سبک شناخت

آدم‌های سمی دور و برت را می‌شناسی؟!

سطل زباله منفی‌بافی‌های دیگران نباشیم

■ مرضیه بامیری

بعضی آدم‌ها دوست دارند تمام انرژی منفی روزشان را سر شما خالی کنند. شما که می‌گویم یعنی دوستشان یا اعضای خانواده‌شان یا شاید همسایه و همکار .برای همه شما پیش آمده که بسیار خسته هستید و جسم‌تان از یک روز پر تنش کاری فرسوده شده و نیاز به تجدید قوا دارد. دلتان می‌خواهد یکی به شما کمی انرژی مثبت تزریق کند تا حالتان خوب شود. مثلاً یکی به خاطر موفقیت‌های کاری‌تان تبریک بگوید. یکی بگوید حواسش به کسالت شما هست حتی اگر در حد یک سرماخوردگی ساده باشد.

گاهی دلتان می‌خواهد یکی در بدو ورود، ناز تان را بکشد و افکار کسالت‌بار صبح تا الان را از مغزتان بشوید یا اگر خانه‌دار هستید دلتان می‌خواهد همسرتان وارد خانه که شد با روی گشاده بیاید و حواسش به تمام تلاش‌های سخت و فداکارانه شما باشد.

اما معمولاً این اتفاق‌های خوشایند نمی‌افتد.

همیشه انرژی‌های منفی یا خستگی‌های جسمی با یک حال خوش و استقبال رؤیایی پاک نمی‌شود، بلکه بر عکس.

یکی پیدا می‌شود که تمام انرژی منفی و ذهن مشوش خود را روی سر شما آوار و شما را خسته‌تر از پیش می‌کند.

■ **آنها دنبال سطل زباله هستند!**

فرض کنید همسایه شما با همسرش دعوایش شده و امروز روز دادگاهشان بوده است. شما او را دورادور می‌شناسید و خیلی از زندگی‌اش چیزی نمی‌دانید. ولی حالا که شما را برای شنیدن حرف‌هایش گیر آورده تا تمام عقده‌هایش را سر شما خالی نکند و مو به مو از روابطش با همسر نگوید، دست‌بردارتان نیست و چهره خسته و زبان بدن شما هم احتمالاً تأثیر روی توقف کلامش ندارد. او نیاز دارد به تخلیه شدن. حتی اگر شده به ناحق، همسرش را مقصر جلوه می‌دهد تا بار روانی‌اش را کم کند و کمی عذاب وجدانش سبک شود.

یا دوست‌تان بعد از چند ماه زنگ می‌زند و در عرض یک ربع تمام اتفاقات خوب و بد دوستان مشترک را برایت بازگو می‌کند.

اگر باردار هستید احتمالاً برایتان از مراقبت بیشتر و تجربه‌های سقط بی‌دلیل دوستانش می‌گوید. اگر در شرف انتخاب پزشک برای چکاپ هستید شما را می‌ترساند که فلان دکتر فلان خطا را کرده و ممکن است بلایی سرت بیاورد. می‌خواهی خانه بخری و او تو را از انواع کلاهبرداری‌هایی که خبر دارد آگاه می‌کند و گوشی دستت می‌دهد که مراقب باشی. در بسیاری موارد زن‌های ناموفق در روابط زناشویی، اشتباهاتشان را برای شما می‌گویند و می‌خواهند به همسرت رو ندهی و او را مثل موم توی دستت بگیری. اینها تنها بخشی از انرژی‌های منفی است که از مکالمه یا دیدار با بعضی‌ها دریافت می‌کنید. در واقع بی‌آنکه قصد اساعه ادب داشته باشیم- و برای درک بهتر مطلب باید بگوییم- این آدم‌ها از شما به عنوان سطل زباله استفاده می‌کنند.

تمام افکار و انرژی‌های منفی را که در زندگی درگیرش هستند در عرض چند دقیقه روی سر شما خالی می‌کنند و خودشان اصطلاحاً فول شارژ می‌شوند ولی شما هر چند یک شنونده بوده‌اید ولی حالا ذهنی مشوش و خسته‌تر از قبل دارید.

