



خلق ناسازگار

چه کارهایی را انجام دهیم تا با کیفیت زندگی کنیم؟

گاهی اوقات ما گرفتار بعضی خلق و خوها می‌شویم که ممکن است به تنهایی متوجه حضور پررنگ آنها در زندگی مان نباشیم و نیاز باشد تا کسی آنها را به ما یادآوری کند. گاهی هم چنین نیست، خودمان به وجود این خلق و خوها در درون مان آگاهی داریم اما هیچ تلاشی برای رفع آن نمی‌کنیم و با توجیه از آن عبور و گمان می‌کنیم که بهتر است با آدم‌هایی که می‌توانند این اخلاق را تحمل کنند معاشرت داشته باشیم تا این‌که آن اخلاق ناسازگار را تغییر دهیم. بعضی برای تغییر خود سراغ راه حل نمی‌گردیم یا اگر هم بگردیم، تلاش مان برای انجام دادنش کم است و همین می‌شود که آن عیب و ایراد، هر روز در ما عمیق و عمیق‌تر می‌شود تا جایی که ممکن است بعد از مدتی دیگران ما را با همان اخلاق بد بشناسند. سرتان را درد نیاورم، خلاصه کلام این‌که در این صفحه از فوت و فن می‌خواهم از همین خلق و خوها نامناسب بگویم و راهکارهای علمی و ساده‌ای که به ما کمک می‌کند از شر برخی از این خلیقات رها شویم، البته با این شرط که صبر داشته باشید، به تلاش‌تان ادامه دهید و در کنار آن، بازهم به دنبال راهکارهای بهتری بگردید.

مریم شاه‌پسندی

نوجوانه



دندون رو جیگر بندار

از جمله اخلاق‌هایی که به کرات در آدم‌ها دیده‌ایم، پرخاشگری و به عبارت بهتر، عدم کنترل احساس خشم است؛ همان احساسی که وقتی به آن مبتلا باشی، با کوچک‌ترین خطایی از فرد مقابل یا با کمترین تنش، از کوره در می‌روی و همه چیز می‌تواند آرامش شما را از بین ببرد.

از جمله راهکارهایی که شاید کمتر شنیده باشید، نوشتن نامه است. به این شکل که برگه‌ای سفید و خودکار برمی‌دارید و خطاب به فردی که از آن عصبانی هستید، نامه یا پیامی می‌نویسید و سپس بی‌آن‌که آن را ارسال کنید، گوشه‌ای ذخیره می‌کنید. بعد از آن، هر وقت آرام شدید، دیگر احساسات بر شما غلبه نداشت و به جریان اتفاق افتاده منطقی نگاه

کردید، بار دیگر نامه را بخوانید. اگر که نوشته شما به نظر منطقی و بجا بود، آن را ارسال کنید اما اگر متوجه شدید که در اکثر جملات خشم بر شما غلبه داشته، نامه را از بین ببرید. به این شکل هم احساسات را سرکوب نکرده‌اید و هم برخوردتان مناسب و بجا بوده است.



اجتناب از زیستن

همه اخلاق‌های بد ما به این شکل نیستند که دیگران را آزار دهد، گاهی می‌شود که این اخلاق‌ها بزرگ‌ترین آسیب‌ها را به خودمان وارد می‌کنند و ممکن است تا مدت‌ها کسی متوجه وجود آن در ما نشود. یکی از این خلق و خوها آزار دهنده، ترسیدن از تجربه کردن و به عبارت بهتر، فرار از شکست خوردن است که من اسم این را اجتناب از زیستن می‌گذارم. هرچند که ممکن است این طرز تفکر، ریشه در عوامل متعدد و چه بسا حل آن در بعضی افراد نیاز به اقدامات بنیادی و اساسی داشته باشد اما از جمله راهکارهایی که می‌توانید به کار ببندید تا این اخلاق را کنترل کنید، فرار نکردن از این احساس است.

بپذیرید که ترسیده‌اید و اگر اجازه دهید که این حس در شما بروز پیدا کند تا با آن روبه‌رو شوید، وضعیت قابل کنترل‌تر شده و پیدا کردن علت این ترس و رفع کردنش، راحت‌تر می‌شود.



غرغرو نباش!

یکی از اخلاق‌های به درد نخور ما آدم‌ها که احتمالاً باید زیاد با آن مواجه شده باشید، همین غر زدن‌های دائمی است. آدم‌هایی که در شرایط و موقعیت‌های مختلف، حرفی برای گلایه و غری برای ارائه دارند. اگر که خودتان جزو این دسته از آدم‌ها هستید، لطفاً تا جایی که می‌توانید از موقعیت‌های منفی و استرس‌زا و آدم‌های غرغرو و انرژی منفی دوری کنید. موقعیت‌ها و آدم‌هایی که با آنها معاشرت می‌کنید، تأثیر بسیار زیادی در چگونگی رفتار شما و شکل‌گیری شخصیت شما دارد و از این کار مهم‌تر، این است که تلاش کنید در مواقع

استرس‌زا نگاه‌تان به جریان را تغییر دهید، از زوایای مختلف به آن توجه کنید تا نکات مثبت و ویژگی‌های خوب آن را ببینید و با خود قرار بگذارید هربار که می‌خواهید درباره موضوعی غر بزنید، در کنار آن یک نکته یا رویداد مثبت را هم بیان کنید.



