

چرا بعضی آدم ها انرژی منفی اند؟

آدم ها موجوداتی اجتماعی هستند که معمولا حواس شان هست که رفتارشان ممکن است چه تاثیری روی دیگران بگذارد. آدم های زیادی تمایل دارند که تاثیر خوبی روی بقیه افراد داشته باشند و ...



آدم ها موجوداتی اجتماعی هستند که معمولا حواس شان هست که رفتارشان ممکن است چه تاثیری روی دیگران بگذارد. آدم های زیادی تمایل دارند که تاثیر خوبی روی بقیه افراد داشته باشند و ...

این روزها درباره انرژی مثبت بودن یا انرژی منفی بودن آدم ها زیاد می شنویم. سؤال اساسی این است که اصلا انرژی مثبت یا منفی وجود دارد؟ بله، اما نه آن انرژی مثبت یا منفی که از آدم ها ساطع شود و خواص مغناطیسی داشته باشد.

این روزها درباره انرژی مثبت بودن یا انرژی منفی بودن آدم ها زیاد می شنویم. سؤال اساسی این است که اصلا انرژی مثبت یا منفی وجود دارد؟ بله، اما نه آن انرژی مثبت یا منفی که از آدم ها ساطع شود و خواص مغناطیسی داشته باشد. البته من از علم فیزیک سر رشته ندارم و امکان دارد فیزیکدان ها بگویند هر جسمی از خود می تواند چنین انرژی ساطع کند و اطراف آدم ها هم به عنوان یک جسم، انرژی وجود دارد اما آنچه در روانشناسی یا روانپزشکی عنوان می شود که می تواند باعث بروز آثار منفی یا مثبت در دیگران شود، چنین انرژی نیست.

موضوع این است که بسیاری از افراد مدعی دانش روانشناسی که از این راه کسب و کاری برای خودشان راه انداخته اند، سعی دارند جنبه جادویی و ماوراءالطبیعی به این قضیه بدهند و این باور را جا بیندازند که بعضی ها انرژی مثبت و برخی دیگر انرژی منفی دارند، در حالی که این نوع صحبت ها نوعی مغلطه در کلام است...

انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند که با هم ارتباط برقرار می کنند و ارتباطشان هم از طریق کلامی و غیرکلامی یا با زبان بدن است. بعضی از آدم ها در مقطع خاصی از زندگی شان یا در بیشتر اوقات به ما حس منفی و برخی دیگر نیز حس مثبت می دهند. پس انرژی مثبت یا منفی چیزی است که از ساختار درونی شخصیت افراد برمی خیزد و از طریق گفتار، رفتار و زبان بدن شان به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به دیگران منتقل می شود.

خیلی از مردم فکر می کنند اگر مدام جمله های مثبت بیان کنند، در دیگران احساس های مثبت ایجاد خواهند کرد. آدم های زیادی در همه جای دنیا با ادعای واهی مثبت اندیشی و این که اگر مثبت فکر کنید، همیشه اتفاق های خوب برای تان می افتد، توانسته اند افراد زیادی را که به دنبال راه های ساده و سریع رسیدن به موفقیت و شادی هستند، دور خود جمع کنند اما در واقع گفتن جمله های مثبت به تنهایی، باعث ایجاد حس مثبت در دیگران نمی شود.

اگر فردی دنیای درونی مثبتی داشته باشد و جمله های مثبتی بگوید و کارهای مثبتی انجام دهد، می تواند اثر خوبی روی دیگران داشته باشد ولی اگر مدام حرف های مثبت بزند اما دنیای درونی و ساختار فکری اش مثبت نباشد، لزوما باعث برانگیخته شدن حس مطلوب در بقیه نخواهد شد.

اگرچه بارها مشاهده شده روحیه خوب دادن به افراد، حال آنها را بهتر می کند اما خیلی وقت ها مثبت نگری بیش از اندازه حتی می تواند باعث بد شدن حال آدم ها شود چون خودشان را با فردی که بیش از حد مثبت گویی می کند، مقایسه می کنند و به اشتباه در دام این تفکر می افتند که نکند افسرده، منفی نگر و نگویند بخت باشند! نکند به اندازه کافی در زندگی مثبت نگر نباشند! نکند دلیل اینکه تا به حال موفق نشده اند، این بوده که نتوانسته اند مثل این افراد مثبت به همه وقایع نگاه کنند!

نمونه اخراج آمیز و جالب افرادی که مثبت اندیشی تجاری را تبلیغ می کنند، کسانی هستند که مدام به جوان ها می گویند: «اگر هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید در اندیشه داشتن یک اتومبیل مدل بالا باشید، حتما روزی به آن خواهید رسید.» اما این اندیشه کاملا نادرست است چون هر آدمی جایگاه خود را دارد و با توجه به توانایی ها و محدودیت ها و محیطی که در آن بزرگ شده و میزان تلاشی که می کند، ممکن است به بعضی از آرزوهایش برسد و به بعضی از آنها نرسد.

