

شیوه برخورد با افراد عصبی



در جوامع پرهیاهوی امروزی در اغلب افراد رفتارهای پرخاشگر و ستیزه‌جو مشاهده می‌شود و درصد بالایی از مردم عصبی بوده و بر سر هر موضوع ناراحت‌کننده‌ای - هرچند کوچک - به بحث و مشاجره با دیگران می‌پردازند.

در جوامع پرهیاهوی امروزی در اغلب افراد رفتارهای پرخاشگر و ستیزه‌جو مشاهده می‌شود و درصد بالایی از مردم عصبی بوده و بر سر هر موضوع ناراحت‌کننده‌ای - هرچند کوچک - به بحث و مشاجره با دیگران می‌پردازند. در این مقاله برخی ویژگی‌های افراد عصبی، روش‌ها، رفتار، دلایل، اشیاء، مظاهر مطرح شده است.
جام جم سرا: افراد عصبی اکثر مواقع رفتارهای غیرمنطقی و بچگانه از خود بروز می‌دهند و هرگز نمی‌توانند برنامه منظم و درستی در زندگی داشته باشند.

گاهی مواقع نمی‌توان این افراد را از دیگران براحته تشخیص داد، چراکه ممکن است خود را زیر پوششی تقلبی مخفی کنند و در برابر دیگران تا آنجا که می‌توانند برخورد مناسبی داشته باشند. بسیاری از آنها حتی از هوش سرشار و استعدادهای فوق‌العاده‌ای برخوردارند، اما با گذر زمان معلوم می‌شود به دلیل عصبی بودن نمی‌توانند از توانایی‌های خود بهره ببرند. این موارد از دیگر خصوصیات این افراد است:
داشتن احساس بد نسبت به خود
 اگرچه همیشه رویاهای بزرگی در سر دارند، اما معایب خود را چنان بزرگ می‌بینند که تصور می‌کنند مانعی بر سر رسیدن به حتی کوچک‌ترین خواسته‌هایشان است. از آنجا که معتقدند وجودشان پر از نقص است، از رسیدن به موفقیت به کلی ناامید هستند و دست از تلاش برمی‌دارند.

سرزنش و احساس گناه
 این افراد دائم خود و دیگران را سرزنش می‌کنند. آنها در انجام دادن کارها با وجود توانایی، تنبل و سست هستند و هرگاه با مانعی در کار و زندگی‌شان روبه‌رو می‌شوند به جای تفکر درست، زبان به اعتراض می‌گشایند و زمین و زمان را سرزنش می‌کنند و حتی خود را بدشانس و بدبخت می‌دانند.

دشمنی
 بسیاری از انسان‌های عصبی رفتاری توأم با دشمنی و نفرت دارند. آنها چون خود را بی‌ارزش و بی‌خاصیت می‌دانند، قبل از هر چیز دشمن شماره یک خودشان می‌شوند و سپس دامنه نفرتشان به اطرافیان‌شان نیز گسترده می‌شود و معمولاً نسبت به دیگران با ستیزه‌جویی رفتار می‌کنند.

فرار از واقعیت
 افراد عصبی معمولاً به خود دروغ می‌گویند و از پذیرش واقعیت‌ها طفره می‌روند. به جای این‌که با ناکامی‌های خود منصفانه و صحیح برخورد کنند یا نقاط ضعفشان را بپذیرند، از مشکلاتشان فرار می‌کنند و دیگران را مسبب ناراحتی‌های خود می‌دانند. آنها به این رفتارشان چنان ادامه می‌دهند تا در نهایت در گردابی از توهّمات نابخردانه فرو می‌روند و هرگز نمی‌توانند خود را از شر ناملایمات زندگی‌شان برهانند.

حساسیت بیش از حد
 در برابر رفتارهای دیگران بیش از حد حساس هستند و واکنش‌های نامناسب و هیجانی نامعقول نشان می‌دهند. هر نوع برخورد و رفتار نامطلوب دیگران را به حساب تنفر آنها از خود می‌گذارند و حتی در برابر کوچک‌ترین دلخوری، غوغا به پا می‌کنند. همیشه تصور می‌کنند دیگران درصدد آزرده کردن آنها هستند.

نگرانی بیش از حد
 افراد عصبی، پیوسته نگران هستند و با تمام وجود رنج می‌برند. آنها معتقدند هیچ چیز درست نمی‌شود و فقط یک معجزه می‌تواند از شرایط بد زندگی، نجاتشان دهد. هرگز لحظه‌ای آرامش ندارند و به همین سبب با دیگران به تندی و خشونت رفتار می‌کنند.

چگونه به یک فرد عصبی می‌توان کمک کرد؟
 اگر دوست یا یکی از اعضای خانواده‌تان رفتاری عصبی دارد، قبل از هر چیز باید ناراحتی‌های روحی آنها را بپذیرید و قبول کنید رفتارهایشان غیرعادی و ناهنجار است و باید نحوه برخورد مناسب با این افراد را بیاموزید تا بتوانید در رفع مشکل، آنها را کمک کنید.

