

بسم الله الرحمن الرحيم



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

مرکز مشاوره و بهداشت روان

نحوه برخورد با افراد غیر قابل تحمل

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* آدرس الکترونیکی:

<http://counseling.iaau.ac.ir>

شهریور ۹۱

*** کام دوازدهم:** افراد غیر قابل تحمل، درگیر مقصر جلوه دادن دیگران هستند. اگر فردی از نظر شما غیر قابل تحمل است، نگاهی به این متن بیندازید. از نظر او، این نوشته شرح حال کامل شماست. معایب و نقطه ضعف های فرد غیر قابل تحمل، همیشه به شما نسبت داده خواهد شد. در فکر و ذهن این افراد در هر موردی شما مقصر هستید! و برای به اثبات رساندن این مساله، کلی دلیل و استدلال می آورند.

*** کام سیزدهم:** برخلاف افراد غیر قابل تحمل باشید، یعنی فردی محبوب و قابل قبول.

زندگی خود را بر مبنای صبر و بردباری، تواضع و فروتنی و محبت و مهربانی بنا کنید. زیرا اینها، صفاتی هستند که افراد غیر قابل تحمل از آنها برخوردار نیستند. همه ما تحت تأثیر افرادی هستیم که در پیرامون ما قرار دارند، آنها نباید همیشه کامل و ایده آل باشند و همین طور شما. به دیگران احترام بگذارید، اگر از جانب دیگران مورد احترام قرار نمی گیرید، این مشکل مربوط به آنهاست. دیگران را درک کنید تا دیگران شما را درک کنند.



*** کام نهم:** بدانید که سرانجام باید راه شما و فرد غیر قابل تحمل، از یکدیگر جدا شود.

حتی اگر این افراد دوست، رئیس، والدین و یا حتی همسر شما باشند، سرانجام زمان جدایی از آنها فرا خواهد رسید. حفظ ارتباط با فردی غیر قابل تحمل، واقعاً غیر ممکن است. پس بهتر است ابتدا در ذهن و فکر خود او را رها کنید. و سپس از لحاظ فیزیکی، از او دور شوید.

*** کام دهم:** اجازه ندهید فرد غیر قابل تحمل، از شما فردی مشابه خودش بسازد.

اگر مراقب نباشید، ممکن است زمانی متوجه شوید که تمام حرکات و رفتار افراد غیر قابل تحمل را تکرار می کنید، بدون اینکه خودتان بخواهید.

*** کام یازدهم:** مدیر و مسئول باشید.

تا قبل از اینکه ارتباط شما با فرد غیر قابل تحمل پایان یابد، وظیفه شما، کنترل و مهار کردن اوست، تا صدمه کمتری به شما وارد کند. به عنوان یک مدیر و مسئول بهترین چاره، سکوت کردن است.

این گونه افراد به دلیل و منطق توجهی نمی کنند. آنها نمی توانند این کار را انجام دهند و حتی اگر هم بتوانند، نمی خواهند. شما نمی توانید به این افراد بگویید که آنها هم در قبال مسائل و مشکلات پیش آمده، مسئولیتی دارند. آنها نقطه ضعف ها و معایب خود را نمی پذیرند و اگر هم بپذیرند، هرگز سعی در اصلاح و بهبود آنها نخواهند کرد. شما باید بتوانید آنها را بدون سرزنش کردن و بدون عصبانیت، کنترل کنید. گفتن این مطلب به مراتب، ساده تر از عمل کردن به آن است، اما با گذشت زمان مدیر بهتری خواهید شد.

اغلب افرادی که دارای اختلال شخصیتی هستند، گاهی اوقات به "اختلال ذاتی" دچار می شوند.

زیرا اغلب گمان می کنند که هیچ گونه اختلال و ناراحتی ندارند. آنها فکر می کنند که "من همینم که هستم" و یا "این حالت و وضعیتی است که من همیشه دارم". اصرار بر حفظ خصوصیات و ذات خود، باعث می شود آنها در این وضعیت باقی بمانند. در اینجا، گام هایی برای چگونگی برخورد با این گونه افراد که گاهی غیر قابل تحمل هستند، ارائه می شود:

***گام اول:** وجود افراد غیر قابل تحمل را بپذیرید، چون سرانجام، با آنها روبرو خواهید شد.

اگر فکر می کنید ممکن است به فردی غیر قابل تحمل برخورد کنید و با او در ارتباط قرار بگیرید، این واقعیت را بپذیرید.

***گام دوم:** بدانید که بعضی از افراد به راحتی، سازگار و موافق نیستند.

گاهی اوقات، ممکن است فردی با اشخاص دیگر تفاهم داشته باشد و کنار بیاید، اما در برخورد با شما، فردی غیر قابل تحمل باشد و از او بشنوید که "افراد دیگر مرا دوست دارند". در حقیقت او می کوشد تا تقصیر را به گردن شما بیندازد. مهم نیست که این افراد، با دیگران چگونه ارتباط برقرار می کنند، واقعیت این است که ارتباط متقابل شما بسیار بد و ناخوشایند است. به خاطر داشته باشید که سرزنش کردن و گناه را برگردن دیگران انداختن، هرگز واقعیت را تغییر نخواهد داد.

