

در مواجهه با منفی باف‌ها چه کار کنیم؟

مخزن زباله‌های ذهن دیگران نباشیم



■ **مرضیه بامیری**

خیلی از ما مخزن زباله‌های ذهن دیگران هستیم. هر روز در معرض امواج منفی کلام یا حالت صورت‌شان قرار می‌گیریم و تمام امواج منفی را به خود جذب می‌کنیم. ما از تماس با خیلی از آدم‌ها ناگزیر هستیم. خیلی‌ها از نزدیکان و اقوام ما هستند و ما باید هر چند منفی حرف‌هایشان را بشنویم. ولی می‌توانیم هنر دفع زباله را از ذهن خودمان شروع کنیم. می‌توانیم هر شب هر چه در طول روز بر ایمان رخ داده و منفی یا تلخ بوده را دفع و از ذهن‌مان پاک کنیم. ماجرابی که در ادامه می‌خوانید را بر این پایه است و ممکن است برای هر یک از ما پیش بیاید.

■ **هم نشینی با کسی که یکسر منفی بافی می‌کند**

کنارم نشسته بود و داشت یک نفس برایم ایه یأس می‌خواند. می‌گفت ما اگر بخواهیم هم نمی‌توانیم موفق بشویم. می‌گفت زور ما به دنیا نمی‌رسد. آدم قوی‌ها مدام در حال خوردن حق ما هستند و ما محکوم به این زندگی هستیم. از نظر او ما پیام بازرگانی دنیا بودیم که خدا از سر تفریح ما را در وقت اضافه خلق کرده بود. هر چه خواستیم به او امید ببخشیم و قانع کنیم زورم به زبان تلخ و برنده‌اش ترسید و یک بار به خودم آمدم رسیدم من هم مثل او شدم. می‌خواستیم به او دلداری بدهم ولی حال خودم بد شده بود. وقتی تنها شدم با خودم فکر کردم او خیلی هم بی‌راه نمی‌گوید. زندگی ما همین است که هست. فقط معجزه می‌تواند ما را متحول کند که آنهم…

بعد از آن مدام با خود گفتم درس بخونم که چه شود؟ فلان دوره آموزشی را یاد بگیرم که چه؟ فلان هنر را یاد بگیرم که چه کنم؟ و با همین «که‌چه‌های مسخره‌دست از زندگی سستیم و شدم یک مرده متحرک که به زندگی نباتی خود خوره بود. مدتی بعد برای اینکه حالم را بهتر کنم و از آن رخوت و چاه افکار منفی در بیایم تصمیم گرفتم باردار شوم. چون یک بچه می‌توانست روح دوباره بهمان ببخشد. با همسرم به تفاهم رسیدیم که برای بارداری اقدام کنیم ولی این تصمیم مال قبل از مکالمه من با یک دوست قدیمی بود. چون بعد از آن همه چیز تغییر کرد…

■ **تبدیل به زنی افسرده و تنها شدم**

این یکی وقتی فهمید می‌خواهم باردار شوم یک دل سیر خندید و من را به دست‌سخر گرفت. سپس با لحنی جدی یک سری آمار و ارقام از بدبختی‌های جامعه تحویل داد

■ **سبک‌نگرش**

اگر می‌خواهید به چشم به هم زدنی دوست و آشنا از اطراف‌تان پرکنده شوند، خودتان هم حوصله خودتان را نداشته باشید چه برسد به دیگران، فقط کافی است مدتی تا می‌توانید روی افکار منفی متمرکز شوید، فقط همین. ما خیلی وقت‌ها این کم‌تلفظی را درباره خودمان انجام می‌دهیم، در طول روز بارها غرق در افکار منفی می‌شویم و بی‌امان به آن باال وپر می‌دهیم. واقعیت اما این است؛ ما مالک و مدیر افکار خودمانیم. با مدیریت تفکر می‌توانیم شرایط بهتری را برای خود رقم بزنیم حتی در میان تمام مشکلات و سختی‌هایی که داریم اما وقتی خود را تحت تأثیر و ناتوان می‌بینیم برای شرایط منفی دعوت‌نامه می‌فرستیم حتی وقتی زندگی نسبتاً خوب و آسوده‌آنی داریم… خوب حالا باید در مقابل این وضعیت چه کار کرد؟

