



## چگونه از کسانی که با کلامشان آزارمان می دهند دوری کنیم؟

یک روانشناس با اشاره به آزارهای کلامی و رفتاری برخی افراد نظیر متلک، تمسخر و تحقیر هنگام تعامل با دیگران و اثرات روانی و جسمانی آن بر روی دیگران گفت:

یک روانشناس با اشاره به آزارهای کلامی و رفتاری برخی افراد نظیر متلک، تمسخر و تحقیر هنگام تعامل با دیگران و اثرات روانی و جسمانی آن بر روی دیگران گفت: چنین افرادی با توجه به شرایطی که از گذشته در زندگی تجربه کرده و گره های روانی که بعضا ازدوران کودکی دارند؛ عبارات آزار دهنده ای را هنگام ارتباط با دیگران بیان می کنند. پژوهشها نشان داده است کسانی که دچار اختلالات روانی هستند برای درمان اقدام نمی کنند و در عین حال کسانی که در معرض برخورد با این افراد هستند نیاز بیشتری به درمان دارند.

دکتر گوهریسنا انزانی در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه افرادی که این خصوصیات را دارند الزاما در تمامی روابط خود اینگونه نیستند و به دیگران آزار نمی رسانند اظهار کرد: معمولا اینگونه افراد شناخت دقیقی از خود ندارند و از این رو روابط آسیب زایی را با دیگران بر قرار می کنند. به نظر می رسد در اینگونه افراد تجربه روابط ناامن با مادر در کودکی بیشتر بوده است و به شکل ناخودآگاه درگیر اختلالات عاطفی، جسمانی، هیجانی و ارتباطی شده اند، حس همدلی در ارتباطات متقابل ندارند، خشم خود را نمی توانند مدیریت کنند و به دیگران احساس طرد شدگی، دوست داشتنی نبودن و تنهایی را منتقل می کنند.

این روانشناس با اشاره به سه ستون اصلی رابطه یعنی عشق، آزادی و وفاداری که در کنار هم منجر به رشد و خودشکوفایی می شود، ادامه داد: «سبک دلبستگی اولیه» افراد که میراث رابطه عاطفی با والدین است در بروز چنین روابط آسیب زایی بسیار موثر است. هر فردی که با دیگران رابطه ای برقرار می کند کوله باری از تجربیات کودکی و روابط قبلی خود دارد. اگر فردی نتواند روابط عاطفی متناسبی را از کودکی با والدین خود تجربه کند متاسفانه دچار افسردگی، ترس، اضطراب و حقارت و سرخوردگی و ... می شود. حتی ممکن است این افراد دچار اختلالات روحی، روانی و شخصیتی باشند.

به گفته انزانی، این افراد با توجه به شرایطی که از گذشته تجربه می کنند گاهی چنان برخورد می کنند که حتی نزدیک ترین افراد خود نظیر والدین و همسر و فرزندان را سخت می آزارد. آنها گره های زیادی را از کودکی به همراه خود می آورند. شاید حسادت دارند و فنون مذاکره و مهارت های اجتماعی را بلد نیستند و یا اینکه با ترس مواجه اند. نیت اصلی خود را از طریق عباراتی بیان می کنند که ممکن است برای دیگران توهین آمیز و تحقیر آمیز باشد و در نهایت می گویند شوخی کردم. باید این افراد را بشناسیم و رفتاری متناسب با آن ها داشته باشیم.

این روانشناس در ادامه به بیان ویژگی چنین افرادی پرداخت و گفت: معمولا این افراد از دیدن خوشحالی دیگران ناراحت می شوند و تلاش می کنند مانع از رسیدن دیگران به اهدافشان شوند. کینه ای، انتقام جو و پر از خشم هستند، منجر به رنجش ترس و خشم و نگرانی در دیگران می شود. همچنین علائم خود شیفتگی و علائم اختلال شخصیت ضد اجتماعی دارند که در این صورت لازم است حد و مرز مناسبی را با آنها در نظر بگیریم.