احتمالاً به مشکلات آنها فکر می‌کنید و گاهی حتی آن را دلسوزانه برای خواهر یا همسرتان تعریف می‌کنید و به این ترتیب انرژی منفی را دومینووار ادامه می‌دهید و زنجیره اخبار منفی دامن‌تان را رها نمی‌کند.

ممکن است عضوی از یک خانواده منفی‌باف باشید، آنهایی که در هر ماجرا و رابطه‌ای دنبال نیمه خالی لیوان هستند و به هر پدیده‌ای به دیده شک می‌نگرند. این آدم‌ها مدام می‌خواهند شما را از سر دلسوزی از بروز اتفاقات و حوادث احتمالی آگاه کنند، اما نمی‌دانند این آگاهی‌بخشی اجباری تا چه حد مخرب است و روح و روان‌تان را برای یک روز خلاق به‌هم می‌ریزد اینها اسمش را می‌گذارند نصیحت و خود را مکلف می‌دانند که دانسته‌ها را به شما منتقل کنند تا از شما محافظت کنند. این شمایید که این کمک را به اسم نصحیت دریافت و به عنوان یک چالش با آن برخورد می‌کنید. فرض کنید یکی مدام کنار شما غر بزند و میز کناری‌تان رابطه خوبی با خانواده‌اش نداشته باشد. چنین شخصی وقتی گرمای کلام یا حس مسئولیت شما در قبال خانواده را که می‌بیند بر منبر نصیحت می‌رود و سعی دارد به شما حالی کند نباید زیاد به آدم‌ها نزدیک شد. دو حالت دارد یا می‌خواهد از شما محافظت کند که بلای مشابه خودش سر شما نیاید یا از سر حسادت است که نمی‌تواند این گرمی را ببیند. در هر دو صورت این شما هستید که باید مراقب آنچه از بیرون به عنوان پیام هشدار دریافت می‌کنید باشید.

■ **از آدم‌های سمی دوری کن!**

من نمی‌گویم گوش شنوا نباشید. اتفاقاً باشید و در این دوره از زندگی که اکثر ما در خانه تنهاییم و تجربه تلخ قرنطینه را پشت سر می‌گذاریم، این روزها که بوسیدن و لمس دست عزیزترین‌هایمان یک آرزو شده است، حالا که خیلی از ما تجربه تلخ از دست دادن عزیزی را بر اثر کرونا داریم، بیش از هر وقتی نیاز به سنگ صبور داریم. هم سنگ صبور کسی باشیم هم وقتی دلتنگیم کسی شنوای حرف‌هایمان باشد که اگر نباشد این دردها و دلتنگی‌ها روی هم تلمبار شده و تبدیل به غمباد می‌شود. پس بشنویم و الهام‌بخش باشیم. بشنویم و کلام‌مان آرام‌بخش باشد، اما نکته اینجاست که حق نداریم از این درددل‌ها و مکالمات منفی تأثیر بگیریم. حق نداریم اگر کسی برایمان با آب و تاب از آمار مرگ و میر کرونا گفت بیش از یک آگاهی دریافت کنیم.

دانستن آمارها خوب است اما در حد دانستن و رعایت نکات. نه اینکه ترس به جانت بیفتد و تو هم بیایی خانه و تمام آن اخبار منفی و ترسناک را طوطی‌وار برای فرزند و همسرت تعریف کنی.

آدم‌های منفی‌باف، آدم‌های سمی زندگی شما هستند. باید خیلی مراقب باشید.

اگر در تور افکار مخربشان بیفتید، خلاص شدن از آن دشوار است. این روزها که دور و برمان را انبوهی از اخبار بد و تلخ و منفی پر کرده، بهتر است گاهی از این دنیای مجازی و اخبارش فاصله بگیریم یا اگر دنبال می‌کنیم به آنها به چشم یک اطلاعات و دانش جدید نگاه کنیم و برای هر خبری که شناختی از آن نداریم فکرمان را درگیر نکنیم. یادمان باشد تقدیر ما هر چه باشد رخ می‌دهد و ما فقط مسئول تغییر بخشی از سرنوشت‌مان هستیم.

