

## نحوه برخورد با افراد بی منطق چگونه است؟



متأسفانه بیشتر ما در زندگی با افراد بی منطق روبه‌رو هستیم. این افراد بی منطق در محل کار، خانه و جاهای دیگر دیده می‌شوند. اگر نحوه برخورد با افراد بی منطق را ندانیم...

متأسفانه بیشتر ما در زندگی با افراد بی منطق روبه‌رو هستیم. این افراد بی منطق در محل کار، خانه و جاهای دیگر دیده می‌شوند. اگر نحوه برخورد با افراد بی منطق را ندانیم، به راحتی تمام روز و حتی روزگار ما را سیاه می‌کنند. به راستی نحوه برخورد با افراد بی منطق چیست؟ در ادامه ۱۰ راهکار کلیدی برای چگونگی برخورد با افراد بی منطق را مطرح می‌کنیم. به یاد داشته باشید که این راه‌ها و حل کلی اند و شاید با فرد بی منطق مورد نظر شما، هم‌خوانی کامل نداشته باشند. نحوه برخورد با افراد بی منطق را متناسب با شرایط خود بسنجید و به کار ببرید. باید برای حل هر مشکلی راه‌حل مناسب آن را پیدا کنید.

### ۱. خونسرد باشید

خونسرد بودن نحوه برخورد با افراد بی منطق است  
مزایای این کار

تقویت خودکنترلی، پرهیز از تشدید مشکل.  
چگونه انجام بدهیم؟

اولین قدم برای برخورد با افراد بی منطق، حفظ آرامش است. هر چه کمتر واکنش نشان بدهید، بهتر می‌توانید اوضاع را بسنجید و مدیریت کنید. وقتی از دست کسی عصبانی می‌شوید، قبل از اینکه چیزی بگویید و بعد پشیمان شوید، نفس عمیقی بکشید و آرام آرام تا ۱۰ بشمارید. بیشتر اوقات قبل از رسیدن به شماره ۱۰، روش بهتری برای برخورد با دوست بی منطق خود کشف خواهید کرد. روشی که مشکل را حل و از تشدید و بزرگ شدن آن جلوگیری می‌کند. اگر شمارش تا ۱۰ کارساز نبود، تا آنجا که لازم است به خودتان زمان بدهید و بعد از اینکه آرام شدید به سراغ حل مشکل بروید.

### ۲. مثل عقاب به پرواز دربیایید مزایای این کار

آرامش خاطر بیشتر، کاهش اختلافات.  
چگونه انجام بدهیم؟

گاهی واقعا ارزش ندارد که با بعضی‌ها وارد بحث و نزاع بشوید. زمان شما ارزشمند است. پس اگر موضوعی آن‌قدرها هم مهم نیست، لزومی ندارد با فرد بی منطق و منفی‌باف مخالف‌تان به بحث و جدل بپردازید. جمله معروفی هست که می‌گوید: «اگر با بوقلمون و گاوها وقت بگذرانید، نمی‌توانید مانند یک عقاب پرواز کنید»؛ طرف بی منطق شما هر که می‌خواهد باشد، یکی از اقوام یا همکاران‌تان یا هرکس دیگر، مهم این است که سیاست داشته باشید و نحوه برخورد با افراد بی منطق را یاد بگیرید. در سایر موقعیت‌ها نیز سعی کنید دور و بر چنین افرادی نچرخید و فاصله‌ها را با آنها حفظ کنید.

### ۳. قبل از نشان دادن واکنش، تأمل کنید

تأمل نحوه برخورد با افراد بی منطق  
مزایای این کار

کاهش سوءتفاهم‌ها، افزایش تمرکز برای حل مسأله.  
چگونه انجام بدهیم؟

وقتی حرف‌ها و عملکرد یک فرد بی‌منطق آزارتان می‌دهد؛ کمی صبر کنید. قبل از آنکه واکنشی نشان بدهید، مسئله را از ابعاد مختلف بررسی کنید و سعی کنید واکنش‌های ممکن و مختلف خود را نسبت به مسئله مرور کنید. به‌طور مثال وقتی می‌بینید که همکاران پیام‌ها یا شما را پاسخ نمی‌دهند، زود ناراحت و عصبانی نشوید. به‌هرحال؛ احتمالاً دلایل مختلفی برای این رفتار وجود دارد. سعی کنید تمام احتمالات را بررسی کنید. شاید او سرش خیلی شلوغ است و واقعا وقت رسیدگی به پیام‌ها را ندارد. همه چیز را به خودتان نگیرید. مسائل را شخصی نکنید. اگر یاد بگیرید که برخورد شخصی با مسائل را کنار بگذارید، خیلی از واکنش‌های اطرافیان، شما را آزار نخواهد داد. حقیقت این است که اعمال و نیت افراد، معمولاً قبل از اینکه متوجه شما باشد، با در نظر گرفتن شخص خودشان صورت گرفته است. در واقع قصدی برای آزار و اذیت شما در کار نبوده است. اگر دیدتان را وسیع کنید، بسیاری از سوءتفاهم‌ها از بین می‌روند.

