

چگونه با افرادی که روی اعصاب هستند کنار بیاییم؟



حتما برای شما هم پیش آمده که با آدم‌های منفی و اعصاب‌خوردکن مواجه شده باشید و ندانید دقیقا چگونه با این افراد رفتار کنید! برخی از این اشخاص به خوبی می‌دانند که از نظر دیگران منفور هستند اما همچنان بر رفتار خود اصرار دارند. بنابراین این شما هستید که باید طرز فکر و رفتار خود را تغییر دهید تا کمترین صدمه را ببینید. برای این منظور، در ادامه این مطلب شماری از ترفندهایی که مارک گولستون، روانپزشک ارشد دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس ذکر کرده را برای‌تان برشمردیم.

گولستون در جدید کتاب خود با عنوان «هم‌صحبتی با یک دیوانه: چگونه با افراد آزادهنده و غیرقابل درک کنار بیاییم؟» راهکارهای ساده‌ای را معرفی کرده است.

همه کارهای فرد یا افرادی که از نظراتان آزادهنده است را برای خودتان یادداشت کنید؛ هر فعالیتی که باعث می‌شود از حرص دندان‌های خود را فشار دهید و نتوانید حرفی به زبان بیاورید. به‌طور مثال، ممکن است اعتراض و نق زدن‌های همیشگی همکاران و نظرات تکراری او در مورد مدیر اعصاب‌تان را خرد کند.

یا غیبت‌های بی‌پایان فردی که خودش مملو از ایراد است. یا حتی دیدن دروغ و دورویی اطرافیان مخصوصا وقتی موقعیت کاری شما را به خطر می‌اندازد می‌تواند اعصاب‌تان را خرد کند.

در مرحله بعدی، به این فکر کنید که چه رفتارهایی را می‌توانید جایگزین این کارها کنید. حالا وقت آن رسیده که خودتان رفتارهایی که از نظراتان درست است را انجام دهید. دلیل این کار این است که شما به‌طور غیرمستقیم، رفتار صحیح را به فردی که روی اعصاب‌تان است، بیاموزید. یعنی سعی کنید با خوب رفتار کردن به او بیاموزید که بهتر رفتار کند.

حتما در مورد تفکر مثبت زیاد شنیده‌اید و می‌دانید اگر نگاه خود را به دنیا و محیط و پیرامون خود تغییر دهید و همه چیز را با عینک خوش‌بینی نگاه کنید، استرس کمتر و زندگی شادتری خواهید داشت. اما واقعیت این است که تفکر مثبت، محدودیت‌های جدی زیادی دارد.

یک روانپزشک آمریکایی موسوم به گابریل اوتینگن در کتاب «بازنگری تفکرات مثبت» خود نوشته است: «تفکر مثبت روی کاغذ بسیار عالی به نظر می‌رسد اما در جهان واقعی آموزه‌های آن چندان هم کاربردی و قابل اجرا نیستند.

روی‌پرداری کردن در مورد زندگی بهتر تقریبا هدر دادن زمان است زیرا مردم اغلب زیادی خیال‌پردازی می‌کنند و به هیچ عنوان واقعیت‌های زندگی خود را در رویاهای‌شان در نظر نمی‌گیرند.»

همین امر سبب می‌شود تا دائم در خیال و رویا باشند و هیچ تلاشی برای واقعیت بخشیدن به تفکرات خود صورت ندهند.

اوتینگن برای اثبات ادعای خود، ۲۰ سال تحقیق انجام داده است. همچنین به مطالعه یافته‌های علمی مربوط به سال ۱۹۹۰ میلادی نیز پرداخته که در آن دو دسته از زنانی که قصد کاهش وزن داشته‌اند مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. در این تحقیق قدیمی مشخص شده کسانی که با تفکر مثبت سعی داشتند وزن کم کنند و به آینده خود خیلی امیدوار بودند بسیار کمتر از کسانی وزن کم کرده بودند که به خودشان سخت گرفته بودند و نگاه‌شان هم به این تلاش‌ها چندان مثبت نبوده است.

اما باید بگوییم راهکار گولستون در مورد «تفکر مثبت» نیست و او روی «رفتار مثبت» تاکید ویژه دارد. به گفته گولستون، اگر این روش را به‌طور مستمر ادامه دهید نتایج زیر را به دست خواهید آورد:

کسانی که ذاتا بدجنس هستند و از قصد دیگران را آزار می‌دهند، راه‌شان را کج کرده و از اطراف شما پراکنده خواهند شد.

افرادی که واقعا منفی و بد نیستند و به اشتباه برخی کارها را انجام داده‌اند، با ملاحظت بیشتر، مهربانی و صمیمیت رفتارهای مثبت شما را پاسخ خواهند داد. در این شرایط بعضا پیش می‌آید که متوجه شوید فرد آزادهنده در این رابطه («شما» بوده‌اید نه «طرف مقابل»).

منبع: روزیاتو



طرح: محمد طحانی

گوش‌های اضافه

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵

تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۳۳۴۰۹۶۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹-۴۴۲۷۱۷۶

توزیع: شرکت نشرگستر امروز

چاپ: روزتاب- ۴۴۵۰۷۶

شنبه / ۱۰ شهریورماه / ۱۳۹۷

شماره ۴۰۷۴

۲۰ ذی‌الحجه ۱۴۳۹ - اسپتامبر ۲۰۱۸

اذان صبح ۵:۰۷

طلوع آفتاب ۶:۳۶

اذان ظهر ۱۳:۰۵

غروب آفتاب ۱۹:۳۲

اذان مغرب ۱۹:۴۹

mehtu۲۴۶۸: پول یا به صورت مستقیم مشکلاتو حل میکنه یا باعث میشه حالت بهتر بشه و بتونی بالاخره پیجوری اون مشکلو حل کنی.