تمام رویدادهای طبیعی و حتی مرگ به وقت خود رخ می‌دهد و ترس و فکرهای بیهوده پیش از وقوع، تأثیری جز تضعیف روحیه ما ندارد و این ترس‌ها ما را از حرکت و تکاپو بازمی‌دارد. این روزها خوب است که بهداشت را مو به مو رعایت کنیم و تا نابودی کرونا کمی محتاط باشیم. اما کرونا پایان زندگی نیست و ارزش تلخکامی‌های مدام شما را ندارد.

اگر از ویروس بترسید سیستم دفاعی بدن‌تان تضعیف می‌شود و روی تمام اوقات زندگی‌تان اثر می‌کند. این روزها که در خانه و در کنار فرزندان اوقات بیشتری را سپری می‌کنید بهتر است تمام تمرکز خود را روی خوشی کردن و لذت بردن از این موقعیت خاص صرف کنید. کرونا هزار و یک بدی داشت اما حسنش این بود که به آدم‌ها فهماند خانه امن‌ترین جای جهان است. پس تا آرام شدن اوضاع، با عزیزان‌تان در نقطه امن بمانید و از لذت و موهبتِ کنار هم بودن بهره‌مند شوید.

> ممکن است عضوی از یک خانواده منفی‌باف باشید، آنهایی که در هر ماجرا و رابطه‌ای دنبال نیمه خالی لیوان هستند و به هر پدیده‌ای به دیده شک می‌نگرند. این آدم‌ها مدام می‌خواهند شما را از سر دلسوزی از بروز اتفاقات و حوادث احتمالی آگاه کنند، اما نمی‌دانند این آگاهی‌بخشی اجباری تا چه حد مخرب است و روح و روان‌تان را برای یک روز خلاق به‌هم می‌ریزد اینها اسمش را می‌گذارند نصیحت و خود را مکلف می‌دانند که دانسته‌ها را به شما منتقل کنند تا از شما محافظت کنند

سبک فراغت

مراقب باشیم در دام روزمرگی نیفتیم

باز هم یه روز تکراری دیگه!

■ ایوب خرمی

خیلی از ما با شنیدن صدای زنگ از خواب بیدار می‌شویم و قبل از شستن دست و صورت و در آمدن از رؤیاهای شب گذشته با خود کلنجار می‌رویم که تا کی این صبح پاشدن‌ها و یکنواختی ادامه دارد و اینکه دچار روزمرگی فرسایشی شده‌ایم.

گاهی خودمان را به سمت افکاری سوق می‌دهیم که تلقین می‌کنیم واقعاً از این زندگی خسته شده‌ایم و خیلی دلمان می‌خواهد مثل پولدارها و آدم‌های مرفه زندگی را ادامه بدهیم و تجربه برخورداری از ماشین لاکچری، رفتن به سفرهای اروپایی، پوشیدن لباس‌های مارک‌دار و خوردن غذا در بهترین رستوران را داشته باشیم، اما الان چه؟

در بهترین حالت هر روزمان از صبح تا شب رفتن به سر کار و داشتن یک شغل ثابت است و دائم در حال حساب و کتاب قسط و قرض و وام هستیم و این روش گذران در زندگی برای ما به صورت یک عادت درآمده است. در اینجا در بدترین حالت، روزمرگی را شاید به نوعی مرگ تدریجی تلقی کنیم و اینکه از خیلی از افراد شنیده می‌شود یا برای خودتان هم اتفاق افتاده باشد که امسال چقدر زود گذشت، انگار همین چند ماه پیش بود که آخر اسفند را می‌گذراندیم یا اینکه بعضی از افراد تاریخ روزهای هفته از یادشان می‌رود و سؤال می‌کنند امروز چند شنبه است و نمی‌دانند در کجای این عمر در حال گذران هستند.

این روزمرگی که توصیف شد چیزی نیست جز تکرار روزها بدون هیچ امید و هدفی و اشتیاقی و باعث می‌شود انرژی خود را در درازمدت از دست بدهیم و با انواع بیماری‌ها مواجه شویم.