روش دیگری برای برخورد با افراد بی‌منطق وجود دارد: خودتان را به جای آنها بگذارید. حتی برای یک دقیقه هم که شده سعی کنید خودتان را به جای فرد مقابل بگذارید. با این کار موقعیت آنها را بهتر درک خواهید کرد. برای مثال خود را به جای فرد مورد نظر بگذارید و این جمله را کامل کنید: این نباید آسان باشد که او &hellip;&hellip;&hellip;&hellip;. فرزند من خیلی مقاوم است و برایش آسان نیست که در مدرسه با فشارهای اجتماعی مواجه شود؛ یا فرزند من بسیار سخت‌گیر است و برایش آسان نیست که انتظارات مدیرش را برآورده کند؛

البته فراموش نکنید که همدردی و درک دیگران به معنی نادیده گرفتن رفتارهای غیرمنطقی و غیرقابل قبول آنها نیست. نکته مهم در این نوع نحوه برخورد با افراد بی‌منطق فقط در این است که یادتان باشد در بیشتر موارد قصد آنها آزار شخص شما نیست. هر چه منطق و ملاحظه را در خود بیشتر پرورش بدهید، راحت‌تر می‌فهمید که رفتار افراد بی‌منطق از کجا نشأت می‌گیرد. در این صورت مشکلات خود با آنها را بهتر حل خواهید کرد.

۴. همیشه مبارزه لازم نیست  
مزایای این کار

صرفه‌جویی در وقت، انرژی و کمتر غصه‌خوردن، دوری از مشکلات و مسائل غیرضروری.  
چگونه انجام بدهیم؟

در برخورد با افراد بی‌منطق، همیشه اوضاع یک جور نیست. همیشه لازم نیست با این افراد برخورد و آنها را قانع کنید. دو سناریو و موقعیت کلی وجود دارد که شما را تشویق به گذشت می‌کند و باعث می‌شود شما به قول معروف مواردی را زیر سبیلی رد کنید. اول وقتی است که ارتباط شما با این فرد بی‌منطق همیشگی نیست و کارتان در گروی قدرت و اختیارات او است. مثلاً به صورت تلفنی با نماینده خدمات مشتریان صحبت می‌کنید و برای مشکل خود با او چانه می‌زنید. به محض اینکه تلفن را قطع کنید، هیچ ارتباطی با او نخواهید داشت و حتی شماره‌گیری دوباره مرکز خدمات مشتریان شما را به نماینده دیگری وصل خواهد کرد. پس بیهوده وقت خود را تلف نکنید. اصلاً لازم نیست با چنین فردی وارد بحث و جدل شوید.

موقعیت دیگر زمانی است که باز هم قبل از بروز هرگونه واکنشی باید خوب فکر کنید. مثلاً وقتی همکار آزاردهنده و بی‌منطق شما که اصلاً دوستش ندارید، به‌شدت در کار خود خیره و ماهر است. کار شما در همکاری با او معنا می‌بخشد و باید و به‌شدت به همکاری او احتیاج دارید. پس صبور بمانید و یادتان باشد که افراد بی‌منطق معمولاً مانند تمام انسان‌های دیگر، ویژگی‌های خوب هم دارند. فقط کافی است بدانید که چگونه با روی مثبت آنها طرف شوید.

در هر دو مورد بیان شده، باید تأمل به خرج بدهید و قبل از بروز هرگونه واکنشی، اوضاع را بسنجید. از خودتان بپرسید، آیا واقعا لازم است که بحث و جدل کنم؟ تیرها را در تفنگ نگه دارید، آنها را برای موقعیت‌های حساس‌تر خرج کنید.  
۵. فرد را از مسئله جدا ببینید

تمایز میان فرد و مساله در نحوه برخورد با افراد بی‌منطق  
مزایای این کار

افزایش توانایی حل مسئله، افزایش مهارت‌ها؛ ارتباطی، ایجاد همکاری و احترام. چگونه انجام بدهیم؟

در تمام مشکلاتی که در رابطه‌ها؛ ایجاد می‌شود، دو عنصر اصلی حاضرند: رابطه‌ای که با فرد دارید و مسئله‌ای که بر سر آن جدل می‌کنید. فردی که به‌طور مؤثر می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند، کاملاً می‌داند که باید مسئله و مشکل را از فرد جدا ببیند. سعی کنید بین این دو تمایز قایل شوید. برای مثال:

«می‌خواهم درباره مشکلمون، باهات حرف بزنم، اما وقتی سر و صدای می‌کنی، حرف زدن بی‌فایده است. بیا آروم با هم صحبت کنیم یا به کم‌زمان بدیم و بعد درباره‌اش حرف بزنیم.»

