرند و مدام نگران اتفاق‌هایی هستند که شاید هرگز رخ نمی‌دهد. این آدم‌ها بچه‌ها را در تنگنا قرار می‌دهند و برای فرار از این آدم‌ها به‌کشانند. همنشینی با این آدم‌ها شما را دائم دچار نگرانی می‌کند و بعد از مدتی شبیه او می‌شوید. دست‌ه آخر افراد پرخاشگر هستند که دوری از آنها را توصیه می‌کنم و اگر فرار است با آنها معاشرت کنید زبان ارتباط با آنها را مطالعه کنید، زیرا این آدم‌ها مدام عصبانی و به هر بهانه کوچکی آماده دعوا گون هستند. اگر همسرتان یک آدم پرخاشگر باشد تمام مدت رانندگی در کنار او، شما نگران خواهید بود که برخورد فیزیکی بین او و راننده‌های دیگر صورت بگیرد. یا اگر فرزندتان پر خاشگر باشد مدام گوش به زنگید تا خبر دعوا و یک تنش جدید از مدرسه به شما بدهند. آدم‌های پر خاشگر راه‌های ایجاد یک رابطه منطقی را بر خود و دیگران می‌بندند و گری‌ها را که با دست باز می‌شود سعی می‌کنند با دندان باز کنند.

آدم‌های اطراف خود را بشناسید و به موقع واکنش مناسب نشان بدهید. سعی کنید به جای عصبانی شدن در آن لحظه، طرف مقابل را درک کنید و بتوانید نگرانی‌اش را بفهمید.

### سبک نگرش



چرا دانش و تکنولوژی آرامش را از ما سلب کرده است؟

## پیشرفت کرده‌ایم و نگران تر شده‌ایم

**■ مهسا مهاجر**

بعضی‌ها می‌گویند اگر به خدا اعتماد می‌کنیم پس چرا باز هم دچار بلا و طوفان می‌شویم؟ در پاسخ به آنان باید گفت خداوند هیچ‌گاه نگفته طوفان در زندگی نخواهیم داشت، ولی گفته است در دل طوفان به ما آرامش می‌دهد. اگر در همه حال این ایمان تقویت شود و اعتماد‌ها به خداوند فزونی یابد، آمار بیماری‌های روحی روانی، افسردگی و بسیاری دیگر از آمار‌های آندوهناکی که حاصل نگرانی‌های بیهوده ماست کم می‌شود و سکنه‌های قلبی و مغزی که در اثر نگرانی‌های بزرگ رخ می‌دهد نیز به شدت کاهش خواهد یافت.

جای اینکه گوشی را به‌عنوان خبررسان استفاده کنیم تبدیل به یک نیروی نفوذی کردیم تا آمار بقیه را برای ما بگیرد. مدام شک می‌کنیم و حالا که کمتر در بی خبری می‌مانیم بیشتر در معرض خیانت واقع می‌شویم، زیرا گوشی‌ها دروغگوهای خوبی هستند و تو هیچ وقت نمی‌دانی صاحب گوشی واقعاً کجاست. همین دلایل کوچک برای نگرانی‌های مداوم کافی است. اگر نوجوان باشد نگران شبکه‌های اجتماعی هستند، اگر کودک دارد نگران استفاده زیاد از گوشی برای آسیب به چشم‌هایش هستند، اگر بزرگسال باشند...

می‌بنید؟ نگرانی‌ها هر روز بزرگ‌تر می‌شوند و ما سالانه مرگ و میر بر اثر سانحه تصادف وحشتناک است. نه اینکه علم و تکنولوژی بد باشد، اما در مقابل آسودگی‌ای که می‌بخشد نگرانی به انسان تزییق می‌کند. شما خودرو را برای راحتی در جابه‌جایی و سفر می‌خرید، اما شاید گانه حجم عظیمی از نگرانی‌ها را به جان می‌خرید. ترس و نگرانی مداوم از تصادف، تمام شدن بنزین در میان راه، مانع از سرعت خودرو، اینکه از قیمت بیفتد یا خالی بر آن بنشینند و هزار شاید دیگر که یک ترس همیشگی نصیبتان می‌کند.

