



تاریخ
۸
مهر
۱۳۹۷
یکشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

هر عمل اجری و هر کرده جزایی دارد.

فارسی

صفحه
۵
شماره
۲۳۴۴
سال
یست و چهارم

سلامت



چطور حرف‌های دیگران را به خودمان نگیریم؟!



می‌خواهیم پاسخ این سؤال‌ها را موبه‌مو برای‌تان بگوییم. شاید شما مسائل اطرافتان را حتی اگر به شما ربطی نداشته باشند، با تمام وجود حس می‌کنید. اگر دیگران جلوی رو یا پشت سرتان از شما بدگویی یا انتقاد کنند، همین امر کافی است تا حس کنید برای‌تان ارزشی قائل نشده‌اند. گاهی بقیه حتی صحبتی هم با شما نمی‌کنند، ولی ممکن است اشاره صورتشان را منفی ببینید. حتی شاید شروع به خیال‌بافی کنید و متصور شوید کوچک‌ترین حرف یا رفتار شما آنها را ناراحت می‌کند. یکی از دوستان من هم رفتار دیگران را به خود می‌گرفت و به‌اصطلاح خودمانی خیلی حساس بود. این ویژگی او، بقیه و حتی خودش را بسیار آزار می‌داد و برای همه اطرافیان سوءنقاهم‌های زیادی به وجود می‌آورد. می‌دانیم که بقیه خیلی راحت می‌گویند به خود نگیرید، با شما نبودم. باینکه در بیشتر مواقع حرفشان درست است، ولی اگر فرد ترش‌رویی را ببینید و این حرف را از دهن او بشنوید، باور کردنش چندان راحت نیست. به نظر فرد حساس باید آدم‌آهنی باشی تا تحت تأثیر دیگران قرار نگیری. حالا که این‌طور است، پس بیایید با این مشکل روبه‌رو شوید. واقعیت این است که احساسات ما، راه برقراری ارتباط ما آدم‌ها با یکدیگر است. این ارتباط به‌ویژه خود را در روابط خانوادگی، فامیلی و دوستی نشان می‌دهد، پس نمی‌توانید به احساساتان بی‌توجه بمانید. برای کنترل حساسیت‌مان و به خود نگرفتن مسائل و رفتار اطرافیانمان، می‌توانیم راه‌های مختلفی را به کار ببریم. اگر این عادت مخرب را داشته باشیم، با پیش آمدن هر مسئله‌ای تا چند روز عذاب خواهیم کشید یا درباره خودمان نظر بدی پیدا می‌کنیم. برای ترک عادت حساسیت نسبت به رفتار و حرف دیگران بقیه نکات زیر را رعایت کنید:

ارزش خودتان را بشناسید

اگر خودتان را می‌شناسید و به ارزش وجودی‌تان واقف شوید، دیگر می‌توانید زود قضاوت کردن در مورد دیگران را متوقف کنید. برای شناخت خودتان (خودشناسی) وقت بگذارید و بااهمیت ندادن به حرف مردم و بدون در نظر گرفتن اینکه دربارتان چه می‌گویند و چه فکری می‌کنند به شناخت خود برسید. ۵ مورد از ویژگی‌های شخصی خود را که به داشتنش مفتخرید فهرست کنید و هر وقت نسبت به رفتار دیگران حساس می‌شوید، آنها را به خود یادآوری کنید.

محرک‌های احساسی‌تان را بشناسید

در گذشته برای همه ما مواردی پیش‌آمده که اکنون احساساتمان را تحریک می‌کنند؛ مثلاً دچار عصبانیت یا هیجان می‌شویم. برخی رفتارها به‌خصوص رفتارهایی که دیگران در گذشته و یا حال دارند، ما را به‌گونه‌ای برمی‌انگیزد که نسبت به مورد خاصی حساس می‌شویم. مثلاً اگر پدرتان در گذشته خیلی سخت‌گیر بوده، شما همیشه تلاش می‌کردید که بی‌عیب و نقص باشید تا او را راضی نگه دارید.