«من خیلی دوس دارم که با ما بیای، اما اگه مته قبل دیر کنی، نمی‌تونیم منتظرت بمونیم.»

وقتی با فرد مقابل آرام و منطقی صحبت کنید، حرف شما خریدار خواهد داشت. برای حل مسئله جدیت به خرج بدهید. این کار شما را در رفع مشکل و مدیریت آن توانا نشان می‌دهد.

۶. توپ را به زمین طرف بیندازید  
مزایای این کار

ایجاد تعادل قدرت در ارتباطات، به‌کارگیری قدرت لازم برای کاهش رفتارهای بی‌منطق. چگونه انجام بدهیم؟

افراد بی‌منطق به‌ویژه از نوع تهاجمی و پرخاشگر، توجه و تمرکز بحث را روی شما قرار می‌دهند و با این کار شما را معذب و ناراحت می‌کنند. این افراد سریعاً مشکل و تقصیر را به گردن شما می‌اندازند و به جای درک مشکل، دنبال مقصر هستند.

در این جور مواقع، حل مسئله و مشکل در سایه قرار می‌گیرد. اگر منفعلانه عمل کنید، تقصیرها به گردن شما می‌افتد و طرف بی‌منطق پرخاشگر، سریع از همه چیز شانه خالی می‌کند و شما را در مرکز حمله قرار می‌دهد. در این مواقع توپ را به زمین خود آنها بیندازید. ساده‌ترین راه برای مقابله با افراد بی‌منطق، پرسیدن سؤالات پی‌درپی؛ در پی است:

فرد بی‌منطق پرخاشگر: «درخواستی که نوشتی حتی به ذره هم به چیزی که لازم دارم، شبیه نیست.»

پاسخ شما: «خوب چیزی که لازم داری رو دقیق به من گفتی.»

بی‌منطق پرخاشگر: «خیلی نادانی.»

شما: «اگه به من بی‌احترامی کنی، دیگه باهات حرف نمی‌زنم. همینو می‌خوای؟ تکلیفمو معلوم کن که بدونم برم یا بمونم.»

سؤالات سازنده مطرح کنید. وضعیت را برای فرد بی‌منطق شفاف و روشن کنید. وقتی اوضاع مشخص باشد و توپ هم از زمین شما خارج شده باشد، دیگر فرصت زورگویی از فرد بی‌منطق و پرخاشگر سلب می‌شود.

۷. از طنز محترمانه کمک بگیرید

استفاده از طنز محترمانه و نحوه برخورد محترمانه با افراد بی‌منطق  
مزایای این کار

خلع سلاح فرد بی‌منطق با استفاده از طنز درست، پرهیز از تهاجم و مقابله به مثل، نشان‌دهنده دادن خونسردی و قدرت.

طنز یکی از ابزارهای قوی در ارتباطات است. سریع ناراحت نشوید. سعی کنید فضا را مفرح کنید. برای مثال اگر همکاری دارید که کمی متکبر و خودخواه است، یخ جمع را بشکنید. فرض کنید صبح‌ها وقتی با او سلام و احوالپرسی می‌کنید، آن‌طور که باید و شاید تحویل‌تان نمی‌گیرد. جا نزنید و یا ناراحت نشوید. از طنز کلامی و شوخی‌های ظریف و بامزه استفاده کنید. رابطه‌تان را با چنین فردی گرم کنید. باور کنید این راهکار خیلی درخشان و فوق‌العاده است.

طنز مؤدبانه، نشان‌دهنده آرامش و کنترل شماسست و باعث می‌شود، مسئله‌ای که وجود دارد واضح و مشخص شود. معمولا طنز و شوخی ملایم، فرد بی‌منطق را خلع سلاح می‌کند.

۸. پیشرو باشید، پیرو نباشید  
مزایای این کار

سیال‌شدن رابطه، تغییر سلطه و مدیریت یک نفر.  
چگونه انجام بدهیم؟

در کل وقتی که دو نفر با هم در ارتباط هستند، یکی از آنها در رابطه نقش رهبر و مدیر را برعهده می‌گیرد. در واقع یکی پیشرو است و دیگری پیرو، اما در روابط سالم، این نقش‌ها بین دو طرف در چرخش است. افراد بی‌منطق، معمولا خواهان رهبری هستند و اصطلاحاً رئیس‌بازی درمی‌آورند.

