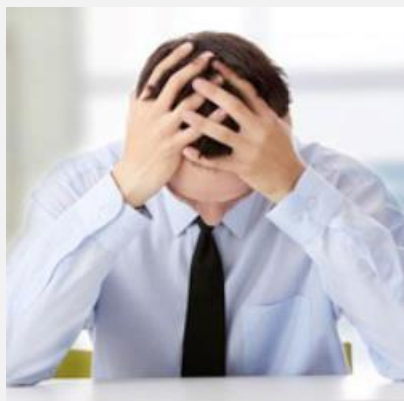


ویژگی های آدم هایی که بدبخت هستند!

بعضی ها اصلا دنبال غم و غصه می گردند. انگار بدشان نمی آید بدبخت و بیچاره باشند. روانشناسان بعد از سال ها تجربه و مطالعه به این نتیجه رسیدند...



بعضی ها اصلا دنبال غم و غصه می گردند. انگار بدشان نمی آید بدبخت و بیچاره باشند. روانشناسان بعد از سال ها تجربه و مطالعه به این نتیجه رسیدند که بیچاره و مفلوک بودن هنر می خواهد، چون به زحمت می توان شرایط را برای همیشه بد نگه داشت. کسی که ادعا می کند ذاتا بداقبال است، خلاقیت زیادی به کار برده تا بداقبال شود. درست زمانی که اوضاع رو به بهبود است و نه زلزله و سیلی در کار است، نه جنگ و تهدیدی و حتی تحریم ها هم یکی یکی غیب می شوند، غم و غصه جور کردن هنری است که نیاز به ابتکار، قوه تخیل و هوش دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله چلچراغ؛ اگر بخواهیم همیشه گناه داشته باشیم، چه باید بکنیم؟ همین اول کار بگویم که باید قید معتاد شدن، خلاف کردن، قماربازی و کتک کاری را زد چون این راه ها بیش از اندازه تابلو هستند و دل کسی را نمی سوزاند. (مردم بابت وضعیت اسفبار خلافاکارها در نهایت یک چشمش کور تحویل می دهند.)

ما به دنبال راهی هستیم که کسی از نیت واقعی مان بو نبرد، راهی که فورا اثر کند. باید طوری وانمود کنیم که دوست داریم شاد باشیم، وگرنه کسی بدبختی ما را جدی نمی گیرد. یعنی باید راهی را انتخاب کنیم که ضمن اینکه به بدبختی ختم شود، در ظاهر ما را قربانی شرایط جلوه دهد نه مقصر، اصل هنر همین است.

فقط حواستان باتشد هنگام خراب کردن زندگی شخصی تان چه بخواهید چه نخواهید، زندگی پدر، مادر، همسر، فرزندان و ... را هم بی نصیب نخواهید گذاشت. آنها هم تا زمانی که اطراف شما هستند، در وضعیت بدتان شریکند و اگر هم تصمیم به ترکتان بگیرند که چه بهتر! حالا دلیل جدیدی برای ناله و شکوه از وضعیت اسفبارتان به دست آوردید. فقط چند نکته را قبل از شروع کار با هم مرور کنیم:

اولا مردم برای آدم بدشانس و بیچاره دل می سوزانند، حتی کمی وجدان درد هم پیدا می کنند که دلپش برای خودشان هم پوشیده است. این حس خیلی به کار می آید. عذاب وجدان آنها قدرت ماست، چون کسانی که ما را دوست دارند و به ما وابسته هستند، حواسشان را جمع می کنند تا نمک به زخم ما نپاشند.

ثانیا وقتی همیشه ناراضی باشیم، امیدی هم نداریم و اگر اتفاق بدی بیفتد، حالمان گرفته نمی شود، چون اصلا حالی نداریم.

ثالثا قیافه مغموم گرفتن موجب می شود اطرافیان حساب دیگری رویمان باز کنند، مخصوصا اگر غم دنیا و جامعه را بخوریم. می توانیم تریپ آدم هایی را به خود بگیریم که همیشه دل واپس آینده هستیم و چیزهایی را پیش بینی می کنیم که مردم الکی خوش و سطحی از آن سردر نمی آورند.