به همین خاطر، به‌محض اینکه هر فردی کوچک‌ترین ایرادی از شما بگیرد، باعث می‌شود نسبت به بقیه که در شرایط مشابه شما قرار دارند، واکنش بیشتری نشان دهید. اگر موقعیتی شما را ناراحت می‌کند، از خودتان بپرسید که آیا واقعاً ناراحت شدم، یا این هم یکی از مواردی است که حساسیت‌م را تحریک کرده است؟

سعی کنید خودتان باشید

سعی کنید فکری اینکه باید به فرد دیگری تبدیل شوید را از سرتان بیرون کنید. باید آنچه الان هستید را از ته دل بپذیرید تا به خود واقعی‌تان برسید. برای اینکه بتوانید خودتان باشید، باید همواره کاری را انجام دهید که دوست دارید. در هر کاری اول به خودتان توجه کنید و واقعاً بفهمید انجام چه کاری برای‌تان بهتر است.

از اشتباه کردن ترسید

به خود اجازه اشتباه کردن بدهید و بدانید که اشتباهات تنها بخشی از روندی هستند که درراه تغییر شخصیت و رسیدن به شخصیت ایده‌آل‌تان با طی کنید. زمانی که قدم اشتباهی برمی‌دارید، خود را ببخشید. خیلی خوب است که در قبال کارهایتان مسئولیت‌پذیری داشته باشید، ولی اگر کسی با شما مخالف کرد، خودتان را بیش‌ازحد مجازات نکنید. قبول کنید که بی‌عیب و نقص نیستید و به یاد داشته باشید، اگر از اشتباهاتان درس بگیرید دیگر مثل قبل بزرگ جلوه نمی‌کنند.

برای روابط موز تعیین کنید

تعیین مرز و خط قرمز مناسب در رابطه‌هایتان کمک می‌کند تا کمتر رفتار دیگران را به خود بگیرید. وقتی تمام کارهایتان را به نیت راضی کردن دیگران انجام می‌دهید، اگر آنها کاری انجام دهند که ناراحتان کند، واکنش غیرعادی‌ای نشان می‌دهید.

فراموش کنید

از تجربه دردناکی که در گذشته پشت سر گذاشته‌اید استفاده کنید و شخصیت کنونی‌تان را شکل دهید. همه ما در گذشته مسئله آزاردهنده‌ای را پشت سر گذاشته‌ایم. آن را برای قدرت گرفتن و دوباره بلند شدن، زنده کردن حس همدردی و شکل دادن به شخصیت‌تان به کار بگیرید. نگذارید این تجربه خود کنونی‌تان را بسازد. در مقابل از آن برای تقویت و افتخار کردن به خودتان استفاده کنید.

مهربانی مجوز پذیرش دیگران نیست

بعضی وقت‌ها فکر می‌کنیم اگر با همه مهربان باشیم و حساسی برای‌شان مایه بگذاریم، آنها هم موظف‌اند همان گونه با ما رفتار کنند. واقعیت این است که مهربان بودن باعث محبوبیت نزد دیگران نمی‌شود و موجب نمی‌شود پذیرش دیگران را بخریم. بهتر است اگر کاری برای خود و دیگران می‌کنیم به این خاطر باشد که خودمان این گونه می‌خواهیم، نه به خاطر توقعی که برای جبران و رفتار متقابل از آنها داریم.

منطقی باشید

وقتی موضوعی شما را ناراحت می‌کند یا باعث می‌شود احساس خوبی نداشته باشید، اگر با طرز فکر منطقی به آن بنگرید، به درک بهتری از آن می‌رسید. ببینید آیا واکنشی که نشان داده‌اید، مناسب بوده یا اینکه اقدام تا به‌جایی انجام داده‌اید؟ آیا واقعاً اشتباهی از دیگران سرزده است یا شما خیلی قضیه را بزرگ کرده و به خود گرفته‌اید؟ اگر شخصی حقیقتاً به شما زیان زده است می‌توانید ناراحتی‌تان را با او در میان بگذارید یا اصلاً کل قضیه را فراموش کنید؟ از طرف دیگر با خود روراست باشید، نگاهی به خودتان بیندازید و ببینید که به چه توقع‌های ناهنجاری چسبیده‌اید.