برای تغییر این رفتار افراد بی‌منطق، باید موضوع را عوض کنید. بحث را تغییر بدهید. برای مثال بگویید: «راستی و ...» و کاری کنید که موضوع بحث منحرف شود. با این کار سلطه‌گری فرد مقابل، کاسته می‌شود و درهای بحث و گفتگوی جدیدی باز می‌شود.  
۹. مقابله با قلدری

مقابله با قلدری در نحوه برخورد با افراد بی‌منطق لازم است  
مزایای این کار

حذف کاهش رفتارهای آزاردهنده، افزایش آرامش و اعتماد؛ به‌نفس.  
چگونه انجام بدهیم؟

یادتان باشد که افراد زورگو و قلدر دوست دارند، طرف مقابل‌شان ضعیف‌تر باشد. در این صورت راحت‌تر می‌توانند زور بگویند و عرض‌اندام کنند. سعی کنید منفعل و مطیع نباشید، وگرنه طعمه این افراد خواهید شد. افراد زورگو و قلدر معمولا ترسو و بی‌شهامت اند. معمولا اگر طرف مقابل‌شان محکم پای حقش بایستد، سریع جا می‌زنند و عقب می‌کشند. قلدرها همه جا هستند؛ در خانه، مدرسه و حتی محل کار.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که متأسفانه افراد زورگو و قلدر معمولا قربانیان خشونت هستند. البته هیچ توجیهی برای رفتار نا‌بهنجار آنها وجود ندارد، اما دانستن این مسئله به شما کمک می‌کند تا افراد زورگو را بهتر درک کنید.

«تام هیدلستون» می‌گوید: «وقتی خودمان را خیلی دوست نداشته باشیم، باید راهی برای جبران این کمبود پیدا کنیم. زورگوها قبلا خود، قربانی بوده‌اند».

«پارامانسا یوگاناندا» می‌گوید: «بعضی از افراد با بریدن سر دیگران تلاش می‌کنند که قبلند شوند».

«شای میشل» می‌گوید: «به عقیده من، زورگو پیش از آنکه به شما آسیب بزند، خود را متزلزل و آسیب‌پذیر می‌کند».

وقتی با افراد قلدر رو &zwj; به &zwj; رو می &zwj; شوید، سعی کنید از خود مراقبت و محافظت کنید. در هر صورت با آنها مقابله کنید. اگر لازم است، شخصا جلوی آنها بایستید یا از کمک دیگران بهره ببرید. در موارد حادثه که پای تجاوز و سوءاستفاده فیزیکی، احساسی یا زبانی به میان می &zwj; آید، قضیه را از مراجع قانونی پیگیری کنید. مشاوره &zwj; های حرفه &zwj; ای و قانونی هم روش دیگری برای پیگیری و برخورد با این افراد است. در مقابل زورگویی بایستید و اگر لازم بود از کمک دیگران استفاده کنید.

۱۰. عواقب بی &zwj; منطق بودن را مشخص کنید  
مزایای این کار

احترام و همکاری، توازن قدرت در روابط، تأثیرگذاری.  
چگونه انجام بدهیم؟

تعریف و مشخص &zwj; کردن عواقب برخورد با افراد بی منطق، یکی از مهم &zwj; ترین توانایی &zwj; ها و مهارت &zwj; ها در مقابل این افراد است. وقتی عواقب کار این افراد را برای &zwj; شان مشخص می &zwj; کنید، آنها درمی &zwj; یابند که رفتارشان چه نتایجی در پی &zwj; دارد و حتی ممکن است از حالت تهاجم و مقابله به حالت همکاری و همراهی تغییر وضعیت بدهند. با مشخص &zwj; کردن عواقب بی منطق &zwj; بودن، می &zwj; توانید تغییرات مثبت ایجاد کنید.

در آخر، برای شناخت نحوه &zwj; برخورد با افراد بی منطق باید هنر ارتباطات را یاد بگیرید. هرچه مهارت &zwj; های ارتباطی خود را گسترش بدهید، کمتر غصه خواهید خورد. اعتماد &zwj; به &zwj; نفس شما بیشتر می &zwj; شود و روابط بهتری خواهید داشت، با یادگیری نحوه &zwj; برخورد با افراد بی منطق، قابلیت &zwj; های ارتباطی خود را ارتقا می &zwj; دهید و می &zwj; توانید مدیر و رهبری شایسته و تأثیرگذار باشید.