

## چگونه خودمان را نسبت به حرف مردم بی توجه کنیم؟

بی‌توجهی به حرف مردم کمی سخت است. اما گام‌های بی‌شماری برای فرار از این آفت خانمان برانداز وجود دارد. شاید به نظرتان قضیه کمی زیادی تلخ جلوه داده شده است، اما اهمیت زیاد به حرف مردم به همین ناگواری، زندگی را تلخ و محدود می‌کند.

اگر مدام فکر کنید که زیر ذره‌بین مردم هستید و شما را قضاوت می‌کنند، زندگی برایتان سخت می‌شود. تنها یکبار به دنیا می‌آیید، یکبار دوران جوانی را تجربه می‌کنید و همه‌ی مراحل دیگر نیز به سرعت برق و باد می‌گذرند.

پس به جای مقایسه‌ی عقایدتان با نظرات دیگران، سعی کنید حرف مردم را کنار بگذارید و ارزش‌های خود را شکل بدهید و راحت و رها، طوری زندگی کنید که دوست دارید و لایق آن هستید، یعنی در آسایش و آرامش و بدون اهمیت دادن به حرف مردم. در ادامه روش‌هایی برای اجتناب از تأثیرات منفی حرف مردم ارائه شده است.

### ۱. اعتماد به نفس‌تان را افزایش بدهید

خود را همان‌طور که هستید، بپذیرید. مهارت‌ها و توانایی‌های خود را افزایش بدهید و قبول کنید که خداوند انسان‌ها را متفاوت و با روحیه و ویژگی‌های متنوعی آفریده است. برای اینکه دیگران شما را دوست داشته باشند یا بپذیرند، تغییر نکنید. فهرستی از خصوصیات که در مورد خود می‌پسندید، تهیه نمایید و در کنار آن ویژگی‌هایی را که دوست ندارید یادداشت کنید و ببینید برای تغییر و بهبود آن‌ها چه باید کرد.

مثلاً اگر میان دیگران رژه می‌روید و این ویژگی شما را در معرض افتادن از چشم همگان قرار داده است، حتماً باید فکری بکنید. این رفتار را تحت کنترل خود در بیاورید و قبل از حرف زدن، فکر کردن را بخشی اجباری از فرآیند رفتاری‌تان کنید.

آنچه را که در شما غیر قابل تغییر است، قبول کنید. برای نمونه اندازه قد شما به هیچ وجه دست خودتان نبوده است و با غم و غصه خوردن حتی نیم سانتی متر هم به آن اضافه نمی شود؛ پس مثبت نگر باشید و روی ویژگی های غیر قابل تغییر تمرکز نکنید.

شکرگزار باشید و یادتان نرود که قد بلند گاهی خیلی هم در دسر ساز است و باعث می شود سر و کله ی فرد به سقف و این طرف و آن طرف اصابت کند. گذشته از این شوخی، یادتان باشد که خود را با هر شکل و ظاهری که هستید، دوست بدارید. شما هر قدر هم زیبا و خوش اندام باشید، باز هم کسی از شما بهتر هست. پس فقط و فقط خدای بزرگ را برای هر چه که دارید سپاس گزار باشید.

بر شکست ها و حرف مردم تمرکز نکنید. گاهی اوقات قبل از انجام هر کاری آنقدر به حرف مردم و نظرات دیگران فکر می کنیم که عملاً انرژی لازم را برای به نحو احسن انجام دادن آن کار از دست می دهیم. در عوض سعی کنید با نادیده گرفتن قضاوت دیگران و حرف مردم، اهدافی برای خود تعیین و آنها را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید و تلاش کنید هر مسیر را با موفقیت پشت سر بگذارید.

مثلاً اگر می خواهید در گفت و گو با دیگران اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، این هدف را به اجزای کوچکتری بشکنید. تماس چشمی، گوش دادن مؤثر، پرسیدن سوالات مناسب و جواب های صادقانه، بخش هایی از هدف افزایش اعتماد به نفس هستند.

اگر در برنامه ای که در نظر گرفته اید موفق نمی شوید، تترسید و جا نزنید؛ در عوض سعی کنید از آن درس بگیرید. فراموش نکنید که هر چیزی در درون خود فرآیندی از یادگیری را جای داده است و هیچ کس، به ویژه در تلاش ها و گام های اول، ایده آل و کامل نیست.

این قدر به حرف مردم و نگاه آنها اهمیت ندهید. باور کنید دیگران آن قدرها که فکر می کنید برای بررسی و تحلیل رفتار شما وقت نمی گذارند. برای همه پیش می آید که اشتباه کنند یا در اصطلاح خودمانی، سوتی بدهند.

خب طبیعی است که بعد از چنین اتفاقاتی احساس ناخوشایندی سراغتان بیاید، ولی مطمئن باشید که هیچ کس به اندازه شما این موضوع را جدی نگرفته است. در برخوردهای بعدی به

راحتی می‌توانید این مسئله را جبران کنید. کافی است از آنچه کرده‌اید درس عبرت بگیرید و اعتماد به نفس داشته باشید.