نباید از این نکته بگذریم که در دنیای صنعتی و ماشینی امروز که افراد جامعه مشغله‌های معیشتی زیادی دارند شاید روزمرگی اجتناب‌ناپذیر به نظر برسد اما این انسان متمدن عصر مدرن باید برای فرار کردن از این تکرار، هدف، برنامه و انگیزه داشته باشد.

ما موارد بسیاری دور و برمان می‌بینیم که اطرافیان و آشنایان با اینکه سن زیادی دارند ولی همیشه یک پای ثابت کنکور هستند یا برای ادامه تحصیلات تکمیلی به دانشگاه می‌روند یا اینکه اقدام به سرمایه‌گذاری در املاک، ماشین و بورس و... می‌کنند و از طرف دیگر هم افرادی را می‌شناسیم که با اینکه وضع مالی قابل قبولی دارند ولی مایل به هیچ‌گونه تغییر و تحول و تنوعی در زندگی نیستند.

به نوعی زندگی و تجارب چالشی را نمی‌پذیرند، پس بستگی به خود فرد هم دارد. خیلی از افراد پول و وقت را بهانه می‌کنند تا زندگی را آن‌طور که باید لذت ببرند از خود سلب کنند و معتقدند تفریح و سرگرمی پول و وقت می‌خواهد که ما از آن محرومیم. البته پول در این برهه از زمان خیلی مهم و کلید مشکلات و رفع‌کننده نیازهای زندگی به همراه رفاه و آسایش است ولی همه چیز پول نیست.

ما می‌توانیم از فرصت‌های زندگی استفاده کنیم و زمان بیشتری در طبیعت سپری کنیم. استفاده از طبیعت فقط جنگل‌های شمال نیست، پارک نزدیک منزل خودمان یا طبیعت اطراف شهر بهترین مکان برای جذب انرژی و ایجاد یک حال و هوای تازه و درآمدن از حالت رخوت و روزمرگی است. ماجراجویی و چالشی کردن در زندگی هم می‌تواند راه حل فرار از تله روزمرگی‌ها باشد. فراموش نکنیم روزمرگی نشاط را از زندگی ما می‌گیرد و برای رهایی از آن باید به دنبال تغییرات مثبت و انرژیک در زندگی بود. دوری کردن از افراد منفی‌باف، نگرش مثبت به زندگی، تغذیه سالم، ورزش روزانه و پرداختن به سرگرمی‌های سالم تا حد زیادی همه ما را از آسیب‌های روزمرگی دور خواهد کرد.

> استفاده از طبیعت فقط جنگل‌های شمال نیست، پارک نزدیک منزل خودمان یا طبیعت اطراف شهر بهترین مکان برای جذب انرژی و ایجاد یک حال و هوای تازه و درآمدن از حالت روزمرگی است. فراموش نکنیم روزمرگی نشاط را از زندگی ما می‌گیرد و برای رهایی از آن باید به دنبال تغییرات مثبت و انرژیک در زندگی بود. دوری کردن از افراد منفی‌باف، نگرش مثبت به زندگی، تغذیه سالم، ورزش روزانه و پرداختن به سرگرمی‌های سالم تا حد زیادی همه ما را از آسیب‌های روزمرگی دور خواهد کرد

سبک ارتباط

در این ایام کرونایی از افراط و تفریط بپرهیزیم

خودبیمارپنداری یا درد ساده‌انگاری؟

■ مهدی مهاجر

تا حالا شده گلویتان به یک‌باره شروع به خارش کند؟ یا یک درد ناگهانی در سرتان، شما را بیازارد و راهی مطب پزشک کند؟ احتمالاً به یک‌باره دندانتان تیر کشیده و شما انگاشته‌اید که به عفونت گوش مربوط است.

از این نظریه‌های پزشکی همه ما داشته‌ایم و گاهی حتی خودمان برایش دارو تجویز کرده‌ایم. آدم‌های بدبین با کوچک‌ترین نشانه دنبال عیب و دردهای بزرگ هستند. برعکسشان آنهایی که بیمارند و علائم کاملاً مشخصی دارند اما حس می‌کنند خوبند و نیازی به مراجعه برای درمان ندارند. هر دوی این گروه‌ها خطرناک هستند.

فرض کنید یکی فشار خون دارد. با خوردن تخمه شور یا یک غذای خاص رخسارش سرخ می‌شود و سرش می‌سوزد. معلوم است که فشارش بالاست. همسرش می‌گوید نباید فلان غذا را می‌خوردی و او می‌گوید من خوبم. لابد مال فشار کار است. قندش بالاست اما با انکار بیماری اصرار دارد بگوید سالم است و فقط یک شوک عصبی این رقم را بالا برده است. یکی از فشار بالا چشمش قرمز می‌شود اما خودش می‌گوید از بی‌خوابی است. به رختخواب می‌رود و آسوده می‌خوابد. می‌گویی فلانی چاق هستی و این برایت خطرناک است. می‌گوید من زیاد نمی‌خورم. فقط چون اهل حرص‌خوردنم چاق می‌شوم. این آدم‌ها برای هر دردی یک بهانه دارند. همه دردها طبیعی هستند و هرگز قرار نیست کسی به بیماری خاصی مبتلا شود. احتمالاً با یکی دو تا جوشانده گیاهی که اتفاقاً برای همه دردها یکسان تجویز می‌شود حالشان خوب می‌شود یا بسیاری از ما آدم‌ها عادت خطرناکی داریم و آن استفاده سرخود از آنتی‌بیوتیک‌هاست.

اگر دندان‌مان درد بگیرد لابد عفونت است. اگر یک کیست چربی روی پوست‌مان باشد حتماً نشانه عفونت است. اگر انگشت دستمان با سیم ظرفشویی زخم شده و ورم کرده باشد حتماً عفونت است. فرقی هم نمی‌کند عفونت در کدام موضع باشد. برای همه آنها یک مدل دارو آن‌هم با دوز مشخص مصرف می‌کنیم. برای پایین آوردن فشار خون لیوان‌های آبغوره خانگی را پیاپی سر می‌کشیم، بی‌آنکه علت این بالا پایین شدن‌ها را دقیق بدانیم و برایش چاره اصولی بیندیشیم. سرتان را درد نیاورم، همه ما برای خودمان یک پزشک متخصص هستیم و اغلب خودمان می‌توانیم نیمی از دردهای خود را درمان کنیم. بی‌اغراق می‌توانم بگویم پرطرفدارترین‌های چای نبات و نعنا در جهانیم. انگار برایمان مفهوم خاصی دارد.نکته جالب این خوددرمانی‌ها، وقتی اوج می‌گیرد که یک ویروس بدقلق مانند کرونا باب می‌شود. یک جهان در تکاپو هستند تا ریشه آن را بخشکانند و آرامش را به دنیای آدم‌ها برگردانند اما عده‌ای خونسردانه در خانه‌هایشان نشسته‌اند و به ریش کرونا می‌خندند. اگر سرفه کنند و شما بترسید با خنده جواب می‌دهند چیزی در گلویشان پریده و اگر عطسه کنند می‌گویند حساسیت است شما نترسید! این آدم‌های به شدت خونسرد هیچ چیزی را جدی نمی‌گیرند.

اگر نصف‌شب با سرفه بیدار شوند حتماً جلوی کولر خوابیده و سرما خورده‌اند. اگر بدنشان کوفته باشد حتماً بد خوابیده‌اند یا کمرشان سرما خورده است. اگر تهوع داشته باشند لابد چند خوراکی ناهمسان را همزمان خورده‌اند. اگر فشارشان پایین باشد لابد زیاد سر پا ایستاده‌اند و کارشان زیاد بوده است. برای هر یک از این علائم توجیه خودشان را دارند و هرگز زیر بار ویروس نمی‌روند. آنقدر با این ساده‌انگاری پیش می‌روند تا یک‌جا دستشان توی پوست گردو می‌ماند و مغلوب این ویروس لعنتی می‌شوند. افسوس که دیگر دیر است تا بدانند کروناویروس سرماخوردگی نیست که گردن باد کولر و کنار رفتن پتو از روی پهلوها بیندازند.حالا برویم سراغ خودپندارها. آنهایی که مدام توهم بیماری دارند. زیادی روی جسم خود متمرکز هستند و با کوچک‌ترین تغییری در ظاهر دچار نوسان روحی شده و برای خودشان قصه‌سرایی می‌کنند. این دسته از آدم‌ها از آن طرف پشت بام افتاده‌اند. ۲۴ ساعت گوشی دستشان است و دارند در اینترنت ردی از یک بیماری که نشانه‌هایش را دارند دنبال می‌کنند. این اصطلاح در روانشناسی به کسانی گفته می‌شود که به‌رغم برخورداری از سلامت بدنی همچنان خود را بیمار می‌دانند. در حالی که بررسی‌های کامل پزشکی هیچ مشکلی را نشان نمی‌دهد. خود بیمار قویاً به ابتلا به یک بیماری جدی یا مرگبار معتقد است. این افراد به طور دائم خیال می‌کنند به یک بیماری خطرناک مبتلا هستند و حتی اگر پزشک معالج آنها را از سلامتی‌شان آگاه کند آنها قانع نمی‌شوند و همچنان روی نشانه‌های بیماری تأکید دارند. امروز به هزار و یک دلیل استخوان‌هایشان درد می‌کند. اینها نمی‌گویند سرما خورده‌ایم یا نمی‌گویند به خاطر پیاده‌روی است. یک‌راست می‌روند توی اینترنت و دنبال خاص‌ترین بیماری می‌گردند. احتمالاً اماس دارند یا سرطان مغز استخوان. مدتی است دچار سوزش معده ناشی از اضطراب‌های اخیر هستند، اما آنها خود را در بدترین حالت، یک توده سرطانی می‌پندارند و از ترس‌شان مراجعه به پزشک را به تأخیر می‌اندازند. حاضرند رنج یک توهم تلخ را به جان بخرند اما با واقعیت سلامتی خود از طریق چکاپ روبه‌رو نشوند.این بیمارهای خودپندار این روزها تعدادشان بیشتر شده است. آدم‌های زیادی را می‌بینیم که مدام دنبال نشانه کرونا در خودشان می‌گردند. به محض یک تک سرفه یا گرفتگی گلویشان سر صبح ترس برشان می‌دارد و در صف آزمایش می‌ایستند. مراقبت خوب است. باید نسبت به این ویروس موذی هوشیار بود و علائم را جدی گرفت ولی اگر قرار باشد با هر تنشی در بدن احساس بیماری کنیم و خودمان را ببازیم زندگی مختل می‌شود. آن‌قدر تنوع نشانه‌های ابتلا به کرونا متفاوت و متغیر است که اگر بخواهیم هر کدام از آنها را به تنهایی ملاک بیماری قرار دهیم، پس هر روز باید روانه درمانگاه باشیم و مدام استرس ابتلا را در جانمان بپروریم. خوب است این روزها حالت اعتدال را حفظ کنیم. نه آنقدر بی‌خیال که بگذاریم ویروس تمام ریه‌مان را درگیر کند و از شدت تنگی نفس یا تب بالا به پزشک مراجعه کنیم و نه آنقدر حساس که با کوچک‌ترین عطسه و سرفه‌ای فکر تست دادن بیفتیم.

یادتان باشد چه الان و چه هر وقت دیگری خوددرمانی و بهتر بگویم خودتشخیصی بیماری خطرناک است. معنی ندارد تا کمی حالتان متفاوت بود به دنیای اینترنت پناه ببرید و خودتان از روی علائم پیش‌بینی کنید. لازم نیست جواب آزمایش‌تان را مو به مو در اینترنت تفسیر کنید و نتیجه‌گیری نمایید. اگر قرار بود با یک کلیک روی دکمه‌ها تمام اطلاعات پزشکی در اختیارمان قرار بگیرد پس درس خواندن و خون دل خوردن برای پزشک شدن چه سودی دارد؟!

> خوب است این روزها حالت اعتدال را حفظ کنیم. نه آنقدر بی‌خیال که بگذاریم ویروس تمام ریه‌مان را درگیر کند و از شدت تنگی نفس یا تب بالا به پزشک مراجعه کنیم و نه آنقدر حساس که با کوچک‌ترین عطسه و سرفه‌ای فکر تست دادن بیفتیم