در حقیقت، این اولین گام در کمک به فرد عصبی است. گام بعدی این است که آنها را تشویق کنید تا باورهای غلط و تصورات اشتباه درخصوص خود را دور ریخته و به وجود و شخصیت خود احترام بگذارد. آنها باید متوجه شوند برخی عقاید و حتی اصولشان اشتباه و غیرمنطقی است و باید آنها را اصلاح کنند. از آنجا که این افراد نمی‌پذیرند دچار مشکل هستند، باید ابتدا آنها را به وجود چنین مشکلی متقاعد کرده و سپس در رفع آن به آنها کمک کنید و تحت هیچ شرایطی آنها را تنها نگذارید.

هرگاه رفتار مثبت و مناسبی از آنها دیدید با ترفندهای زیرکانه آنها را تأیید کنید و کارهای مثبتشان را در نظرشان بیاورید. در برخورد با آنها مراقب باشید موجب دلخوری‌شان نشوید. به این منظور که به صحبت‌هایشان خوب گوش کنید و اجازه دهید احساسات‌شان را بدون نگرانی از سرزنش شدن ابراز کنند. با این رفتار شما، آنها متوجه می‌شوند مورد احترام دیگران هستند؛ بنابراین خودشان نیز برای وجود خود ارزش قائل می‌شوند و اندکی رفتارهای بیمارگونه‌شان را کنار می‌گذارند.

مراقب باشید تحت هیچ شرایطی از آنها انتقاد نکنید. واقعیت این است که آنها به دلیل حساسیت زیادی که دارند با

انتقاد به صورت نادرستی برخورد می‌کنند و علاوه بر این‌که به احساسات کسی که از او انتقاد کرده صدمه می‌زنند، وجود خود را نیز بی‌ارزش تلقی می‌کنند و رفتارشان بیش از پیش بد می‌شود. افراد عصبی معمولاً بعد از هر برخورد تند و بد با دیگران احساس شرمندگی و گناه می‌کنند و این احساس در وجود آنها دائمی خواهد شد بنابراین به آنها کمک کنید این احساس آزاردهنده در وجودشان را از میان بردارند. شما می‌توانید در برابر رفتار تندشان ملایمت به خرج دهید و هرگاه احساس کردید برنامه‌ای صحیح و مناسب برای زندگی‌شان دارند، آنها را تشویق به پیشبرد بی‌کم و کاست برنامه‌هایشان کنید. همچنین این افراد را به شرکت در موقعیت‌های اجتماعی و برنامه‌های گروهی تشویق کنید. با این کار علاقه آنها به مردم بیشتر می‌شود و دیگر اجتماع‌گزیز نخواهند بود. در میان جمع بودن به آنها کمک می‌کند بتدریج احساسات بد و منفی را از وجود خود دور کنند.

زندگی با یک فرد عصبی

همان‌طور که گفته شد باید این افراد را با مشکلات روحی‌شان کاملاً بپذیرید و توقع نداشته باشید آنها رفتاری باثبات و معقول و منطقی داشته باشند و حتی انتظار خوشرفتاری از سوی آنها نداشته باشید. در غیر این صورت ممکن است آنها را به دلیل رفتارهایشان سرزنش کنید و به مشکلشان بیفزایید. اگر آنها را با همین روحیات بپذیرید، می‌توانید ارتباط خوبی با آنها برقرار کرده و حتی در بهبود رفتارشان بسیار موثر عمل کنید. گاهی می‌توانید شرایط زندگی را طوری تنظیم کنید که از دردسرهای ناخواسته آنها تا حدی رهایی یابید. مثلاً اگر همسران گاهی دوستانش را به خانه دعوت می‌کند و شما تمایلی به این کار ندارید، می‌توانید برنامه‌تان را به گونه‌ای تنظیم کنید که هر وقت شما در منزل نیستید، او دوستانش را دعوت کند. اگر بدانید رفتار یک فرد عصبی خارج از کنترل اوست و نیاز به کمک دارد، هرگز از دست او عصبانی نمی‌شوید و مانند یک بیمار نیازمند به او می‌نگرید. اگر همسر یا کسی که کنار شما زندگی می‌کند و رفتارهای عصبی دارد، اما نمی‌پذیرد خود را اصلاح کند و به رفتار بد و تلخش ادامه می‌دهد، بهترین راه حل دوری کردن از اوست. می‌توانید به طور موقت ارتباط عاطفی خود با او را قطع کنید. به انتقادهای و حرف‌های تلخش توجهی نکنید و او را جدی نگیرید البته این روش را به طور موقت انجام دهید تا آنجا که او متوجه وجود مشکل در خود شود و تصمیم به کنترل و تسلط روی رفتار ناهنجارش بگیرد. در این میان خود نیز باید مراقب واکنش‌هایتان باشید و هرگز برخوردی نکنید که فرد عصبی را آشفته‌تر کند. همچنین بدانید که نمی‌توان یک فرد عصبی را یک‌شبه عوض کرد و او را تغییر داد. به جای این تفکر او را همان‌گونه که هست بپذیرید و وقت‌تان را بیهوده هدر ندهید، چراکه آخر کار افسرده و ناامید باقی می‌مانید. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که روحیه خود را قوی سازید تا بتوانید از پس چنین فردی برآیید. در حقیقت خودتان را تغییر دهید. اگر به تنهایی نمی‌توانید راه‌حل‌های مناسب اتخاذ کنید، از مشاوران آگاه کمک بگیرید. (indiana/مترجم: نادیا زکالوند)