



چرا دیگران با شما بدرفتاری می‌کنند؟!

شما دوست دارید دیگران چگونه با شما رفتار کنند؟ به نظرتان می‌رسد رفتار آنها با شما چگونه است؟ آیا فکر می‌کنید در بسیاری از مواقع به شما احترام نمی‌گذارند و برایتان ارزش قائل نیستند؟ بدون اینکه نظر شما را بپرسند برنامه‌ریزی می‌کنند و شما را کم اهمیت جلوه می‌دهند و...

شما دوست دارید دیگران چگونه با شما رفتار کنند؟ به نظرتان می‌رسد رفتار آنها با شما چگونه است؟ آیا فکر می‌کنید در بسیاری از مواقع به شما احترام نمی‌گذارند و برایتان ارزش قائل نیستند؟ بدون اینکه نظر شما را بپرسند برنامه‌ریزی می‌کنند و شما را کم اهمیت جلوه می‌دهند و...

بسیاری از ما بارها در این موقعیت‌ها قرار گرفته‌ایم و شروع به سرزنش دیگران کرده‌ایم که چرا قدر ما را نمی‌دانند و آنگونه که سزاوار ماست، با ما رفتار نمی‌کنند؟!

اما بهتر است بدانید مردم با شما آنگونه رفتار می‌کنند که شما از آنها می‌خواهید! بنابراین اگر حس می‌کنید دیگران از شما سوءاستفاده می‌کنند و رفتار درستی با شما ندارند، نگاهی به رفتار خود بیندازید و از خود بپرسید چرا به دیگران اجازه داده‌اید که با شما چنین رفتاری بکنند ولی اگر هم بخواهید دائم افراد دیگر را مقصر بدانید و خودتان را تغییر ندهید، با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوید و خودتان را درمانده و ناتوان احساس می‌کنید.

رفتار دیگران

هنگامی که به دیگران نشان می‌دهید چه چیزی برایتان قابل تحمل است، به آنها می‌گویید رفتارشان باید با شما چگونه باشد. اگر رفتاری را برای مدتی طولانی تحمل کنید این پیام را به طرف مقابل خود می‌دهید که پذیرای آن رفتار هستید. اما اگر به دیگران نشان دهید که هیچ نوع سوءرفتاری را تحمل نخواهید کرد و قاطعانه نیز سر حرف خود بایستید، سوءاستفاده‌کنندگان هم متوجه می‌شوند و می‌فهمند که نمی‌توانند هرطور بخواهند با شما رفتار کنند اما اگر دریابند مخالفت‌های شما چندان هم قاطع و جدی نیست و به نوعی حاضر به پذیرش سلطه آنها هستید، در آن صورت هرگونه بخواهند با شما رفتار می‌کنند. بنابراین بهتر است قاطعانه موضع خود را برای دیگران مشخص کنید؛ طوری که آنها اجازه هیچ سوءرفتاری نداشته باشند. به اولین باری که همسر، دوست یا یکی از اعضای خانواده با شما بدرفتاری کرد فکر کنید. مثلا صدایش را بلند کرد، بی‌جهت به شما بی‌اعتنایی کرد، عصبانی شد یا کارهایی موجب خشم و ناراحتی شما شد. حالا ببینید اگر به جای تسلیم شدن و ترسیدن، قاطعانه برخورد می‌کردید، آیا این رفتار اشتباه بازهم تکرار می‌شد؟ داشتن رفتار قاطعانه باعث می‌شود که اجازه ندهید دیگران هر طور می‌خواهند با شما رفتار کنند.

شما چه از خود ناتوانی نشان داده باشید، چه سکوت کرده باشید یا هر رفتار دیگری غیر از داشتن قاطعیت و صداقت، معنی آن این است که به طرف مقابلتان نشان داده‌اید که گرچه از رفتار او دل خوشی ندارید اما آن را تحمل خواهید کرد و از آن هم مهم‌تر اینکه اجازه می‌دهید از عواطف و احساسات شما سوء استفاده شود. پس اگر واقعا خواهان رفتاری صحیح و شایسته خود از دیگران هستید، نترسید! قاطعیت داشته باشید البته ابتدا ممکن است دیگران خیلی تعجب کنند و انتظار اینگونه رفتارها را از شما نداشته باشند. اما آنها هم کم‌کم متوجه می‌شوند که چگونه با شما رفتار کنند.

درست رفتار کنید!

