

طرد شدن توسط دیگران را جدی نگیرید

مورد قبول واقع نشدن جزوی از زندگی روزمره همه انسان ها است و راه گریزی از آنها وجود ندارد. ممکن است دوستان، همسایه ها یا اعضای فامیل ما را از خود دور کنند ...



سلامت نیوز : مورد قبول واقع نشدن جزوی از زندگی روزمره همه انسان ها است و راه گریزی از آنها وجود ندارد. ممکن است دوستان، همسایه ها یا اعضای فامیل ما را از خود دور کنند و به برقراری ارتباط با ما تمایلی نداشته باشند. شاید همکاران ترجیح دهند بدون حضور ما ناهار خود را صرف کنند. اینها مسائلی هستند که هر روز و هر لحظه در زندگی خود می توانیم تجربه کنیم و بدون شک هیچ انسانی نیز از مورد علاقه نبودن خوشحال نمی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ اما برخی از انسان ها از این مساله بسیار زجر می کشند و ضربه های روحی می بینند. به همین دلیل، برخی از دانشمندان آمریکایی، آزمایش fMRI (اسکن مغزی کاربردی) را انجام دادند و متوجه شدند، هنگامی که انسان مورد بی مهری و طرد شدن بقیه قرار می گیرد، بخشی از مغز او فعال می شود. درست همچون زمانی که درد فیزیکی ما را مغز خبررسانی می کند، این درد روحی نیز در مغز انسان ریشه دارد.

به همین دلیل است که همه مردم جهان با هر فرهنگ، مذهب، باور و زبانی که باشند، این درد را «ضربه دیدن احساسات» تعریف می کنند و در برابر آن به طور ناخودآگاه واکنش نشان می دهند. همه انسان ها از همان سال های ابتدای زندگی طرد شدن و مورد بی مهری واقع شدن را تجربه و لمس می کنند. انسان می آموزد که همیشه مورد قبول همه نیست. پیش می آید زمان هایی که از جمع دوستان یا خانواده خود کنار گذاشته شود. اصولا افرادی که مورد بی مهری و طرد شدن واقع می شوند سعی می کنند تا رفتارهای خود را بهبود ببخشند تا در کنار بقیه باقی بمانند و مورد قبول آنها باشند.

حالا باید ببینیم چه بلایی سر مغز ما می آید؟ وقتی دیگران ما را ترک یا طرد می کنند، مغز ما چه واکنشی نشان می دهد؟

1. طرد شدن موجب برانگیخته شدن عصبانیت و پرخاشگری بسیار زیاد می شود که انسان به اطرافیان خود روا می دارد

نادیده گرفته شدن از طرف فردی که به او علاقه و وابستگی روحی دارید، موجب رنجش و عصبانیت هر انسانی می شود. تحقیقات ثابت کرده اند حتی طرد شدن از طرف دوست معمولی نیز می تواند باعث تحریک عصبانیت و خشم فرد شود به طوری که آن را بر سر اعضای خانواده یا دوستان خود خالی کند.

این واکنش ها اصولا چندین ساعت پس از طرد شدن صورت می گیرد به همین دلیل شاید فرد خودش متوجه نشود این مساله در نتیجه این است که مورد بی مهری و بی وفایی قرار گرفته است.

به این ترتیب، باید گفت افرادی که ترک و طرد می شوند و مورد بی مهری قرار می گیرند بسیار عصبی، پرخاشگر و عصبانی می شوند. حتی شاید در اندازه های بزرگ تر بتواند به خشونت، مصرف مواد مخدر یا حتی راه اندازی دارو دسته برای انتقام منجر شود.

مورد بی مهری بودن می تواند به خشونت علیه زنان منتهی شود. البته همه انسان ها خشن و خطرناک نیستند. اما این درد و ناراحتی می تواند انسان را در لبه پرتگاه خشونت قرار دهد. این افراد اصولا روحیه حساس، زودخشم و تحریک پذیر پیدا می کنند و کوچک ترین رویدادی موجب برانگیخته شدن عصبانیت آنها می شود. صحبت و مشاوره با فردی که ما را می شناسد و احساسات ما را درک می کند، می تواند به کم شدن خشم و درد مورد بی مهری واقع شدن را برای ما کاهش دهد.

2. طرد شدن «نیاز تعلق» انسان را خدشه دار می کند

یکی از مهم ترین تاثیرات روحی در جمع بودن در انسان این است که احساس می کند به گروه یا افرادی تعلق دارد که فکر و عقاید همسوی او دارند. اما این احساس پس از طرد شدن از بین می رود و باعث می شود تا فرد احساس راحتی نداشته باشد و در درون خود زجر بکشد.

بهترین کار این است که بتوانید به گروهی که از جمع آنها کنار گذاشته شده اید، خود را دوباره نزدیک کنید. به طور مثال، با یکی از اعضای خانواده یا دوستان حرف بزنید و بگویید این کنار گذاری بسیار برای شما دردناک بوده است.

