خانواده و مشاوره

# اصول برخورد منطقی با بی منطق‌ها

## سر و کله زدن با آدم‌هایی که تیپ شخصیتی‌شان «دشوار و مشکل‌ساز» است، راه و روش خاص خودش را دارد

فاطمه قاسمی | مترجم
منابع: psychologytoday، womenworking

محوری

**سر و کله زدن با تیپ‌های شخصیتی «دشـوار و مشکل‌ساز» به قدری کلافه‌کننده است که حتی احترام قائل شدن برای این افراد را هم سخت می‌کند! تیپ شخصیتی «دشـوار و مشکل‌ساز»، اصطلاح علمی همان آدم‌های بی‌منطق است. احتمالا همگی ما خواسته یا ناخواسته تجربه همنشینی و همکاری با این آدم‌ها که خودشان را دانای کل می‌دانند و همیشه حرف حرف خودشان است، داشته‌ایم. این آدم‌ها معمولا ادعاهای عجیبی دارند که بر پایه منطق درستی نیست. حالا این وسط مدیریت واکنش ما، در برابر چنین افرادی بسیار مهم است تا بی‌دلیل دچار احساس بد ناشی از هم‌صحبتی با این افراد نشویم. در ادامه چند راهکار کلیدی برای چگونگی برخورد با افراد بی‌منطق را مطرح می‌کنیم. البته توصیه می‌کنیم روشی را انتخاب کنید که با شرایط شما هم‌خوانی دارد.**

**خونسرد باشید**

آرامش شما می‌تواند از بروز هر مشکلی جلوگیری کند. هرچه واکنش تند کمتری داشته باشید، مدیریت بهتری هم برای رسیدگی به اوضاع خواهید داشت. قبل از این که چیزی بگویید که نتیجه‌اش پشیمانی باشد، نفس عمیق بکشید و کمی صبر کنید تا روش بهتری برای برخورد با دوست بی‌منطق خود کشف کنید. اگر این روش کارساز نبود از بحث خارج شوید و بعد از آرام شدن دوباره موضوع را مرور کنید.

**کمتر دم دست این آدم‌ها باشید**

بی‌منطق‌ها عادت کرده‌اند هرگز احساس ضعف یا شکست نکنند. پیروز شدن در گفت‌وگو با چنین افرادی بسیار سخت است. بنابراین، تنها راه حل عاقلانه این است که اصلاً وارد هیچ بحثی با آن‌ها نشوید. قرار نیست همه رابطه‌ها پابرجا و ادامه‌دار باشند پس اگر دیدید افرادی موجب ناراحتی و به هم خوردن آرامش‌تان می‌شوند و به راه آوردن آن‌ها، آب در هاون کوبیدن است، رهایشان کنید و برای افراد بهتر و رابطه‌های تازه‌تر برنامه‌ریزی کنید. بیش از این، دور و بر چنین افرادی نچرخید و فاصله لازم را با آن‌ها حفظ کنید، مگر این که مسئله مهم و در معرض خطری در میان باشد.

**خوب گوش کنید**

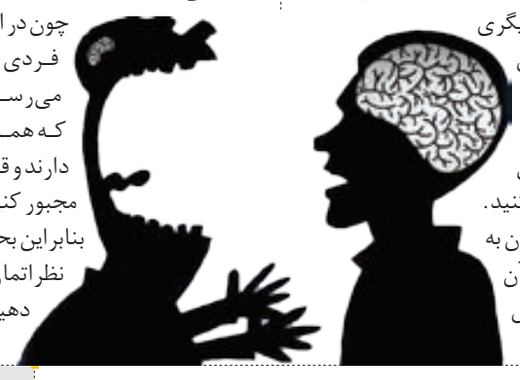
در ابتدای گفت‌وگوی‌تان، سعی نکنید متقاعدشان کنید حرف‌شان اشتباه است چون با این کار، فرد در برابر شما گارد می‌گیرد و هرگز به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهد. گوش دادن گام اول در برخورد با افراد غیرمنطقی است. همه مایل‌اند خوب شنیده شوند. تا زمانی که این حس در فرد ایجاد نشود، هیچ پیشرفتی حاصل نمی‌شود. مطمئن شوید که حرف‌های او را خوب گوش داده‌اید البته لازم نیست با آن چه او می‌گوید قطعا موافق باشید. اگر نمی‌توانید در همان لحظه نشان دهید که نظرتان چیست، بحث نکنید، اثبات حرف‌تان را به وقتی دیگر موکول کنید.