اغلب ما بیشتر از اینکه تغییرات خود را در عمل و رفتارمان به دیگران نشان دهیم، ساعت‌ها راجع به آن حرف می‌زنیم! صحبت‌های طولانی روشی است که بسیاری از افراد از آن استفاده می‌کنند اما چه فایده! بهتر نیست به جای اینکه درباره تصمیمات خود حرف بزنید به آنها عمل کنید. در واقع ما با رفتار خودمان به دیگران آموزش می‌دهیم نه با گفتارمان!

همه ما در مورد تصمیمات خود با دیگران خیلی حرف می‌زنیم؛ اما تا وقتی که یاد نگرفته‌ایم رفتار درستی داشته باشیم، همچنان دیگران به ما امرونهی خواهند کرد و رفتاری خلاف آنچه انتظار داریم، با ما خواهند داشت ولی فراموش نکنید که رفتاری که نشان‌دهنده عزم و اراده ماست، می‌تواند بیش از صدها کلمه و حرف مفید واقع شود. رفتار صحیح و قاطعانه، تنها چیزی است که می‌توانید به وسیله آن به دیگران بفهمانید که نمی‌توانند به شما زور بگویند. بارها پیش آمده که از فرزندان خواسته‌اید کاری را انجام دهد ولی او هربار طفره رفته و بهانه آورده! اما اگر یک‌بار قاطعانه رفتار کنید و با عمل صحیح خود نشان دهید که دقیقا از او چه می‌خواهید، به اندازه صدها بار تذکر و دادن پندوانداز مفید واقع خواهد شد.

انتظارات بیجا!

اما یکی از غیرمنطقی‌ترین انتظاراتی که بعضی افراد از طرف مقابل خود دارند، این است که خلاف خصوصیات خود عمل کنند. مثلا بسیاری افراد همیشه گله می‌کنند که چرا همسرشان ساکت و آرام است؛ #171! او اصولا آدم ساکت و آرامی است و چیزی که مرا واقعا عصبانی می‌کند، این است که زیاد با من حرف نمی‌زند و بیشتر مواقع در حال مطالعه و انجام کارهای شخصی‌اش است و...»

ببینید، شما از یک شخص ساکت و آرام چه انتظاری دارید؟ اینکه سروصدا کند؟ اگر همسر شما اصولاً آرام است، ناراحت شدن شما در شرایطی که می‌دانید این جزء اخلاقیات اوست، انتظاری بی‌بوده و فرسایشی است. در واقع، بدین ترتیب شما فقط خودتان را ناراحت می‌کنید که چرا او چنین خصوصیتی دارد. او هم ترجیح می‌دهد طبق خواست خود و خصوصیاتش رفتار کند. بنابراین جز اینکه مشکلی دیگر بر مشکلات خود بیفزایید و هر بار که او ساکت است ناراحت بشوید و از او برنجید، کار دیگری از پیش نمی‌برید.

یا مثلاً بعضی والدین از فرزندانشان گله دارند که چرا به جای تماشای تلویزیون به توپ‌بازی علاقه ندارند؟! #171 از اینکه می‌بینم تا این حد به ورزش کردن بی‌توجه است عصبانی می‌شوم و...» چرا شما باید از کسی که هیچ علاقه‌ای به توپ‌بازی ندارد انتظار داشته باشید که به آن کار توجه نشان دهد. در این بین چه کسی مقصر است؟ کودک یا شخصی که مطابق اخلاق ذاتی‌اش عمل می‌کند یا شما که انتظار دارید از کودک بی‌علاقه به ورزش، یک ورزشکار بسازید؟!

مسئله این فهرست می‌تواند همچنان ادامه داشته باشد مهم این است که شما به جای آنکه به دیگران تعلیم دهید عادت‌های بدشان که شما را ناراحت می‌کند کنار بگذارند، به آنها بفهمانید که اجازه نخواهید داد رفتارهای قابل پیش‌بینی آنان شما را ناراحت کند و مانعی سر راهتان قرار دهد. اگر دوست‌تان اصولاً آدم بدقولی است و همیشه سرفرار دیر می‌رسد، این عاقلانه نیست که شما هر بار از دست او برنجید و بازهم با او قرار بگذارید و او بازهم بدقولی کند، یا اصلاً با او قرار نگذارید یا قاطعانه به او بگویید که نمی‌توانید بدقولی‌های او را تحمل کنید و اگر دیر برسد، به هیچ وجه برای او صبر نمی‌کنید. به این ترتیب هم برای وقت خود ارزش قائل شده و هم به طرف مقابل‌تان اجازه داده‌اید که تصمیم بگیرد می‌خواهد رفتارش را تغییر دهد یا ترجیح می‌دهد مانند قبل عمل کند.