3. طرد شدن باعث می شود عضو «باشگاه مشت‌زنی» بشویم و دایم خودزنی کنیم

یکی از بدترین و رایج ترین کارهایی که بیشتر انسان ها پس از ترک شدن انجام می دهند به ویژه هنگامی که مورد بی مهری عاطفی در رابطه رمانتیک قرار می گیرند این است که همه تقصیرها و کمبودهای خود را فهرست می کنند و اعتماد به نفس خود را از دست می دهند و تنها در غصه فرو می روند. واقعیت این است افرادی که در رابطه عاشقانه خود مورد بی وفایی واقع می شوند، از همان ابتدا در یک رابطه نادرست قرار داشته اند و دو طرف با هم جفت نبوده اند. عدم کفایت یا کم گذاشتن بیشتر در بحث زندگی، اهداف، علاقه مندی ها یا حتی ظاهر انسان ها مصداق دارد. انسان ها دوست دارند با همجنس های خود همصحبت باشند.

جست‌وجو در مورد تقصیرات و گناهان خود فقط باعث عمیق تر و ماندگارتر شدن دردهای ما می شوند. این تفکرات منفی باعث می شوند تا دیرتر بتوانیم از این همه زجری که وجود ما را فراگرفته است، رهایی بیابیم. بنابراین، بهتر است از خودزنی دست بردارید. بهتر است به جای دنبال تقصیر و مقصر بگردید، اتفاق ها را دوره کنید بلکه دلیل واقعی آن را بیابید. این کار اثرات منفی کمتری دارد.

4. طرد شدن قدرت درست فکر کردن و تصمیم گرفتن را از انسان می گیرد

دردهای روحی باعث می شوند تا انسان نتواند به راحتی بر رویدادها تمرکز و تعقل کند. درد طرد شدن همه وجود انسان را فرا می گیرد و فرد دیگر توان فکر کردن ندارد. افرادی که مورد بی مهری واقع می شوند حتی در تست های ضریب هوشی نیز رتبه پایینی می گیرند زیرا همه فکر آنها این است که چرا طرف مقابل او را ترک کرده و به سراغ فرد دیگری رفته است.

پس از مواجه شدن با چنین درد بزرگی باید مدتی را در خانه و دور از محیط های پر استرس استراحت کنید تا بتوانید کمی آرامش خود را بازیابید. بهترین درمان برای کاهش درد ترک شدن، یادآوری خوبی ها، توانایی ها و مهارت های خود است. اینکه فرد موردعلاقه تان شما را به راحتی رها کند و بروید بسیار دردناک و دشوار است، اما باید اعتماد به نفس خود را حفظ کنید. مطمئن باشید همه تقصیرها متوجه شما نیست. بهتر است به جای اینکه همه فکر خود را به این موضوع محدود کنید، همه جوانب زندگی و نعمت های خداوند را نیز ببینید.

به طور مثال، اگر عشقتان ترکتان کرده است، یک کاغذ بردارید و فهرستی از توانایی ها و اخلاق های ارزشمند خود همچون صداقت، وفاداری، حامی بودن، هم‌پا بودن، مهربانی، از خود گذشتگی و ... را یادداشت کنید. چندین خط در مورد ارزش های یک رابطه رمانتیک بنویسید.

تکرار این کار باعث می شود تا درد طرد شدن کم شود و اعتماد به نفس خود را بیابید. زیرا متوجه می شوید این شما نبوده اید که در رابطه کم گذاشته است، بلکه او بی که شما را ترک کرده است کمبودهایی داشته است یا تنوع طلب بوده است. مهم این است که شما اعتماد به نفس و زندگی عادی خود را حفظ کنید و خود را برای از دست دادن فردی که مسوولیت و تعهد را درک نمی کند، عذاب ندهید.

5. طرد شدن باعث می شود تا این مساله را به همه تعمیم دهیم

هنگامی که مورد بی مهری و بی وفایی فردی قرار می گیریم همیشه این هراس را داریم که بقیه افراد نیز همین طور هستند و نمی توان به آنها اعتماد کرد. اما این طرز فکر اشتباه است. تعمیم یک مشکل به همه انسان ها و همه اتفاق ها فقط نوعی ترس بیش از اندازه است. قرار نیست اگر از یک کار اخراج شدید یا همسران شما را رها کرد، شغل دیگری پیدا نکنید یا با فرد جدیدی آشنا نشوید.

«دیگر هرگز با کسی ازدواج یا دوستی نخواهم کرد» یک عبارت کاملاً اشتباه است. اوایی که شما را ترک کرده فرد مناسب و جفت شما نبوده است. اما شاید در آینده با نیمه گمشده واقعی خود ملاقات کنید. همه انسان ها با یکدیگر فرق دارند. هیچ کس کامل نیست و خوبی ها و بدی های انسان های مختلف با یکدیگر متفاوت است. برای جلوگیری از تکرار این درد باید مراقب حرف زدن و رفتارهای خود باشد. هرگز از واژه های منفی استفاده نکنید.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): روان: طرد شدن توسط دیگران را جدی نگیرید:::