وی معتقد است که معمولا دیگران در مواجهه با چنین افرادی علائم روانی نظیر احساس کم ارزشی، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، بی احترامی و حتی علائم جسمی تجربه می کنند؛ به طوری که برای ندیدن آنها نقشه می کشند و تصور می کنند هراندازه از این افراد دور باشند احساس آرامش بیشتری را تجربه می کنند. اما نکته حائز اهمیت در این میان این است که افراد باید خود را دوست داشته باشند و بپذیرند چنین افرادی که منجر به تحقیر آنها می شوند هرگز آنها را دوست ندارند و اگر بخواهیم تمامی افراد را از خود راضی نگه داریم شکست خورده ایم. بنابراین باید بتوانیم با رفتار جرات مند رفتار مناسبی در مقابل آنها داشته باشیم.

به گفته انزانی در ابتدا می توانیم با یادگیر فنون مذاکره و به کارگیری آنها و داشتن رفتاری جرات مند، حد و مرز رابطه خود را با آنها مشخص کنیم و به دیگران فرصت اصلاح رفتار دهیم اما در نهایت اگر این رفتارهای آزاردهنده ادامه پیدا کرد با اولویت بندی نوع رابطه می توانیم آن را کاهش و یا قطع کنیم از این رو لازم است ارتباطات خود را مورد ارزیابی قرار داده و با توجه به نقش افراد در زندگی خود و نشانه های روانی، عاطفی، جسمی که هنگام برخورد با آنها در ما ایجاد می شود تصمیم بگیریم که رابطه با آنها را تقلیل دهیم.

این روانشناس درباره لزوم داشتن رفتاری جرات مند در قبال برخی افراد گفت: در مواجهه با افرادی که رفتارهای تحقیر کننده

دارند، منفی باف و غیر قابل اعتماد و غیر منطقی هستند، در مقابل شما لبخند بر لب دارند اما در واقعیت اینگونه نیستند، فرصت طلب اند و بی مهابا و رئیس گونه با شما صحبت می کنند، به اسم شوخی کردن رفتاری آزار دهنده دارند، دائما در حال نمایش خصلت ها و ویژگی های خود و متظاهر و پر مدعا و حق به جانب هستند و سلطه جویی زیادی دارند باید رفتاری جرات مند داشته باشیم.

وی درباره واکنش های اشتباه هنگام مواجهه با این افراد، افزود: خود ویرانگری، خالی کردن خشم بر روی خود، پر خوری و کم خوری، خشونت و تلافی کردن، انتقام و کینه از جمله واکنش های اشتباهی است که افراد هنگام مواجهه با رفتار آزاردهنده دیگران نشان می دهند.

وی همچنین با تاکید بر تاثیر دعا کردن، تفکر مثبت، واقع بین بودن و به دنبال معنای زندگی رفتن در کاهش اثرات رفتار آزاردهنده دیگران، این را هم گفت که گاهی به علت نادیده گرفتن شخصیت واقعی افراد و بزرگ پنداشتن آنها در ذهن مشکلاتمان نیز هنگام برخورد با آنها بیشتر می شود.

انزانی در پایان توصیه کرد: باید بیاموزیم چگونه خشم هایی که بخاطر رفتار اشتباه این افراد در ما ایجاد شده را تخلیه کنیم، فنون مذاکره و همدلی را به کار ببریم، با رفتار جرات مند حد و مرز رابطه را مشخص کنیم چراکه ما نباید قربانی رفتار اشتباه دیگران باشیم. به دنبال اهدافمان برویم و سعی کنیم دوستی های بهتر را تجربه کنیم. همچنین اگر تصمیم به قطع رابطه با افراد گرفتیم ابتدا باید فرد را ببخشیم و خشم خود از آن رابطه را تخلیه کنیم تا در صورت قطع رابطه خشم و کینه و اثرات آن رابطه را با خود به دوش نکشیم. در نهایت می توانیم از مشاوران و متخصصان نیز مشورت بگیریم.