



اگر این افکار و رفتار را دارید منفی باف هستید!

مراقب تفکراتان و آنچه در ذهن می‌پرورانید باشید، زیرا هر اندیشه‌ای که مانع موفقیت در انجام کاری شود، منفی بافی نام دارد.

مراقب تفکراتان و آنچه در ذهن می‌پرورانید باشید، زیرا هر اندیشه‌ای که مانع موفقیت در انجام کاری شود، منفی بافی نام دارد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ منفی بافی، پروراندن افکار منفی در ذهن و بروز آن، بیان افکاری پوچ و منفی و بیهوده که شاید افراد بسیاری را از اطرافمان فراری دهد و ... این نوع روش تفکر که به تفکر منفی شهرت دارد، گاهی اوقات که خیر شاید بتوان گفت همیشه انسان را به دردسر می‌اندازد و سبب می‌شود تا افراد دیگر از ما فاصله بگیرند، اما موضوعی که امروز باشگاه خبرنگاران جوان قصد دارد به آن پردازد بررسی خصوصیات و تحلیل رفتار افراد منفی باف است، پس پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه باشید.

تفکر منفی به چه معناست؟

منفی باف به فردی گفته می‌شود که در اصطلاح همیشه آیه یاس می‌خواند و جنبه منفی کار را می‌بیند!

این افراد حتی المقدور از انجام دادن کار یا اظهار امیدواری درباره آن خودداری می‌کنند و بیشتر به شرح معایب و موانع و مشکلات آن می‌پردازند. اما باید به این نکات توجه کنید که:

هر تفکری که باعث ناکارآمد جلوه دادن امور می‌شود و آن‌ها را عوامل شکست جلوه می‌دهد؛ rlm& هر اندیشه‌ای که مانع موفقیت در انجام اموری است که به طور قطع از سرانجام آن‌ها خبر نداریم. همه ما یک منتقد درونی داریم و در حقیقت، این صدای کوچک واقعا می‌تواند مفید باشد و ما را به سمت اهدافمان سوق دهد.

مانند مواقعی که این منتقد به ما یادآوری می‌کند که مواد غذایی که می‌خواهیم بخوریم سالم نیست یا اینکه کاری که انجام می‌دهیم ممکن است عاقلانه نباشد، اگرچه این صدای کوچک درونی می‌تواند اغلب بیشتر از مفید بودن، مضر هم باشد. به ویژه هنگامی که در قلمرو منفی بیش از حد قرار می‌گیرید.

منفی بافی چیزی است که ما بارها و بارها به روش‌های مختلف انجام دادیم که نه تنها ما، بلکه اطرافیان ما هم باید مراقب باشند.

اشخاص منفی باف چگونه فکر و رفتار می‌کنند؟

شاید شنیده باشید که در جهان، هم آدم خوشبین لازم است و هم آدم منفی گرا.

به قولی آدم خوشبین هواپیما می‌سازد و آدم بدبین چتر نجات اختراع می‌کند، اما از طرفی معروف است که بسیاری از ما ایرانی‌ها به خاطر تاریخ گذشته مان همه چیز را یا سفید می‌بینیم یا سیاه.

هنگامی که شرایط بر وفق مرادمان نیست، دنیا را سیاه می‌بینیم و تنها به منفی بافی می‌پردازیم. این درحالی است که مطالعات اخیر نشان داده منفی گرایی مسری است و نظرات منفی دیگران بسیار بیشتر از نظرات مثبت آن‌ها روی افراد تأثیر می‌گذارد، در نتیجه لحظاتی هست که احساس می‌کنیم دور و برمان پر از امواج منفی است و ما در دنیایی از ناامیدی غرق شده ایم.

آدم منفی گرا معمولا می‌گوید:

من آدم بدشانسی هستم، غیر ممکن است بتوانم این کار را انجام دهم، امروز هم روز بدی است مانند بقیه روزها، زندگی پر از سختی‌ها و ناملایمات است، جامعه ناامن و پر از خشونت است، من در شغل هیچ گاه پیشرفت نمی‌کنم، فرزندانم دیگر قابل کنترل نیستند، نظر مدیرانم نسبت به من منفی است، همکارانم دائم می‌خواهند زیر آب مرا

بزنند، وضع اقتصادی بد است و هیچ وقت هم خوب نخواهد شد، چرا پولدار نمی شوم؟ و ...

وی دست آخر ممکن است به این نتیجه برسد که هیچ کس دوستش ندارد و در جهان جایی برایش وجود ندارد و اصولاً هیچ آینده روشنی در انتظارش نیست.

آدم منفی گرا همیشه منفی حرف می زند، از هیچ چیز راضی نیست و از همه چیز و همه کس ایراد می گیرد و قبول نمی کند که خودش مسئول اتفاق هایی است که برایش رخ می دهد. این درحالی است که دانشمندان می گویند که درباره هر چیزی که فکر کنید به حقیقت می پیوندد. به عبارتی کسی که دائماً منفی فکر می کند، به فردی شکست خورده و بیمار تبدیل می شود و نمی تواند از زندگی اش لذت ببرد.