**خودتان را به جای آن‌ها بگذارید**

با این کار شاید بهتر شرایط‌شان را درک کنید. البته قرار نیست رفتارهای غیرقابل قبول‌شان را به اجبار بپذیرید. فراموش نکنید در بیشتر موارد قصد این افراد آزار و رنجیدن نیست. هر چه سعی کنید به آن‌ها اطمینان خاطر بدهید که درک‌شان می‌کنید، بهتر می‌فهمید که رفتار افراد بی‌منطق از کجا ناشی می‌شود. در این صورت اختلاف نظرتان را آسان‌تر حل خواهید کرد.

**زیرکانه حواس او یا خود را پرت کنید**

اگر نمی‌توانید از شر ادعاهای عجیب و به دور از منطق این افراد راحت شوید و حرف حساب به کت‌شان نمی‌رود، بی‌خیال صحبت‌هایشان شوید و حواس‌تان را به چیز دیگری پرت کنید. یکی از روش‌های اشتباه در برابر این افراد، این است که بخواهید با دلایل منطقی آن‌ها را قانع کنید. سعی کنید در ذهن‌تان به مواردی فکر کنید که در آن موقعیت بیشتر از گوش دادن به صحبت‌های این فرد، سرگرم‌تان می‌کند مثلاً فهرستی از کادوهایی که باید برای تولد دوستان‌تان در ماه بعد تهیه کنید.



**پیش‌داوری نکنید**

برای قضاوت کردن درباره شخصیت این افراد، عجله نکنید شاید رفتارشان ناشی از نوعی ترسی، نداشتن اعتماد به نفس یا ریشه در گذشته آن‌ها داشته باشد. گفت‌وگو را از جنبه منطقی به جنبه احساسی سوق دهید، مثلا وقتی کارمندتان حاضر به قبول اشتباهش نیست، بگویید اگر کاری را که شما می‌خواهید، انجام ندهد، رقبای کاری‌اش به سرعت از او پیشی خواهند گرفت و در نهایت کار و خانواده‌اش متضرر خواهند شد. در این جا به جای این که به صورت مستقیم اشتباه او را گوشزد کنید، با ملایمت عواقب کارش را به او نشان داده‌اید.

**به نظرات آن‌ها احترام بگذارید**

گفت‌وگو فرصت مناسبی برای آشنایی با نظرات دیگران است. در مقابل رد نظرات دیگران به طور صریح موضع نگیرید زیرا با این کار آن‌ها حالت دفاعی پیدا می‌کنند و غیرمنطقی می‌شوند. در عوض بر موضوع مورد بحث تمرکز کنید تا برای حل آن، راهی پیدا کنید. اگر هنگام بحث و گفت‌وگو به آن‌ها احترام نگذارید، آن‌ها نیز همین رفتار را با شما خواهند داشت.

**به وقتش بحث را تمام کنید**

افراد غیرمنطقی در برابر تغییر موضع‌شان انعطاف‌پذیر نیستند، پس انرژی خود را هدر ندهید. آن‌ها در تنهایی به موضوع فکر می‌کنند و به‌تدریج نظرشان تغییر می‌کند. دقت کنید هنگامی که فرد مقابل، عصبانی و ناراحت است بحث را فوری تمام نکنید چون در این صورت شما هم فردی غیرمنطقی به نظر می‌رسید. قبول کنیم که همه نظرات مختلفی دارند و قرار نیست آن‌ها را مجبور کنیم مثل ما فکر کنند بنابراین بحث درباره اختلاف نظراتمان را به آرامی پایان دهیم.