■ **۱- نیمه پر لیوان را دیدن؛** اگر شما می‌خواهید شاد

باشید بهتر است به جای نگاه به نیمه خالی لیوان نیمه پر را در نظر بگیرید. به هر حال دیدن نیمه خالی بی‌فایده، مخرب و کاملاً ممانعی برای باروری و کارایی شما خواهد بود. با مهارت‌های مقابله با منفی‌نگری و منفی بافی شما یاد می‌گیرید چطور افکار خود را به شکل متفاوتی ببینید، چطور ذهن خود را آرام کنید و چرا در کارهای‌تان اعتماد به نفس داشته باشید. از همه مهم‌تر از نداشتن قدرت فاصله گرفته و آماده می‌شوید به جهان اطراف خود بدون داشتن قضاوت توجه کنید. در ادامه به این راهکارها برای مبارزه با نگرش منفی توجه کنید.

■ **۲- آگاهانه بر خورد کردن؛** وقتی متوجه شدید که افکار منفی دست به کار شده‌اند، آنها را تأیید کنید. قرار نیست این افکار نادیده گرفته شوند. پس قبل از مقابله، آنها را تأیید کنید.اعتراف به شکست یا ترس یا شک به خودتان، آسان نیست، اما با آگاهانه برخورد کردن می‌توانید مانع عمیق‌تر شدن و معنی‌دار شدن آنها شوید.

■ **۳- علت منفی بافی را ریشه‌یابی کنید؛** ریشه‌های

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۸۴۷۱

سبک گفت‌وگو



زوجینی که حرفی برای گفتن ندارند…

با هم حرف بزنید

حتی بحث کنید، اما سکوت نه!

باعث دعوایشان می‌شد! مشاور خانواده بهشان گفت آیا می‌دانید که چند پرونده اینجا دارم که خانم‌ها از اینکه همسرشان باهاشان صحبت نمی‌کند گلایه دارند، از اینکه حرف زیادی بین‌شان رد و بدل نمی‌شود ناراحتند و احساس پوچی می‌کنند، حق هم دارند. زندگی زمانی گرم است که گفت‌وگو در آن جریان داشته باشد اگر نه که زندگی نمی‌شود، می‌شود دو هم‌خانه که صبح‌ها به سرکار می‌روند و شب‌ها برای استراحت به خانه می‌آیند و شامی می‌خورند و می‌خوانند! حالا که شما زندگی گرمی دارید پس به دنبال راهکارهایی هم باشید که این گرما را برایشان آرامش‌بخش کند نه اینکه آتشی بر زندگیشان بشود!

