



موج مثبت و منفی نداریم

شما هم به موج مثبت یا منفی معتقدید؟ به این که ما می‌توانیم امواج مثبت از خودمان ساطع کنیم و اتفاقی‌هایی که می‌خواهیم برایمان بیفتد یا خودمان را از امواج منفی‌ای که دیگران می‌فرستند دور نگه داریم؟

گفت‌وگو با دکتر بهزادی، روانشناس و مشاور
موج مثبت و منفی نداریم

نفیسه مجیدی‌زاده: شما هم به موج مثبت یا منفی معتقدید؟ به این که ما می‌توانیم امواج مثبت از خودمان ساطع کنیم و اتفاقی‌هایی که می‌خواهیم برایمان بیفتد یا خودمان را از امواج منفی‌ای که دیگران می‌فرستند دور نگه داریم؟

این بحث مثل همان «کودک درون« چند سالی است باب شده؛ آن قدر که با یک جست‌وجوی کوچک در اینترنت به بحث‌های عجیب و غریبی در این زمینه برمی‌خورید، بحث‌هایی درباره‌ی درمان بیماری‌ها و رسیدن به موفقیت‌ها...

در بعضی از این بحث‌ها، عوامل موفقیت‌های درسی را هم به این انرژی‌ها ربط می‌دهند!

این مسئله گاهی بهانه‌ای می‌شود برای قطع بعضی از دوستی‌های خوب یا ایجاد بعضی از دوستی‌هایی که پایان خیلی خوبی هم ندارد. این را خیلی شنیده‌ایم که این دوستم به من موج مثبت می‌دهد و آن دوستم موج منفی! مثل دو قطب یک باتری نیستیم ما. در واقع دوستی که موج مثبت می‌دهد همه‌ی کارهای درست یا غلط ما را تأیید می‌کند و دوست موج منفی به ما اعتراض دارد. در واقع ما فقط دنبال تأیید هستیم.

اما علم، نگاه دیگری به این قضیه دارد. در این گفت‌وگو فقط به بحث موج مثبت و منفی می‌پردازیم، بحث انرژی‌ها می‌ماند برای زمانی دیگر. پرسش‌هایمان را با دکتر سعید بهزادی روان‌شناس و مشاور، در میان می‌گذاریم:

اساساً این که ما می‌گوییم خیلی‌ها به ما موج مثبت می‌فرستند یا همین‌طوری بدون دلیل این آدم به من انرژی منفی می‌دهد، از نگاه علمی درست است؟

در دنیای آکادمیک چنین چیزی به اثبات نرسیده، به این شکل که کسی امواجی را از خود ساطع کند که باعث به وجود آمدن احساس خوب یا بد در دیگری شود. اما آنچه می‌توانیم به دیگران بدهیم یا از دیگران دریافت کنیم، می‌تواند مثبت یا منفی باشد. مثلاً من به عنوان یک انسان ممکن است حس خوب یا بدی به انسانی دیگر داشته باشم. ممکن است ما افرادی را در کودکی دیده باشیم که از آن‌ها خاطره‌های مثبت داریم، دیدن مجدد این آدم‌ها یا کسانی که شبیه آن‌ها هستند، احساس خوب یا بدی را در ما به وجود می‌آورد.

زبان بدن هم هست که می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر ماهیچه‌های صورت یا بدن انسان گارد داشته باشد، در ما احساس منفی به وجود می‌آورد، مثلاً دست به سینه ایستادن حالت گارد دارد یا ممکن است چهره‌ی بدن «ماسک فیس« باشد؛ یعنی چهره‌ی بدون حالت که این هم احساس منفی ایجاد می‌کند.

کودکان نسبت به این آدم‌ها زودتر واکنش مثبت یا منفی نشان می‌دهند، مثلاً بغل کسی می‌روند و بغل فرد دیگری نمی‌روند، این می‌تواند علمی باشد.

