کد خبر: ۳۸۳۳۵۰
دوشنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۰ ۱۵:۳۳

پرسون آموزش می دهد؛

با انسان مغرور چگونه رفتار کنیم؟

هنر ارتباط برقرارکردن با آدم‌های مختلف از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که می‌توانید در زندگی به دست بیاورید.

به گزارش سایت خبری پرسون، حس‌کردن شادی در لحظه‌های زندگی از مهم‌ترین دستاوردهای ما انسان‌هاست. یکی از چیزهایی که برای رسیدن به چنین دستاوردی به ما کمک می‌کند، برقراری ارتباط خوشایند با آدم‌های دیگر است. اما آدم‌های مغرور نمی‌گذارند که به چنین نقطه‌ای برسیم، یعنی شادی را از ما و البته خودشان دور می‌کنند. در این مقاله، از برخورد با افراد مغرور برایتان می‌گوییم. با ما همراه شوید.

راهنمای مطالعه نمایش

۱. برای تغییر افراد مغرور تلاش نکنید

آدم‌ها به دلایل مختلفی خود را برتر از دیگران می‌بینند:

برخی مشکلات مربوط به عزت‌نفس دارند؛
عده‌ای در محیط زندگی‌شان به‌اندازه کافی درک و تشویق نشده‌اند؛
بعضی‌ها هم نیاز شدیدی به تأیید و تمجید دارند.

دلیل خودبرتربینی و غرور هرچه باشد، وظیفه شما این نیست که با مغرورها مقابله کنید و آنها را تغییر بدهید. سعی کنید با نگاهی دلسوزانه از کنارشان بگذرید، یعنی حرص نخورید و بپذیرید که چه ویژگی نامطلوبی دارند.

۲. وارد بازی افراد مغرور نشوید

یکی از اصول رفتار با انسان مغرور این است که وارد بازی او نشوید. اگر می‌بینید که احساس می‌کند از شما برتر است، زیر بار نروید. لازم نیست با آنها درگیر شوید و بحث کنید. شما از درون و در ذهن خودتان قوی بمانید و نپذیرید که دیگران از شما برتر هستند.

در مواجهه با افراد مغرور اعتمادبه‌نفس داشته باشید و نپذیرید که واقعا از شما بهتر و برتر هستند. رفتار تبخترآمیز (همان پرغرور خودمان است!) مغرورها شاید به شما احساس خودکم‌بینی بدهد، اما آگاه باشید و به چنین دامی نیفتید.

۳. صریح صحبت کنید

به رفتارهای افراد مغرور زیاد اهمیت ندهید، اما اگر می‌بینید که احساس همه‌چیزدانیِ آنها آزاردهنده و مخرب است، بیکار ننشینید. وارد گفت‌وگویی رُک و بی‌پرده شوید و به آنها یادآوری کنید که هیچ‌کس به تمام رمزورازهای این دنیا واقف نیست و امکان اشتباه برای همه وجود دارد.

به آنها بگویید که هیچ‌کس نمی‌تواند ادعای برتری به دیگران داشته باشد. نترسید و نظرتان را بگویید. البته همه اینها را با ادب و احترام مطرح کنید و نگذارید که گفت‌وگویتان از چارچوب ادب و دایره تمدن خارج شود.

این را هم به خاطر بسپارید که افراد مغرور بیشتر دنبال ترسوها یا افرادی هستند که برای راضی‌کردن دیگران زیادی تلاش می‌کنند. زور مغرورها به این دسته از افراد می‌چربد. ترس بدترین حس است. پس نترسید و تلاشتان این نباشد که همه را از خود راضی نگه دارید. چنین افرادی لقمه چربی برای افراد مغرور هستند.

۴. به‌تنهایی با فرد مغرور مواجه نشوید

گاهی برخورد با افراد مغرور تنهایی کار ساده‌ای نیست. در این مواقع، سعی کنید به‌کمک شخص سوم یا چند نفر دیگر با مغرورها روبه‌رو شوید. البته احترام را همچنان حفظ کنید و یادتان باشد منظورمان این نیست که در برابر فرد مغرور لشکرکشی کنید.

وجود آدم‌های دیگر در مواجهه با مغرورها به شما کمک می‌کند که با قدرت بیشتری با آنها روبه‌رو شوید. این‌طوری استدلال‌هایتان در بحث راحت‌تر به کرسی می‌نشینند.