از دیدگاه‌های منفی وحشت نکنید. بعضی افراد با صراحت بیشتری درباره ویژگی‌های سایرین صحبت می‌کنند و در برخی موارد هم کاملاً در اشتباه هستند.

چنانچه دیدگاه آنها درباره‌ی شما نادرست است، آنها را نادیده بگیرید. سعی نکنید کسی را توجیه کنید، زیرا بحث و حرف هیچ‌وقت چیزی را اثبات نمی‌کند؛ در عمل به آنها نشان بدهید که اشتباه می‌کنند. ولی وقتی حق با دیگران است، این بار حرف مردم چندان هم بی‌راه نیست، پس سعی کنید بیشتر درباره‌ی آن ویژگی‌ها فکر کنید و از نقطه نظرات دیگران برای اصلاح و بهبودی بهره بگیرید.

فرض کنید دوستان یا همکاران‌تان معتقدند که شما بدخلق و تندمزاج هستید، اگر به‌واقع چنین است، حرف آنها را تمام و کمال بشنوید و سعی کنید رفتارشان را کنترل کنید. اینجا تنها جایی است که حرف مردم برای شما مؤثر و سازنده است.

همیشه یادتان باشد که نیت افراد را از انتقاد کردن دریابید. وقتی درباره صفتی در خود مطمئن هستید و انتقاد دیگران به شما وارد نیست، حرفشان را جدی نگیرید و به اصطلاح خودمان در دل بگویید «تو خوبی» و از کنار انتقاد بی‌مورد او رد بشوید.

باور کنید بحث نکردن و پاک کردن دیدگاه‌های توأم با بدجنسی و عبور از حرف مردم شما را روز به روز قوی‌تر و شادتر می‌کند.

## ۲. عقاید مخصوص به خود داشته باشید

برای اینکه شما هم مانند افراد دانا و فرهیخته قدرت ابراز نظر داشته باشید، باید در هر موضوعی منابع گوناگون را بخوانید، بشناسید و بررسی کنید. بدون مطالعه و از روی شهود صرف، صحبت نکنید. ابراز نظر شهودی پشتوانه علمی و تجربه‌ی بالایی می‌طلبد.

پس بی‌گدار به آب نزنید. با بررسی دیدگاه‌های مختلف، منابع متفاوت و مطالعه‌ی زیاد به ذهن و روح خود قدرت فوق‌العاده‌ای در تحلیل مسائل تقدیم می‌کنید و این باعث می‌شود که حرف مردم دیگر برای شما تعیین‌کننده نباشد و با اطمینان بیشتری تصمیم‌گیری و ابراز عقیده کنید.

دیگر حرف مردم هر چه باشد، مهم نیست. مهم شما هستید که قوی، بااراده و دانا هستید. از قدیم گفته‌اند، شنونده باید عاقل باشد. وقتی می‌بینید کسی شروع به سخنوری در مورد موضوعی می‌کند، سریع تحت تأثیر قرار نگیرید. بدانید و آگاه باشید که گاهی اوقات افراد بدون آگاهی و تنها با مهارت زیاد سخن می‌گویند و این شما هستید که نباید تحت تأثیر قرار بگیرید.

وقتی کنجکاو باشید و همیشه سعی کنید منبع هر حرف و سخنی را شناسایی کنید، قدرت تحلیل‌تان بالا می‌رود و دیگر حرف مردم شما را شگفت‌زده نمی‌کند و نیازی به تأیید آنها نخواهید داشت.

برای جلب رضایت دیگران، آنها را تأیید نکنید. از چه کسی یا چه چیزی می‌ترسید؟ شما هم به اندازه دیگران حق دارید نظر بدهید و صحبت کنید. به‌ویژه وقتی به درستی نظر خود اطمینان دارید. از هیچ چیز نترسید و خجالت نکشید، البته این به معنی احترام نگذاشتن به نظر دیگران نیست.

شما باید ضمن احترام به عقاید مختلف نظر خود را بی‌هیچ هراسی از حرف مردم بگویید. مثلاً اگر در جمعی قرار دارید که همه از مزایا و برتری ساختمان‌های چندطبقه حرف می‌زنند ولی شما همچنان فکر می‌کنید که منازل حیاطدار بهتر هستند، این عقیده را بازگو کنید. برای اینکه هم‌رنگ جماعت شوید نظر خود را پنهان نکنید.

شاید در ظاهر چندان مهم نباشد که شما حتماً نظر واقعی‌تان را بگویید، اما در بلندمدت بر وجهه شما تأثیر می‌گذارد و رفتارتان را شکل می‌دهد. البته باز هم نکته مهمی در بطن این ماجرا نهفته است.

یادتان نرود که گاهی اوقات افکار و عقاید خود را به چالش بکشید و با چاشنی شک و تردید سعی کنید نظرات خود را بسنجید و رشد دهید که البته این بحث در دایره اهمیت ندادن به حرف مردم قرار نمی‌گیرد.

### ۳. خودتان را بشناسید، سبک زندگی‌تان را کشف کنید

روی خودشناسی کار کنید. ببینید در خلوت رفتارتان چگونه است و در جمع چگونه رفتار می‌کنید. مثلاً بر خوردتان با غریبه‌ها را بسنجید. فهرستی از ویژگی‌ها و خلق‌وخوی خود بنویسید و مشخص کنید که چه ویژگی‌هایی دارید مثلاً شوخ‌طبع هستید، وفادارید یا طنزید و... به علایق و سلیق و استعدادهای خود نگاهی دقیق بیندازید. خود را مطالعه کنید، بشناسید و کشف کنید.

بر اساس ارزش‌های شخصی‌تان تصمیم‌گیری کنید و کاری را انجام بدهید که مطابق ارزش‌های شماست. شاید بعضی رفتارها در ادبیات عامیانه «باحال» به نظر برسد و همین باعث شود که شما برای باحال‌تر بودن از ارزش‌های‌تان فاصله بگیرید. هرگز این کار را نکنید. ارزش‌های‌تان را تعریف کنید و به آنها پایبند بمانید.

طوری زندگی کنید که به معنای واقعی شاد باشید. ارتباط میان علایق و محیط اطراف خود را شناسایی کنید و سبکی خاص برای زندگی خود داشته باشید. «هرچه پیش آید خوش آید» را دور بیندازید. برای خوش بودن و کلاً هر کاری در زندگی تلاش، کوشش و برنامه‌ریزی نیاز است. پس با کشف سبک زندگی مناسب، آرامش و خوشحالی را به زندگی خود وارد کنید.

همان‌طور که دوست دارید لباس بپوشید. آن‌طور که می‌پسندید منزلتان را بیاراییید. مهم نیست چه چیزی متداول و اصطلاحاً مد شده است، مهم سلیقه شماست. از اظهار نظر و حرف مردم درباره‌ی لباس خاصی که به تن دارید یا تزئین منزلتان تترسید و خجالت نکشید. منتظر حرف‌های مردم برای تأیید یا رد چیزی نباشید و در انجام کاری که دوست دارید و

احساس خوبی به شما می‌دهد تردید نکنید. با دل خود راه بیابید و  
برایش ارزش قائل شوید. به یاد داشته باشید که هیچ چیز و هیچ کس  
مهم‌تر از شادی دل شما نیست.

اهمیت دادن به سلیقه و علایق خود به این معنی نیست که نمی‌توانید سلیقه خود را ارتقا و  
بهبود بدهید. مثلاً در مورد انتخاب لباس و پوشش، با مطالعه و نگاه دقیق به مجلات مد و  
فشن یا الگو گرفتن از افراد خوش‌پوش و باسلیقه، مهارت خود را در انتخاب لباس‌های  
مناسب و زیباتر بالا ببرید.

در واقع با نگاه سنجیده و دقیق از آنها الهام خواهید گرفت. سبک خود را در پوشش، حرف  
زدن، غذا خوردن و کلا در تمام ابعاد زندگی‌تان جاری کنید، نه اینکه کارهای عجیب‌وغریب  
انجام بدهید تا خاص باشید. تنها کاری که باید بکنید این است که زندگی‌تان را مطابق  
معیارهای خود پیش ببرید.

به اختلاف سلیقه‌ها و تنوع نظرات توجه داشته باشید. اگر همه یکسان رفتار کنند یا به یک  
شکل لباس بپوشند، بی‌تردید دنیا جای خسته‌کننده‌ای می‌شود. ضمن احترام به سلیقه  
مختلف و کشف سلیقه‌ی ویژه خودتان، فراموش نکنید که توانایی سازگاری و انطباق با  
محیط‌های مختلف را داشته باشید.

به یاد داشته باشید که در دنیای امروز، با وجود شبکه‌های اجتماعی مختلف بیشتر و بیشتر  
در معرض قضاوت و حرف مردم قرار دارید. پس ظرفیت خود را در برخورد و مواجهه با حرف  
مردم افزایش دهید و فراموش نکنید که برای آسایش بیشتر باید کنترل و برنامه‌ریزی  
بیشتری برای استفاده از این امکانات جدید داشته باشید.

طبیعی است وقتی از هر ساعت و بهتر بگوییم هر ثانیه‌ی زندگی خود تصویر منتشر می‌کنید،  
و همه از شرق تا غرب دور، از کیفیت غذایی که نوش جان کرده‌اید باخبر هستند، شما را نیز  
از نظرات پرگوهرشان مطلع می‌کنند. پس سعی کنید شیوه‌ی مدیریت مواجهه با حرف مردم  
را در این دنیای جدید، با تمام امکانات خوب و بدش، یاد بگیرید.