



تأثیر همنشینی با افراد منفی‌باف

گفته می‌شود ارتباط با افراد منفی‌باف باعث می‌شود که سلامت روان اطرافیان آنها تحت الشعاع نوع نگاه‌شان به زندگی قرار بگیرد و افرادی که با منفی‌باف‌ها در ارتباط هستند...

گفته می‌شود ارتباط با افراد منفی‌باف باعث می‌شود که سلامت روان اطرافیان آنها تحت الشعاع نوع نگاه‌شان به زندگی قرار بگیرد و افرادی که با منفی‌باف‌ها در ارتباط هستند، معمولاً تمرکز خود را برای انجام کارهای‌شان از دست می‌دهند و نمی‌توانند به اهداف‌شان دست پیدا کنند.

به گزارش ایسنا، روزنامه **همشهری** نوشت: «این روزها، افکار منفی در زندگی همه افراد دیده می‌شود، شاید یکی از دلایل این اتفاق تغییر سبک زندگی از سنتی به مدرن و روبه‌رو شدن با انواع و اقسام مشکلاتی است که لازمه زندگی‌های جدید هستند. وجود افکار منفی مرتبط با زندگی، فرزندان، والدین، شغل و بیش از همه نگرانی‌های مالی یا ناشی از اتفاق‌های غیرمترقبه است که بسیار آزاردهنده است و در زندگی روزانه به صورت ترس، دلشوره و اضطراب بروز پیدا می‌کند. افکاری که برخی مواقع کنترل‌کردنشان سخت می‌شود.

سیدحسین موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران، می‌گوید: گاهی اوقات افرادی در اطراف ما وجود دارد که انسان‌های منفی‌بافی هستند. یکی از دلایل منفی‌بافی در این افراد می‌تواند نگرانی نسبت به آینده باشد. همچنین نمی‌توانیم نقش رفتار اعضای خانواده، دوستان و همکاران و افرادی که در محیط‌های مختلف با آنها مراد کرده داریم را در بروز این منفی‌بافی نادیده بگیریم. در کنار این مسئله افرادی که در هر زمینه‌ای به اهداف‌شان نرسیده‌اند نیز می‌توانند به دلیل شکستی که خورده‌اند، افکار منفی را به دیگران منتقل کنند؛ چرا که تصور می‌کنند چون آنها در رسیدن به هدف‌شان شکست خورده‌اند دیگران نیز نمی‌توانند این مسیر را طی کنند.

افکار منفی در کجا ریشه دارند؟

افکار منفی در ذهن افراد شکل می‌گیرد و به مرور بر زندگی آنها تأثیر می‌گذارد. گاهی این تأثیر به قدری زیاد است که ممکن است زندگی معمولی آنها را دچار اختلال کند. ترس، شکست خوردن در کار، شک کردن به دیگران، شک کردن به توانایی خود، افسردگی و... می‌تواند از علل به وجود آمدن افکار منفی باشند؛ افکاری که افراد به جای ریشه‌یابی و غلبه بر آن، سعی می‌کنند آنها را در ذهن خود مخفی کنند. اطرافیان و نزدیکانی هم که منفی‌باف هستند، نخستین تأثیری که در زندگی دیگران می‌گذارند این است که امید آنها را به زندگی بهتر ناامید می‌کنند و همین مسئله زندگی آنها را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. آنطور که موسوی چلک می‌گوید: انتشار بذر ناامیدی در زندگی دیگران باعث ایجاد یک ترس مزمن و اضطراب در افراد شده و باعث می‌شود تا آنها پویایی لازم را برای ادامه زندگی نداشته باشند و نتوانند به اهداف‌شان دست پیدا کنند. به همین دلیل است که گفته می‌شود ارتباط با افراد منفی‌باف باعث می‌شود که سلامت روان اطرافیان آنها تحت الشعاع نوع نگاه‌شان به زندگی قرار بگیرد و افرادی که با منفی‌باف‌ها در ارتباط هستند، معمولاً تمرکز خود را برای انجام کارهای‌شان از دست می‌دهند و نمی‌توانند به اهداف‌شان دست پیدا کنند.

افراد سمی را دور کنید

از قدیم به دوری و دوستی توصیه شده است. دوری از افراد منفی‌باف می‌تواند راهکار خوبی برای فرار از این معضل باشد. افرادی که ما را از بیرون تماشا می‌کنند بهترین قاضی برای رفتار ما هستند، گاهی در مقابله با افراد منفی‌باف بهتر است از دیگران هم کمک بگیریم؛ افرادی که بتوانند دوستانه نقطه ضعف‌های ما را در مواجهه با افراد منفی‌باف برای ما گوشزد کنند. رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران معتقد است: دوری از افراد منفی‌باف یکی از بهترین راه‌ها برای فرار از شر افکار منفی است، اگر دوست داریم در زندگی ما آرامش داشته باشیم باید از افراد منفی‌باف دوری کنیم؛ چون این افراد بدبینی را در ما تقویت می‌کنند و باعث می‌شوند تا نگاه و رفتار ما متأثر از نگاه منفی آنها باشد. زمانی که با افراد منفی‌باف مراد کرده داشته باشیم وجه غالب نگاه و رفتار ما همان تأثیری است که از افکار منفی گرفته ایم و همین مسئله باعث می‌شود که موتور محرکه و انگیزه مثبت ما برای رسیدن به مقصد از بین برود. افراد منفی‌باف همه جا هستند اما اگر همنشین شدن با این افراد برایمان اجتناب‌ناپذیر است باید یاد بگیریم تا انرژی‌های منفی و استرس را کنترل کنیم و به فردی تبدیل شویم که در مقابله با افراد منفی‌باف و مشکلات می‌توانیم واکنش درستی از خودمان نشان دهیم.

ایست به منفی‌بافی

جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی یکی از راهکارهایی است که برای مقابله با منفی‌بافی پیشنهاد می‌شود. این کار می‌تواند استرس ناشی از افکار منفی و تحریک‌پذیری را نیز کم کند. زمانی که نگرانی منجر به هجوم افکار منفی در فرد می‌شود می‌تواند عوارض منفی را به دنبال داشته باشد. اگر به هر دلیل نتوانیم این افکار منفی را مدیریت کنیم یکی از راه‌ها این است که سراغ متخصصان و مشاوران و روانشناسان برویم.

من در میان جمع

اگر دچار افکار منفی شده‌اید بهتر است خود را به این مسئله عادت دهید که کم‌کم با بروز نشانه‌هایی از این افکار، ذهن خود را

به جای دیگر معطوف کنید تا کم کم حواس تان از این افکار پرت شود. در عین حال می توانید به فردی که دچار مشکل شده کمک کنید و در حد وسع خود مقداری از مشکلات او را رفع کنید حتی این کار را می توانید با گوش دادن به درددل های آن فرد انجام دهید و به او کمک کنید تا حس بهتری نسبت به خود پیدا کند.»