با این کار به آنچه در اطرافتان می‌گذرد، دید واقع‌بینانه‌تری پیدا می‌کنید. با رعایت نکات بالا به‌قدری خودتان را از بند فکروخیال آزاد می‌کنید که در آینده، واکنشی را که به افراد نشان می‌دهید خودتان انتخاب می‌کنید، در قبال رفتارتان مسئولانه‌تر عمل می‌کنید و احساسات‌تان بی‌طرفانه‌تر می‌شوند. گاهی اوقات شرایط این گونه ایجاد می‌کند که به احساساتمان کمی چاشنی منطق بدهیم.

این امر اهمیت به‌سزایی دارد.

ما باید درک کنیم احساسات درونی‌مان از کجا سرچشمه گرفته‌اند، چگونه به آنها واکنش نشان دهیم و چگونه با موقعیتی که در آن قرار گرفته‌ایم، روبه‌رو شویم و حتی از آن درس بگیریم. وقتی به خودمان یاد می‌دهیم که در هر شرایطی چه واکنشی نشان بدهیم، در آینده می‌توانیم واکنش را به پاسخی معقول تبدیل کنیم.

۵۰ ویژگی یک خانواده باحال و موفق

در دین و فرهنگ ما، «خانواده» یک‌نهاد ارزشمند است که همه اعضای آن سعی دارند برای شادی و رشد و موفقیتش تلاش کنند؛ اما یک خانواده موفق و خوشحال، چه ویژگی‌هایی دارد؟ شاید بیشترمان تصور کنیم خصوصیات یک خانواده موفق را می‌دانیم اما آمار بالای طلاق و جدایی در کشور و آسیب‌های اجتماعی که جوانان را تهدید می‌کند، چیز دیگری نشان می‌دهد. به همین دلیل، این بار و در پرونده امروز که قرار است به‌مرور ویژگی‌های مصداقی یک خانواده، باحال خوب بپردازد، می‌خواهیم به‌جای کلی‌گویی و مطرح کردن شاخص‌های بارز خانواده‌های موفق، با تعدادی مثال و مصداق، رفتار و ارزش‌های این خانواده را به شکل جزئی، برای‌تان ترسیم کنیم.

توجه داشته باشید آنچه در ادامه بیان می‌شود، به این معنی نیست که همیشه و به شکل صد در صد باید این‌گونه باشد، بلکه به این معناست که اجرایی کردن هرچه بیشتر این پیشنهادها، شانس تجربه یک زندگی آرام و شاد و تربیت فرزندان موفق را پررنگ‌تر می‌کند. توصیه ما این است که خواندن و نگهداری از این مطلب را به‌عنوان یک تجربه متفاوت، در برنامه خود و خانواده‌تان قرار دهید.

یک خانواده موفق و شاد

– عبارت «دوست دارم» بیشتر از هر عبارت دیگری بین اعضای خانواده، ردوبدل می‌شود. – هیچ فردی در خانواده نمی‌گوید که من به یکی از اعضا اعتماد ندارم. – هفته‌ای یک‌بار و با کمک همه اعضای خانواده، یک، شیرینی یا یک خوردنی جدید و خلاقانه اما ارزان و ساده بپخت می‌شود.

– بی‌بهباه همدیگر را در آغوش می‌کشند و به هم انرژی مثبت می‌دهند. – خانم برای شوهرش در جمع فامیل، میوه پوست می‌گیرد و برعکس. – سرود خانوادگی دارند و یک ترانه را حفظ کرده و در وقت‌های بدحالی و خوشحالی با هم می‌خوانند.

– به‌طور کلی و به‌خصوص در زمان برگزاری مهمانی یا تماشای تلویزیون، به فکر ایجاد نشدن مزاحمت برای همسایه‌هایشان هستند. – یک تابلو در پذیرایی خانه نصب شده که شعر معروف سعدی روی آن نقش بسته: «چو عضوی به درد آورد روزگار/ دگر عضوها را نماند قرار»

– جلسات خانوادگی هفتگی یا ماهانه دارند و در این جلسه‌ها همه اعضای خانواده اجازه دارند درباره مسائلی که دوست دارند، حرف بزنند. – شرایط خانه به‌گونه‌ای است که بچه‌ها قبل از هرکسی، برای درد دل به والدینشان مراجعه می‌کنند.