قرار و مدار

**روز توجه بیشتر به تابلوهای راهنمایی و رانندگی**

امروز تلاش کنین تا همه دستورات تابلوهای راهنمایی و رانندگی رو انجام بدین، هم از لحاظ سرعت، هم مناطق پارک ممنوع، هم بوق‌زدن ممنوع و ... کلا تلاش کنین به همه قوانین راهنمایی و رانندگی احترام بذارین تا خودتون و دیگران از رانندگی لذت بیشتری ببرین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*صحبت‌های یحیی گل‌محمدی بعد از شکست در دربی، اصلا قابل قبول نبود. من پرسپولیسی هستم و از باخت در ضربات پنالتی هم ناراحت نشدم اما از حرف‌های گل محمدی، ناراحت شدم.

*مطلب «ظروف یک‌بارمصرف گیاهی؛ مُسکنی برای وجدان دردهای‌مان» که در صفحه نوجوان درباره‌اش نوشته‌اید، شوکه‌کننده بود. چقدر راحت گول تبلیغات را می‌خوریم.

*در پرونده زندگی سلام به جای «پرویز مظلومی» به عنوان یک مربی مسئولیت‌پذیر، بهتر بود از مجید جلالی می‌نوشتید که بیشتر صحبت‌هایش در کنفرانس‌های خبری، فنی است نه احساسی و فرافکنی.

*خخخ! زیدان و پپ بزرگ رو با یحیی گل‌محمدی مقایسه کردین در زندگی سلام؟ به جز گفتن خخخ، هیچ چیزی نمی‌تونم بگم. خخخ.

*در صفحه نوجوان از تیم روباتیک که مقام اول مسابقات جهانی را به دست آورده، باید می‌پرسیدید چرا ما در حوزه روباتیک مثل ژاپن و کره، غول نیستیم؟ مشکل کجاست؟

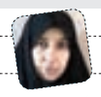
*نویسنده مطلب «یحیی در مسیر فرافکنی» که جرئت نکردی حتی اسمت رو توی مطلب بزنی، اون زمان که استراماچونی صندلی رو توکنفرانس خبری پرت کرد، کجا بودی؟ اون فرافکنی نبود؟ متاسفم برات‌ون. این پیامک رو هم چاپ نکنین، یک وقت برات‌ون بدنشه.

*شوهر معتاد به گوشی را سرزنش کنیم، یک جور، سرزنش نکنیم، یک جور! در هر دو صورت، گوشی‌ها و شبکه‌های اجتماعی، همه را کم صحبت و بی‌حوصله کرده‌است.

بانوان

# «همه پول‌ها دست باباته من هیچی ندارم»

**اگر دغدغه بهبود رابطه فرزندتان با پدرش را دارید، ۴ جمله را به هیچ‌وجه نباید در ارتباط با فرزندتان به کار ببرید**



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

**هیچ مادری نیست که بگوید رابطه فرزندم با پدرش برایم اهمیتی ندارد. بیشتر ما به ویژه وقتی از فواید تقویت رابطه فرزندان با پدر می‌شنویم، دوست داریم فرزندمان رابطه بهتری با پدرش داشته باشد. هر چند برای تقویت رابطه پدر و فرزندان، نقش پدر مهم‌تر از هر فرد دیگری است اما خب ما هم به عنوان مادر می‌توانیم با توجه کردن به برخی نکات، قدم برداشتن پدر در این مسیر را تسهیل کنیم. در این مطلب به سراغ جملاتی درباره پدر رفته‌ایم که به هیچ عنوان نباید آن‌ها را به فرزندمان بگوییم.**

**۱ «بذار بابات بیاد!»**

معرفی پدر به عنوان کسی که کودک باید از او بترسد، یکی از اشتباهات رایج بعضی از مادرها است. اگر این تصور در کودک شکل بگیرد، امکان این که کودک بتواند رابطه‌ای گرم با پدرش داشته باشد، کاهش محسوسی پیدا می‌کند. پس به هیچ عنوان در زمان عصبانیت این جمله را به فرزندتان نگویید.