۵. حدومرزی مشخص برای خود داشته باشید

برای رفتار با انسان مغرور به این نکته هم دقت کنید که نیاز به مرزکشی‌ها و تعیین محدوده‌هایی وجود دارد. منظور چیست؟ یعنی اگر مجبور به تحمل چنین فردی هستید، با صراحت به او بگویید که حق ندارد از خطوط قرمزتان رد شود یا مثلا محدودیت‌هایی برای معاشرت و گفت‌وگو با او در نظر بگیرید.

۶. هوای خودتان را داشته باشید

افراد مغرور طوری رفتار می‌کنند که شما در مقابلشان به بدترین نسخه خودتان بدل می‌شوید. نگذارید چنین اتفاقی بیفتد. روش رفتار با افراد مغرور این است که تمرکزتان را بیش از رفتارهای آنها، به واکنش‌ها و احوالات خود معطوف کنید.

مثلا به‌جای اینکه از دستشان حرص بخورید، در لاک دفاعی فرو بروید یا احساس حقارت کنید، در لحظه بمانید و سعی کنید خوش باشید. روی رفتارهای ناخوشایندشان متمرکز نشوید و حس و حال خوبتان را بیهوده تحت‌تأثیر حضورشان قرار ندهید.

قوی و بااعتمادبه‌نفس باشید. این توصیه فقط در برخورد با افراد مغرور به کمکتان نمی‌آید، بلکه در تمام لحظه‌های زندگی برایتان مفید است. برای بدل‌شدن به بهترینِ خودتان تلاش کنید. شما لایق بهترین‌ها هستید و برای رسیدن به بهترین‌ها خودتان هم باید تلاش کنید و نقاط ضعفتان را به‌کمک نقاط قوت‌تان بپوشانید.

۷. وارد بحث و جدل نشوید

اگر بحثی را با فرد مغرور شروع کرده‌اید که آزارتان می‌دهد، بحث را عوض کنید. البته حتی اگر بحث را عوض کنید هم این مغرورها پا پس نمی‌کشند و باز خودبزرگ‌بینانه صحبت می‌کنند.

با این حال، نگذارید که هیچ بحث جدی و چالش‌برانگیزی میانتان دربگیرد. چرا؟ چون افراد مغرور بنا به ویژگی‌های شخصیتی‌شان کوتاه نمی‌آیند و درباره هر موضوعی طوری صحبت می‌کنند که انگار دانای کل هستند. این شما را آزار خواهد داد. پس بیهوده با آنها وارد بحث نشوید.

۸. دورشان را خط بکشید

آیا فرد مغرور مدنظر در زندگی‌تان اثرگذار است؟ در تصمیم‌گیری‌ها و پیش‌بردن برنامه‌هایتان به او نیاز دارید یا حضوری اجتناب‌ناپذیر دارد؟ اگر پاسخ به این پرسش‌ها منفی است، از او دور شوید.

مگر چقدر فرصت زندگی روی این کره خاکی را داریم که آن را بیهوده به معاشرت با آدم‌های ناخوشایند بگذرانیم؟ دور افراد مغروری که راهشان از مسیر زندگی‌تان نمی‌گذرد خط بکشید.

۹. از شوخی و بذله‌گویی استفاده کنید

بحث با این افراد را وارد مسیر شوخی کنید. با این کار نشان می‌دهید که بیهوده این‌قدر برای اثبات خودشان جدیت به خرج می‌دهند. به آنها نشان بدهید که اگر حرفشان به کرسی ننشیند هم اتفاق خاصی نمی‌افتد. البته این کار کمی سخت است و شاید از عهده هر کسی برنیاید.

اگر دوست دارید با بذله‌گویی از فضای ملتهب بحث با مغرورها خارج شوید، باید حواستان باشد که شوخی به تمسخر و شوخی‌های نامحترمانه بدل نشود. رعایت ادب نخستین شرط انسانیت است. قبول دارید؟

۱۰. درباره احساستان با فرد مغرور صحبت کنید

گاهی هم بهتر است به فرد مغرور بگویید که در مواجهه با او چه احساسی به شما دست می‌دهد. رفتار با انسان مغرور سیاست و آگاهی می‌خواهد، اما گاهی مواقع، خود آن فرد متوجه رفتارهایش نیست و نمی‌داند که چه اثرات منفی و بدی روی شما می‌گذارد.

البته برای اینکه چنین راهکاری مؤثر باشد، فرد مغرور باید کمی انصاف داشته باشد. چرا؟ چون بعضی از مغرورها از اعترافتان خوش‌شان هم می‌آید و از حس قلدری لذت می‌برند.