– مادر خانواده، طرز تهیه خانگی غذاهای فست فودی مانند کالباس و همبرگر خانگی را یاد گرفته و درست می‌کند. – همه اعضای خانواده در خرج و مخارج، خودشان را کنار پدر می‌بینند و تا حد امکان از تحمیل هزینه‌های اضافی پرهیز می‌کنند.

– پدر و مادر برای ورود به اتاق کودک‌شان، در می‌زنند. – حتماً همراه یک فیلم کمدی و باحال تماشا می‌کنند. – کتابخانه منزل‌شان از بوفه، شلوع‌تر و پر مراجعه‌تر است.

– پدر خانواده هفته‌ای یک‌بار، ساعتی از روز را با بچه‌هایش بدون مامان بچه‌ها، به پارک می‌رود. – تحت هر شرایطی و به‌رغم فشار کاری، حتماً یک وعده غذایی در روز را در کنار یکدیگر می‌خورند.

– پدر و مادر قبل از خواب برای فرزندان‌شان داستان می‌گویند. – برای خرید وسایل و چیدمان خانه از همه اعضای خانواده نظرخواهی می‌شود. – زن و شوهر طبق یک قرار قبلی و ماهی دو بار بدون حضور بچه‌ها برای تفریح با یکدیگر وقت می‌گذرانند.

– مرد خانواده خودش را مقید می‌کند تا حداقل هفته‌ای یک‌بار برای خانمش صبحانه آماده کند و در زمان‌های استراحت برایش چای بریزد. – در مواقع بحرانی، به‌جای قهر کردن و پیغام فرستادن برای هم حرف می‌زنند و تا مشکل حل‌نشده، گفت‌وگوی محترمانه را تعطیل نمی‌کنند.

– اعضای خانواده برنامه‌ریزی می‌کنند تا حداقل روزهای اول هر فصل، با یکدیگر به یک کتاب‌فروشی بروند و طبق بودجه در نظر گرفته شده، کتاب می‌خرند.

این چیزها را از دیگران توقع نداشته باشید

دکتر صفایی مقدم می‌گوید: همه آدم‌ها مسیر زندگی شما را درک نمی‌کنند. اشکالی ندارد، زندگی آنها نیست که آن را بفهمند، زندگی شما است. تا وقتی خودتان را درک می‌کنید، نیازی نخواهید داشت که از دیگران تأییدیه بگیرید.

توقع نداشته باشید که همه کارها را طبق استانداردهای شما «درست» انجام دهند

اخلاقیات آدم‌ها بر اساس عوامل مختلف با هم متفاوت است، عواملی مثل تربیت، فرهنگ، اعتقادات معنوی و از این قبیل. به‌عنوان‌مثال، ممکن است شما اهل مهمانی نباشید اما دوستان مدام در مهمانی‌ها است.

این باعث نمی‌شود آدم بد یا خوبی باشد البته ممکن است طبق استاندارد بعضی‌ها این کار خوب نباشد اما اینکه توقع داشته باشید آن‌طور که استاندارد شما است رفتار کنند، فقط باعث ناامیدی شما خواهد شد.

فقط سعی کنید که خودتان به استانداردهای خودتان پایبند باشید و اجازه بدهید دیگران هم استانداردهای خودشان را برای زندگی داشته باشند.

توقع نداشته باشید که کامل باشند

این وسواس برای کامل بودن موجب افسردگی، اضطراب، بیماری‌های مزمن و خطر اقدام به خودکشی می‌شود. اجازه بدهید دیگران اشتباه کنند و از اشتباهاتشان درس بگیرند. به این فکر کنید که اگر هیچ‌کس اشتباه نمی‌کرد دنیا واقعاً چه شکلی می‌شد.

