

کنار آمدن با یک مشکل آفرین

همه ما در زندگی خود با افراد سرسخت و مشکل آفرین مواجه شده‌ایم و متأسفانه در بسیاری از مواقع مجبور به همکاری و کنار آمدن با این گونه برخورد با این افراد در اکثر اوقات باعث عصبی شدن و افراد بوده‌ایم حتی ایجاد اختلال در زندگی اجتماعی و حتی خانوادگی ما می‌شود. واقعیت این است که همیشه شرایط سخت و دشوار با حضور چنین افرادی بد و بدتر می‌شود

برقراری ارتباط با این گروه برحسب نوع ارتباطی که ما با آنها داریم، می‌تواند بسیار سخت و دردسرساز باشد، بنابراین باید اطلاعات خود را درخصوص روش برقراری ارتباط با چنین افرادی بالا برده تا در این ارتباطات دچار کمترین لطمه و صدمه روحی و عصبی شویم

اولین سوالی که در برخورد با این افراد به ذهن خطور می‌کند، این است که چرا اینقدر مشکل‌ساز بوده و چرا برقراری ارتباط با این افراد تا این اندازه سخت و دشوار است؟

در برخی موارد تجارب زندگی شخصی این افراد به آنها چنین آموخته که برای جلوگیری از قربانی خشم دیگران شدن چنین رفتاری را از خود بروز دهند. در موارد دیگر برخی از این افراد از این که برای زندگی و کار دیگران مشکل ایجاد کنند، لذت می‌برند. در بعضی مواقع افراد مشکل آفرین به دلیل عصبانی بودن در لحظه برقراری ارتباط، برای شما ایجاد مشکل می‌کنند. گروه دیگر افرادی غمگین و منفی‌گرا هستند که جز این شیوه، راه دیگری برای زندگی کردن نمی‌شناسند و اما آخرین گروه،

افرادی هستند که وقتی برای دیگران مشکل درست می‌کنند، احساس قدرتمندی و غرور می‌کنند؛ زیرا آنها می‌دانند که هر زمان که اراده کنند، می‌توانند برای هرکس که دوست دارند، مشکل آفرین باشند و اعصاب فرد مورد نظر خود را تحت فشار قرار داده و حتی زندگی خانوادگی او را مختل کنند؛ اما واقعا چگونه می‌توان در زندگی با این افراد روبه‌رو شد؟ آیا راهکارهایی برای ایجاد رابطه با این افراد بدون هیچ نوع حاشیه‌سازی و ایجاد فشار روحی وجود دارد؟ در اینجا به ارائه چند راهکار ساده برای دفع مشکل آفرینی این افراد می‌پردازیم تا بتوانیم با ایجاد تعادل ارتباطی بین خود و آنها از زندگی آرامش‌بخش‌تری برخوردار شویم

پرسش کردن

وقتی احساس می‌کنید فرد مورد نظر شما شروع به بروز رفتارهای مشکل آفرین کرده، از او سوال کنید که آیا من باعث ناراحتی شما شده‌ام یا نه؟ با طرح این سوال فرد دقیقا متوجه می‌شود که عصبانیت خود را نتوانسته کنترل کند و با توجه به عدم دخالت شما در عصبانیت او اقدام به کنترل رفتار خود کرده و یا شاید از شما عذرخواهی هم بکند. برخی از افراد این گروه ممکن است در مواجهه با سوال شما بدون هیچ توضیحی رفتاری از خود بروز دهند که به شما بفهمانند به چه چیزی احتیاج دارید تا از شر عصبانیت آنها خلاص شوید. اگر فرد مذکور یکی از اعضای خانواده شما باشد، به دلیل نزدیکی ارتباط حتی ممکن است راحت‌تر به طرح مشکل خود پرداخته و از چیزی که باعث رنجش او شده است، حرف بزند. در برخی موارد طرح این سوال به فردی که واقعا عصبی و مشکل آفرین نیست و شرایط و مقتضیات موجود باعث بروز چنین رفتاری شده است، ناهنجاری در او شده است، کمک می‌کند تا با تفکر روی رفتار و اعمال خود و شرایط تشنج‌زا به مهار عصبانیت خود پرداخته و رفتار خود را تصحیح کند

فراموش نکنید هرچقدر شما بیشتر عصبی و آزرده شوید، آنها به هدفشان نزدیک‌تر می‌شوند. پس سعی کنید در برخورد با این افراد بیمار، با بی‌اعتنایی به اعمال و گفتار آنها، خود را آرام و منطقی نگه دارید

به اعصاب خود مسلط باشید

با تلاش برای آرام نگه داشتن خود در برخورد با چنین افرادی، از مغشوش کردن اعصاب خود و ایجاد اختلال در روابط خانوادگی و اجتماعی خود در محیط خانه و بیرون تا حد زیادی جلوگیری کنید. کسانی که به طور عمدی دوست دارند برای دیگران مشکل‌ساز باشند، همیشه سعی می‌کنند فرد مورد نظر خود را به سختی انداخته و با قرار دادن او در تنگنا باعث عذاب و ناراحتی او و خانواده‌اش شوند. در این شرایط، این افراد با عصبانی کردن شما از نظر احساسی ارضا شده و سعی می‌کنند که بیشتر موجبات ناراحتی و عصبانیت شما را فراهم کنند. پس تمام تلاش خود را بکنید تا با حفظ آرامش خود آنها را از رسیدن به مقصود نهایی خود ناامید کنید. فراموش نکنید هرچقدر شما بیشتر عصبی و آزرده شوید، آنها به هدفشان نزدیک‌تر می‌شوند. پس سعی کنید در برخورد با این افراد بیمار، با بی‌اعتنایی به اعمال و گفتار آنها، خود را آرام و منطقی نگه دارید. همچنین با کنترل اعصاب و رفتار خود، آنها را متوجه کنید که شما همچنان به آنها احترام می‌گذارید و آنها دلیلی برای ادامه چنین برخوردهای مغرضانه‌ای ندارند

پاسخ دهید اما بدون عکس‌العمل

به واکنش یا پاسخی که فرد تحت فشار عصبی و بدون هیچ نوع تفکری از خود بروز می‌دهد، عکس‌العمل می‌گویند. حال آن که اگر این واکنش با تفکر و به دور از شرایط استرس‌زا بروز داده شود، پاسخ نامیده می‌شود. زمانی که شما در مقابل اعمال یا گفتار فردی عکس‌العمل نشان می‌دهید، این عمل باعث پیچیده‌تر شدن اوضاع شده و مشکل پیش آمده را حادتر می‌کند. در این زمان شما قبل از این‌که بتوانید شرایط را تعدیل کنید، احساسات خود را در جهت منفی متشنج می‌کنید؛ اما زمانی که شما نسبت به اعمال و گفتار فردی پاسخ می‌دهید، در واقع از توانایی دفع مشکلات مزاد و کنترل بهتر امور برخوردار خواهید شد. در این حالت براحته می‌توانید مشکلات پیش آمده توسط فرد مشکل‌ساز را مدیریت و خنثی کنید و بر اوضاع تسلط یابید. در این شرایط شما اوضاع پیش آمده را تشنج‌زدایی کرده و به سوی حل راحت‌تر مساله هدایت خواهید شد؛ اما تا جایی که لازم نیست اقدام به پاسخگویی نکنید. وقتی احساس می‌کنید بسیار عصبی و تحت فشار هستید برای مدتی خود را از شرایط حاد دور کنید تا بتوانید بعد از مدتی کوتاه آرامش از دست رفته خود را بازیابید و بعد از آن می‌توانید در سایه تفکر و منطق اقدام به پاسخگویی کنید.

از تحریک جدا خودداری کنید

اگر مجبورید که با فرد مشکل‌ساز به دلیل شرایط خاص کاری و یا خانوادگی کنار بیابید، سعی کنید نقاط حساس روحیه او که باعث تغییر روحیه‌اش می‌شود را کشف کرده و از تحریک آن پرهیز کنید تا هم او و هم خود شما آرامش بیشتری داشته باشید. همچنین بهتر است اطلاعات شخصی خود را درخصوص نحوه برخورد با این افراد بالا ببرید و سعی کنید برای برقراری ارتباط با آنها مواردی را انتخاب کنید که مورد قبول هر دوی شما باشد. از آنها سوال کنید راحت‌تر هستند که چگونه با آنها

ارتباط برقرار شود و از همان مقطع با آنها شروع کنید. اگر فرد مشکل‌آفرین جزو اعضای خانواده و یا فامیل شماست، طبیعتاً شما از حساسیت‌های او باخبر هستید و می‌توانید کارهای تحریک‌کننده این افراد را پیش‌بینی کرده و از انجام آنها خودداری کنید. بهترین نقطه برای شروع یک ارتباط خوب با یکی از افراد نزدیک به شما، شروع از مقطع عشق، قدردانی و اعتماد متقابل است.

ترک کردن

اگر انجام هر یک از موارد بالا برای مقابله با این افراد موثر واقع نشد و او همچنان در پی انجام اعمالی جهت آزار و اذیت شما بود، آن فرد را ترک کرده و از آن شرایط دور شوید. خود را با چیز دیگری مشغول کنید. برای ارتباط با فرد مشکل‌ساز که جزء لاینفک زندگی شماست، سعی کنید به مشاور مراجعه و از او کمک بخواهید، چراکه عضو خانواده را نمی‌توان از زندگی خود حذف کرد.

فراموش نکنید شما سزاوار بهترین برخوردهای توأم با احترام هستید و نباید اجازه بدهید که احساسات و عواطف شما مورد سوءاستفاده دیگران قرار بگیرد. اگر سربالایی جاده زندگی نفس شما را بریده از جاده بیرون بزنید و به دنبال راه جدید دیگری باشید.

www.tebyan.ne

بنام خالق هستی بخش

کنار آمدن با یک فرد مشکل‌آفرین



تهیه کنندگان: شهره شادمان فر

آموزش کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