**۲ «من حرفی ندارم اما بابات ...»**

یادتان باشد معرفی یکی از والدین به عنوان منبع محدودیت‌ها، در طولانی‌مدت به ضرر هر دو والد خواهد بود. وقتی مادری به فرزندش می‌گوید او با انتخاب فرزند مخالفتی ندارد و این پدر است که مخالف موضوع است، دو اتفاق می‌افتد؛ رابطه پدر و کودک با چالشی اضافه روبه‌رو می‌شود و همزمان کودک، مادر را به عنوان فردی ضعیف در نظر می‌گیرد. در عوض این جمله، اگر می‌خواهید محدودیتی را به اطلاع فرزندتان برسانید، آن را تصمیم مشترک پدر و مادر معرفی و با بیان دلیل، تلاش کنید تا لزوم محدودیت را برای کودک تا حد ممکن روشن کنید.

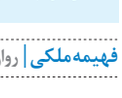
**۳ «همه پول‌ها دست باباته، من هیچی ندارم»**

گاهی مادران برای شانه خالی کردن از خرید چیزی که فرزندشان درخواست دارد، چنین جملاتی را به کار می‌برند. در نظر داشته باشید که با این کار، تصویری که از پدر در ذهن کودک ایجاد می‌شود، فردی خسیس است که حتی حاضر نیست هزینه کمی برای فرزندش بکند. در عین حال که با این حرف، جایگاه مادر هم در دید کودک تخریب می‌شود. در عوض این جمله، به فرزندتان نشان دهید که شما و پدرش برای درآمد خود، برنامه دارید و بدون برنامه‌ریزی هزینه نمی‌کنید.

**۴ «تو هم مثل باباتی!»**

اگر فرزندتان رفتار نامناسبی دارد ولو این که مشابه این رفتار، پیش از این توسط پدر او انجام شده، به هیچ عنوان به او نگویید که رفتار نامناسب او مانند پدرش است. با این کار فرزندتان هم می‌تواند احساس ناخوشایندی به پدرش پیدا کند. در عین حال، احساس کنترل او روی رفتارش کاهش پیدا خواهد کرد؛ چرا که تصور می‌کند احتمالا عاملی خارج از کنترل او باعث شده تا چنین کاری را درست مانند پدرش انجام دهد.

# از این که به خواهر شوهرم حسادت می‌کنم اذیت هستم



**خانمی ۲۹ ساله‌ام و فرزند ندارم. خواهر شوهرم سه فرزند دارد و وضع مالی‌شان هم از ما بهتر است. هر وقت او را می‌بینم، تا چند روز اعصابم خرد است. دست خودم نیست ولی به او حسادت می‌کنم. واقعا اذیت هستم و این مسئله روی رفتارم با شوهرم تاثیرگذار است. چه کنم؟**

فهیمه ملکی | روان‌شناس بالینی دانشگاه علوم‌بهزیستی و توان‌بخشی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، قدم اول برای مدیریت و کنترل یک احساس، این است که آن را بشناسید و بپذیرید. نکته مثبت این است که شما به این احساس خود و نحوه تاثیر آن روی روابط‌تان آگاه هستید. در مسئله‌ای که مطرح کردید، چیزی که باعث نارضایتی شما شده‌است، حاصل مقایسه کردن شرایط خود با فرد دیگر است. قبل از هر چیز باید به چند سوال درباره خودتان فکر کنید.

