

طرز برخورد با افرادی که شما را تحقیر می کنند



واکنش نشان دادن در مقابل افرادی که شما را خوار کرده و ارزش هایتان را زیر سؤال می برند، قدری دشوار و دردناک است. گاهی اوقات زخم هایی که اینگونه افراد به شما وارد می آورند، ممکن است تا ابد باقی بمانند.

باید توجه داشته باشید که افرادی که شما را تحقیر می کنند و قصد آسیب رساندن به شما را دارند، در درجه اول باید خودشان را بیازارند تا بتوانند شما را آزرده کنند. باید بدانید که یک انسان کامروا، موفق، و با اعتماد به نفس هیچ نیازی به تحقیر دیگران ندارد. شاید این افراد از دیگران انتقادهای سازنده ای کنند، اما هیچ گاه آنها را تحقیر نمی کنند. برخی از افراد به طور کلی نظر منفی نسبت به دیگران دارند چون:

- به دلیل کمبودهایی که احساس می کنند دوست دارند خودشان را قدرتمند تر از سایرین جلوه بدهند تا به این طریق بر تزلزل شخصیتی خود غلبه کنند.

- قبلاً کسی آنها را آزرده ساخته و چون توانایی مقابله با آن را نداشتند، با تحقیر دیگران سعی می کنند از موقعیت فعلی خود دفاع کنند.

افرادی که به شدت شما را تحقیر می کنند با این کار فقط ناراحتی، عدم موفقیت، و بی هدفی خود را در زندگی به نمایش می گذارند و این مشکل آنهاست نه شما. دانستن این مطلب به شما کمک می کند که راحت تر بتوانید در کنار آنها به زندگی عادی خود ادامه دهید و حرف هایشان را نشنیده بگیرید. اگر بدانید که مشکل از طرف مقابل است نه شما، می توانید منطقی با مسائل برخورد کنید و از حرف ها و کنایه های آنها شما را آزرده نخواهد کرد.

شاید فردی که دارای چنین خصوصیتی است یکی از نزدیکان شما باشد و برایتان سخت باشد که بخواهید از نظر عاطفی خودتان را از او جدا کنید. هیچ نیازی به این کار نیست، فقط سعی کنید در بحث هایی که او راه می اندازد، شرکت نکرده و خودتان را کنار بکشید. قصد او این است که کاری کند تا شما احساس بدی نسبت به خودتان پیدا کنید. این وظیفه شماست که به آنها اجازه انجام چنین کاری را ندهید.

توضیحات و نکاتی در مورد افرادی که شما را تحقیر می کنند:

زمانیکه اینگونه افراد به شما حرفی می زنند، در پاسخ به آنها، جواب های بی شماری به ذهن شما خطور می کند. اگر چنین کاری را انجام دهید، در واقع خودتان را با آن فرد هم شان ساخته اید و این دقیقاً همان چیزی است که آنها انتظارش را می کنند. آنها می خواهند شما را عصبانی کنند تا برخورد شدیدی از خود نشان دهید، آنها میخواهند شما احساس بدی نسبت به خودتان پیدا کنید و قصدشان تنها آزار دادن و آسیب رساندن است. شما با جواب دادن به آنها در حقیقت وارد بازی ساختگی شان میشوید، و در نهایت خودتان را آزار داده اید. ممکن است بعداً به خاطر حرف هایی که در عصبانیت از دهانتان خارج شده پشیمان شوید. خوب در زمان بروز چنین حالتی چه کاری می توان انجام داد؟ بهتر است یکی از موارد زیر را امتحان کنید:

زمانیکه احساس می کنید فردی با حالت تهاجمی با شما برخورد می کند می توانید بگویید: "ازت ممنونم اما فکر می کنم بهتر است توصیه هایت را برای خودت نگه داری"

و یا: "خیلی سخاوتمندی ولی من نیازی به توصیه های تو ندارم"

همه این مسائل به دلیل خشم و نفرتی که در آنها وجود دارد، درست می شود و شما هم مجبور نیستید که بار مسئولیت زندگی آنها را به دوش بکشید. شاید آنها بخواهند که از خشم و نفرت خود به شما سهمی بدهند، اما این "هدیه" ای است که شما واقعاً نیازی به آن ندارید.

اگر به توصیه های آنها گوش کنید و هدیه های مسمومشان را قبول کنید، با این کار خشم و عصبانیت آنها را به به درون خود راه داده اید. به خودتان اجازه انجام چنین کاری را ندهید. شما هیچ نیازی به این هدایا ندارید، از کنار آنها عبور کنید.

از پیشنهادات ممنونم

یکی دیگر از واکنش های مناسبی که در مقابل این افراد می توانید از خود بروز دهید این است که به آنها بگویید: "از پیشنهادات ممنونم" و بعد هم به ادامه کار خود بپردازید. با بیان این عبارت شما در حقیقت به بحث پایان می دهید. آنها منتظر هستند که شما از خود عکس العمل نشان دهید و زمانیکه این کار را انجام نمی دهید، دیگر چیزی برای گفتن نخواهند داشت.