خیلی وقت ها افرادی را می بینیم که سعی می کنند حرف های زیبا بزنند، بسیار خوشرو باشند اما وقتی کمی بیشتر با آنها آشنا می شوید و پای حرف های شان می نشینید، دلتان می گیرد! نمونه بارز وطنی این آدم ها، برخی از مجری های صداوسیما هستند که لزوم آدم های شاد و مثبت و در واقع آنچه که می گویند، نیستند اما فکر می کنند با لبخندهای ساختگی و گفتن

جمله های مثبت، حس مثبتی به میلیون ها بیننده انتقال می دهند و همان ها بارها سوژه جالبی برای طنزپردازها شده اند!

نمی شود همیشه نقش بازی کرد

آدم ها موجوداتی اجتماعی هستند که معمولا حواس شان هست که رفتارشان ممکن است چه تاثیری روی دیگران بگذارد. آدم های زیادی تمایل دارند که تاثیر خوبی روی بقیه افراد داشته باشند و به همین دلیل خودآگاه، تلاش می کنند حس های ناخوشایند درونی شان را بیوشانند.

از طرفی، ذهن ما به گونه ای شکل گرفته که بسیاری از حس های ناخوشایند به وادی ناخودآگاه آن می رود، یعنی از آن حس ها آگاهی نداریم ولی در جایی خود را بروز می دهند؛ بنابراین متأسفانه همیشه کاملاً موفق نمی شویم آنچه درونمان می گذرد، بیوشانیم و رفتار و گفتارمان، خیلی وقت ها خبر از سر درونمان می دهد و دنیای درونی مان را آشکار می کند.

از سوی دیگر، ممکن است مثل یک روانشناس یا روانپزشک حرفه ای نتوانیم بلافاصله از دنیای درونی آدم های دیگر باخبر شویم ولی حسی که از دیگران می گیریم، تا حد زیادی، بازتابی از دنیای درونی آنهاست. وقتی مصاحبت با فردی ما را شاد، غمگین، مضطرب یا عصبی می کند، ممکن است این حس ها لزوماً مرتبط با دنیای درونی خودمان نباشد بلکه از دنیای درونی او به ما منتقل شود.

علت این است که یک مکانیسم دفاعی در روان آدم ها به نام «فرافکنی» وجود دارد. این مکانیسم دفاعی ناخودآگاه است؛ یعنی از وجود آن آگاهی نداریم و آن را عمداً به کار نمی بریم. در واقع انسان ها می توانند بخشی از حس های ناخوشایند درونی شان که برای خودشان غیرقابل تحمل است، از طریق رفتار و گفتار به دیگران منتقل کنند تا کمی از این بار حس منفی را از درون خودشان بردارند و روی دوش افراد دیگر بیندازند.

این مکانیسم دفاعی «فرافکنی»، کمک می کند دنیای ناخوشایند درونی فرد، کمی برایش قابل تحمل تر شود. در نوع خاصی از این فرافکنی، فرد حتی تا حدود زیادی موفق می شود مثلاً حس خشمی که درون خودش وجود دارد به طرف مقابل بدهد یا او را هم مثل خود غمگین کند که به این نوع فرافکنی، «فرافکنی توأم با همانندسازی» می گویند.

پس اساس و توجیه علمی اینکه مردم فکر می کنند انرژی از طرف کسی دریافت می کنند، در واقع فرافکنی حس های خوشایند یا ناخوشایند از ذهن ما به ذهن دیگران است.

چرا بعضی آدم ها انرژی منفی اند؟

جواب این این سؤال بسیار مهم است و اینکه بدانیم آیا واقعا دنیای درونی این افراد که خود را بسیار بالا یا حق به جانب می دانند، همین گونه است که به نظر می رسد؟

پاسخ این سؤال منفی است. دنیای درونی آدم های انرژی منفی یا کسانی که در هر معاشرتی حس بدی به ما می دهند، چه بخش خودآگاه و چه بخش ناخودآگاهش، پر از اعتماد به نفس پایین و انگاره های زشت و ناخوشایند راجع به خودشان است.

آنها وقتی از خود تعریف و تمجید می کنند، در واقع به دنبال این هستند که خودانگاره ناخوشایندی که در عمق وجود شان دارند، ترمیم کنند و وقتی در حال ایراد گرفتن از محیط اطراف یا محیط کارشان هستند، می خواهند چهره زشت و ناخوشایند درونی خود را برای ساعتی هم که شده، فراموش کنند.