فرد منفی گرا همیشه در انتظار شکست و وقوع اتفاق های ناگوار است. اگر چنین اندیشه ای در جامعه همه گیر شود، قدرت هر نوع حرکت و ابتکار و پیشرفت از آن گرفته می شود. در حالی که جوامعی که فکر می کنند آینده بهتر از امروز است، برای به دست آوردن بهترین دستاورد ها و نتایج در آینده تلاش می کنند. آن ها به موفقیت های بیشتری دست پیدا می کنند و از زندگی شان بیشتر لذت می برند.

افراد منفی باف معمولاً اعتماد به نفس کمی دارند. آن ها فکر می کنند که دیگران دوستشان ندارند و تصور می کنند که نمی توانند بر مشکلاتشان غلبه کنند. این افراد در خانواده هایی بزرگ می شوند که والدین به اندازه کافی از بچه هایشان حمایت نمی کنند.

به این ترتیب در نهایت نمی توانند با والدین، معلمان و همکلاسی ها و همسن و سال هایشان روابط خوبی برقرار کنند و در مقابل آن ها دچار حس خود کم بینی می شوند.

این قبیل کودکان وقتی بزرگ می شوند فکر می کنند انسان های ارزشمندی نیستند، نمی توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و احساس می کنند که لایق احترام دیگران نیستند و استحقاق پیشرفت را نیز ندارند. این طرز فکر، احساس های آن ها را هم درگیر می کند و در رفتارشان هم خودش را نشان می دهد و در آن ها به عادت تبدیل می شود. این افراد مدام حرف های منفی می زنند و حرف های آن ها افرادی که اعتماد به نفس کمتری دارند را تحت تأثیر قرار می دهد.

ما با کودکان و نوجوانان زیادی مواجه می شویم که گناه نمره های بد و رفتارشان را به گردن معلم یا همکلاسی های خود می اندازند و معلمان را سختگیر و همکلاسی ها را حسود معرفی می کنند.

این بچه ها مسئولیت اتفاق های دور و برشان را به عهده نمی گیرند و خود را مقابل معلمان و همکلاسی ها ناتوان احساس می کنند. همین مانع از این می شود که خودشان فعالیت کنند و شکست هایشان را جبران کنند. آن ها دائماً از خود انتقاد می کنند و افرادی ترسو و مرددند و زیاد دچار اضطراب می شوند. احتمال زیادی هم دارد که این افراد افسرده شوند.

مطالعات اخیر نشان داده که نظرات و عقاید منفی، موجب ایجاد بیشترین دگرگونی ها در ایده های افراد می شود. برای مثال، ایده مشتریان نسبت به محصولات و خدمات و کالاهای موجود در فروشگاه ها، بیشتر تحت تأثیر نظرات اطرافیانشان قرار می گیرد. نتایج این مطالعات نشان داده است که ایده ها و نظرات دیگران به ویژه وقتی منفی هستند، تأثیر بسیار قوی ای بر نظرات اشخاص می گذارند.

به این ترتیب معاشرت و نشست و برخاست با افراد منفی گرا، روحیه را خراب می کند و فرد را به سمت بدبینی سوق می دهد. کسانی که حرف های منفی می زنند، روحیه خود را به شنونده منتقل می کنند و افسردگی مخاطب را موجب می شوند.

متأسفانه افرادی که منفی فکر می کنند، دور هم جمع می شوند. ما بار ها با جمع هایی مواجه شده ایم که اعضای آن ها فقط در آن با هم حرف های منفی ردوبدل می کنند.

به عبارتی افراد منفی باف همدیگر را جذب و تمام افکار مثبت را از یکدیگر دور می کنند و کاری می کنند که تمام زندگی و احساس شان شکل منفی پیدا می کند.

در این صورت رها شدن از منفی بافی سخت تر می شود. بنابراین نخستین درمان برای افراد منفی نگر این است که از چنین جمع هایی کنار بکشند، وگرنه در چنین جمع هایی فقط برای بیان افکار منفی مسابقه گذاشته می شود و در نهایت زندگی برای همه شان بد و ترسناک می شود و همه همواره انتظار حوادث منفی را می کشند.

تحقیقات نشان داده که مغز و سلول های عصبی افراد منفی نگر به گونه ای تغییر می کند که بتواند پیام های منفی ای را که آن ها می فرستند، ارسال کند.

افرادی که منفی نگر هستند، بی شک این تجربه را داشته اند که موقع هجوم افکار منفی، ضربان قلبشان تند شده، فشار خونشان بالا رفته و دچار استرس و اضطراب شده اند. حتی اگر فردی پزشک هم نباشد، می داند که همه این ها می تواند به صدمه جسمی منجر شود و به ویژه به قلب آسیب برساند و حتی زمینه حمله قلبی را فراهم کند.

