

بی خیال افراد منفی گرا شوید !

چگونه حرف‌های منفی دیگران را نادیده بگیریم؟

فکر منفی ، یک استفاده مخرب از قوه خلاق ما است . اندیشه های منفی ، شما را دلتنگ و خسته می کند ، در عوض اندیشه های مثبت ، شما را شاد و سبک می کند و نیرویی تازه به شما می بخشد. در یک موقعیت پر از فشار روحی ، شکل های اندیشه منفی بیشتر نمایان می شود؛ بنابراین کوشش کنید یک لحظه به آن ها توجه نکنید. انرژی خود را برای کارهای سازنده ذخیره نمایید.^۱

متأسفانه امروزه برای خیلی از مردم منفی اندیشی، عادت شده است و به اخبار منفی و بدمعتاد شده اند. توجه داشته باشید که زندگی ما مجموعه ای از عادات منفی و مثبت است. هر گاه بدانید که افکار منفی تا چه اندازه ویران گر هستند، آن ها را سریع تر تغییر داده و افکار مثبت را جایگزین می کنید.^۱ اگر به دیگران اجازه دهید بیشتر از اینکه بازدهی به زندگی تان بدهند، از آن کسر کنند، تعادل زندگی تان بر هم خورده و بدون اینکه بفهمید اسیر منفی بافی خواهید شد.^۱

نظرات بی فایده و آزاردهنده دیگران را نادیده بگیرید . هیچ کس حق قضاوت کردن در مورد شما را ندارد. ممکن است داستان زندگی تان را شنیده باشند، اما مطمئناً نمی توانند حس و حال تان را درک کنند. شما هیچ کنترلی روی حرف‌های دیگران ندارید، اما کنترل اینکه به آن ها اجازه بدهید این حرف ها را به شما بزنند یا نه، دست خودتان است. شما می توانید حرف‌های مسموم آن ها را رد کنید تا به قلب و فکرتان آسیب نرسانند.^۱


افراد منفی گرا ، دوست دارند دیگران را پایین بیاورند . گاهی اوقات به نظر می رسد که این تنها کاری است که از انجام آن لذت می برند . بنابراین در برخورد با یک دوست، همکار، یکی از اعضای خانواده و یا همکار

منفی چه باید کرد؟ در ابتدا شما گوش می دهید، با ارائه یک گوش دلسوز و امیدوار هستید که منفی بودن آن ها فقط یک مرحله گذرا باشد. از این گذشته ، همه روزها و بارها ، شرایط بدی دارند. اما اگر با یک فرد بدبین سر و کار دارید، در معرض خطر تخلیه عاطفی هستید.^۲

منفی گرایی ، می تواند مسری باشد و اگر برای محافظت از ذهنیت خود اقدامی نکنید، ممکن است خلق و خوی خود را آلوده به دشمنی ببینید.^۲ اگر مراقب نباشیم، افراد منفی باف می توانند بدترین چیزها را در ما نشان دهند. گاهی اوقات به نظر می رسد برخی افراد بدبین به دلایلی قدرت بالا بردن فشار خون ما را دارند. یک فرد معمولی آرام و ملایم ممکن است زمانی که نتواند یک ثانیه منفی بیشتر تحمل کند به داد زدن متوسل می شود.^{۱۰}

افراد منفی نگر ممکن است سطح استرس (فشار روحی) شما را افزایش دهند و شما را در توانایی مدیریت استرس به روش های سالم دچار مشکل کنند.^{۱۳} بودن در کنار افراد منفی می تواند انرژی شما را تخلیه کند و باعث شود که احساس کنید در دام افتاده اید! یادگیری شناخت افراد منفی در زندگی تان و یافتن راههایی برای دوری از آن ها، زندگی پایدارتر و رضایت بخش تری را برای شما رقم خواهد زد. اگر نمی توانید به طور کامل از این افراد دوری کنید، راه های دیگری نیز وجود دارد که می توانید با منفی گرایی افراد کنار بیایید و تأثیر آنان بر زندگی تان را محدود کنید.^{۱۲}

توصیه های مهم:

 **زندگی تان را به شوخ طبعی، روشن و شاد کنید!** شوخ طبعی، یکی از ابزارهای قدرتمند

برای حفظ انگیزه در زندگی است. هر چه میزان شادی و گرمی زندگی بیش تر باشد، استرس تان کمتر خواهد بود. به این ترتیب، انرژی مثبت تان در زندگی افزایش خواهد یافت و همین مسئله کمک تان خواهد کرد تا نگرش مثبت تان در زندگی، به عمل مثبت تبدیل شود. همچنین، حفظ شادی در زندگی

فواید بسیاری برای سلامتی به همراه دارد.^۳

از یک سبک زندگی سالم پیروی کنید. سعی کنید در بیشتر روزهای هفته حدود ۳۰ دقیقه

ورزش کنید. همچنین می توانید آن را در طول روز به بخش های ۵ یا ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید.

ورزش می تواند تاثیر مثبتی بر خلق و خو و کاهش [افکار منفی] و استرس داشته باشد.^{۱۳}

توجه خود را به نکات مثبت زندگی باز گردانید، نه بر نکات منفی!^۷

به دنبال افراد مثبت باشید. وقتی با منفی گرایی احاطه شده اید، نگاه کردن به جنبه های

مثبت دشوار است. به دنبال افراد مثبت باشید تا تعادل شما را حفظ کنند. درست همان طور که افراد

منفی نگر می توانند بر شما تأثیر بگذارند، یک فرد مثبت نیز می تواند روحیه شما را درخشان کند. افراد

مثبت زندگی خود را شناسایی کنید. به طور منظم با آن ها وقت بگذارید. یک ناهار سریع با یک همکار

شاد یا یک جمع خانوادگی که مطمئناً سرشار از خنده است، می تواند به شما کمک کند تا در مسیر خود

بمانید.^{۱۰}

اندیشه های منفی فرد را دور بریزید! رمز زندگی شاد و عاری از فشارهای روحی، بیرون

انداختن اندیشه های منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین آن با افکار مثبت است. بنابراین اندیشه های منفی و

ملال آور را از خود دور کنید.^۸

مناطق که باید تغییر کنند را شناسایی کنید. اگر می خواهید خوش بین تر شوید و به

تفکر مثبت تری بپردازید، ابتدا بخش هایی از زندگی تان را که معمولاً به آن ها فکر منفی می کنید، اعم

از کار، رفت‌وآمد روزانه، تغییرات زندگی یا یک رابطه، شناسایی کنید. شما می‌توانید با تمرکز بر یک حوزه کوچک شروع کنید تا به روشی مثبت تر به آن نزدیک شوید. به جای افکار منفی، به یک فکر مثبت تمرکز کنید.^{۱۳}

🌈 هنگام برخورد با افراد منفی، انتظارات خود را محدود کنید. وقتی احساس ناراحتی

می‌کنید، یک فرد منفی، انتخاب خوبی برای روی آوردن به او نیست. وقتی با آن‌ها درگیر هستید، از زبان غیر متعهد استفاده کنید. نظرات آن‌ها را بدون تایید آنچه می‌گویند تصدیق کنید. تا جایی که می‌توانید با آن‌ها موافقت کنید، سپس شکایات آنان را با استفاده از زبان کمتری بیان کنید. شما نمی‌توانید شخصیت این افراد را تغییر دهید، اما ممکن است دیدگاه سمی شان را خنثی کنید.^۲

🌈 از جملات منفی استفاده نکنید. سعی کنید در ساخت جملات و عبارات تصدیقی تا اندازه

ممکن از زمان آینده استفاده نکنید. برای مثال: به جای "فردا با او صحبت می‌کنم، قضایا را به خوبی پیش خواهم برد." به خودتان بگویید: "وقتی با او صحبت می‌کنم، آرام و راحت‌م."^۸

🌈 افکار تان را تغییر دهید. مراقب افکار تان باشید. مخصوصاً وقتی زندگی آن‌طور که شما دوست