وقتی این آدم ها گوشه گیری می کنند، اخم می کنند و با دیگران با غرور و تکبر حرف می زنند، در واقع به دنبال این هستند که روان رنجورشان کمتر آسیب ببیند و با کنترل دیگران می خواهند اضطراب و تنش درونی شان را کاهش دهند. منشأ بسیاری از این رفتارهای منفی، اعتماد به نفس له شده یا هرگز به خوبی تشکیل نشده است که باز نمود بیرونی آن، به گونه ای است که از آن حس مثبتی بر نمی خیزد و باعث می شود اطرافیان حس ناخوشایندی از این اشخاص بگیرند و فکر کنند انرژی منفی دارند.

ویژگی های آدم های انرژی منفی

اینکه بدانیم چگونه آدم هایی که منفی هستند و انرژی روانی منفی دارند را شناسایی کنیم، خیلی مهم است. در ادامه برخی از

ویژگی های آنها را با هم مرور می کنیم.

همیشه شاکی ها

آنها از خیلی چیزها در دنیا شاکی هستند و معتقدند دنیا و همه آدم ها بد هستند، شغل خودشان مناسب نیست، در شهر خوبی زندگی نمی کنند و محل کارشان بد و نامطلوب است و ... بنابراین همواره در حال گلایه و بدگویی از دیگرانند و از شرایط خودشان هم همیشه گله مندند.

آنها هرگز خود را مسئول وقوع وقایع ناخوشایندی که تجربه می کنند، نمی دانند و فکر می کنند آنچه برای شان پیش می آید، تقصیر افراد خانواده، محیط کار و جامعه است.

البته آنها ممکن است گاهی جمله های امیدوارکننده و مثبت هم به کار ببرند اما معمولا در انتهای یک جمله امیدوارکننده و مثبت، یک «اما» می آورند و مثلا می گویند: «اینجا خیلی پارک زیبایی است اما حیف که...» و هنگامی که دقت می کنیم، می بینیم معایبی که برمی شمارند، آنقدر زیاد است که اثر جمله اول که مثبت بوده را کاملا خنثی می کند.

خیلی از آنها در زندگی به دلایل مختلف خیلی موفق نیستند؛ چه از نظر عملکرد تحصیلی و شغلی و چه از نظر روابط بین فردی. آنها معمولا دید مثبتی به آینده ندارند؛ یا در حال گله از حال هستند یا ناله درباره گذشته و اینکه گذشته رهای شان نمی کند.

آنها تمایل دارند تمام ناکامی های زندگی شان را به گذشته، دوران کودکی، تربیت پدر و مادر و جامعه مربوط بدانند در حالی که درست است که می دانیم تربیت پدر و مادر در آینده فرزند بسیار مهم است اما وقتی کم کم بالغ می شویم، باید خودمان و اشتباه های والدین را در تربیت بشناسیم و افسار زندگی مان را بالغانه در دست بگیریم. مرتب در حال نکوهش و بی ارزش دانستن اطرافیان هستند. این افراد اطرافیان شان را احمق، کودن و پایین تر از خود می دانند.

آنها معتقدند آنطور که شایسته است از آنها تقدیر نشده و کسی ارزش های واقعی آنها را نمی داند. اگر افرادی را با این ویژگی ها می شناسید و با آنها سر و کار دارید، باید بدانید می توانند به شما انرژی منفی دهند.

همیشه بدبین ها

آنها معتقدند اغلب اطرافیان می خواهند به آنها صدمه بزنند و به آنها حسادت می ورزند. آنها همیشه دوست دارند آدم های موفق و شادتر از خود و موقعیت زندگی آنها را کم اهمیت جلوه دهند یا خود را خیلی بالا، موفق و سزاوار تمجید و تعریف می دانند یا برعکس، خود را کودن، ناقص و ضعیف توصیف می کنند و البته علت داشتن این خصایص را خودشان نمی دانند و دیگران را مسئول فرض می کنند.

همیشه قربانی ها

بسیاری از افرادی که به دیگران انرژی منفی می دهند، دوست دارند در هر موقعیتی خود را قربانی معرفی کنند؛ مثلا در یک میهمانی، مرتب درباره زجرهایی که در زندگی کشیده اند حرف می زنند ولی هرگز اقدام مثبتی برای اینکه از نقش یک قربانی خارج شوند، انجام نمی دهند و دوست دارند به ایفای این نقش ادامه دهند تا دیگران برایشان دلسوزی یا جلب توجه کنند.

بسیاری از آنها علاقه زیادی دارند با دیگران درباره هر چیزی بحث کنند؛ مثلا اگر بگویید آسمان آبی است، ممکن است از آنها بشنوید که این اصطلاح «آسمان آبی» غلط است و رنگ اصلی آسمان نیلی است و مردم به اشتباه فکر می کنند آسمان آبی است! آنها سعی می کنند آدم های اطراف را کنترل و وادار به انجام رفتارهایی کنند.