حالا برویم سراغ یک آدم حرفه ای: کلوه مارانس، روانکاو معروف به ما می گوید 14 عادت آدم هایی که فکر می کنند بدبختند، چیست. خب بهتر است زودتر دست به کار شویم. در ادامه چند روش موثر برای بدبخت بودن تقدیم حضورتان می گردد. (اگرچه ممکن است خودتان صاحب سبک باشید.)

1- همیشه و به شدت از مشکلات مالی بترسید

البته در زمان بحران های اقتصادی خیلی ها نگران بیکاری یا از دست دادن اموالشان هستند اما هنر شما این است که در زمان هایی که هیچ خبری هم نیست، نگران باشید. این نگرانی چند فایده دارد؛ اولاً اگر از بی پولی بترسید، شغل خود را به هر قیمتی حفظ می کنید، حتی اگر از آن بیزار باشید. ثانیا در خساست به مراتبی می رسید که اسکروچ هم آرزوی شما را داشت.

در محل کار، تاکسی، خانه و در هر فرصتی از گرانی شکوه کنید و دائما وضع بد مالی خود را به رخ بکشید. اگر کسی قصد خرید

دارد، حتما رأی او را بنویسید. اصلاً بگویید تورم کنونی به خاطر ولخرجی های غیرمسئولانه افرادی چون او شکل گرفته است. در نهایت به خاطر خشک دستی و ناله زدن ها همه دوستان و آشنایان را فراری می دهید. حالا تنها، افسرده، بدبخت و نگران هستید. این فایده آخرش!

2- حوصله تان را سر ببرید

به خودتان بقبولانید که همه و همه چیز قابل پیش بینی است، زندگی یکنواخت و حوصله سربر است، چیزی برای هیجان زده شدن وجود ندارد و آدم جالبی مثل شما محکوم به تحمل یک عمر زندگی ملال آور است. هر جا که می رسید از اینکه همه چیز حوصله سربر است، گله کنید. جوری گله کنید که خودتان هم حوصله سربر شوید. کاری کنید که مردم شما را می بینند خمیازه بکشند. کاری کنید که دیگر هیچ کس دعوتتان نکند، اصلاً کاری کنید که هیچ کس به شما زنگ هم نزند. اینجوری حتی حوصله تان بیشتر سر می رود. قول می دهیم احساس تنهایی و بیچارگی هم به دنبالش می آید.

3- روی خودتان انگ بگذارید

از یک مشکل قابل حل روحی برای ساختن یک بیماری روانی استفاده کنید. مثلاً اگر به تازگی کمی دلتان می گیرد، بگویید افسردگی دارید یا اگر در جمع راحت نیستید و دچار اضطراب می شوید، بگویید اختلال اضطراب دارید. این برچسب جدید را محور زندگی تان قرار دهید. در مورد بیماری روانی جدیدتان خوب مطالعه کنید و در جمع دوستان یافته هایتان را در مورد وضع روحی خود بازگو کنید. در حین سخنرانی علایم آن بیماری را نیز از خود بروز دهید. مثلاً اگر افسرده هستید، وقتی در مورد افسردگی و اثرش روی زندگی تان صحبت می کنید، حتماً گریه کنید یا حداقل کاری کنید که اشک در چشمانتان حلقه بزند، نفس عمیقی بکشید و شانه هایتان را پایین بیندازید و به زمین خیره شوید. مهم: وانمود کنید که این شرایط را اصلاً دوست ندارید اما اسیرش شدید و کاری نمی توانید بکنید.

4- روی خودتان هنگ کنید

خودتان را زیر ذره بین بگذارید. همیشه نگران رفتارهایتان باشید، به کمبودهایتان فکر کنید و مشکلاتتان را نشخوار کنید. این باعث می شود نگاهتان به زندگی خراب شود. نگذارید نکات مثبت کوچک تمرکزتان را به هم بزند. هدف بزرگنمایی مشکلات و ایرادهای کوچک شخصی است.

اگر سوژه کم آوردید، می توانید مشکلات جهان اطراف را به نوعی از آن خود کنید. مثلاً اگر مادرتان مریض شده به این فکر کنید که چقدر بدشانس هستید که مادرتان مریض است و حالا باید به جای او کارهای خانه را انجام دهید. مشکل خانوادگی برای دوستان پیش آمده؟ این هم بدبختی شماست که حالا باید ساعت ها به درد دل او گوش کنید و وسط این همه گرفتاری خودتان، به او دلداری دهید. با تمرکز روی مشکلات اطرفیان شما تبدیل به انسانی می شوید که بار مشکلات همه دنیا را به دوش می کشد.

5- زودرنج و بدبین باشید

هر کسی حرف زد، یقه اش را بگیرید و بگویید: «منظورت چیست؟» بدترین تعابیر را از حرف مردم داشته باشید. اصرار کنید که تعبیرتان درست است و قصد فلانی از زدن آن حرف توهین به شما بوده است. مثلاً اگر کسی پرسید: «از چه چیز این فیلم خوش آمده؟» فوری حدس بزنی منظورش این است که سلیقه شما در انتخاب فیلم افتضاح است یا چیزی از هنر سینما بارتان نمی شود.

اگر کسی نتوانست به موقع وعده اش را عملی کند، فرض را بر این بگذارید که برای شما اهمیتی قائل نیست. شاید هم می خواسته حالتان را بگیرد. اگر بعداً طرف پرسید چرا ناراحت هستید و قیافه گرفته اید، اصلاً بروز ندهید. بگذارید در خماری بماند.

6- در همه کارها به نفع شخصی خود فکر کنید

بعضی وقت ها ممکن است هوس کنید کار خیری انجام دهید. دست نگه دارید. اول ببینید آیا از این کار چیزی به شما می رسد یا نه. مثلاً آیا ممکن است کسی شما را حین انجام این کار خیر ببیند؟ اگرچه از خودتان متنفرید اما وظیفه اولیه تان این است که هوای خودتان را داشته باشید.

7- نمک شناس باشید

تحقیقات نشان داده تشکر کردن به شادی فرد قدرشناس می انجامد، پس تشکر نکنید. فکر کردن به نعمت هایی که دارید کار آدم های احمق است. چه نعمتی؟ زندگی سراسر رنج و عذاب است. در این راه ممکن است اطرافیان موانعی ایجاد کنند. مثلا وقتی سر شام دارید از دانشگاهتان و حتی غذا گله می کنید، ممکن است پدرتان یادآور شود که بابت همین دانشگاه نصفه نیمه یا شام ساده هم باید شاکر خدا بود. به اینجور حرف ها توجه نکنید. فوری در جواب نیمه خالی لیوان را به رخ بکشید.

8- همیشه منتظر اتفاقات ناگوار باشید

خوشبینی موجب دلسردی می شود پس بهتر است فکر کنید درسی که خواندید به هیچ کاری نمی آید، شغلتان رات از دست می دهید، همسرتان به خاطر دیگری ترکتان می کند، فرزندانتان از شما بیزار خواهند شد و خلاصه زندگی تان به باد فناست.

9- همه چیز تقصیر والدینتان است

یکی از مهمترین اقدامات مقصر شمردن والدین برای همه کم و کسری ها و شکست هاست. به هر حال آنها شما را به دنیا آوردند و اینطور بزرگ کردند. همه ویژگی های بدتان را از آنها به ارث برده اید. اگر هم ویژگی مثبتی در وجود شماست، به آنها ربطی ندارد؛ شانس بوده است. البته فقط آنها مقصر نیستند، معلم کلاس دوم دبستان که جلوی کلاس مسخره تان کرد یا آن بچه قلدری که در سوم راهنمایی گوشمالی تان داد، اولین دوستی که دلتان را شکست همه به جز خودتان. قربانی بودن شرط اصلی بدبخت بودن است.

10- لذت نبرید. با خود تکرار کنید

فقط مردم سطحی از غذا، استراحت، فیلم و طبیعت لذت می برند. اگر برحسب اتفاق مچ خودتان را حین لذت بردن از مزه ای، آهنگی یا تابلویی گرفتید، فوری یادآوری کنید که اینها همه زودگذرند و هیچ کدام بدی های این جهان را جبران نمی کنند. فورا یاد سال های تباه شده، قربانیان زلزله بوشهر، بیماران لاعلاج، یا چرا راه دور برویم، عزیزان از دست رفته! مدت هاست یادی از آنها نکرده اید. مثلا اگر دارید از خوردن غذایی کیف می کنید، در ذهنتان کودکان گرسنه آفریقا را به یاد آورید.