دارید پیش نمی‌رود. لحظه‌ای که می‌بینید دچار دل‌سردی و نومیدی شده‌اید و اعتماد به نفس تان پایین آمده است، افکار تان را تغییر دهید و سعی کنید به چیزی غیر مرتبط فکر کنید. این باعث می‌شود جلو داستان پردازی‌های منفی خود و چرخه منفی و واپس‌گرایی که در آن گرفتار شده‌اید را از بین ببرید.^۷

قبل از اینکه چیزی بگویید، فکر کنید. خود را مجبور کنید که برای چندروز هیچ حرف منفی

بر زبان نیاورید. قبل از اینکه حرفی بزنید، درمورد آن خوب فکر کنید. این عادت جدید را در خود ایجاد

کنید که برای خود و دیگران ارزش بیشتری قائل شوید و قبول شان داشته باشید.^۸

درپناه خدا انرژی مثبت فراوانی دریافت نمایید! با خواندن نام خداوند می‌توانید اتاق

خود را به مکانی پاکیزه و سرشار از انرژی مثبت تبدیل کنید.^۹

تصمیم بگیرید که به افراد منفی نگر اجازه نخواهید داد تا نحوه فکر،

احساس و رفتار شما را تعیین کنند. قدرت خود را پس بگیرید و زمان و انرژی خود را برای

تبدیل شدن به بهترین خود، متمرکز کنید.^{۱۰}

حتی الامکان یاد بگیرید که مثبت بیندیشید تا از این راه نظرات مثبت و عبارات آرام

بخش در ذهن تان ریشه بدواند.^{۱۱}

به خودتان استراحت بدهید. تعیین حد و مرز، به این معنی است که چگونه از یک شخص

منفی متجاوز، به خود استراحت می‌دهید. شما به فضایی نیاز دارید که بتوانید پس از برخورد با کسی

که شما را از نظر عاطفی آزار می‌دهد، سر خود را پاک کنید. فرد منفی را دور دست نگه دارید تا تحت

تاثیر سمیت آن‌ها قرار نگیرید. حتی اگر با یک تلفن هوشمند متصل به دست تان زندگی می‌کنید،

لازم نیست هر تماس یا پیامی را فوراً پاسخ دهید.^{۱۲}

تصاویر مثبت را جلوی چشم تان بگذارید. میز کارتان را در محل موردعلاقه خود قرار

دهید. تصاویری که موجب شادی و یادآوری اهداف تان می شود را روی میز بگذارید تا محیطی آرامش

بخش و مثبت ایجاد کنید.^۳

وقتی در وضعیتی منفی به نظر می رسید ، موارد خوب را پیدا کنید.^۴

منفی بودن آن ها را نخرید. به خودتان اجازه ندهید که به منفی سمی آلوده شوید. درگیر

بدبینی های همیشگی افراد سخت گیر نباشید. فاصله عاطفی خودرا حفظ کنید این به معنای نادیده گرفتن

آن ها نیست. همچنین نباید سعی کنید همه چیز را روشن کنید. تلاش برای متقاعد کردن کسی که

دست از منفی نگری بردارد، تنها ممکن است برای او چالش ایجاد کند تادشمنی خود را تقویت کند .

یک فرد دشوار ، احتمالاً در یک ذهنیت منفی که بخشی از ساختار شخصیت او است ، گرفتار شده است.

افراد منفی گرا اغلب طبیعتی مطالبه گر دارند و نزدیکان خودرا تحت فشار قرار می دهند . آن ها می

خواهند که دیگران آنان را دوست داشته باشندو به آن ها احترام بگذارند، "در کنارشان باشند"، با این حال

قادر به ارائه حمایت عاطفی از دیگران نیستند.^۲

با افراد مثبت معاشرت کنید. چنانچه که در محیطی هستید که افراد منفی بر شما تاثیر

می گذارد، گوشی تلفن را بردارید و گپی دوستانه با دوستان مثبت خود بزنید. و آن ها را ببینید. از محیط

منفی، قدم فراتر بگذارید و وارد محیط مثبت شوید.^۸

هر گاه سخن منفی به زبان می آورید یا منفی فکر می کنید، پیش از اینکه

دچار ذهنیت منفی شوید، بلافاصله جای اندیشه منفی را با یک فکر مثبت

عوض نمایید. سعی کنید موضوعاتی را که همیشه با نگرش منفی می دیدید، از این پس با دیدی مثبت نگاه کنید.^۷

✚ یادتان باشد که هرگز دلگیری ها و ناراحت شدن مدت زیادی دوام نمی

آورد. بنابراین، با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل های صحیح باشید.^۳

✚ محیط اطراف خود را مثبت کنید! هنگامی که افراد دور و بر شما مثبت فکر کنند، به نتایج

مثبتی دست خواهند یافت. این امر، به شما این امکان را می دهد که شما هم به نتایج مثبت دست یابید.