بهترین برخورد با آدم های انرژی منفی

مهمترین، بهترین و ساده ترین راه برای اینکه از افرادی با انرژی روانی منفی کمتر آسیب ببینیم، این است که از آنها دوری کنیم و تا جایی که امکان دارد، تماس مان را با آنها کاهش دهیم و به محیط هایی که آنها در آن حضور دارند، نرویم.

باید مرزی را بین خودمان و چنین کسانی تعریف کنیم؛ یعنی به آنها بفهمانیم که هر لحظه که دل شان بخواهد، اجازه دسترسی به روان ما را ندارند و مخصوصا اگر مجبوریم وقت هایی را در روز با آنها بگذرانیم، داشتن این مرز تعریف شده بسیار مهم است؛

مثلا بگوئیم آخر هفته نیم ساعت درباره فلان مسئله با شما صحبت خواهیم کرد. تا جای ممکن، در محیط های عمومی مثلا در تاکسی، اتوبوس و ... وقتی با افرادی با انرژی روانی منفی مواجه می شوید، با آنها هم صحبت نشوید و در جواب شان سکوت کنید.

وقتی آدمی منفی جایی حضور دارد، حتی الامکان از وارد شدن در بحث با او خودداری کنید و سعی نکنید متقاعدش کنید چون کار بیهوده ای است. آدم های منفی در بحث ها به دلایلی که بیان می شود، کاری ندارند و تحت هر شرایطی می خواهند ثابت کنند آنچه خودشان می گویند درست است، آن هم از بعد منفی. البته این راهکار درباره کسی که همواره انرژی منفی به شما می دهد، مطرح می شود نه دوستی که در مورد موضوعی اشتباه فکر می کند.

حداکثر کاری که می توانید برایشان انجام دهید، همدلی محدود و زدن یک لبخند است. می توانید بگوئید: «می فهمم برای شما خیلی سخت بوده و زندگی تان گاهی فراز و نشیب هایی داشته و دارد.» بیش از این وارد صحبت و بحث نشوید.

برخی افراد در بعضی حوزه ها مثبت می اندیشند اما در یک مورد خاص، تفکرشان منفی است و در باره آن ناله سر می دهند و منفی گویی می کنند؛ مثلا فقط راجع به محل کارشان بد می گویند. وقتی با این افراد هستید، تا جای ممکن از کشاندن بحث به مسائل شغلی که می توانند درباره آن حس منفی به شما بدهند، خودداری کنید.

تا جایی که امکان دارد، میهمانی یا جلسه دو نفره با آنها تشکیل ندهید تا تنها مخاطب شان نباشید. سعی کنید اگر مجبور هستید به هر دلیلی به ملاقات این افراد بروید، حتما آدم هایی را با خود همراه ببرید تا فشار روانی کمتری را تحمل کنید.

ویژگی های آدم های انرژی مثبت

شاید با توجه به نشانه آدم های منفی بتوانید حدس بزنید چه آدم هایی انرژی مثبت روانی دارند. البته برخلاف تصور خیلی ها، آدم های مثبت لزوما آدم هایی با حرف های مثبت و امیدوارکننده نیستند که لبخندهای بزرگ و همیشگی می زنند؛ آنها ویژگی های روانی خاصی دارند که باعث می شود بدون اینکه بدانیم، به ما حس مثبت بدهند.

خوشبینی

آنها از دیگران بد نمی گویند، خوب می گویند و وقتی راجع به کسی صحبت می کنند، خیلی حواس شان است که نکته های جالب و مثبت شخصیتی او را بیان کنند. این رفتار بدون اینکه شما متوجه آن باشید، حس خوبی در وجودتان ایجاد می کند.

مثبت اندیشی

آنها وقتی درباره واقعه ای صحبت می کنند؛ مثلا سفر و حتی حادثه ای ناخوشایند، جنبه های خوب و جالب و آموزنده آن را هم می بینند و به شما منتقل می کنند.

مسئولیت پذیری

آنها مسئولیت وقوع خوشی ها و ناخوشی های زندگی شان را می پذیرند و می دانند مسئول بخشی از ناخوشایندهایی که در زندگی شان وجود دارد، خودشان هستند و درک می کنند که باید برای رفع آن کاری مثبت و موثر انجام دهند.

کنشگری

آنها منتظر نمی مانند یک روز خوب برای خود یا خانواده یا دوستان شان بیاید، بلکه همیشه سعی می کنند یک روز خوب برای خودشان، خانواده و دوستان شان بسازند.

آکایران