ممنونم، شاید حق با تو باشه

"بایرن کیتی" در کتاب خود با عنوان: "عشق را می خواهم آیا حقیقت دارد؟" معتقد است که بهترین واکنش در مقابل این افراد: "ممنونم، شاید حق با تو باشه" است. او اظهار می دارد زمانیکه نظرات دیگران سبب آزردن ساختن شما می شود، باید نگاهی عمقی به درون خود داشته باشید و ببینید دلیل اصلی این رنجش خاطرها چیست. با این کار هم عکس العمل شدید نشان نداده اید، هم بر روی خود دقیق تر شده اید.

دیگران تا زمانیکه شما به آنها اجازه ندهید، نمی توانند شما را بیازارند. در برخی مواقع بهتر است نگاهی به طرز برخورد خود با طرف مقابل داشته باشید و ببینید شما چه کاری انجام داده اید که او به خودش اجازه داده تا یک چنین پیشنهادی نسبت به شما ارائه دهد. آیا توانایی تغییر شرایط را دارید؟ آیا به واقع عقاید او صحت دارند؟

باید ببینید که چرا این اظهار نظر خاص باعث رنجش شما می شود. عکس العمل های شما، حرف های زیادی در مورد شخصیتتان می زند. در اینجا همه چیز مربوط به شماست و نه شخص مقابل.

اجازه دهید بدانند که چه احساسی دارید

اگر به فکر تلاقی کردن باشید، خودتان را بی ارزش می کنید. باید خیلی رو راست به او بگویید که نظرش شما را آزرده ساخته. البته باید این کار را در نهایت آرامش انجام دهید، به عنوان مثال:

"زمانیکه به نظریات من بی توجهی می کنی و آنها را نمیپذیری، واقعاً ناراحت می شوم." فقط به آرامی بیان کنید و منتظر واکنش آنها بشوید. بهتر است این کار را زمانی انجام دهید که تک به تک با فرد مقابل تنها می شوید، این امکان وجود دارد که آنها خودشان هم متوجه نباشند که در حال آزار و اذیت شما هستند.

اگر چنین بحثی در محیط کار پیش آمد، می توانید ادامه بحث را به زمان دیگری موکول کنید، به عنوان مثال اگر یکی از همکارانتان به شما گفت: "من احساس می کنم تو نسبت به مسائل مختلف بیش از اندازه حساس هستی" به او بگویید: "ترجیح می دهم روی مسائل کاری تمرکز کنیم" و یا "الآن مسائل مهمتری برای انجام دادن وجود دارد، بهتر است به مسائل کاری توجه کنیم و موارد شخصی را بگذاریم برای بعد"

با این کار، آنها را متوجه می‌کنید که هم از نظرشان خوششان نیامده و هم کاملاً حرفه‌ای با آنها برخورد کرده‌اید.

سایر نکاتی که در این زمینه باید به خاطر داشته باشید به شرح زیر می‌باشد:

شما نیاز به تایید دیگران ندارید

گاهی اوقات نظر دیگران به این دلیل شما را آزرده می‌سازد چرا که از آنها انتظار تایید 100% داشته‌اید، اما نظر آنها برخلاف انتظار شما از آب در می‌آید. شاید پیشنهاد آنها زیاد هم بد نباشد، اما در نظر شما بد جلوه کند، به عنوان مثال اگر سرپرست بخش به شما بگوید: "کارت واقعاً عالی بود، اما آیا میتوانی پاراگراف آخر را اصلاح کنی تا کارت قوی‌تر شود؟" ممکن است ناراحت شوید، و به این دلیل که توقع شنیدن چنین اظهار نظری را نداشتید، قسمت اول آنرا هم نمی‌شنوید، و فقط متوجه بخش انتقادی آن می‌شوید.

اگر این نوع اظهار نظرها را به عنوان نوعی توهین و تحقیر در نظر نگیرید، آنوقت میتوانید این نظریه را به عنوان فرصتی برای پیشبرد توانایی‌های خود به کار بندید.

راهی سریع برای ایجاد عزت نفس به دنبال تایید گرفتن از دیگران نباشید

آیا آنها از داستانهای ذهنی شما با خیر هستند؟

در برخی شرایط، ممکن است نظریات دیگران در ذهن شما به منزله نوعی اهانت به شمار آید، در صورتیکه طرف مقابل به هیچ وجه قصد انجام چنین کاری را ندارد. این امر به دلیل تفکرات ذهنی شما و یا به دلیل داستان‌های ذهنی که برای خودتان ساخته‌اید، بوجود می‌آید، به همین دلیل چیزی را می‌بینید که وجود خارجی ندارد و تنها زاییده خیال و اوهام ذهنیتان است.