۷

✚ از افراد بد بین فاصله بگیرید. هرگز به پند و اندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان

شما را تحت نفوذ درآورند، گوش فرا ندهید. آنان موجب می شوند که آرزوها، آرمان ها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.^۴

✚ از گفت و گوی منفی با خود، بپرهیزید. گفت و گوی خود، شامل مواردی است که از نظر

ذهنی به خود می گویند. این را به عنوان صدای درونی ذهن خود تصور کنید که نحوه عملکرد و تعامل

شما با دنیای اطراف را تجزیه و تحلیل می کند. اگر گفت و گوی شخصی شما متمرکز بر افکار منفی

باشد، عزت نفس شما ممکن است رنج ببرد. وقتی شروع به فکر کردن افکار انتقادی در مورد خود

کردید، لحظه ای وقت بگذارید و مکث کنید و ارزیابی کنید.^۷

🌈 هنگامی که از یک فرد دشوار، نا امید یا آزرده خاطر هستید، کمی زمان

بگذارید تا افکار خود را جمع آوری کنید. وقتی آرام تر هستید با آن ها تماس بگیرید. به خودتان زمان بدهید تا باتری‌های تان را شارژ کنید تا وقتی با آنان برخورد می‌کنید، استقامت و صبر داشته باشید تا با مهربانی با آن ها رفتار کنید. عاقلانه است که در صورت امکان تماس خود را با فرد محدود کنید. برای دعوت آن ها به ناهار یا چای تحت فشار نباشید. زمانی که باید با آن ها معاشرت کنید، سعی کنید این کار را در تنظیمات گروهی انجام دهید تا مجبور نشوید یک به یک با آنان برخورد کنید.^۲

🌈 اندیشه‌های شادی بخش را در خود تقویت نمایید. اندیشه‌های شادی بخش، موجب

می‌شود تا حوادث آن روز، روند شاد به خود بگیرند. هنگامی که بتوانید اندیشه‌های خود را تحت تسلط خود در آورید، می‌توانید ادعا کنید که به کنترل شادمانی خود دست یافته‌اید.^۴

🌈 زبان تان را بگیرید. وقتی با یک فرد منفی برخورد می‌کنید، وسوسه انگیز است که به خود اجازه

دهید به سمت خشم یا ناامیدی فرو بروید، اما از درد دل، خود را نجات دهید. پاسخ دادن با عصبانیت، فقط منفی بودن آن ها را تغذیه می‌کند زبان تان را بگیرد و گوش کنید. در نهایت، وقتی متوجه می‌شوند که شما عکس‌العملی را که می‌خواهند به آنان نشان نمی‌دهید، ناله‌های عصبانی خود را به جای دیگری خواهند برد. تعدیل واکنش‌های عاطفی می‌تواند دشوار باشد، اما برای حفظ آرامش درونی کلیدی است.^۲

انديشه هاي مثبت و دوست داشتني خود را به افراد مخالف تان ، منتقل

کنید.^۷

مدت زماني را که با شخص منفي گرا مي گذرانيد محدود کنید . راه هاي

ديگري براي پر کردن وقت خود بيابيد، به طوري که اغلب آن قدر مشغول هستيد که نمي توانيد وقت خود را با فرد منفي سپري کنید . دوستي هاي ديگري ايجاد کنید که احساسات مثبت شما را تشويق کند و مطمئن شويد که با خودتان نيز مهربان باشيد . هر روز زماني را براي فعاليت هاي مراقبت از خود، مانند پياده روي، سرگرمي مورد علاقه و مطالعه کردن اختصاص دهيد.^{۱۲}

