

چطوری با افراد

بدبین

برخورد کنیم

روح الله آقار  
یک دوست



[t.me/quicksuccess](https://t.me/quicksuccess)

این کتاب الکترونیکی یک راه حل کاربردی برای برخورد با افراد بدبین ارائه می‌کند.

# چطوری با آدم‌های



## برخورد کنیم؟

پدیدآورنده: روح‌الله آخالر (یک دوست)

عنوان: چطوری با آدم‌های بدبین برخورد کنیم؟

مشخصات ظاهری: 8 صفحه: متن + تصویر + نقشه ذهنی

تاریخ انتشار: 27 شهریور 96

سه تا صلوات لطفاً! 😊

مراکز توزیع:

[aghalar.com](http://aghalar.com)

[quicksuccess.ir](http://quicksuccess.ir)

[t.me/quicksuccess](https://t.me/quicksuccess)

توضیح:

این کتاب یکراه حل کاربردی برای برخورد با آدم‌های بدبین ارائه می‌کند.

## دوست من :

شما اجازه داری محتویات کتاب رو تغییر بدی و بهترش کنی  
شما اجازه داری این کتاب رو بفروشی اما پیشنهاد می‌کنم اونو هدیه بدی  
شما اجازه داری اونو بذاری توی گروه‌هایی که عضو هستی  
برای استفاده از این کتاب هیچ شرط یا پیش‌شرطی وجود نداره.

**به جز یک خواهش: لطفانظرت رو دربارۀ این کتاب بعد از مطالعه به من بگو!**

از طریق ایمیل [r.aghalar@yahoo.com](mailto:r.aghalar@yahoo.com) یا آی دی تلگرام  
@friend4all یا شماره تماس 09393220010

**بزرگ‌ترین افتخار من دوستی با شما و همچنین کسانی است  
که برای آموزش خودشان اهمیت قائل هستند.**

**از این که افتخار می‌دهید و با من تا پایان کتاب همراه  
هستید سپاسگزارم.**

برای اطلاعات بیشتر در مورد من به صفحه اینترنتی زیر مراجعه فرمایید:

<http://afriend.ir/aboutme>

## فهرست

• به جای مقدمه	3
• دسته الف	4
• دسته ب	6
• دسته ج	11
• بعضی وقت‌ها	12

### به جای مقدمه:



منظور از آدم بدبین کیست؟

منظور ما در این کتاب الکترونیک کوچک از بدبین کسی است که بیش از اندازه محتاط و شکاک است.

تقسیم بدبین‌ها از نظر این کتاب:

الف - شخصی که بیمار است و باید به روان‌درمانگرها معرفی شود و تحت معالجه قرار گیرد.

ب - یک فرد معمولی است که عینک بدبینی به چشمش زده و همه را با آن نگاه می‌کند!

ج - یک فرد معمولی که فقط نسبت به بعضی افراد مثل همسر خود بدبین است.

دسته الف:



از کجا بفهمیم فرد واقعاً بیمار است و نیاز به درمان دارد؟

(دسته‌ای که باید به روان‌درمانگر ارجاع شوند)

اول یک توضیح کوچک:

پارانویا چیست؟

پارانویا همان بیماری‌ای است که خیلی‌ها از آن بانام بدبینی و سوءظن یاد می‌کنند که و البته این موضوع درست نیست هرچند در ذهن بسیاری از افراد جاافتاده است. اگرچه بدبینی و سوءظن جزو علائم این بیماری هستند ولی این‌همه‌ی ماجرا نیست. این بیماری زیرمجموعه اختلالات شخصیتی قرار می‌گیرد و باینکه بیمار پارانویا نقاط مشترکی با بیمار اسکیزوفرنی دارد ولی از خیلی جهات با یکدیگر تفاوت دارند.

علائم زیر می‌توانند پارانوئید را در بیمار تأیید کنند:

1- بیمار بدون دلیل کافی گمان می‌کند او را استثمار کرده‌اند و به او ضرر می‌رسانند یا سرش کلاه می‌گذارند.

2- بدون دلیل کافی، وفاداری یا قابل‌اعتماد بودن دوستان و اطرافیان خود را زیر سؤال می‌برد، به صورتی که این شک دائم ذهن او را مشغول می‌کند.

3- به هیچ‌کس اطمینان ندارد و می‌ترسد از اطلاعاتی که او به آن‌ها داده، علیه خودش استفاده کنند.

4- در بین اظهارنظرهای اطرافیان که بی‌غرض و بدون خطر است و حتی اتفاق‌های مثبت و خوب، مفاهیم تهدیدکننده یا تحقیرکننده پیدا می‌کند.

5- همیشه از همه چیز و همه کس دلخور و ناخشنود است و اگر کسی به او توهین یا بی‌احترامی کرده باشد، هرگز او را نمی‌بخشد و فراموش نمی‌کند.