در اینجا برایتان مثالی می‌آوریم؛ فرض کنید شخصی برای شما هدیه‌ای آورده، اگر شما اعتقاد داشته باشید که او قصد آسیب رساندن به شما را داشته، ممکن است با خودتان فکر کنید: "او می‌خواهد از راههای مسالمت آمیز وارد شده و از خلق خوش من سوء استفاده کند." اما حقیقت چیز دیگری است و او تنها قصد دارد که به شما نشان دهد تا چه حد برایش ارزش و اهمیت دارید. در یک چنین شرایطی باید از خودتان سؤال کنید که آیا واقعاً همه چیز را آنطور که هست می‌بینید و یا می‌شنوید؟ (هیچ چیز معنای خاصی ندارد تا زمانیکه شما به آن معنا ببخشید) و یا اینکه داستان ذهنی خودتان را وارد کار می‌کنید.

داستان زندگی شما چیست؟ آیا باید از آن گذشت؟

آیا منعکس کننده اعتقادات شماست؟

باید توجه داشته باشید که اگر خودتان احساس می‌کنید که فرد دوست داشتنی نیستید، آنوقت این حس به دیگران هم منتقل شده و آنها نیز تصور می‌کنند که نمیتوانند شما را دوست داشته باشند. اگر تصور کنید که فقط استحقاق اهانت و تحقیر را دارید، آنگاه چیزی جز این هم عایدتان نخواهد شد. اگر یک چنین تصویری دارید شاید نوبت به آن رسیده باشد که نگاه عمیق‌تری به درون خود انداخته و اعتقادات خود را زیر سؤال ببرید.

انعکاس دادن کلید درک شخصی

نسبت به تحقیرهای زیرکانه هشیار باشید

زمانیکه صبر می‌کنید و به پیغام‌هایی که به طور روزانه دریافت می‌کنید می‌اندیشید، به این نتیجه می‌رسید که خیلی بیشتر از آن چیزی که تصور می‌کرده‌اید در معرض انتقاد و اهانت قرار گرفته‌اید. دلایل هم این است که دنیا پر است از انسان‌هایی که قصد تحقیر دیگران را دارند. هر جایی که می‌روید، به هر کجا که نگاه می‌کنید، هر چیزی که در روزنامه می‌خوانید و یا در تلویزیون تماشا می‌کنید، و حتی تبلیغاتی که مشاهده می‌کنید، همه و همه قصد دارند به شما بگویند که تا زمانیکه از محصولات آنها استفاده نکنید، طرز خاصی لباس نپوشید، مطالعات خاصی نداشته باشید، طرز خاصی راه نروید، به اندازه کافی خوب نیستید. آنها به طور ماهرانه‌ای عزت نفس و ارزش شخصی شما را زیر سؤال می‌برند.

هیچ کس دوست ندارد مورد انتقاد قرار بگیرد؛ به همین دلیل اگر می‌خواهید سالم زندگی کنید و از عزت نفس برخوردار باشید، باید این پیغام‌های منفی که از سایرین در مورد شخصیتتان می‌شنوید را نادیده بگیرید.

نگاهی اجمالی به شیوه‌های برخورد با افرادی که شما را تحقیر می‌کنند

زمانیکه در معاشرت با افرادی قرار می‌گیرید که شما را خوار می‌کنند، به یاد داشته باشید:

1- با تحقیر کردن متقابل، کارشان را تلافی نکنید.

2- طرز برخوردشان چیزهای زیادی در مورد آنها به شما می‌گوید، به راحتی می‌توانید درک کنید که دلیل همه این کارها، خشم و نفرتی است که وجودشان را فراگرفته و خودشان باید با آن کنار بیایند نه شما.

3- آیا می‌توانید از میان نظریات آنها برای خود یک "هدیه" پیدا کنید؟ می‌توانید به یکی از نقاط ضعف و یا قوت خود در بین نظریات آنها پی ببرید؛ اگر قوت بود آنرا افزایش دهید و اگر ضعف بود در پی جبران آن برآیید.

4- ممکن است برداشتی که از نظریات آنها می‌کنید کاملاً نادرست باشد و آنها واقعاً از گفته‌های خود قصد و منظوری نداشته باشند. تنها به دلیل اعتقادات و باورهای ذهنی نمی‌توانید دیگران را متهم کنید.

5- نسبت به پیام‌های زیرکانه‌ای که ممکن است نظریات منفی در بر داشته باشند، آگاه باشید (مانند تبلیغاتی که هر روزه به گوشتان می‌رسد) و به آنها اجازه ندهید تا حس ارزشمندی و اعتبار شخصی شما را زیر سوال ببرند.

گاهی اوقات برخی از توهین‌ها و تحقیرها هستند که برخورد با آنها صورت مناسبی ندارد، اما اگر بتوانید از آنها به نفع خود استفاده کنید، بهترین کار را انجام داده‌اید.

منبع: مردمان