به انديشه هاي مثبت ديگران هم، ارزش قايل شويد. هنگامي که انديشه هاي شما

مثبت هستند، جايي براي نگراني نيست.^۷

واکنش خود را به فرد منفي کنترل کنید . در تحقيقات باليني انجام شده توسط

روانشناسان نشان داده شده است که استفاده از تمرين هاي تمرکز حواس براي جلب توجه شما به پاسخ خود، به جاي واکنش به اعمال فرد منفي، موفق بوده است. اين تحقيق نشان مي دهد که صرف نظر از اقدامات شخص ديگري، مي توان پاسخ خود را مدیریت کرد و تأثير منفي ديگري را بر زندگي شما به حداقل رساند.^{۱۲}

سعي کنید نظرات غير حساس يا بي تدبير را شخصي نگيريد . افراد منفي گرا

معمولاً آن قدر درخشم به خاطر توهين هايي که مي بينند غرق مي شوند که نمي دانند با چه توهين آميزي رو به رو مي شوند . بدون قضاوت گوش کنید آن ها ممکن است يك نکته معتبر داشته باشند ، حتي اگر

در تاریکی و هلاکت مدفون باشد اگر پاسخ دادید، آن را عینی و بی احساس نگه دارید. نکات خود را با دقت و تامل توضیح دهید. این کار را انجام دهید و دیگر هرگز از گفت و گو با یک فرد منفی پشیمان نخواهید شد.^۲

اندیشه های شادی بخش را در خود تقویت نمایید. اندیشه های شادی بخش، موجب

می شود تا حوادث آن روز، روند شاد به خود بگیرند. هنگامی که بتوانید اندیشه های خود را تحت تسلط خود در آورید، می توانید ادعا کنید که به کنترل شادمانی خود دست یافته اید.^۴

با خودتان ملایم و دلگرم کننده باشید. اگر فکر منفی وارد ذهن شما شد، آن را منطقی

ارزیابی کنید و با تأیید آنچه در مورد شما خوب است پاسخ دهید. به چیزهایی فکر کنید که در زندگی خود به خاطر آن ها سپاسگزار هستید.^{۱۳}

مسئول واکنش خود باشید. چه آن شخص منفی باشد چه نباشد، در نهایت شما هستید که او را

منفی می بینید. وقتی این را تشخیص دادید، در واقع منفی بودن محصول لنز شماست. مسئولیت برداشت های خود را بپذیرید. برای هر ویژگی، می توانید آن را به صورت مثبت و منفی تفسیر کنید یاد بگیرید که خوبی های شخص را نسبت به موارد منفی ببینید. ممکن است در ابتدا سخت باشد، اما زمانی که مهارت را پرورش دهید، تبدیل به ماهیت دوم می شود.^{۱۱}

به نحوه تغییر افکارتان در برخورد با افراد منفی توجه کنید. هرچه زمان بیشتری

را صرف ترس، دلهره، نگرانی، و سرکشی مجدد کنید، زمان کمتری خواهید داشت که به چیزهای سازنده تری اختصاص دهید. برای کاهش انرژی ذهنی که صرف افراد منفی می کنید، آگاهانه تلاش کنید.^{۱۰}

✚ عادت های منفی خود را اصلاح کنید. عادت های منفی مانند خجالتی بودن، عصبانیت،

پر خوری و... که سلامت جسمانی و روانی شما را به خطر می اندازد، تغییر دهید و در نهایت رفتار مناسبی را به جای عادت های مخرب انتخاب کنید. برای مثال فردی که پرخاشگر است. می تواند رفتارهای مناسبی مانند شنیدن سخنان دیگران، ابراز وجود، تنش زدایی و ... را جایگزین عصبانیت کند.^۹