زیادی فکر کردن هم خوب نیست

این‌که آدمیزاد اهل تعقل باشد و از مغزش کار بکشد خوب است اما هر چیزی حدی دارد. یکی از خصوصیات منفی‌ای که امکان دارد در خودمان یا اطرافیان مان دیده باشیم، بیش از حد فکر کردن است. در این وضعیت فرد به کوچک‌ترین جزئیات ساعت‌ها فکر می‌کند، تمرکز برایش دشوار می‌شود، ذهن خود را درگیر هر مساله‌ای می‌کند و همین به شدت به او آسیب می‌رساند. اگر جزو این دسته افراد هستید، به شما توصیه می‌کنم که ورودی‌های مغزتان را کنترل کنید و کمتر ذهن خود را در معرض خواندن و شنیدن انواع و اقسام رسانه‌ها، اخبار، پیام‌ها و اتفاقات قرار دهید، از شنیدن اخبار به خصوص اخبارهای منفی اجتناب کنید و اگر فردی یا موقعیتی هست که به شما تنش یا انرژی منفی وارد می‌کند، از آن دوری کنید.



اول مزه‌کن، بعد بگو

بعضی هم هستند که انگار قسم خورده‌اند تا هر حرف و جمله‌ای را حداقل با چند کلمه رکیک و فحش‌های جور و ناجور آلوده کنند، حتی صحبت‌های معمولی را به بدترین روش بیان کنند، حتی امکان دارد که موقعیت‌های مختلف کاری یا دوستانه‌شان را از دست بدهند و این خصوصیت مانع آنها در تداوم روابط‌شان باشد. اگر که دچار این خصلت شده‌اید، به شما پیشنهاد می‌کنم که برای خود پاداش و تنبیه در نظر بگیرید، روی انتخاب کلمات حساسیت به خرج دهید و هر جاکه موقعیت ناجور و سخت شد اما جلوی خود را گرفتید و از کلمات بهتری استفاده کردید، برای خود هدیه‌ای تهیه کنید و برعکس!



راهکار اصولی

لطفاً این تفکر جاهلانه را دور بریزید، همین که بعضی می‌گویند: مگر دیوانه شده‌ام که پیش روان‌شناس بروم؟ و گمان می‌کنند که مراجعه به روان‌شناس ننگی است که به راحتی پاک نمی‌شود. به عنوان نسل جدید و انسان‌هایی که در قرن ۲۱ زندگی می‌کنند، باید این را بپذیریم که دکتر روان همان قدر اهمیت دارد که دکتر جسم؛ پس هر زمان که احساس کردید نیاز به راهنمایی دارید، به روان‌شناس مراجعه کنید تا عادت‌های رفتاری یا خلق و خوها ناسازگار و آزار دهنده‌تان را به طور ریشه‌ای و اصولی حل و رفع کنید.



بهترین رفیق

در کنار تمام راهکارهایی که باید بدانیم و به کار ببندیم، کتاب خواندن می‌تواند از هر روشی مفیدتر باشد. کتاب‌هایی که به ما کمک می‌کنند خودمان را ودغه‌های مان را بهتر بشناسیم، زوایای پنهان شخصیت مان را کشف کنیم، پایه‌ای کتاب ارتقا پیدا کنیم و از نظر رفتاری بالغ شویم. از جمله کتاب‌هایی که در



حوزه روان‌شناسی حرفی برای گفتن دارند و ممکن است اسم آن را شنیده باشید، کتاب «تکه‌هایی از یک کل منسجم» است. کتابی که به گمان من می‌تواند بر زخم‌های بسیاری مرهم بگذارد.

صفر یا صد؟!

وقتی خودم و اطرافیانم را کنکاش کردم، به یک خلق ناسازگار آزار دهنده رسیدم که کمال‌گرایی افراطی صدایش می‌کنند، همان که گاهی احساس می‌کنم در دامش افتاده‌ام و راستش را بخواهید، طی زندگی بیشتر به دنبال نادیده گرفتن آن بوده‌ام تا راهکار برای رفع کردنش. بعد از اندکی مطالعه به این نتیجه رسیدم که در اولین قدم، باید این را بپذیرم که هر امری بی‌نقص و هر آدمی عالی نیست، پس حق دارم که اشتباه کنم و دچار لغزش و خطا شوم و باید بپذیرم که خودم را ملزم به انتخاب صفر یا صد نکنم. اگر شما هم خلیقات‌تان به کمال‌گرایی نزدیک است، پیشنهاد می‌کنم در کنار پذیرفتن آنچه در این چند خط گفتم، کتاب «موهبت کامل نبودن» را هم مطالعه کنید.

