
Farifteh Emamghorashi, M.Ed.
American Psychological Associate
Reston, Virginia
202-440-1381
فریفته امام قرشی
fariftehe@gmail.com
http://www.mycounselor.us/

فراد حساس و نازک دل

افراد حساس و نازک دل، دلسوزی‌های زیادی می‌کنند و از صرف وقت برای بررسی دقیق جزئیات لذت می‌برند. این افراد در جهان خودشان هستند و در برابر انتقاد به‌سرعت آسیب می‌بینند. آن‌ها نمی‌توانند نظرات منفی دیگران را تحمل کنند و نسبت به نظرات منفی برایشان بسیار دشوار است. این افراد اغلب مهربان رفتار می‌کنند و جزئیاتی را می‌بینند که دیگران به آن‌ها توجهی نمی‌کنند. آن‌ها به دنبال معنا و دلیل هستند، اما در مواقع فشار و استرس، واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهند و گاهی دچار سردرگمی می‌شوند.

افراد حساس به‌راحتی رنجیده‌خاطر می‌شوند و اغلب این جمله را می‌شنوند: "به خودت نگیر، منظور تو نیستی." آن‌ها در برابر اتفاقات غیرمنتظره دست‌وپای خود را گم می‌کنند و توانایی شروع دوباره و بازگشت به کار را از دست می‌دهند.

اگر شما هم فردی زودرنج و حساس هستید، باید خودتان را قوی‌تر کنید، چرا که در دنیای سخت امروز، با این رفتار موفق نخواهید شد. شما همیشه در حال رنج و نارضایتی خواهید بود و این موضوع باعث می‌شود والدین و فرزندان خود را نیز برنجانید، چرا که توقع دارید دیگران شما را ناراحت نکنند.

باید حقایق را ببینید و بپذیرید که دنیا علیه شما نیست و شما در این رنجش تنها نیستید. به معنویات خود فکر کنید؛ کسی که مهربان و دلسوز است باید بی‌توقع باشد و دیگران را ببخشد. اشتباهات دیگران را به دل نگیرید و بپذیرید که آن‌ها نیز انسان‌هایی هستند که هنوز یاد نگرفته‌اند بهتر عمل کنند.

گاهی دیگران با شما دشمنی ندارند، بلکه رفتار آن‌ها نشان‌دهنده افکار و احساسات خودشان است. درست مانند سگی که در کوچه پارس می‌کند؛ پارس او به شما ارتباطی ندارد، بلکه ناشی از خود اوست. مردم مشغول زندگی خودشان هستند و به شما نزدیک نمی‌شوند مگر آنکه باعث رنجش آن‌ها شده باشید یا به‌صورت ناخودآگاه در زندگی آن‌ها فضولی کرده باشید.

شاید فکر کنید که با مرتب کردن وسایل یا دلسوزی بیش از حد در مورد مشکلات دیگران، به آن‌ها کمک می‌کنید. اما آن‌ها شما را فضول می‌دانند و از شما دوری می‌کنند. حق دارند، زیرا شما زود گریه می‌کنید و دیگران را با بدبینی نگاه می‌کنید. رفتارهای شما ممکن است نابالغ و نپخته به نظر برسد.

باید ارزش‌های معنوی خود را بشناسید و به آن‌ها افتخار کنید. حدس و گمان‌ها را کنار بگذارید، زیرا ممکن است اشتباه کنید و به‌دلیل این اشتباه، دوست خوبی را از دست بدهید. از خودتان بپرسید که حساس بودن تاکنون چه فایده‌ای برای شما داشته است؟ آیا مهربانی‌ها و دلسوزی‌هایتان واقعاً به درد کسی خورده است؟

زندگی همواره در حال تغییر است و شما نیز احتمالاً دیگر باورهای ۲۰ سال پیش خود را ندارید. بنابراین، تصمیم بگیرید که کم‌کم از حساسیت و زودرنجی فاصله بگیرید و به جای آن، مثبت‌اندیشی را در زندگی خود وارد کنید. به خودتان بگویید که اگر کسی شما را رنجانده، چه نفعی از این کار می‌برد؟ اگر از رنجش شما خوشحال می‌شود، او نیاز به کمک روانی دارد. اما احتمالاً شما حرف او را به‌اشتباه تفسیر کرده‌اید.

خودتان را قوی‌تر کنید، کمتر احساساتی شوید و از رنج و گریه فاصله بگیرید. خواب کافی، تغذیه مناسب و فعالیت جسمی روزانه به شما کمک می‌کند که روشن‌تر و مثبت‌تر فکر کنید. قدردانی را تمرین کنید، دوستان جدید پیدا کنید و از حدس و گمان دست بردارید. زندگی کنید، عشق بورزید و به ارزش‌های خود افتخار کنید. باور داشته باشید که دیگران نیز مانند شما دارای ارزش‌ها و اعتقادات با معنا هستند. مستقل باشید؛ چه از نظر مالی و چه از نظر معنوی. برای آینده خود برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت داشته باشید و امید را در دل خود زنده نگه دارید.

به خودتان اعتماد داشته باشید و حساسیت بیش از حد را کنار بگذارید. هیچ‌کس شمشیر به‌دست نگرفته تا شما را از بین ببرد. شما لایق زندگی‌ای هستید که در آن آرامش و رضایت وجود دارد.

فریفته امام قرشی