✚ از درگیر شدن در بحث خودداری کنید. مشاجرات، فقط روابط اجتماعی بین شما و فرد

منفی را تقویت می کند. اگر می خواهید از آن شخص دوری کنید، باید به او اطلاع دهید که کارتان به پایان رسیده است و به سادگی کنار بروید. اگر چیزی بی ادب یا توهین آمیز می گویند، با یک "خوب پس" یا "هه. به هر حال..." با تغییر موضوع پاسخ دهید. درباره تصمیم خود برای دوری از آن شخص بحث نکنید. این انتخابی نیست که باید با هم انجام شود. از خودتان در برابر حمله دفاع نکنید. مشاجره به آن ها جای پای در زندگی شما می دهد. در عوض، آن را کنار بگذارید و بی تفاوت رفتار کنید. اگر آنان اصرار کردند، چیزی مانند "اگر دوباره مرا صدا بزنید، من می روم" بگویید.^{۱۲}

✚ لازم است افراد منفی باف را کنار بگذارید و به میان مثبت اندیش ها بروید.

۷

✚ مشغول بمانید. برای اجتناب از کسی، مطمئن شوید که هرگز برای مکالمه در دسترس نیستید.

تلفن خود را در دسترس داشته باشید تا اگر شخصی که می خواهید از آن دوری کنید به طور غیر منتظره ظاهر شد، بتوانید وانمود کنید که کاملاً درگیر آن هستید. برقراری تماس چشمی باعث ایجاد ارتباط می شود، بنابراین اگر به طور تصادفی با فرد منفی برخورد کردید، سعی کنید از نگاه کردن به او خودداری

کنید. در عوض، وانمود کنید که مشغول جستجوی جای دیگری هستی اگر فرد دیگری را در نزدیکی می شناسید، در یک گفتگو شرکت کنید.^{۱۲}

وقتی فرد منفی بافی شما را در حال مکالمه با شخص دیگری می بیند، بعید است که با اظهارات منفی خود صحبت کند. اگر به شما نزدیک شدند، سعی کنید بگویید "اوه، سلام! من همین الان داشتم به _____ می رفتم. کجا می روی؟" بعد از اینکه گفتند کجا می روند، بگویید: "خب، من تو را نگه نمی دارم. بعداً می بینمت!"^{۱۳}

فرد را به خاطر چیزهای مثبت تحسین کنید. افراد منفی نگر فقط برای دیگران منفی

نیستند. آن ها همچنین نسبت به خود منفی هستند. اگر از قبل در اطراف آن ها احساس منفی می کنید، تصور کنید که آن ها همیشه باید چه احساسی داشته باشند. فرد در چه چیزهایی خوب است؟ چه چیزی را در مورد آن شخص دوست دارید؟ نکات مثبت را بشناسید و او را به خاطر آن تحسین کنید. او ابتدا شگفت زده می شود و ممکن است تعارف را رد کند، اما در باطن احساس مثبتی نسبت به آن خواهد داشت. این اولین بذر مثبتی است که در او می کارید و در دراز مدت شکوفا می شود.^{۱۱}

قربانی افکار منفی نشوید! زمانی که به جنبه های منفی در زندگی توجه می نمایید،

افکار منفی، ذهن تان را تسخیر می کند به طوری که جایی برای اندیشه های مثبت باقی نمی ماند. با داشتن نگرش منفی، فرصتی برای کنترل و کاهش ناراحتی روحی تان پیدا نخواهید کرد. اگر بلافاصله از شراندیشه های منفی رها نشوید، آن ها به آسانی رو به افزایش نهاده و از اندازه خارج می شوند.^۶

✚ نگرش خود را انتخاب کنید. گذراندن وقت با افراد منفی می تواند سریع ترین راه برای از بین

بردن روحیه خوب باشد. نگرش بدبینانه و نگرش تیره و تار آن ها می تواند انگیزه ما را کاهش دهد و احساس ما را تغییر دهد. برای انتخاب نگرش خود آگاهانه تلاش کنید. یک یاد آوری برای خود ایجاد کنید، مانند: "امروز با وجود اطرافیانم، مثبت می مانم" و آن را اغلب تکرار کنید تا به شما در ادامه مسیر کمک کند. یک نفس عمیق بکشید و تصمیم بگیرید که علیرغم آنچه دیگران می گویند یا انجام می دهند، آن روز را به یک روز عالی تبدیل خواهید کرد.^{۱۰}

✚ نظرات منفی را نادیده بگیرید. یکی از راههای کمک به فرد منفی گرا، نادیده گرفتن نظرات