6- با کوچک‌ترین اتفاق و صحبتی، احساس می‌کند به شخصیت و اعتبارش لطمه وارد شده و بلافاصله واکنشی خصمانه و خشمگینانه نشان می‌دهد یا به مقابله می‌پردازد (در حالی که دیگران چنین برداشتی ندارند).

7- مکرراً و بدون هیچ دلیلی به وفاداری همسرش شک می‌کند.

## راهکار در رفتار با افراد مبتلابه بیماری پارانویید

- هر چه سریع‌تر به یک روان‌پزشک و مشاور مراجعه کنید.

- قرار دادن همسر در جریان کارهای روزمره

- انجام و اجرا امور منزل اعم از خرید و غیره با همسر

- موضوع را از دریچه نگاه او ببینید بعد قضاوت کنید

- از انجام کارهایی که خط قرمز او هست تا جای امکان بپرهیزید

### نکته

یادمان باشد، هر شک و بدبینی اختلال شخصیت پارانویید نیست. برخی از دیگر اختلالات روانی نیز ممکن است با اختلال شخصیت پارانویید اشتباه گرفته شوند. در هر صورت بهترین راهکار مراجعه به روانشناس است.



دسته ب:

یک فرد معمولی است که عینک بدبینی به چشمش زده و همه را با آن نگاه می‌کند!

اگر همسرتان است:

مثل یک کارآگاه سرخ‌ها را پیدا کنید نشانه‌های آغاز یا همان اولین جرقه‌های شک همسرتان از کجا شروع شد؟ چطور شکاک بودنش را به شما نشان داد؟ واکنش شما چه بود؟ در روزهای بعد، رابطه‌تان چطور پیش رفت؟ همه چیز را یکبار مرور کنید تا پرونده‌ای جامع از این شک، نشانه‌ها و آثارش را در ذهنتان مجسم کنید تا برای کنترل این شرایط آماده‌تر شوید. سهمتان را نادیده نگیرید

6

احتمالاً در گذشته اتفاقی افتاده که همسرتان از تکرار شدنش می‌ترسد یا شاید گذشته سختی داشته و به خاطر اینکه زندگی مشترکش به سرنوشت زن و شوهرهای شکست‌خورده دچار نشود به دنبال راهی برای اطمینان می‌گردد. برای سوالات و نگرانی‌هایش پاسخی پیدا کنید. شاید هم اشتباهات شما یا حتی واکنش‌های اشتباهتان به اولین رفتارهای شک‌آلود شما مشکل را بیشتر کرده باشد. حالا که می‌توانید همه آن‌ها را به خاطر بیاورید، اشتباهاتتان را شناسایی کرده و از تکرار دوباره آن‌ها پرهیز کنید.

خط قرمزهایی که تعیین کرده بود یادتان هست؟

قطعاً زمانی که ازدواج کرده‌اید، از برخی حساسیت‌های او باخبر بوده‌اید، پس خط قرمزهایی که پیش از شروع زندگی در موردشان توافق کرده‌اید را رعایت کنید با دادن امتیازهایی که زندگی و ارتباطاتتان را فلج نمی‌کند از حساسیت‌های او

کم کنید. این امتیازها نباید زندگی روزمره شما را مختل کند. تلافی یا تسویه حساب نکنید

اگر از همسران رنجیده‌اید، برای تلافی کردن دنبال فرصت نباشد چون احساس شک بیشتری می‌کند.

زندگی مشترک میدان جنگ و مقابله به مثل نیست و راه حل آرام کردن همسر شکاکتان، بیشتر کردن تردیدهایش نیست. مدام انگشت اتهام را به سمت همسران نشانه نگیرید و با از بین بردن اعتماد به نفسش برای برنده شدن تلاش نکنید. گاهی به او بگویید که شاید در برخی موارد حق داشته و سوءتفاهمی میان شما چنین مشکلی را ایجاد کرده است. در تمام طول بحث به او بگویید که «برداشت‌های اشتباه» در ایجاد این مشکل دخیل بوده و «هردوی شما» باید برای از بین بردن سوءتفاهم‌ها تلاش کنید. اجازه ندهید خط قرمزهایتان را زیر پا بگذارد

مثال اینکه :

• همسران حق ندارد به دلیل سر درآوردن از کار شما، هرروز سرزده به محل کارتان بیاید.

• همسران حق ندارد به دلیل آرام کردن خودش، شما را از حقوق طبیعی‌تان مثل کار کردن در محیطی شایسته یا معاشرت معقول و متعادل با آدم‌های دیگر محروم کند.

• همسران حق ندارد به دلیل رفتارهای معقول و مطابق عرفتان، شما را سرزنش کند و به شما بی‌احترامی کند.