دو تا به حال تعداد کلماتی که طی روز با همسرت حرف زده‌ای را شمرده‌ای؟ معمولاً خانم‌ها بیشتر از آقایان صحبت می‌کنند، ولی وقتی می‌بینند واکنش همسرشان نسبت به حرف‌هایشان سکوت است کار و مشغله روزمرگی می‌شوند و ترجیح می‌دهند دیگر خیلی حرف از روزمرگی‌هایشان حرف نزنند. یک‌روز تعداد کلماتی که با همسرت صحبت می‌کنی را بشمار، شاید خودت تعجب کنی، گاهی باورمان نمی‌شود ولی آنقدر درگیر کار و مشغله روزمرگی‌هایمان می‌شویم که فراموش می‌کنیم زندگی کنیم؟ بخشی از زندگی همین دوست داشتن و دوست داشته شدن است و زمانی که کلامی در میان نباشد دوست داشتن کم‌کم رنگ می‌بازد و فراموشی را از دست می‌دهد کلمات خیلی قدرتمند و زمانی که وجود نداشته باشند انگار زندگی هم وجود ندارد. گاهی زن یا مسرد از ترس قضاوت شدن، غر نشیند یا دعوای مرافعه ترجیح می‌دهند همسرشان را در جریان کارهای روزمره خود قرار ندهند و به همین خاطر جز چند کلمه معمول روزانه حرف دیگری بین‌شان رد و بدل نمی‌شود، در حالی‌که اگر چه زن و چه مرد درست نشیند را یاد بگیرند و بدانند می‌شود بدون قضاوت کردن و نقد کردن شنونده بود، به طرف مقابل جرئت حرف زدن و تعریف کردن را می‌دهند و همین دلیلی می‌شود برای گرمی زندگی‌شان! گاهی مرد موضوعی را تعریف می‌کند و زن بلافاصله شروع می‌کند به نصیحت کردن و نقد کردن و راهکار دادن، مرد نظر مخالفش را اعلام می‌کند و دعوای شروع می‌شود، پس دفعه بعد در شرایط مشابه مرد ترجیح می‌دهد سکوت کند تا حداقل آرامش بین‌شان حفظ شود یا برعکس خانم مسئله‌ای را با همسرش در میان می‌گذارد و سریعاً محکوم می‌شود پس دفعه بعد برای حفظ اعتماد به نفسش سکوت را ترجیح می‌دهد. سه: فرزندان هر چه ببینند را می‌پذیرند نه هر چه را که بشنوند، وقتی کودک در فضایی رشد می‌کند که فضای گرمی نیست، مهر و عشق و علاقه‌ای وجود ندارد، پدر سرسرگرم کار خودش هست و مادر پیگیر مسائل خودش نمی‌تواند معنای واقعی خانواده را درک کند. حالا ۱۰۰ بار هم برایش توضیح دهیم که خانواده جایی است که پدر و مادر در آن به هم عشق می‌ورزند و فرزندان‌شان را خیلی دوست دارند او باور نمی‌کند، چون چیزی دقیقاً مخالف آنچه می‌گوییم را در خانواده خودش می‌بیند.

گاهی به اشتباه فکر می‌کنیم چون فرزندان طلاق دچار آسیب روحی می‌شوند، پس چه بهتر که اگر با همسرمان اختلاف داریم به خاطر فرزندانم که شده به زندگی‌مان ادامه دهیم ولی کاری به هم نداشته باشیم؛ ولی این یعنی همان طلاق عاطفی‌امی خواهیم بااین سبک زندگی به فرزندانمان آسیب‌زنیم در حالی‌که بیشتر از ضربه‌ای که از طلاق می‌خورد داریم به او صدمه می‌زنیم، چرا که در بحث طلاق می‌دانند پدر و مادرش نتوانسته‌اند با هم کنار بیایند و جدا شده‌اند و خانواده از هم پاشیده، ولی در بحث طلاق عاطفی روابط سردی می‌بینند که با معنا و مفهوم واقعی خانواده منافات دارد پس در سنین بالاتر صدمه بیشتری می‌خورد و حتی ممکن است در روابط خودش هم تأثیرگذار باشد. بنابراین بهتر است زن و شوهری که به فکر فرزندان هستند قبل از تصمیم برای جدایی شناسنامه‌ای یا جدایی عاطفی به مشاور خانواده مراجعه کنند، چون ممکن است برخلاف آنچه تصور می‌کنند مشکل‌شان سطحی و قابل حل باشد و بتوانند بعد از آن یک زندگی عالی و بدون دغدغه‌های جدی را تجربه کنند و فرزندان‌شان را هم در محیطی که ملو از عشق و آرامش است پرورش دهند.

■ **پرисяا گربندی**

زن و شوهری که به فکر فرزندانشان هستند قبل از تصمیم برای جدایی شناسنامه‌ای یا جدایی عاطفی به مشاور خانواده مراجعه کنند، چون ممکن است برخلاف آنچه تصور می‌کنند مشکل‌شان سطحی و قابل حل باشد و بتوانند بعد از آن یک زندگی عالی و بدون دغدغه‌های جدی را تجربه کنند و فرزندان‌شان را هم در محیطی که ملو از عشق و آرامش است پرورش دهند. با این مقدمه به سراغ یک نمونه عینی می‌رویم.