تحقیقات نشان داده افرادی که خوشبین هستند، نصف افراد منفی گرا و بدبین دچار مرگ های ناگهانی می شوند. از طرفی افرادی که خوشبین اند، بیماری شان زودتر از افراد بدبین بهبود پیدا می کند و بیشتر از آن ها مراقب سلامتی شان هستند.

احتمالاً با افرادی مواجه شده اید که وارد شغلی می شوند و زود آن را رها می کنند، با وجود شایستگی مسئولیت نمی پذیرند، در هنگام تحصیل به سرعت سرخورده و دلسرد می شوند.

چنین افرادی تنها عیب ها را می بینند و یا خود را ناتوان از ادامه برنامه ها و اهدافشان می بینند.

کارشناسان می گویند افراد هر قدر هم منفی باف باشند، باز هم می توانند خود را به انسانی مثبت نگر تبدیل کنند.

مطالعات نشان داده خوشبینی یک مهارت است و هر انسانی می تواند آن را بیاموزد. کافی است هر فردی به جای موارد منفی، روی چیزهای خوب تمرکز پیدا کند. ما باید قبول کنیم که هر قدر اطراف ما وقایع منفی وجود داشته باشد، ما باز هم می توانیم انسان های مثبت نگری باشیم. چون زندگی فرصت ها و امکانات و نعمت های زیادی دارد که ما می توانیم از آن ها استفاده کنیم.

با استفاده از این امکانات می توان شاد زندگی کرد و به موفقیت رسید. موفقیت چیزی است که به همت فرد بستگی دارد. اگر فردی از پیش فکر کند که شکست می خورد و لایق موفقیت نیست و یا شانس ندارد، موفق هم نخواهد شد. به عبارتی انسان ها ساخته افکار خودشان هستند.

معلوم است که فردی با افکار منفی که نمی تواند از توانایی هایش استفاده کند و آن ها را هدر می دهد و با این افکار، بی حوصله، افسرده، مضطرب و بیمار است، کمتر از فردی که افکار مثبت دارد و همواره احساس خوشبختی و آرامش و اعتماد به نفس می کند، به موفقیت دست پیدا می کند. چون کسی که احساس مثبت دارد، فکر می کند که می تواند بر مشکلاتش غلبه کند و پیروزی و شکست در دست خودش است.

کار از جمله دشمنان افراد منفی باف است. کسی که زیاد کار می کند فرصتی برای فکرهای منفی ندارد. حالت بدنی ای که انسان به خود می گیرد هم در دور کردن افکار منفی مؤثر است. فردی که لبخند می زند، صاف می ایستد و با انرژی قدم برمی دارد بیشتر احساس خوشبینی را در خود تقویت می کند. برعکس فرد منفی باف عبوس و قوز کرده است و پاهایش را روی زمین می کشد.

همچنین فرد نباید مدام خودش را سرزنش کند، بلکه برعکس باید به خود بگوید که حال من خوب است، من توانایی انجام این کار را دارم، من می توانم بر مشکل غلبه کنم، من به دیگران علاقه دارم و دیگران هم مرا دوست دارند، امروز روز خوبی است و با اتکا به خداوند هم در پرورش افکار مثبت و رهاشدن از فکرهای منفی بسیار مؤثر است.

کسی که به خدا توکل می کند در صورتی که برایش اتفاق بدی هم رخ دهد، دچار منفی بافی نمی شود و آن را مصلحت و خیر و برکت می داند.

منفی بافی تنها بر روحیه و سلامت بدن فرد منفی باف اثر نمی گذارد، بلکه عواقب منفی اجتماعی زیادی نیز دارد. اگر تعداد زیادی از افراد جامعه منفی نگر باشند، جامعه پویایی خود را از دست می دهد. هر قدر تاریخ و گذشته یک کشور پر از اتفاق منفی باشد، اما باز هم افراد جامعه باید به آینده نگاه کنند و از منفی بافی درباره آینده خودداری کنند، وگرنه آن جامعه از کوشش و جبران گذشته باز می ماند.

جوامع پویا برعکس جوامع ایستا مثبت اندیش اند و جوامعی که منفی نگری در آن ها زیاد است در دور باطل منفی نگری می مانند و نمی توانند از آن خلاص شوند. برای اینکه جامعه ای مثبت نگر و پویا داشته باشیم، در ابتدا باید هر فردی خود را از افکار منفی خلاص کند. چون اندیشه های منفی در تعاملات اجتماعی از فردی به افراد دیگر سرایت می کند.

تاریخ گذشته موجب شده ما هم تاحدودی در جامعه ای منفی نگر زندگی کنیم. بنابراین اگر هریک از ما ذهنمان را از این افکار بزداييم، قادر خواهيم بود جامعه مان را به جامعه ای پویا و پیشرفته تبدیل کنیم./باشگاه خبرنگاران