**در گیر کمال‌گرایی مخرب شده‌اید**

آیا به غیر از این موقعیت در مواقع دیگر هم اگر فردی نسبت به شما امکانات یا شرایط بهتری داشته باشد، شما این احساس را دارید؟ آیا همیشه تلاش می‌کنید بهترین‌ها را داشته باشید؟ آیا مواجه‌شدن با اشتباهات، محدودیت‌ها و ایرادهای خودتان برایتان دشوار است؟ اگر در موقعیت‌های دیگر هم تحمل این مسائل برای شما سخت است، احتمالا یک نوع کمال‌گرایی مخرب در شما باعث می‌شود در مواقعی که احساس می‌کنید در جایگاه پایین‌تری قرار گرفتید، احساس غمگینی، خشم و خودسرزنشی یا انتقادگری از دیگران را نشان دهید. از این رو باید به دنبال تعدیل کمال‌گرایی در خود باشید. مطالعه کتاب‌هایی در این زمینه و کمک گرفتن از متخصصان روان‌شناسی به شما کمک خواهد کرد بفهمید چه نیازی دارید به این که همیشه در جایگاه بالاتر و بهتری باشید، ریشه‌های این نیاز در کجاست و چطور در رفتار خود آن را تعدیل کنید.

**خواهر شوهر رقیب شما نیست**

فرض دیگر این است که شما در موقعیت‌های دیگر می‌توانید با محدودیت‌ها و نداشته‌های خود به راحتی کنار بیایید اما فقط در خصوص این فرد خاص این احساس را دارید. اگر مسئله به این صورت باشد، احتمالا مشکل به نوع ارتباط شما با این فرد خاص یا افراد مشابه مربوط می‌شود. در این صورت باید به این مسائل دقت کنید که نوع تعاملات شما با هم چگونه است؟ آیا فضای رابطه حالت رقابتی دارد؟ آیا رفتارهای خاصی از طرف مقابل، حساسیت‌هایی را در شما ایجاد می‌کند یا از طرف دیگران مقایسه‌ای بین شما ایجاد می‌شود؟ در صورت وجود این مسائل باید اقدامی برای بهبود در رابطه خودتان با ایشان انجام دهید.

**تعارضات را برطرف کنید**

مسئله مهم دیگری که در سوال مطرح کردید، این است که این مشکل روی ارتباط شما با همسرتان تاثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد در زمینه داشتن فرزند و شرایط مالی، شما همسر خود را مسئول می‌دانید و این باعث می‌شود در این مواقع در خصوص ایشان احساس عصبانیت یا دلخوری داشته باشید؛ باید به این مسئله فکر کنید که آیا ممکن است نارضایتی‌هایی در رابطه از قبل وجود داشته باشد و حالا این مسئله باعث آشکار شدن آن می‌شود یا نه؟ اگر تعارضاتی در زمینه تصمیمات اقتصادی یا داشتن فرزند دارید، باید برای حل این تعارضات و رسیدن به تصمیم مشترک اقدام کنید تا زمینه‌ای برای نارضایتی و خشم‌های پنهان در رابطه زن و شوهری‌تان فراهم نشود.

**این اشتباه رایج را مرتکب نشوید**

در کنار احتمالات و توصیه‌هایی که در بالا مطرح شد، ذکر این نکته هم مهم است که امکانات از جمله ثروت، داشتن فرزند، جایگاه اجتماعی و ... یک امر نسبی است و هیچ‌گاه به نقطه ایده‌آل و نهایی نمی‌رسد چون در هر شرایطی همیشه افرادی هستند که نسبت به ما در جایگاه بهتری باشند. به همین دلیل اگر رضایت‌مندی خودمان را موکول کنیم به وقتی که به آن نقطه ایده‌آل برسیم، هیچ‌وقت احساس رضایت نخواهیم کرد.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