البته راهش جنجال نیست باهم مذاکره کنید

در زمانی که هردوی شما در آرامش قرار دارید و هیچ اتفاق بیرونی‌ای ذهنتان را درگیر خود نکرده، پای میز مذاکره بنشینید. به همسران بگویید که می‌خواهید سوء تفاهم‌ها را برطرف کرده و مشکل را حل کنید. فراموش نکنید شما برای «حل» مشکلاتتان صحبت می‌کنید نه بیشتر کردنشان. پس اجازه ندهید این گفت‌وگو به بحثی پرتنش تبدیل شود. همدیگر را متهم نکنید و تند نروید. کمک گرفتن از یک مشاور خانواده به شما در این مورد دید روشن‌تری می‌دهد.

بگویید از چه چیزی دلخورید

با همسران صحبت کنید و بگویید که این کنترل شدن‌ها آزارتان می‌دهد. بعد از آنکه مصداق رفتارهای آزاردهنده را برایش روشن کردید، سعی کنید برای ادامه راه به توافق برسید.

اعتماد یکدیگر را جلب کنید

شاید همسران در مورد رابطه شما با افراد دیگر و به‌ویژه جنس مخالف حساسیت به خرج دهد اما نباید فراموش کنید که رفتارهای اجتماعی شما تنها دلیل ایجاد شک در او نبوده است. برای آنکه اعتماد بیشتری ایجاد کنید، باید در زمینه‌های دیگر هم قابل اتکا باشید، پس به او وعده‌ای ندهید که از پس انجام دادنش بر نمی‌آیید یا در مورد موضوعاتی که حتی از نظرتان کوچک و بی‌اهمیت است به او دروغ نگویید. شما باید در همه زمینه‌ها قابل اعتماد باشید تا بتوانید با این تردیدها مبارزه کنید.



اگر او یک دوست یا همکار است:

1. حریم خودتان را مشخص کنید

مجبور نیستید به صحبت‌های یک فرد بدبین گوش بدهید. توجه داشته باشید که انرژی منفی این افراد به‌طور ناخودآگاه بر زندگی و روحیه‌ی شما تأثیر می‌گذارد. پس اجازه ندهید این افراد وارد زندگی شما بشوند و اگر چنین فردی در اطراف شما زندگی می‌کند، سعی کنید رابطه‌ی خود را با او کمتر کنید. شما نمی‌توانید رفتار منفی این افراد را کنترل کنید، اما می‌توانید کمتر با آن‌ها معاشرت کنید.

2. با غرغرو صحبت نکنید

افرادی که مدام در حال غرولند کردن هستند، هیچ‌گاه تأثیر مثبتی بر زندگی شما نمی‌گذارند. این افراد همیشه نیمه‌ی خالی لیوان را می‌بینند و برای تغییر اوضاع هیچ تلاشی نمی‌کنند. فقط در مواقع ضروری با این افراد معاشرت و رفت‌وآمد داشته باشید.

3. با همکار بدبین مذاکره کنید

جلسه‌ای تشکیل بدهید و نگرانی‌های خود را با وی در میان بگذارید و فرصتی برای تغییر به او بدهید. اگر پس از پایان مهلت تعیین‌شده هیچ تغییری در افکار و رفتار او مشاهده نکردید، برای حفظ روحیه‌ی کاری خودتان درخواست جابه‌جایی و کار در محل دیگری را به مدیرتان ارائه دهید و اگر خودتان مدیر هستید او را اخراج کنید.



#### 4. بحث نکنید

وقتی کسی شما را ناراحت کرد با او بحث نکنید در عوض از قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی پرهیز کنید، ارتباط خود را با افراد بدبین کم کنید و بر



احساسات خود مسلط باشید.

#### 5. شرایط را تجزیه و تحلیل نکنید

افراد بدبین گاهی رفتارهای غیرمنطقی دارند. اگر سعی کنید دلیل رفتار آن‌ها را بفهمید فقط وقت و انرژی خود را تلف کرده‌اید. پس از درگیر شدن در موضوعاتی که هیچ نفعی برای شما ندارد، خودداری کنید.

#### 6. یک گروه مثبت ایجاد کنید

ارتباط خود را با دوستان، همکاران و آشنایان مثبت اندیش گسترش دهید. اگر احساس می‌کنید برخی رفتارها باعث آزار و دلخوری شما می‌شود، بهتر است شرایط را مدیریت کنید. هرگاه احساس کردید خیلی ناراحت و آشفته هستید، سعی کنید با صحبت کردن با یک دوست و توضیح دادن شرایط کمی خود را آرام کنید. در بیشتر مواقع صحبت کردن و مشورت با افراد دیگر، دید شما را به موضوع عوض می‌کند یا کمک می‌کند تصمیم بهتری بگیرید.