***گام سوم:** بدانید که مقصر شما نیستید. تصور اینکه افراد غیر قابل تحمل، در سرزنش کردن و گناه را بر گردن دیگران انداختن مهارت دارند، دشوار است. اگر با افراد غیر قابل تحمل در ارتباط هستید، احتمالاً او به شما می گوید که رخ دادن هر چیز ممکن و قابل تصور، تقصیر شماست، اما آنطور نیست، زیرا بنا بر این ضرب المثل، "هر دعوا، دو طرف دارد".

هر قدر این افراد، شما را بیشتر سرزنش کنند، به همان نسبت، خودشان را بیشتر مقصر نشان می دهند. اما بهتر است شما آنها را سرزنش نکنید، زیرا سرزنش کردن و گناه را بر گردن دیگران انداختن، کار افراد غیر قابل تحمل است و آنها این کار را به خوبی انجام می دهند. در عوض به او بگویید: اگر مسئولیت خطاها و اشتباهات خود را بپذیرید و سعی در اصلاح کارهای خود داشته باشید، در این صورت احتمالاً مقصر نیستید. به یاد داشته باشید که افراد غیر قابل تحمل بر این باورند که "هیچ گونه کار خطا و اشتباهی انجام نمی دهند".

***گام چهارم:** خشم افراد غیر قابل تحمل را مهار کنید.

آرامستان را حفظ کنید و به سوی آنها کلمات خشونت آمیز پرتاب نکنید. گریه هم نکنید، زیرا این کار، باعث برانگیختن این افراد می شود تا رفتار و حرکات مشکل آفرین خود را ادامه دهند. سعی کنید از این حرکات و رفتارشان چشم پوشی کرده و آنها را نادیده بگیرید. بکوشید تا نگاه خود را به سمت دیگری منحرف سازید و یا صحبت دیگری با موضوع کاملاً متفاوتی را آغاز کنید. موردی را پیدا کنید تا بتوانید در خصوص آن، با این افراد موافقت کنید و هم عقیده شوید و یا به تحسین آنها بپردازید. تحت هیچ شرایطی آنها را در سرزنش کردن همراهی نکنید، با آنها زشت و ناخوشایند صحبت نکنید، زیرا در آن صورت، شما نیز به سطح آنها تنزل خواهید کرد. به صحبت هایتان، جمله مثبتی اضافه کنید. هر کاری که انجام می دهید، فقط آرامش خود را حفظ کنید.

***گام پنجم:** واقف باشید که نمی توانید با افراد غیر قابل تحمل، همان طور که با افراد دیگر برخورد دارید، رفتار کنید.

در بعضی از موارد لازم است که با افراد غیر قابل تحمل مثل یک کودک رفتار شود. امیدوار نباشید که با این افراد گفت وگویی معقول و منطقی داشته باشید. بیاد بیاورید آخرین باری را که سعی کرده اید با این فرد، بحثی مودبانه داشته باشید، چه اتفاقی افتاد؟ ممکن است هرگونه کوششی

در این زمینه به سرزنش شدن شما ختم شود. پس تصمیم بگیرید که کوبیدن سر خود را به دیواری آجری کنار بگذارید.

***گام ششم:** از عزت نفس خود دفاع کنید. اگر با فردی ارتباط دارید که سعی می کند از شما تصویر بدی ایجاد کند، در این صورت باید گام های موثری جهت حفظ و تداوم تصویر مثبتی از خود، بردارید. به خود یادآوری کنید که عقیده این فرد، حتماً حقیقت نیست. اغلب اوقات افراد غیرقابل تحمل، دارای "حس مبارزه طلبی" هستند. اگر حملات آنها بی پایه و اساس است، آن را فراموش کرده و از ذهن خود بیرون کنید. شما هیچ گاه نمی توانید به آن حدی که این فرد تمایل دارد شما بد بودن خود را باور کنید، بد باشید. با این وجود، از خود به شدت دفاع نکنید. این کار تنها فرد غیر قابل تحمل را خشمگین تر می سازد.

***گام هفتم:** مراقب خشم و عصبانیت خود باشید.

این واقعیت را در نظر بگیرید که خشم و عصبانیت شما، هدیه ای گرانبها برای فرد غیر قابل تحمل است. در هنگام عصبانیت، هر کاری که انجام می دهید و هر چیزی می گوئید، مرتباً بر ضد شما به کار برده خواهد شد. افراد غیر قابل تحمل از حافظه خوبی برخوردارند، از فهرست کاملی از شکایت های مربوط به دوران گذشته علیه شما استفاده خواهند کرد. پنج سال دیگر، ممکن است شما سخنی در مورد عکس العملی که امروز از خود بروز داده اید، بشنوید. اینگونه افراد از هر فرصتی برای انداختن تقصیر و گناه برگردن دیگران استفاده می کنند.

***گام هشتم:** از خودتان دفاع نکنید.

شما نمی توانید بر این افراد پیروز شوید، چون در ذهنشان منبع تمام گناه ها و رفتارهای نادرست شما هستید و هر آنچه که بگویید، باعث می شود که آنها را در آن ماجرا، مقصر اصلی بدانند. در این خصوص، نظر شما، از هیچ اهمیت و اعتباری برخوردار نیست.