■ **۱۱۱۱**

یک: چند وقتی بود که خیلی دعوایشان بالا گرفته بود، کار داشت به جاهای پارک می‌کشید که تصمیم گرفتند یکبار برای همیشه بروند پیش مشاورا گفتند هر چه که مشاور گفت همان کار امی کنیم، حتی اگر گفت طلاق، طلاق می‌گیریم هر دو موافق بودند و بالاخره بعد از کلی پرس‌وجو مشاور خانواده‌ای را پیدا کردند که باب میل هردویشان باشد. روز مشاوره فرا رسید و با هم سر وقت آنجا حاضر شدند، مشاور خواست که هر دو در اتاق باشند ولی نوبتی حرف نزنند، صحبت‌هایشان را که شنید گفت به شما تبریک می‌گویم شما جزو معدود زوج‌هایی هستید که احساس می‌کنند اختلافشان آنقدر زیاد است که باید از هم جدا شوند ولی کاملاً در اشتباهند، شما جزو معدود زوج‌هایی هستید که طی روز دلم با هم صحبت می‌کنید و یکدیگر را در جریان کارهای روزمره‌تان می‌گذارید، شما هر دوتان شاغلبند و صبح یا هم از خانه می‌زنید بیرون و شب با هم به خانه برمی‌گردید، اگر قرار باشد در طی روز با هم صحبت نکنید ششیه تعداد زیادی از زوج‌هایی می‌شوید که با پدر و مادر است. برای گوش دادن با یاد می‌گیرند. یاد می‌گیرند خیلی صداها مثل آبشار، بوق، و عدد و برق و… شنیدنی هستند و مادر در موردش فکر نمی‌کنیم. ولی گوش دادنی‌ها مثل قصه، مثل درس معلم مثل گفت‌وگو با پدر و مادر است. برای گوش دادن با یادش دانگ حواس‌مان باشد که خوب یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم. ولی در مراده با دوست منفی باف و آدمی که مدام از زندگی و زنده بودنش بد می‌گوید و می‌نالد باید فقط شنید و از کنارش رد شد. نمی‌شود از مردم انتظار داشت با ما حرف نزنند ولی می‌شود آن شنیده‌ها را نگه نداشت و به محض رفتن دوست‌مان، به حالت قبل خودمان برگردیم.»

حرف‌های مشاور آرامم کرد و حالا من یک دوستدار محیط ذهن هستم که علاقه زیادی به تفکیک زباله‌ها دارم.

و مثبت می‌دهند تهیه کنید. یک موسیقی یا یک فیلم آموزشی را بویستند یا سخنرانی که به شما انگیزه می‌دهد صحبت کردن یا یک دوست یا عضو خانواده، کسی که می‌داند در لحظات حساس یا اوقات بد چه بگوید. هنگامی که احساس تحقیر می‌کنید خودتان را بالا بکشید، بدانید که چه چیزی باعث بهبود روحیه و اندیشه شما می‌شود و از آنها استفاده کنید.افکار شما خارج از کنترل نمی‌باشند، کافی است وقتی که در خدمت شما نیستند، بدانید چه کارهایی برای تغییر آنها باید انجام دهید.

۶- **یک برنامه مرتب و منظم داشته باشید:** اگر یک برنامه روتین و تکراری درست کنید، هم کمتر منفی بافی می‌کنید و هم در زمان و انرژی صرفه‌جویی می‌کنید. برای روزتان برنامه‌ریزی داشته باشید. اگر هر روز سرتوت بیدار شوید، صبحانه بخورید و به موقع سرکار بروید، دیگر با خودتان درگیری ذهنی نخواهید داشت. کارهایی مانند کار در بیرون و یا صرف غذا، مثل یک قرار ملاقات واقعی هستند که تمرکز ذهنی شما را هر روز بیشتر می‌کند. حتی اگر می‌تسید و با هنوز به خودتان شک دارید، با داشتن یک برنامه روزانه و تکراری و مرتب بافکار منفی خداحافظی کنید.