همه ما ربات‌هایی سرد و بی‌احساس بودیم که هیچ لذتی را در زندگی تجربه نمی‌کردیم. **توقع نداشته باشید که با همه حرف‌هایتان موافق باشند**

تصور کنید اگر با استفاده از سوخت فسیلی برای راه انداختن ماشین‌هایمان، خانه‌ها یا هر چیز دیگر موافق بودید چه بلایی سرمان می‌آمد.

اگر این اختلافات عقیده‌ای نبود امروز ماشین‌ها برقی و انرژی خورشیدی نداشتیم.

توقع نداشته باشید که فکرتان را بخوانند

بعضی‌ها پیش قوی‌تری دارند؛ اما خیلی‌ها قادر به فهمیدن احساس یا نگاه شما نیستند.

اینکه شما نسبت به احساس دیگران حساس‌تر هستید به این معنی نیست که بقیه هم باید همه‌چیز را از نگاه شما بخوانند. همه دوست ندارند روانشناس باشند، به همین دلیل خودتان را خیلی روشن و واضح ابراز کنید تا دیگران مجبور نشوند که فکر و احساسات را حدس بزنند!

گفت‌وگوی صادقانه و آزاد روابط مستحکم‌تری می‌سازد.

توقع نداشته باشید که هر بار زمین خوردید، بلندتان کنند

البته دوستان و خانواده خوب وقتی نیاز داشته باشید به کمک شما می‌آیند اما برای پاک کردن خاک روی لباس‌تان از آنها توقع نداشته باشید.

آنها هم مشکلات درونی خودشان را دارند و نمی‌توانند هم‌وزن مشکلات شما و هم مشکلات خودشان را تحمل کنند. می‌خواهند کمک‌تان کنند؛ اما نه همیشه و نه در همه زمان‌ها.

این به آن معنی نیست که به شما اهمیت نمی‌دهند، این یعنی گاهی باید خودتان به‌تنهایی بار مشکلات و چالش‌هایتان را به دوش بکشید.

توقع نداشته باشید که درک‌تان کنند

«همه آدم‌ها مسیر زندگی شما را درک نمی‌کنند. اشکالی ندارد، زندگی آنها نیست که آن را بفهمند، زندگی شماست.»

تا وقتی خودتان، خودتان را درک می‌کنید، نیازی نخواهید داشت که از دیگران تأییدیه بگیرید.

توقع نداشته باشید که آن‌طور که شما با آنها رفتار می‌کنید با شما رفتار کنند

تا زمانی که همه آدم‌ها با‌ملاحظه‌تر شوند، باید بپذیریم که با ما بدررفتار کنند چون هنوز نمی‌توانند رابطه درستی حتی با خودشان داشته باشند.

با دیدی مهربانانه به رفتار آنها نگاه کنید تا اگر آن اندازه که شما با آنها مهربان هستید، با شما مهربان نبوده‌اند، ناراحت و ناامید نشوید.

توقع نداشته باشید که همان آدمی بمانند

که یک سال پیش بودند

آدم‌ها برحسب تجربیات و شرایط زندگی‌شان



– بچه‌های خانواده در کنار لباس‌های خودشان، گاهی پیراهن و شلوار پدر و مادرشان را هم اتو می‌کنند.

– همه اعضای خانواده بعد از آب خوردن، لیوان‌شان را می‌شویند. – پسر خانواده برای خواهرش لواشک، پاستیل و مجله می‌خرد. – اعضای خانواده به اسراف، به‌خصوص هدر دادن آب حساس هستند و به یکدیگر تذکر می‌دهند.

– تا حد امکان در زمان‌هایی که همه اعضای خانواده کنار هم هستند، به تماس‌های کاری یا اجتماعی‌شان جواب نمی‌دهند. – یک بازی خانوادگی مانند دارت را به‌صورت مسابقه بین خودشان برگزار می‌کنند.

– بچه‌ها بعد از خوردن غذا از پدر و مادر تشکر می‌کنند و پدر هم به‌صورت اختصاصی‌تر از مادر، سیاست‌گذاری می‌کند. – اگر مرد خانواده در یک معامله اقتصادی ضرر کند، بقیه خانواده به او دل‌داری داده و نگرانی‌هایش را کاهش می‌دهند.