#### 7. مثبت اندیش باشید

افکار منفی دیگران بر شما تأثیر دارد هیچ چیز در زندگی به اندازه‌ی سلامتی اهمیت ندارد. بنابراین مثبت فکر کنید و از معاشرت با افراد بدبین دوری کنید. شاید انرژی مثبت شما روی افراد بدبین اثرگذار نباشد ولی حداقل باعث می‌شود خود شما زندگی آرام‌تر و شادتری را تجربه کنید.



دسته ج:

یک فرد معمولی که فقط نسبت به بعضی افراد مثل همسر خود بدبین است.

احتمالاً گاهی حق با اوست

برخی از حساسیت‌ها و زمینه‌های شک‌برانگیز نباید توسط همسران ایجاد شود. به‌عنوان نمونه اگر همکار آقا یا خانم شما هر شب با شما تماس می‌گیرد یا ای‌امان می‌دهد و همسران در این خصوص مشکوک می‌شود، باید به او حق بدهید. هیچ دلیلی ندارد مسائل کاری شما بر زندگی زناشویی‌تان اثر بگذارد و در ساعات غیر کاری، که مختص خانواده‌تان است سایه بیندازد. حواستان به محدوده روابط کاری و خط قرمزها باشد تا مبدا از روی ندانم‌کاری هم برای همسران و هم همکاران سوءتفاهم ایجاد کنید.

عشق و علاقه افراطی

اوقات بدبینی و شک بین زوجین از علاقه و عشق زیاد به یکدیگر نشایت می‌گیرد. وی همسرش را تنها متعلق به خود می‌داند و طبیعتاً هر نوع رفتار خارج از منزل برایش سخت و غیرقابل‌هضم است. به‌تدریج این عشق و علاقه به‌نوعی احساس شکست از دیدگاه خودش تبدیل می‌شود و هر آن فکر می‌کند که زندگی‌اش در حال فروپاشی است.

در هر مرحله‌ای که این موضوع را متوجه شدید باید به مشاور مراجعه کنید تا از وخیم شدن شرایط روحی او جلوگیری و سپس اصلاح شود.



بعضی وقت‌ها ...

مراقبت از خانواده در مقابل سنگ‌اندازی و حسادت‌های دشمنان خانوادگی که عموماً به شکل یک دوست وارد زندگی می‌شوند نیز اساس خیلی از بدبینی‌ها و سوءتفاهم‌هاست. دوست شما به زندگی‌تان حسادت می‌کند و بر همین اساس پروژه‌ای را پیاده می‌کند که اطمینان شما را به همسرتان سلب کند.

معمولاً وقتی دنبال سرنخ‌ها باشید به راحتی آن‌ها را پیدا می‌کنید، با سرنخ‌ها مقابله نکنید بلکه یادتان باشد که باید از سرنخ به ریشه اصلی برسید و با از بین بردن آن زندگی‌تان را نجات دهید.

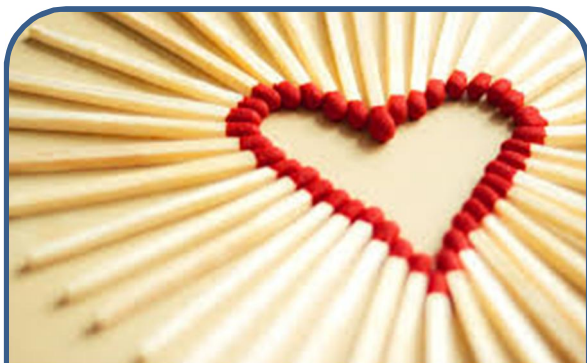
چند راهکار دیگر :

\* همیشه در هر موضوعی با همسر خود صادق باشید

\* نسبت به قول و قرار خود با همسرتان خیلی حساس باشید

\* از غافلگیری‌های احساسی که نیازمند پروژه‌ای پیچیده باشد، پرهیز کنید

در مراودات اجتماعی خود به‌ویژه اگر طرف شما جنس مخالف باشد بیشتر مراقب باشید.



## از شما به خاطر دانلود این کتاب تشکر می‌کنم و

یک خواهش:

لطفاً نظرات خودتان را درباره این نوشته به من بگویید.

ساده‌ترین روش ارسال نظر از طریق صفحه ارتباط با من در سایت‌های  
مقابل است: [afriend.ir](http://afriend.ir) [aghalar.com](http://aghalar.com)

و سایر روش‌ها عبارت‌اند از:

آی دی تلگرام @friend4all

صفحه اینستاگرام @a\_friend4all

تلفن تماس 09393220010

کانال تلگرام @quicksuccess

ایمیل:

[r.aghalar@yahoo.com](mailto:r.aghalar@yahoo.com)

[info@quicksuccess.ir](mailto:info@quicksuccess.ir)

لطفاً برای دریافت محصولات مشابه به سایت من سر بزنید [aghalar.com](http://aghalar.com)