مورد سوم انتخاب رنگ است. رنگ‌ها می‌توانند تأثیر بگذارند. رنگ‌های ملایم مثل آبی و لیمویی احساس مثبت ایجاد می‌کنند و رنگ‌های تند مثل قرمز تند یا قهوه‌ای حس منفی می‌دهند یا رنگ‌های سرد مثل طوسی ممکن است باعث ایجاد سرما در رابطه شوند. زنده یا مرده بودن رنگ‌ها هم در ایجاد حس مثبت یا منفی تأثیرگذار است.

یکبار وارد فضایی شدم، دو تا از دوستانم آنجا بودند و هر دو گفتند هروقت مرا می‌بینند از من انرژی مثبت می‌گیرند، یعنی یک احساس خوب پیدا می‌کنند که انگار همه‌ی کارها قرار است روبه‌راه شود. این انرژی مثبت نیست؟

نه، این احساس می‌تواند تابع فضا، معماری، رنگ‌ها و موزیکی باشد که پخش می‌شود یا تحت تأثیر دکوراسیون و چیدمان و شاکله‌ی ظاهری قرارگیرد. همه‌ی این‌ها می‌توانند در به‌وجود آمدن این حس مؤثر باشند. ما این علایم را دریافت می‌کنیم و البته بخشی از این احساس هم به خاطرات ما از آن فرد برمی‌گردد.

در سایت‌های اینترنتی دیدم توصیه‌هایی ارائه شده درباره‌ی این که چه‌طور در مقابل انرژی‌های منفی دیگران از خودمان مراقبت کنیم یا چه‌طور انرژی مثبت بدهیم. این را چه‌طور ارزیابی می‌کنید؟

بخشی از این‌ها خرافه است. مثل چشم‌نظر. آن‌چه که به صورت واقعی می‌تواند زندگی ما را تحت تأثیر قرار بدهد خردمندی ماست. این که با اندیشه برخورد کنیم و به علایم واقعی توجه کنیم. اگر قرار است خرید و فروشی صورت بگیرد، وارد شرکت که می‌شویم حدس می‌زنیم این‌جا فضای مناسبی برای انجام یک معامله‌ی خوب نیست. به جای این که بگوییم این‌جا انرژی منفی دارد ببینیم آن شرکت مجوز کار دارد یا نه! پیشنهادش را درباریم و...

در ازدواج به جای این که به سابقه‌ی فرد، شغل و تناسب مذهبی و اجتماعی خانواده‌ها توجه کنند می‌گویند موج مثبت داشت.

در دوستی‌ها هم همین‌طور. به جای این که چشم‌هایشان را باز کنند و درست ببینند و در انتخاب دقت کنند فقط می‌گویند موج مثبت یا منفی داشت بدون توجه به واقعیت‌ها.

پس تکلیف موج مثبت و منفی مشخص است. وجود ندارد؟

به شکل خرافه هست، ولی این که موجی از بدن من دربیاید و به سراغ طرف مقابل برود، وجود ندارد. اما لب خندان، پوشش مناسب و استفاده از کلمات مناسب می‌تواند احساس مثبتی در دیگران ایجاد کند. من الآن به این آقا گفتم سالم باشید. می‌توانستم بگویم خسته نباشید، اما سالم باشید تأثیر بیشتری دارد.

درباره‌ی مثبت‌اندیشی چه می‌گویید؟

برداشت‌های غلطی درباره‌ی مثبت‌اندیشی وجود دارد. ما نمی‌توانیم درباره‌ی یک مسئله‌ی بد، مثبت‌اندیش باشیم، اما می‌توانیم در یک واقعه، نکات مثبت را پیدا کنیم. چیزی که عقل می‌گوید خوب نیست، حتماً خوب نیست اما در هر حادثه‌ای نکته‌ی مثبتی را می‌شود پیدا کرد.

توصیه‌ی من این است که خوش‌بین نباشیم و بدبین هم نباشیم، بلکه واقع‌بین باشیم. آن‌ها که فقط مثبت می‌بینند یا فقط منفی، به قضایا غیرواقعی نگاه می‌کنند.