یکی دیگر از نگرانی‌های مردم در زمان بارداری است. این دوره ۹ ماهه می‌تواند شیرین‌ترین و همیشه دنبال سخت‌ترین راه‌ها برای حل مسئله می‌گردند و مدام با نسخه‌های دشوار شما را دچار نگرانی‌ها و استرس بیهوده می‌کنند. اگر این آدم‌ها در کار کنار خود دارند حتما شیوه برخورد با آنها را بیاموزید. خودشیفته‌ها دسته دیگر هستند. اکنون دانش‌مان بیشتر است، اما خودشان را قبول دارند. اینها مدام با منم منم کردن‌ها و منتقل می‌کنیم و از همان بسدو تولد او را آزارام و پر از ترس‌های پنهان می‌کنیم. با یک پزشک برایتان آزمایش تجویز می‌کند تا مطمئن شود علامه‌ی که از درد معده خود گفتید خطرناک نباشد. به همین دلیل برایتان چک‌آپ کامل می‌نویسید. وقتی می‌فهمید که برایتان آزمایش سرطان نوشته است برای آینده خودتان است. یعنی وقتی هر روز به خدا می‌گویید تو وکیل من هستی نباید مدام غصه بخورید و نگران نتیجه باشید. مگر سراغ وکیل نمی‌روید که بهتر از شما بداند و آگاه‌تر از شما عمل کند. پس چرا با وجود داشتن بهترین وکیل همیشه نگران هستید؟ همیشه دنبال نقاط کور یا منفی در زندگی هستید؟ چرا نگرانی‌ها و ترس‌ها شما را از دیدن نیمه پر لیوان برحذر می‌دارد؟ اصلاً بگذرید نگرانی‌ها جایگاهی ندارد.

هر روز به امکاناتشان افزوده می‌شود شده بلای جان. اگر جواب ندهد نگران می‌شویم، اگر در دسترس نباشد بیشتر حرص می‌خوریم، چون می‌دانیم دیگر همه جا آنتن همراه است. ما به راه نابودی بکشانند. همنشینی با این آدم‌ها شما را دائم دچار نگرانی می‌کند و بعد از مدتی شبیه او می‌شوید. دست‌ه آخر افراد پرخاشگر هستند که دوری از آنها را توصیه می‌کنم و اگر فرار است با آنها معاشرت کنید زبان ارتباط با آنها را مطالعه کنید، زیرا این آدم‌ها مدام عصبانی و به هر بهانه کوچکی آماده دعوا گون هستند. اگر همسرتان یک آدم پرخاشگر باشد تمام مدت رانندگی در کنار او، شما نگران خواهید بود که برخورد فیزیکی بین او و راننده‌های دیگر صورت بگیرد. یا اگر فرزندتان پر خاشگر باشد مدام گوش به زنگید تا خبر دعوا و یک تنش جدید از مدرسه به شما بدهند. آدم‌های پر خاشگر راه‌های ایجاد یک رابطه منطقی را بر خود و دیگران می‌بندند و گری‌ها را که با دست باز می‌شود سعی می‌کنند با دندان باز کنند.

آدم‌های اطراف خود را بشناسید و به موقع واکنش مناسب نشان بدهید. سعی کنید به جای عصبانی شدن در آن لحظه، طرف مقابل را درک کنید و بتوانید نگرانی‌اش را بفهمید.

بعضی آدم‌ها پیش از اینکه اتفاقی بیفتند به استقبال مشکل می‌روند. شما ید برای شما هم پیشش آمده باشد. فرض کنید دو روز دیگر موعد پاس شدنن چک‌تان است، اما شما با وجود اطمینان از گرفتن حقوق، مدام نگران هستید که اگر پاس نشود، اگر حسام‌جم پر نشود و ده‌ها و صدهاا اگر دیگر که هنوز رخ نداده شما را نگران می‌کند



بعضی آدم‌ها پیش از اینکه اتفاقی بیفتند به استقبال مشکل می‌روند.

شما ید برای شما هم پیشش آمده باشد. فرض کنید دو روز دیگر موعد پاس شدنن چک‌تان است، اما شما با وجود اطمینان از گرفتن حقوق، مدام نگران هستید که اگر پاس نشود، اگر حسام‌جم پر نشود و ده‌ها و صدهاا اگر دیگر که هنوز رخ نداده شما را نگران می‌کند

بعضی آدم‌ها پیش از اینکه اتفاقی بیفتند به استقبال مشکل می‌روند. شما ید برای شما هم پیشش آمده باشد. فرض کنید دو روز دیگر موعد پاس شدنن چک‌تان است، اما شما با وجود اطمینان از گرفتن حقوق، مدام نگران هستید که اگر پاس نشود، اگر حسام‌جم پر نشود و ده‌ها و صدهاا اگر دیگر که هنوز رخ نداده شما را نگران می‌کند

بعضی آدم‌ها پیش از اینکه اتفاقی بیفتند به استقبال مشکل می‌روند.