



برخورد با افراد بدقلق

● اگر فرد در تلاش است با کلمات شما را آزار دهد و تهدیدتان کند، فقط به او بگویید: «بسیار متأسفم، اما من به کسی اجازه نمی‌دهم با من به این شکل رفتار کند. شاید بتوانیم زمانی که شما آرام شدید به صحبت‌مان ادامه دهیم.» سپس آهسته و آرام از آنجا دور شوید.

● زمانی که فردی با شما تند برخورد می‌کند، عکس‌العمل قاطع و در عین حال آسان این است که مکث کنید. بدون هیچ احساسی به او نگاه کنید و برگردید و از او دور شوید. خواهید دید که چنین عکس‌العملی تا چه حد مؤثر است.

● در برخوردها آرامشتان را حفظ کنید. نشان دادن عکس‌العمل توأم با آرامش در برابر رگبار الفاظ تند و عصبی، می‌تواند از تجربه‌ای ناخوشایند جلوگیری کند.

● با دقت به حرف‌های این گونه افراد توجه کنید.

● سخنان آن‌ها را قطع یا با آن‌ها مشاجره نکنید، فقط و فقط گوش دهید.

● کسی را متهم یا درباره‌اش قضاوت نکنید. فقط احساس خود را از وضعیتی که پیش آمده است بیان کنید.

به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید والدین، مدیران و همکاران پرتوقعتان را تغییر دهید، اما قادرید با برخورد مناسب، تأثیر منفی آنان را بر زندگی خود خنثی کنید. در اینجا با چند روش کارآمد در این زمینه آشنا می‌شوید:

● همیشه هنگام صحبت با چنین افرادی سعی کنید چشمانتان در یک سطح باشد. هرگز اجازه ندهید از بالا به شما نگاه کنند.

● به افراد پرتوقع احترام بگذارید و در مقابل بخواهید آنان نیز به شما احترام بگذارند. از این موضع به هیچ وجه کوتاه نیایید.

● گرچه عصبانی شدن برخی اوقات پاسخ مناسبی به نظر می‌رسد، اما باید از آن به‌عنوان آخرین راهکار استفاده کرد. معمولاً عصبانیت در برخورد با افراد پرتوقع مسئله‌ای را حل نمی‌کند و حتی موجب دوری و بیگانگی بیشتر هم می‌شود.



● ویژگی‌های خود را به نمایش بگذارید. سایرین تحت‌تأثیر این ویژگی‌ها قرار خواهند گرفت؛ چه از این کار شما خوششان بیاید چه خوششان نیاید. زمانی که وارد مطب پزشکی می‌شوید، تمام مدارک تحصیلی، گواهینامه‌ها و دوره‌های پزشکی او در قاب‌هایی روی دیوار خواهید دید. با دیدن این مدارک اطمینان به مهارت این پزشک در شما ایجاد می‌شود. معلمان نیز باید چنین عمل کنند. بنابراین شما می‌توانید روی دیواری که برای همه قابل مشاهده باشد، کپی مدارج علمی خود، گواهی‌نامه‌ها و دوره‌های تخصصی را که پشت سر گذاشته‌اید نصب کنید.

● هنگام صحبت کردن با افراد پرتوقع و بدقلق، هرگز پشت میزتان ننشینید. صندلی خود را از پشت میز بردارید و روبه‌روی او قرار دهید. با این کار به فرد مقابل این پیام را می‌دهید که: «من راحتم و با اطمینان خاطر در اینجا نشسته‌ام.» این کار دقیقاً همان پیامی است که شما خواهان رساندن آن هستید.

گرفته شود.

● هرگز یک نگاه ناراضی و خشک را نادیده نگیرید. با چنین نگاهی، دیگر نیازی به استفاده چندان از کلمات نخواهید داشت. این نگاه به شما امکان می‌دهد با کمترین هزینه نظر خود را ثابت کنید. اگر کسی با حرف یا عملش قصد غلبه بر شما را دارد، با ناراضی نگاهی به او بیندازید تا از پشت نگاه شما صدای بلندتان را بشنوند که تذکر می‌دهید: «حد خود را شناس!»

● سکوت یکی از راه‌های مؤثر در برخورد با افراد پرتوقع است؛ روشی آسان و کم‌خطر. افراد هنگام نشان دادن سرسختی، در واقع در پی کسب قدرت و توجه سایرین هستند. اگر شما به حملات زهرآگینشان عکس‌العمل کلامی نشان دهید، آن‌ها قدرت و توجه موردنظرشان را دریافت می‌کنند. بنابراین لازم است با سکوت این حس قدرت و جلب توجه را از آنان دریغ کنید. بدین ترتیب، اساساً آن‌ها را ندیده‌اید. به یاد داشته باشید هیچ‌کس دوست ندارد ندیده

عملکرد غیر حرفه‌ای یک همکار می‌تواند به محبوبیت و سلامت یک معلم آسیب برساند

● اگر انتقادات یکی از همکاران یا یکی از معلمان شما را به ستوه آورد، بنا بر اخلاق حرفه‌ای، باید با او برخورد کنید. این کار را می‌توانید با استفاده از کلمات و رودرو یا از طریق نوشته انجام دهید. آرام و مانند فردی با تجربه عمل کنید. در چنین مواقعی می‌توانید چیزی شبیه به این بگویید: «آن‌گونه که متوجه شده‌ام، شما با تدریس من مشکل دارید. درست فهمیده‌ام؟»

با آرامش و به دقت پاسخ او را بشنوید و سپس ادامه دهید، «شاید بتوانید مشکل را روی کاغذی برای من بنویسید. من هم پس از مطالعه آن جوابتان را به صورت مکتوب خواهم داد.»

عملکرد غیر حرفه‌ای یک همکار می‌تواند به محبوبیت و سلامت یک معلم آسیب برساند. با چنین رفتاری مقابله کنید. فراموش نکنید... قرار نیست فردی تو سری خور باشید.

پی‌نوشت

Mike Moor مایک مور سخنران بین‌المللی در زمینه طنز و استعدادهای بشر است. او به‌عنوان معلم به بهروزی معلمان علاقه‌مند است.

منبع

Http://www.motivationalplus.com