قاطعیت سودمند

بسیاری از مردم تصور می‌کنند قاطع بودن به معنای اعمال برخورد تهاجمی و تند است اما اینگونه نیست. این کار به معنای این است که از حق خود در کمال شجاعت و اعتماد به نفس دفاع کنید و در برابر سوءاستفاده دیگران موضع‌گیری کنید. شما اگر بخواهید می‌توانید هنر مخالفت کردن را بیاموزید. بدون آنکه فرد عصبانی و خشمگینی به نظر برسید می‌توانید در موضع خود پافشاری کنید. بدون آنکه نامهربان و ناخوشایند به نظر برسید. اگر از دیگران انتظار دارید با شما طوری رفتار کنند که خودتان به آنها آموخته‌اید و در رفتار خود به آنها نشان داده‌اید، باید بدانید این کار بدون داشتن قاطعیت، امکان‌پذیر نیست. شما می‌توانید رفتار قاطعانه‌ای داشته باشید و خیلی محکم و قاطع نظر خود را بیان کنید. مثلاً برای اجتناب از بحث‌هایی که از آن لذت نمی‌برید، بهتر است به طور کلی از شرکت در مباحثه خودداری کنید و خیلی قاطع بگویید که کارهای واجب‌تری دارید و حاضر نیستید وارد بحثی شوید که به موضوع آن علاقه‌ای ندارید. اگر با شما بدرفتاری شده به این خاطر است که خودتان به دیگران یاد داده‌اید تا با شما اینگونه رفتار کنند؛ نه اینکه آنها مایل به سوءاستفاده از شما بوده‌اند.

اگر اینگونه فکر کنید که بدرفتاری دیگران با شما به خاطر رفتار خودتان است، به جای انتظار از دیگران از خودتان متوقع می‌شوید. در حقیقت تغییراتی که در یک فرد به وجود می‌آید، از همین‌طور تفکر ناشی می‌شود. برای اینکه نگذارید دیگران از شما سوءاستفاده کنند، بعضی اصول اخلاقی مشخص را برای خود در نظر بگیرید و به جنبه‌های عملی آن توجه کنید و ببینید کدام یک از مسائل اطرافتان را نمی‌توانید بپذیرید. توجه به این موارد نیز می‌تواند شما را در این راه کمک کند:

- به خود قول دهید و بگویید که از این به بعد اجازه نمی‌دهم دیگران از من سوءاستفاده کنند و بی‌دلیل با هیچ کس بحث نمی‌کنم.

- از حرف زدن درباره مشکلات خودم با کسی که علاقه‌ای به شنیدن آن ندارد، خودداری می‌کنم. وقتی احساس کنم به حرف‌هایم علاقه و توجه‌ی نشان داده نمی‌شود، حرف زدنم را متوقف می‌کنم.

- از هیچ‌کس دنباله‌روی نمی‌کنم و خیلی قاطعانه و در عین حال مودبانه نظرم را بیان می‌کنم.

این قواعد برای تغییر رفتار شما بسیار حائز اهمیت هستند. حتی اگر راه‌حلهای شما به تغییرات عملی نیاز داشته باشند، بازهم باید اجازه دهید تا دیگران از آنها باخبر شوند. مثلاً دوست ندارید همیشه دوست‌تان را تا خانه همراهی کنید، پس بهتر است او در این زمینه از شما توقع نداشته باشد. ممکن است شما گاهی هیچ وقت اضافه‌ای برای کسی نداشته باشید، پس بهتر است به دیگران بفهمانید که نمی‌توانید همیشه آنها را همراهی کنید و در کنارشان باشید.

سعی کنید تا جایی که ممکن است رفتار را جانشین گفتار کنید و به شدت نسبت به اینکه مورد سوءاستفاده قرار بگیرید، عکس‌العمل نشان دهید. قطعاً رفتار جدید شما دیگران را حیرت‌زده خواهد کرد. اگر در خانه شما، کسی مسئولیت خود را درست انجام نمی‌دهد و شما هم با وجود هزاران گله و شکایت، هربار خودتان وظایف او را برعهده می‌گیرید، فراموش نکنید که خود شما باعث شده‌اید طرف مقابل اینگونه رفتار کند. اما بهتر است به او بفهمانید و یادآوری کنید که دیگر کارهای او را برعهده نخواهید گرفت.

از به‌کار بردن کلمات و عبارات گلایه‌آمیز خودداری کنید و به خاطر رفتار نادرست خود دیگران را سرزنش نکنید.

هیچ‌گاه منتظر بهتر شدن شرایط نمانید. اگر انتظار دارید مردم سوءاستفاده از شما را متوقف کنند، باید برای همیشه منتظر بمانید. شما خودتان باید اقدام کنید، نه اینکه منتظر شوید تا گذشت زمان نوع برخورد دیگران را با شما تغییر دهد.