منفی است. اگر او دچار چرخش منفی شد، پاسخ ساده "می بینم" یا "خوب" را نادیده بگیرید یا به او بدهید. از سوی دیگر، هنگامی که او مثبت است، با تایید و اشتیاق پاسخ دهید. این کار را اغلب انجام دهید و به زودی متوجه خواهد شد که مثبت بودن نتیجه می دهد. او بر این اساس خود را برای مثبت اندیشی تنظیم می کند.^{۱۱}

✚ از جملات تاکیدی مثبت روزانه برای ساختن خود استفاده کنید. جملات تاکیدی

مثبت روزانه، می تواند به شما کمک کند تا با احساسات منفی که اغلب با افکار منفی همراه هستند مقابله کنید. هر روز چند لحظه به خودتان در آینه نگاه کنید و چیزی دلگرم کننده به خودتان بگویید. شما هم می توانید چیزی بگویید که در مورد خودتان باور دارید، یا چیزی که دوست دارید در مورد خودتان باور کنید. چند نمونه از جملات تاکیدی مثبت عبارتند از: "من باهوش هستم" "من یک دوست دلسوز هستم" "مردم از گذراندن وقت بامن لذت می برند".^۵

آن را روشن نگه دارید. برای برخی افراد صحبت کردن در مورد موضوعات خاص بدون اینکه

سریعاً منفی شوند، مشکل است. اگر می‌خواهید از افراد منفی‌گر دوری کنید، از موضوعاتی که احتمالاً به شکایت و ترحم به خود تبدیل می‌شوند، دوری کنید. اگر موضوعی مانند این مطرح شد، به سرعت مکالمه را به سمت زمینه سبک‌تر هدایت کنید. سعی کنید در مورد آخرین فیلمی که دیده‌اید صحبت کنید، اخبار خوشحال‌کننده یا سرگرمی‌های شما ممکن است به دوست شما کمک کند مثبت‌تر باشد. از طریق این فرآیند، نسبت به خود دلسوزی داشته باشید. اگر به خودتان اجازه ندهید که با قضاوت خود از ریل خارج شوید، می‌توانید با موفقیت دوستی خود را هدایت کنید.^{۱۲}

مسئولیت گفت‌وگو را بر عهده بگیرید. هنگامی که شخصی دائماً از رویدادها یا موضوع

های خاصی شکایت می‌کند، می‌توانید از تکنیکی به نام "پرس و جوی قدردانی" استفاده کنید، که فرآیند پرسیدن سؤال برای کمک به فرد برای به دست آوردن دیدگاه مثبت‌تر است. اگر شخص در مورد یک رویداد گذشته فکر می‌کند، سؤالاتی بپرسید که بر جنبه‌های مثبت تجربیات او یا در مورد آینده تمرکز دارد چنین سؤالاتی ممکن است شامل موارد زیر باشد: "چند چیزهای خوبی از آن تجربه به دست آمد؟" یا "دوباره دوست دارید چه اتفاقی بیفتد؟"

قالب بندی مجدد زبان منفی، به آن‌ها کمک می‌کند تا روی چگونگی دست‌یابی به آینده‌ای روشن‌تر به روشی مثبت تمرکز کنند. شما می‌توانید قبل از اینکه به سراغ چیز جدیدی بروید، گفت‌وگو را به سمت موضوع‌های خنثی هدایت کنید، با پذیرفتن ملایم آنچه می‌گویند. ممکن است بگویید، "بله، می‌بینم که از چگونگی آن جلسه ناراحت هستید. به هر حال، آیا فرصتی داشته‌اید به گزارش ارسال شده نگاه کنید؟ ایده‌های جالبی در آن وجود دارد."^۲

✚ اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را بالا می برند. در حالی که هیچ

کس صد در صد مواقع مثبت نیست، به دنبال افرادی باشید که معمولاً به شما کمک می کنند نسبت به خود و دنیای اطراف تان احساس خوبی داشته باشید. تمرکز روی این افراد را انتخاب کنید.^{۱۲}