11- دعا راه بیندازید

این بهترین راه به هم زدن رابطه با همسر یا هر کسی که دوستش دارید است. هر از چندگاهی، سر چیزی کوچک قشقرق به پا کنید و کولی بازی درآورید. این نمایش هر بار دست کم باید یک ربع به طول بینجامد و در صورت امکان در مکان های عمومی اجرا شود. برای شروع عوا می توانید بی هوا بگویید: «یه چیزی توی دلم مونده که باید بگم. اینجوری نمی توانم ادامه بدم...» اگر طرف مقابل عکس العمل نشان داد، دست پیش گرفته، قهر کنید و قیافه بگیرد، انگار به شدت دلتان شکسته اما برای اینکه او فرصت عکس العمل نداشته باشد، بهترین زمان دعا وقتی است که او عجله دارد و باید تا نیم ساعت دیگر جایی باشد یا می توانید وقتی او سر کار است یا دورش شلوغ است، به او زنگ بزنید و تلفنی دعا کنید.

12- در گذشته گیر کنید

اگر گذشته خوبی داشتید، دائم آه بکشید و از آن یاد کنید. دیگر هیچ چیز مثل گذشته نیست، نه غذاها مزه بدیم را می دهد نه مردم به خوبی آن ایام هستند. حتی چلچراغ هم مثل سابق نیست. پدر و مادر که پیر شدند، رابطه برادر خواهری هم دیگر صفای گذشته را ندارد، همسران که دیگر از همه بدتر ... حیف چه زود گذشت ... وقتی بچه بودید، چه آرزوها داشتید. فکر می کنید بهترین شغل را خواهید داشت، بهترین زندگی و شریک زندگی ... چه فکر می کردید و چه شد ... چقدر تصمیم های اشتباه گرفتید، چه فرصت ها که از دست دادید...

اگر گذشته قابل تعریف هم نداشتید، باز هم برای ناله کردن می توان از آن استفاده کرد. شما در زمانه بدی پا به جهان گشودید. کدام یک از امکاناتی که امروزی ها دارند یا در کشورهای پیشرفته هست، در زمان نوجوانی و رشد شما بود؟ همیشه یک جای کار می لنگید. چگونه ممکن است در چنین شرایطی فرصت خوشبختی پیدا کرده باشید؟ قضیه این است که خاطرات بد، اشتباهات بزرگ و حوادث تلخ در زندگی شما بسیار بیشتر از خاطرات فشنگ و موفقیت ها تاثیر گذاشته اند. خودتان را درگیر

این اتفاقات تلخ کنید، مطمئن باشید که با انجام این کار هر چقدر هم در آینده اتفاقات خوشایند رخ بدهد، شما شاد نمی شوید.

13- دنبال همسری بگردید که نیاز به اصلاح داشته باشد

سعی کنید نیمه گم شده تان را از میان آدم های مورددار پیدا کنید، مثلا دائم الخمر، معتاد یا حداقل کفترباز باشد و سعی در درست کردنش داشته باشید، حتی اگر خودش نخواهد. از صمیم قلب باور داشته باشید که او اصلاح پذیر است، حتی اگر همه شواهد خلافش را ثابت کند.

14- به زمین و زمان گیر بدهید

همه چیز بو می دهد، حتی سایه خودتان. بدون اینکه کسی نظرتان را بخواهد در مورد همه چیز غرولند کنید. «این را می خوای بیوشی؟» ... «چقدر موقع غذا خوردن سروصدا می کنی؟!» ... اگر مثلا کسی جلوی تان تخم مرغ می خورد، به او بگویید که حالتان از تخم مرغ به هم می خورد. حتما موقع اینگونه اظهارنظرها صورتتان را جوری مچاله کنید انگار راسوی کنار دماغتان خرابکاری کرده است.

بهتر است از چیزهایی ایراد بگیرد که عموما همه آن را می پسندند. این جوری تافته جدا بافته می شوید. ایراد گرفتن از ترافیکی آلودگی تهران ابتکار نمی خواهد. مهم ایراد گرفتن از چیزهایی است که مورد تحسین همگان است، مثل آخرین فیلم اصغر فرهادی یا توافقات ژنو.

برای بیچاره بودن لازم نیست همه موارد فوق را مو به مو اجرا کنید. چهار یا پنج مورد کافی است اما یادتان نرود خودتان را برای اینکه همه 14 مورد را عملی نکردید نبخشید. موفق باشید.