به خودتان قول بدهید در برخورد با افراد زورگو و سوءاستفاده‌کننده، شجاعت داشته باشید و با قاطعیت عمل کنید و همیشه متوجه نتایج مثبت آن باشید. شک نکنید که داشتن قاطعیت قطعاً کارساز خواهد بود و دیگران نیز از آن استقبال می‌کنند.

جملات و عبارتی را که باعث شود دیگران به خود اجازه دهند تا به شما ظلم یا سوءاستفاده کنند، کنار بگذارید و هیچ‌گاه نگویید: #171؛ من که آدم مهمی نیستم»، #171؛ اصلاً از مسائل حقوقی سردر نمی‌آورم»، #171؛ هیچ‌وقت نمی‌توانم به تنهایی از انجام کارهایم برآیم»، #171؛ کسی حال من را نمی‌پرسد» و... هیچ‌گاه به اجبار کاری را انجام ندهید و اگر واقعا نمی‌خواهید به دیگران کمک کنید، خود را ملزم به انجام آن نکنید. به دیگران بفهمانید حق دارید از وقت خود برای لذت بردن از کارهای مورد علاقه خودتان استفاده کنید و اجازه ندهید آنها باعث شوند به خاطر قاطعیتی که نشان می‌دهید، خودتان را مقصر بدانید و دائم خود را سرزنش کنید.

با خود تمرین کنید که زود عصبانی نشوید. اگر هنگام عصبانیت، کنترل خود را از دست می‌دهید یا طوری رفتار می‌کنید که بعداً پشیمان می‌شوید، بهتر است برخورد مسلط باشید.

کودکان معمولا تبحر زیادی در عصبانی کردن والدینشان دارند. به آنها اجازه ندهید به این کار خود ادامه دهند و دائم شما را عصبانی کنند، زیرا بدین ترتیب آنها به راحتی خود را مسلط بر شرایط می‌دانند. اگر به جای آنکه عصبانی شوید، مصمم باقی بمانید و بر اعصاب خود مسلط شوید، تنها در آن صورت است که دیگران نمی‌توانند شما را از پا آورند. هنگامی که بتوانید خشم خود را کنترل کنید، دیگران هم رفتار اشتباه خود را متوقف می‌کنند.

خلاقیت داشته باشید!

شما می‌توانید در هر زمینه‌ای خلاقیت داشته باشید و با وجود تمام راه‌هایی که پیشنهاد می‌شود، خودتان راه دیگری را پیدا کنید. اگر معتقد باشید برای انجام هر کاری تنها یک راه وجود دارد و باید فقط از روش خاصی پیروی کنید، خلاقیت و ابتکار خود را از دست خواهید داد و اگر فکر می‌کنید که برای انجام کارهایتان باید تنها از یک روش استفاده کنید وقتی شرایط تغییر کند یا رفتارهای دیگری جایگزین آن شود احساس می‌کنید، شکست خورده‌اید.

اما اگر دید خود را وسعت دهید و از روش‌های مختلفی برای رسیدن به یک هدف استفاده کنید، هیچ‌گاه خود را ناتوان احساس نمی‌کنید. داشتن انعطاف و استفاده از روش‌های مختلف به مغز فرصت خواهد داد که بیشتر رشد کند و تقویت شود. بنابراین بهتر است خود و دیگران را تشویق کنید نسبت به انجام کارها از روش‌های مختلف استفاده کنند و انعطاف‌پذیر باشند. شاید مهم‌ترین کلید داشتن قاطعیت و استواری این باشد که کار خود را بدون ناامیدی یا هر نوع احساسات منفی و مخرب که باعث از دست دادن صبر و استقامت‌تان می‌شود، ادامه دهید. در واقع در مواجهه با مشکلات، با استفاده از خلاقیت می‌توانید به اهدافتان دست یابید؛ بدون آنکه خود را ناچار بدانید از روش‌های فرد دیگری پیروی کنید.

فراموش نکنید شما نتیجه همان چیزی هستید که در هر لحظه از زندگی خود انتخاب می‌کنید. شما می‌توانید با تغییر نگرش و طرز فکر خود، مبتکرانه و خلاقانه انتخاب کنید و با هوشیاری برای رفع گرفتاری‌ها تصمیم بگیرید.

بدین ترتیب طولی نمی‌کشد که از بهبود شرایط زندگی‌تان احساس رضایت می‌کنید اما اگر نخواهید شرایط موجود و نامناسب خود را تغییر دهید، محکوم به تحمل همان شرایط خواهید بود.