استاد هستم: فرودگاه جوری خلوت شده که کاپیتانا وایس‌اند دم در ورودی با دستمال یزدی داد می‌زنن مشهد ۶۸ نفر مشهد ۶۸ نفر آقا مشهدمیری؟

الی خسته: الان از همه مظلومتر بچه مدرسه‌ای‌هایی هستن که کل تابستون مواشونو بلندکردن مدل دیویدبکامی بزتن حالا برا اول مهر باید مدل سبروس دین محمدی بزتن

عمیر: من ۶۰ سال زندگی با برگر و پیتزا و هیجان شهرسازی رو به ۲۵۰۰ سال زندگی با تون پنیر رو میل ترجیح میدم

Hoseyn Vi: کسی می‌دونه گلایبی از کی و چطوری اینقد لاکچری شد؟ کیلو ۲۲ هزار تومن آخه؟! بابا قیلنا گلایبی فحش‌مون بود واسه کسی که آدم حسابش نمی‌کردیم؛ حالا گلایبی آدم حساب‌مون نمی‌کنه.

جورجیو: کیف پول: محل تجمّع تعداد زیادی از فیش‌های خرید که هیچوقت چک نمیشن



Stevemccurryofficial: Sikh schoolboys, Kabul, Afghanistan, ۲۰۰۲.



پندار اکبری: باید کنار هم بنشینیم، بدون هیچ تکلفی و این وسیله‌ای بشود که تنهایی یادمان برود ...

اتوبوس آفرود عجیب و توانا!



سرویس‌های مدرسه سال‌های دور را به یاد دارید؟ خودروهایی به‌غایت قدیمی، تنگ و نمناک و البته با نشی‌های مرموز در بخش زیرین بدنه! فراموش کردن آن روزها، آن صندلی‌های ناراحت، هفتادی‌ها با بچه‌های امروزی وجود دارد!

منبع: پدال (pedal.ir)

سرویس Watch فیسبوک، رقیب احتمالی یوتیوب به‌عرضه جهانی رسید



به‌گفته فیسبوک تولیدکنندگان محتوا در چهار کشور انگلستان، ایرلند، استرالیا و نیوزیلند از هم اکنون می‌توانند به لطف سرویس Ad Breaks، درآمدزایی از Watch را آغاز کنند. تا ماه آینده بیست و یک کشور دیگر از جمله فرانسه، آلمان، اسپانیا، آرژانتین و تایلند نیز به فهرست این کشورها اضافه خواهند شد. تنها شرط به سوی خود جذب کند.

تازه‌های علمی

واکسن بیماری‌های پوستی تولید می‌شود



محققان آمریکایی در حال کار روی تولید واکسنی هستند که می‌تواند برای درمان مشکلات پوستی از قبیل آکنه مورد استفاده قرار گیرد. به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، محققان دانشگاه کالیفرنیا هم‌اکنون در حال تحقیق روی پروژه‌ای برای توسعه «واکسن بیماری‌های پوستی» هستند. این واکسن نه تنها التهابات پوستی را کاهش می‌دهد، بلکه عوارض جانبی داروهای فعلی را نیز نخواهد داشت. باکتری «پروپیونی‌باکتریوم» که عامل بروز آکنه است، توکسینی با عنوان «CAMP» تولید می‌کند. این پروژه به رهبری چان‌مینگ هانگ صورت گرفته است. این پروژه در ابتدا با تحقیق روی این «توکسین» که می‌تواند پاسخ‌های التهابی روی پوست ایجاد کند، آغاز شد و آزمایشات بعدی این محققان روی موش‌های آزمایشگاهی و سپس سلول‌های پوستی صورت گرفت. این محققان دریافته‌اند با استفاده از «پادتن‌های تک‌تیره» میزان این پاسخ‌های التهابی به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

پادتن‌های تک‌تیره پادتن‌هایی تک‌اختصاصی هستند که همه مشابه هم هستند و برخلاف پادتن‌های «پلی کلونال» که از سلول‌های ایمنی متفاوتی ایجاد می‌شوند، از سلول‌های ایمنی مشخص که از یک سلول کلون شده‌اند ایجاد می‌شوند. در این راستا این محققان در حال بررسی این موضوع هستند که آیا یک واکسن می‌تواند «میکروبیوم‌ها» (اجتماعی از میکروارگانیسم‌ها) را تحت تاثیر خود قرار دهد یا خیر؟

اگر این واکسن درست عمل کند، سلامت کامل پوست تضمین خواهد شد. همچنین این واکسن می‌تواند صدها میلیون انسانی که مبتلا به آکنه هستند را تحت تاثیر خود قرار دهد. تاکنون آزمایشات بالینی این پروژه انجام شده است. گزینه‌های درمانی فعلی که هم‌اکنون مورد استفاده بیمار قرار می‌گیرند، برای بیش از ۸۵ درصد از نوجوانان و بیش از ۴۰ میلیون بزرگسال در آمریکا موثر نیست. محققان این پروژه معتقدند برای درمان مشکلات پوستی روش‌های ایمن، گران‌مد و موثر مورد نیاز است.

«اپ» بتکار