– مادر و دختر دونفری به کافی‌شاپ می‌روند و با هم وقت می‌گذرانند. – آلبوم تصویری از خاطرات مشترک، به‌خصوص سفرهایشان دارند تا با هم تماشا کنند و با قیافه‌های قبلی‌شان شوخی کنند.

– فرزندان به بهانه‌های مختلف و در مناسبت‌های گوناگون، دست پدر و مادرشان را می‌بوسند. – ماهی یک‌بار دور هم می‌نشینند و خاطرات شیرین قدیمی‌ترشان را با هم مرور می‌کنند. – پدر و مادر هرروز به فرزندان یادآوری می‌کنند که او می‌تواند و موفق خواهد شد.

– پدر و مادرها، فرزندان‌شان را با عبارت‌هایی مؤدبانه همچون «بابایی» و «دخترم» صدا می‌زنند. – همه اعضا خودشان را مقید می‌کنند تا با انجام یک سری کارها، مادر خانواده یک روز در هفته بدون دغدغه کارهای خانه، به مسائل شخصی‌اش بپردازد.

– فرزندان هرازگاهی از پدر و مادربزرگ می‌خواهند که خاطرات و تجربه‌های جالب‌شان را تعریف کنند. – روزنامه و مجلات‌شان را در دسترس بقیه اعضا می‌گذارند و درباره مطالب مفیدشان صحبت می‌کنند.

– پدر خانواده به حلال بودن لقمه‌ای که سر سفره خانواده‌اش می‌برد، حساس است. – اگر یکی از افراد خانواده عصبانی شود، خیلی سریع برای او لیوان آبی آورده می‌شود و او را آرام می‌کنند.

– افراد بدون اجازه، به تلفن همراه و فایبل‌های شخصی رایانه یکدیگر سرک نمی‌کشند. – اگر غذا کمی شور شد یا طعم سوختگی گرفت، بقیه اعضا به روی خودشان نمی‌آورند. – تمام اعضای خانواده روی بازیافت زباله‌ها به‌خصوص کاغذ حساس هستند.

– برای یکدیگر هدیه‌های کوچک بی‌مناسبت تهیه می‌کنند. – شرکت در یک جلسه مذهبی به‌صورت هفتگی در اولویت قرار دارد. – کنترل تلویزیون همیشه در دست یک نفر خاص نیست و درباره تماشای برنامه‌های موردعلاقه، توافق و ازخودگذشتگی می‌شود.

– در بین اعضای خانواده جمله «به من چه؟» یا «به تو چه» ردوبدل نمی‌شود. – پدر و پسر، ماهی یک‌بار به استخر می‌روند.

به‌مرورزمان تغییر می‌کنند.

همه آدم‌ها هرروز در جنگی سخت دست‌وپنجه نرم می‌کنند و هیچ‌کس جز خودشان واقعاً آن را درک نمی‌کند.

پس وقتی می‌خواهید قضاوت‌شان کنید، این را به یاد داشته باشید. آدم‌ها را با همه تغییراتی که داشته‌اند دوست داشته باشید، فقط وقتی با ایده آل‌ها و استانداردهای شما همخوانی داشته باشند.

توقع نداشته باشید که همیشه همه‌چیز را باهم داشته باشند

توب ترکش زندگی هرازگاهی به همه می‌خورد و برای آدم‌های مختلف جمع‌وجور کردن خودشان ممکن است زمان متفاوتی طول بکشد.

به دیگران محبت داشته باشید و درک کنید که همه آدم‌ها همیشه همه تلاششان را می‌کنند.

سعی کنید ارزش بیشتری به دنیا و به روابطتان بدهید و سعی نکنید دیگران را در اداره زندگی‌شان کنترل کنید.

اگر خودتان به خودتان عشق نداده‌اید، توقع نداشته باشید که به شما عشق بورزند

همه روابط با شما شروع شده و با شما تمام می‌شود. به همین دلیل اگر می‌خواهید کسی به شما عشق بورزد، باید اول عاشق خودتان باشید.

«یادتان نرود که اول عاشق خودتان شوید.»