✚ وارد بحث نشوید. با یک فرد منفی بحث نکنید. یک فرد منفی به احتمال زیاد نظرات بسیار

محکمی دارد و قرار نیست آن را فقط به خاطر آنچه شما گفتید تغییر دهد. هر چه شما بگویید، او می تواند ۱۰ دلیل مختلف برای حمایت از دیدگاه خود پیدا کند. بحث فقط به سمت منفی شدن بیشتر می چرخد و شما در این روند، خود را پایین می کشید. می توانید نظرات سازنده‌ای بدهید، و اگر فرد بدون هیچ نشانه‌ای از عقب‌نشینی رد کرد، بیشتر از این درگیر نشوید.^{۱۱}

✚ اجازه ندهید افراد منفی نگر وقت و انرژی شما را بدزدند! به جای شکایت از

افرادی که از آن‌ها لذت نمی برید، شروع به گفت و گو در مورد موضوعات لذت بخش کنید. به همین ترتیب، به جای اینکه در رفت و آمد خود به این فکر کنید که چقدر آن شخصی را که باید با او کار کنید دوست ندارید، رادیو را روشن کنید و به موسیقی گوش دهید که استرس شما را کاهش می دهد. با محدود کردن مدت زمانی که صرف صحبت کردن، فکر کردن و نگرانی در مورد افراد ناخوشایند می کنید، قدرت خود را پس بگیرید.^{۱۰}

✚ پاسخ‌های مربوط به موضوعات منفی خود را به موضوعات خنثی محدود

کنید، مانند "می‌بینم" یا "خوب". وقتی کسی پاسخ مثبت می دهد، با اشتیاق واکنش نشان دهید. وقتی سوژه‌های منفی مطرح می شوند، تغییر موضوع اشکالی ندارد.^{۱۳}

🚩 یک لحظه مکث کنید. اگر احساس استرس، اضطراب یا گیرکردن در الگوهای تفکر منفی دارید،

مکث کنید. با حواس پنجگانه خود آگاهی خود را بر دنیای اطراف خود متمرکز کنید.^۳

🚩 فرد را در شبکه های اجتماعی مسدود کنید. اگر در مورد اجتناب از افراد منفی در زندگی

خود جدی هستید، در شبکه های اجتماعی با آن ها درگیر نشوید. ممکن است لازم باشد شخص را از

تماس با شما از طریق ایمیل نیز مسدود کنید. اگر آن شخص به مرزهای شما احترام نمی گذارد و پس

از مسدود شدن مکرر و عدم پاسخگویی از طرف شما همچنان به تلاش برای تماس با شما ادامه می

دهد، ممکن است نیاز به کمک بیشتری داشته باشید.^{۱۲}

منابع مورد استفاده :

۱- **پیش به سوی زندگی بهتر:** راه های ساده برای داشتن زندگی بهتر، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

2-How to Deal With Negative People Who Just Aren't Going Away,

Entrepreneur Media, 2023, (<https://www.entrepreneur.com>)

۳- **مثبت اندیشی،** ضامن سلامتی و افزایش طول عمر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-4 Ways to Stop Negative Thinking, 2022 McLean Hospital,

(<https://www.mcleanhospital.org>)

۴- **موریانه های منفی را از ذهن تان پاک سازی کنید!** چگونه از فعالیت افکار منفی جلوگیری

کنیم ؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

5-How to Deal With Negative Thoughts, wikiHow, 2022,
(<https://www.wikihow.com>)

۶-قربانی افکار منفی نشوید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷-توجه خود را به نکات مثبت زندگی باز گردانید، نه بر نکات منفی! چگونه باورهای مثبت را در خودتان تقویت کنید؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۸-اندیشه های منفی هرگز! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۹-به استقبال رضایت از زندگی بروید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

10-5 Ways To Stop Giving Negative People Too Much Power In Your Life, 2015, forbes, (<https://www.forbes.com>)

11-9 Helpful Tips To Deal With Negative People Lifehack , 2018,
(<https://www.lifehack.org/>)

12-How to Avoid Negative People, Wikihow, 2022,
(<https://www.wikihow.com>)

13-Stress Management, Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), 2023, (<https://www.mayoclinic.org>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir