

مقابل رفتار بد دیگران چه واکنشی داشته باشیم؟

علت بسیاری از تعارضات بی‌اهمیت و پیش‌پاافتاده، نوع گفتار نامناسب است. حکیمی گفته است: «زبان خوش مار را از سوراخش بیرون می‌کشد.» به نظر این‌طور نیست؟



علت بسیاری از تعارضات بی‌اهمیت و پیش‌پاافتاده، نوع گفتار نامناسب است. حکیمی گفته است: «زبان خوش مار را از سوراخش بیرون می‌کشد.» به نظر این‌طور نیست؟ یک بار این امتحان کنید. دفعه بعد اگر کسی با عصبانیت حرفی به شما زد، بسیار ملایم و مهربان جوابش را بدهید. شاید آن شخص نگرش خود را عوض نکند، اما مطمئناً صدایش را ملایم‌تر خواهد نمود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت ارتباط سبز، سؤالی که باید از خود بپرسیم: آیا به نظر دوستان و اطرافیانم من از گاه، کوه می‌سازم؟

اگر من یک چکش باشم؛

باید قبول کنیم، برخی افراد به خاطر نوع شخصیتشان، دوست دارند همیشه از یک چکش استفاده کنند. خود من زمانی که احساس می‌کنم رفتارم افراطی شده، به این چهار اصل بنیادی پناه می‌برم:

تصویر کلی

مرد میان‌سالی وارد یک اغذیه‌فروشی شد و مستقیم جلوی پیشخوان رفت و پرسید: «بخشید، شما برای درمان سکسکه چیزی دارید؟» صاحب مغازه بدون هیچ پرسشی، زیر پیشخوان رفت، یک بطری نوشیدنی بالا آورد و آن را جلوی صورت آن مرد محکم به زمین کوبید. مرد شگفت‌زده پرسید: «هی، چکار می‌کنی؟» صاحب مغازه لبخندی زد و گفت: «ترسیدی؟ حالا دیگر سکسکه نمی‌کنی؟» مرد پاسخ داد: «من که سکسکه نمی‌کردم، برای همسرم که در ماشین سکسکه می‌کند، چیزی می‌خواستم!»

آیا شما هم قبل از اطلاع از اصل موضوع، نتیجه‌گیری می‌کنید؟ برای اغلب ما این عادت قدیمی است. به همین دلیل من تلاش کردم، یاد بگیرم قبل از تمام نشدن سؤال دیگران، آن‌ها را با پاسخ چکش‌کاری نکنم!

وقتی کسی نظرش را با من در میان می‌گذارد، سعی می‌کنم؛

گوش کنم

سؤالاتی در مورد آن بپرسم

دوباره گوش کنم

سؤالات بیشتری بپرسم

بیشتر گوش کنم

سپس پاسخ بدهم

چون متوجه شدم، با کم‌کردن سرعت عکس‌العمل خود صبورانه‌تر و مناسب‌تر پاسخ خواهم داد.

زمان‌بندی درست

به‌تازگی نوشته‌ای (جمله‌ای) منسوب به دان زادرا-نویسنده-خواننده ام که می‌گوید: «کاری که انجام می‌دهد مهم است، نه زمان انجام آن.» البته این همیشه درست نیست. اگر فرمانده یک لشکر، زمان دقیق هر حمله را محاسبه نکند، جنگ را از دست خواهد داد. اگر مادری فرزند آسیب‌دیده‌اش را به‌سرعت به یک مرکز پزشکی نرساند، ممکن است زندگی او را به خطر بیندازد. اگر از کسی که رنجیده‌خاطرش کرده‌اید، به‌موقع عذرخواهی نکنید، رابطه را نابود کرده‌اید.

زمان انجام هر کاری (البته کار درست) به‌اندازه خود آن کار ارزش دارد. حتی مواقع انجام ندادن یک کار نیز مهم است. خانم دوروتی نویل «مجری و نویسنده» می‌گوید:

هنر سخن گفتن فقط این نیست که حرف درستی را در مکان مناسبی به زبان‌آورید. بلکه خاموشی در زمانی است که برای حرف زدن اغوا می‌شوید.

کوین مک‌هال «مدیر ارشد یک شرکت» سابقاً برجسته‌ترین بازیکن تیم بوستون سلتیکس در دوران قهرمانی این تیم بود. وی در مورد مربی این تیم در آن دوره، یعنی کی.سی. جونز می‌گوید: «بعد از هر شکست یا هر زمان یکی از بازیکنان در انتهای بازی توپ بدی را می‌انداخت، او اولین کسی بود که پیش آن بازیکن رفته و درحالی‌که به پشتش می‌زد، می‌گفت: نگران نباش دفعه بعد بهتر می‌شود. اما هیچ‌گاه بعد از پیروزی به سراغ بچه‌ها نمی‌رفت. تا این‌که یک‌شب دلیل این کارش را از او پرسیدم و او پاسخ داد: وقتی توپ درستی را در سبد می‌اندازی ۱۵ هزار نفر تشویق می‌کنند، خبرنگاران اطرافت جمع شده و همه برایت هورا می‌کشند. پس در آن موقعیت به من احتیاجی نداری. اما زمانی که انسان احساس می‌کند هیچ‌کس او را نمی‌خواهد، به یک دوست واقعی نیاز دارد.»

برای من محرز شده که اصلی‌ترین دلیل زمان‌بندی نامناسب در روابط، انگیزه‌های خودخواهانه است (اگر بچه‌های کوچکی دارید به زمان‌بندی‌شان فکر کنید. آن‌ها اصلاً وقت را نمی‌شناسند، چون فقط به خودش فکر می‌کنند.)

اگر با بررسی انگیزه‌هایتان مطمئن شده‌اید که خودخواهانه نیستند، باید در مورد زمان‌بندی، دو سؤال از خودتان پرسید. اول این‌که آیا آمادگی روبرویی با آن مسئله را دارم؟ این سؤال بسیار ساده‌ای است، زیرا دلیل اصلی انجام تکالیف می‌باشد. سؤال دوم سخت‌تر است: آیا طرف مقابل من، آمادگی شنیدن را دارد؟ اگر هر دو نغزتان بنای یک ارتباط را گذاشته و مشکلی باهم نداشته باشید، پاسخ به این سؤال احتمالاً مثبت خواهد بود.

نوع گفتار

زنی تنها مدت‌ها به خاطر بدزبانی دو فرزند سه و پنج‌ساله‌اش با آن‌ها درگیر بود. او هر کاری کرد تا بچه‌هایش دست از فحش دادن بردارند. حتی آن‌ها را نزد روانشناس کودکان برد که فایده‌ای نداشت. سرانجام پس از ماه‌ها تلاش و ناکامی به خود گفت: «مدت‌ها گذشته و این‌ها نه تنها تلاش دست از کارشان برنداشته‌اند، بلکه بی‌ادب‌تر هم شده‌اند. حال باید این فسقلی‌ها را با روشی که مادرم برادران بددهنم را ادب می‌کرد، ادب کنم.» صبح روز بعد کودک پنج‌ساله از خواب بیدار شد و به آشپزخانه رفت. مادرش به او گفت: «عزیزم، برای صبحانه چه دوست داری؟» او به مادرش نگاهی کرد و گفت: «فقط یک‌کم از اون آشغال‌های گندمی همیشگی.» مادر هم دست در سطل آشغال کرد و مقداری زباله کثیف جلوی بچه گذاشت. برادر سه‌ساله با تعجب این صحنه را نگاه کرد. این بار زن از او پرسید که برای صبحانه چه می‌خورد. پسرک سه‌ساله با ترس گفت: «متشکرم مادر. من فقط برشتوک گندمی می‌خواهم!»

علت بسیاری از تعارضات بی‌اهمیت و پیش‌پاافتاده، نوع گفتار نامناسب است. حکیمی گفته است: «زبان خوش‌مار را از سوراخش بیرون می‌کشند.» به نظر این‌طور نیست؟ یک‌بار این امتحان کنید. دفعه بعد اگر کسی با عصبانیت حرفی به شما زد، بسیار ملایم و مهربان جوابش را بدهید. شاید آن

شخص نگرش خود را عوض نکند، اما مطمئناً صدایش را ملایم‌تر خواهد نمود.

نوع واکنش

با زبانه کشیدن عصبانیت، انسان‌ها حتی اگر تیرکمان به دست داشته باشند، آمادگی بمباران یکدیگر را پیدا می‌کنند و این، مشکلات بسیاری را به وجود می‌آورد. زیرا اندازه هر مشکل بسته به چگونگی برخورد با آن تغییر می‌کند. به‌طورکلی؛

اگر عکس‌العمل از خود عمل بدتر باشد، مشکل بیشتر می‌شود.
اگر عکس‌العمل از خود عمل ملایم‌تر باشد، مشکل کمتر می‌شود.

به همین دلیل من خود را به اطاعت از قانونی به نام «تا به تعویق انداختن» ملزم نموده‌ام: ۳۰ ثانیه در مورد احساسات حرف بزنید، تا آن حس از بین برود.

هرگاه به مسئله کوچکی اجازه دهیم که تبدیل به واکنشی بزرگ شود (یعنی واکنشی که بیشتر از ۳۰ ثانیه طول بکشد) در حقیقت از یک چکش استفاده کرده‌ایم.

چکش خود را با یک دستکش مخملی طاق بزن

برخی از افراد گمان می‌کنند، یک چکش به هر دردی می‌خورد. در مورد این افراد می‌توان گفت که دیدگاهشان نسبت به زندگی، یک دیدگاه چکش‌کاری است. من این حالت را بیشتر در افراد موفق دیده‌ام. وقتی توجهشان به چیزی معطوف می‌شود، در پی سوراخ کردن آن برمی‌آیند. در مورد انجام وظایف، این دیدگاه خوبی است. اما برای رفتار با مردم، وحشتناک است. به‌هرحال همان‌طور که آبراهام مازلو- روانشناس معتقد است:

اگر تنها وسیله‌ای که در اختیار دارید، یک چکش است، تمایل پیدا می‌کنید که همه مشکلات را به شکل میخ ببینید.

انسان‌ها نیاز به رفتار سنجیده‌تری از طرف شما دارند. بنابراین اگر می‌خواهید دیگران را با رفتار خود بنوازید به قلبتان بگویید:

بگذار گذشته در گذشته بماند

دو مرد مشغول شکایت از زن‌هایشان بودند. یکی از آن‌ها گفت: «وقتی من و همسرم دعوا می‌کنیم او یک تاریخ‌دان می‌شود.» دوستش گفت: «منظورت دیوانه است؟» مرد اول گفت: «نه، منظورم همان تاریخ‌دان است. چون هرچه را در گذشته انجام داده‌ام، به یاد می‌آورد.»

وقتی مشکلی پیش می‌آید آن را حل کنید و بعد کنارش بگذارید. اگر این کار را نکنید، با طرف مقابلتان مثل یک میخ رفتار کرده‌اید. از خودتان بپرسید: آیا عکس‌العمل من، به آن مشکل دامن زد؟ وقتی عکس‌العمل یک فرد شدیدتر از خود مسئله باشد، پس او به زخمی پنهان واکنش داده است. با واکنش بیش‌ازحد، اوضاع را بدتر نکنید.

به خاطر داشته باشید، رفتارها به یاد مانده و کلمات فراموش می‌شوند

همیشه اتفاقات در ذهن می‌مانند. رفتار با مردم، بیشتر از کلماتی که در مواجهه با آن‌ها به کار می‌برید، به یاد می‌ماند. پس درست رفتار کنید.

هرگز اجازه ندهید شرایط بر روابط پیروز شود

من معتقدم اگر ارتباط با مارگارت (همسر جان ماکسول)، برایم در اولویت نبود هرگز باهم ازدواج نمی‌کردیم. روابط بر مبنای تعهد بنا می‌شود. روابط بااهمیت، تعهد بیشتری را طلب می‌کنند.

عشقی بی‌قیدوشرط را نثار نزدیکانتان کنید

از آنجایی که جوامع امروزی، پر از افراد شکست‌خورده است، بسیاری از مردم الگوی درستی از یک عشق غیرشرطی در اختیار ندارند، در فیلم پرواز، جان ویت نظرش را در مورد این‌که درکجای رابطه با افراد مهم زندگی مان اشتباه می‌کنیم، این‌گونه بیان می‌کند: «ما بدگویی می‌کنیم چون در عشق شکست می‌خوریم، وقتی عاشق دیگران باشیم، شکست‌های آن‌ها ما را نیز ناراحت می‌کند. در این صورت گناهان دیگران را بیشتر از گناهان خود جار نمی‌زنیم.»

اشتباهاتتان را بپذیرید و طلب بخشش کنید

از تبهکار شیکاگو، آل کاپون شنیده‌شده است: «با زبان خوش و اسلحه می‌توان دورتر رفت تا با زبان خوش تنها!» جدای از شوخی، من به شما می‌گویم: بخشش بهتر است. چون اقرار به اشتباه و طلب بخشش، گناهان زیادی را محو می‌کند.

تمرین: روی این سؤالات فکر و بحث کنید

در چه شرایطی وسوسه می‌شوید به‌جای دستکش مخملی از چکش استفاده کنید؟ برخی از افراد تمایل دارند، امور را به‌صورت یک تصویر کلی ببینند و برخی روی جزئیات تمرکز می‌کنند. شما جزو کدام دسته هستید؟ چطور می‌توانید این توانایی را در خود ارتقا دهید که امور را در متن خودشان دیده و زود نتیجه‌گیری نکنید؟

شخصی را که استاد استفاده از دستکش مخملی است، به یاد بیاورید. چه دلیلی باعث این رفتار خوب او با مردم می‌شود؟ از این قبیل اشخاص چه می‌توان آموخت؟ تعریف شما از عشق بی‌قیدوشرط چیست؟ عشق بی‌قیدوشرط به دیگران چه چیزی را هدیه می‌کند؟ چطور یک نفر می‌تواند دیگران را بدون قید شرط دوست بدارد و همچنان از نظر شخصی. کاری در مراتب بالا بماند؟

وقتی کسی به اشتباهش اعتراف کرده و از شما پوزش می‌طلبد، چه اتفاقی درونتان می‌افتد؟ این اتفاق، ارتباط شما را در آینده چطور از خود متأثر می‌کند؟ اگر تأثیرش مثبت است، چرا از انجام آن اکراه دارید؟ چطور می‌توانید بر این نارضایتی غلبه کنید؟

نوشته جان ماکسول