۷- **با خودتان مهربان باشید:** گاهی در برخورد با افراد سعی، احساس تفر و نفرت شدیدی به شما دست می‌دهد، شاید از این احساسات شرمنده شوید و تقصیر را بر گردن خود بیاندازید. باید با خود مهربان باشید. اینکه فردی سعی شما را ناراحت و عصبانی می‌کند، به رفتار او مربوط است. او با منفی بافی و افکار اشتباه، باعث ناراحتی‌تان شده است. باید قبول کنید هیچ تقصیری ندارید و همه چیز ریشه در رفتار او دارد.

■ **منابع:**

-مهر منفی بافی با مهارت مدیریت «گفت‌وگوی درون» خب‌نگرانی فارس

-منفی بافی چیست؟ راه‌های مقابله با افکار منفی کدام‌اند؟ وب سایت مرتکز مشاوره همکده

۱۳- روش‌هایی از منفی بافی و افکار منفی /وب سایت زوم

سطل متفرم»

_آفرین.

_که زباله‌ها رو تو سطل می‌ریزم!؟

_بله. این کار بی‌اهمیتی نیست و هر کسی اونو به درستی انجام نمی‌ده. دوست شما هم یکی از این آدم‌های فرهنگ نماست که براتون حرف‌های مثلاً قشنگی می‌زنه ولی در واقع فرهنگ دفع زباله رو نداره و اونو روی شما خالی می‌کنه.

_وای نه خانوم دکتر. دوست من با کلاسه. بعید می‌دونم زباله‌هاش رو پرت کنه. البته جای باکلاسی زندگی می‌کنه و حتماً خونه‌شون سیستم شو‌تینگ داره. دستش را توی هم قفل کرد و ادامه داد: «بله. شوت می‌کنه ولی ذهن شما، اون آدم تمام زباله‌های ذهنش را که شامل افکار منفی، ناامیدی، ترس و… هست از درون خودش توی مغز شما خالی می‌کنه. اون تمام افکار منفی رو هر بار با مکالمه به شما منتقل می‌کنه. این طوری خودش حالش بهتر و شما حالتون هر روز بدتر می‌شه.» سپس ادامه داد: «خیلی از ما‌ها مخزن زباله‌های ذهن دیگران هستیم. هر روز در معرض امواج منفی کلام یا حالت صورت‌شان قرار می‌گیریم و تمام امواج منفی را به خود جذب می‌کنیم. ما از تماس با خیلی از آدم‌ها ناگزیر هستیم. خیلی‌ها از نزدیکان و اقوام ما هستند و ما باید هر چند منفی حرف‌هایشان را بشنویم. ولی می‌توانیم هنر دفع زباله را یاد بگیریم و تفکیک زباله را از ذهن خودمان شروع کنیم. می‌توانیم هر شب هر چه در طول روز بر ایمان رخ داده و منفی یا تلخ بوده را دفع کنیم و از ذهن‌مان پاک کنیم. خوب‌ها و مثبت‌ها را گوشه مغزمان نگاهداریم. نگهداشتن طولانی مدت افکار منفی باعث می‌شود زندگی‌مان بوی تعفن بگیرد. اگر به زباله‌های ذهنی خطرناک توجه نکنیم به راحتی می‌توانند زندگی من و شما را فلج کنند. مثل کاری که دوست شما با ذهن شما کرده است. معلوم نیست دوست شما چرا آنقدر به زندگی بدبین است. هر چند برایم سؤال است که اگه بچه‌داری بد یا سخت است چرا خودت سه تا بچه آوردی؟ شاید این همه تلخی می‌کردم عادی و در عین حال دوستانه است. ولی همسر می‌دانست حال روحیم خوب نیست و باید به من کمک می‌کرد. به زحمت مرا آرامی کرد پیش مشاور روانشناس بروم. رفتن در حالی که با خود فکر می‌کردم ای کاش زودتر از این حرف‌ها رفته بودم و زندگی‌ام را چنگال افکار منفی دوستی که ادعای رفقت داشت خلاص می‌کردم.

■ **زباله‌های ذهنت را دور بریز!**

پیش مشاور بی‌برده حرف زدم. از دوست تازه‌ام برایش گفتم و حرف‌های فیلسوفانه‌اش. ولی او مشاور بود و تا ته حرف‌هایم را خوانده بود. لبخندی زد و مشاوره‌اش را با یک سؤال ساده آغاز کرد. پرسید: «شما با آشغال‌های خانه‌تان چه می‌کنید؟» جلوی خنده‌ام را گرفتم و گفتم: «و خانوم دکتر! خب هر آدم عاقلی می‌دونه زباله‌ها رو باید در سطل آشغال بریزه»

بی‌توجه به خنده تسمس‌آمز من دوباره پرسید: «شده

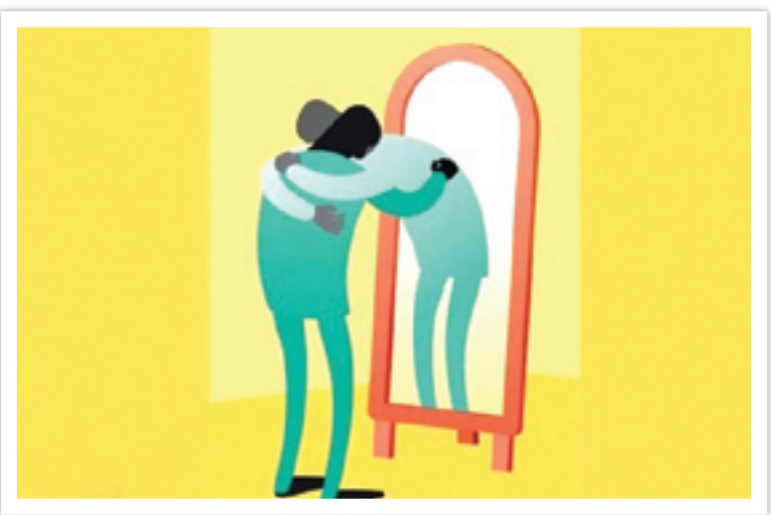
تا حالا از توی ماشین زباله به بیرون توی خیابون پرت کنید؟

_و خانوم دکتر! اینجا مشاوره و روانشناسیه یا انجمن حمایت از محیط‌زیست؟

_لطفاً جواب بدین.

کافه گفتم: «معلومه که نمی‌ریزم. فقط به آدم بی‌فرهنگ

می‌تونه با وقاحت زباله‌هاشو توی خیابون پرت کنه. دیگه خیلی وقته مردم زباله نمی‌ریزن. تازه من حتی در پاکت می‌ریزم و شب می‌ذارم بیرون، چون از سوزی زباله توی



۷ مهارت برای مقابله با منفی‌نگری

با خودت مهربان باش!

شروع به کار کرده‌اید یا به خودتان شک دارید یا خود فکر میکنید شکست برای هر کسی اتفاق می‌افتد. وقتی کسی حرفه‌ای نیست پس انتظار حرفه‌ای بودن از خودتان نداشته باشید. کمبودها و شکست‌ها بخشی از زندگی است، و هنگامی که شما آنها را در آغوش گرفته و حرکت می‌کنید اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنید. اگر اشتباه کردید اشتباه خود را قبول کرده به عقب برگشته و راه را ادامه دهید.

■ **۵- مثبت اندیشی افکار خودتان را پر کنید:** افکارتان را با چیزهایی که به شما انرژی و انگیزه می‌دهند، پر کنید. لیستی از چیزهایی که به شما احساس خوب

۴- **کمال‌گرا نباشید:** اگر بعد از یک شکست بزرگ