# برادرم ۲۴ ساله است و اهل کار و زندگی نیست

**فقط یک برادر دارم. پدر و مادرم از دستش به ستوه آمده‌اند. اهل کار و زندگی نیست. سیکل دارد و سربازی هم نرفته است. ۲۴ ساله است. پدرم به سختی برایش کار پیدا می‌کند اما او هر روز مرخصی می‌گیرد یا وسط روز به خانه برمی‌گردد و می‌گوید حوصله کار ندارم، بعدش هم اخراج می‌شود. وضع مالی‌مان هم خوب نیست. چطور به برادرم کمک کنم؟**

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس بالینی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، به این نکته توجه کنید: «برادر شما سر کار نمی‌رود، اگر هم برود کارش را وسط روز رها می‌کند.» در این حالت چه انتظاری می‌توان داشت؟! راه گریز برادر شما، داشتن نقطه امنی به نام «خانه پدر» است که می‌داند اگر سر کار هم نرود، جایی برای خوردن و خوابیدن دارد و تا وقتی که این خانه امن برای او فراهم است، اجباری برای رفتن به سر کار نخواهد داشت. فرار کردنش از خدمت هم به همین دلیل است چون نیازی به کارو داشتن کارت پایان خدمت احساس نمی‌کند. اگر این احساس به قدر کافی قوی باشد، باعث می‌شود از روی نیاز به دنبال کار برود و چون به طور معمول بیشتر کارها به کارت پایان خدمت نیاز دارد، مجبور می‌شود برای گرفتن کارت اقدام کند و خدمتش را به پایان برساند. با این حال، نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌تواند در حل این مسئله به شما کمک کند.

**بگویید که قصد کمک به او را دارید**

با برادرتان درباره عواقب کارهایش صحبت و پیامدهای نرفتن سر کار، غیبت از خدمت و سایر کارهایش را به او گوشزد کنید. به او بگویید صلاح او را می‌خواهید و قصد دارید به عنوان خواهر کمکش کنید. اگر توجه نکرد سعی کنید از تکنیک‌های دیگری مثل قانون‌گذاری استفاده کنید.

**از تکنیک قانون‌گذاری استفاده کنید**

قانون‌گذاری کنید؛ برای مثال اگر قرار است برادرتان در آن خانه باشد، باید بداند که به قول معروف آن جا خانه خاله نیست که هر کاری دلش خواست انجام دهد؛ مثلا نتواند تا ظهر بخوابد یا بیکار نباشد یا در صورت غیبت از خدمت به راحتی اجازه ورود به خانه را نداشته باشد. وضع این قوانین به او نشان خواهد داد رفتارهایش برای اطرافیان مهم است و اعضای خانواده به او بی‌تفاوت نیستند البته مهم است بدانید قانون‌گذاری در خانواده فقط با حرف زدن امکان‌پذیر نیست و به ضمانت اجرایی نیاز دارد.

**همراه اعضای خانواده‌تان اقتدار داشته باشید**

وجود منبع اقتدار در خانواده لازم است. باید یک یا چند نفر در خانواده وجود داشته باشند تا بتوانند قوانین را اجرا کنند. این منبع اقتدار باید بتواند ضمانت اجرایی قوانین وضع شده را ایجاد کند. بهتر است این منبع اقتدار، پدر خانواده باشد ولی اگر ایشان به دلیل بیماری یا ضعف جسمی از چنین اقتداری برخوردار نیست، سایر افراد مانند مادر و حتی برادرهای بزرگ‌تر هم می‌توانند چنین کنترلی داشته باشند. هر چند به یاد داشته باشید که اقتدار به معنای داشتن زور بازو نیست یعنی اگر فردی قدرت جسمی بیشتری داشته باشد، او رئیس باشد. اقتدار با نوعی احساس اعتماد به نفس و خودآگاهی همراه است که فرد از قوانین موجود در جامعه و حقوق خودش به درستی آگاه است و می‌تواند نحوه به کارگیری منابع حمایتی مانند پلیس را برای دفاع از آن به کار گیرد.