

راه‌های مقابله با شکاکی

- ❖ بیشتر با افرادی در ارتباط باشید که شما را تشویق به این کار نکنند.
- ❖ برای بدبینی‌های خود جریمه در نظر بگیرید. مثلاً می‌توانید به فردی که نسبت به او بدبینی کرده اید، رجوع کنید و از او معذرت خواهی کنید.
- ❖ از جملات مثبت زیاد استفاده کنید. من دیگران را دوست دارم، من خوش بین هستم.
- ❖ هدف‌های بزرگ را به هدف‌های کوچکتر تقسیم کنید، تا زیر بار سنگین وظایف خم نشوید. با دستیابی به هر هدف اولیه، شاهد یک پیشرفت خواهید بود. شما در مورد آنچه در آینده اتفاق می‌افتد احساس انرژی و هیجان خواهید داشت و این، نشانه و قدرت یک انسان خوش بین است.
- ❖ عیب جویی از خود را کنار بگذارید. در مسیرتان انتظار دست انداز داشته باشید و آن‌ها را بپذیرید. افکار منفی، بدگویی و عیب جویی را از ذهنتان بیرون کنید. در مورد مسائل و اتفاقات گذشته فکر نکنید، فقط از آن‌ها تجربه بگیرید و به راهتان ادامه دهید. تغییر دیدگاهتان در مورد دنیا به شما اجازه می‌دهد تا در حل مشکلات و گرفتاری‌ها موفق‌تر باشید.
- ❖ خود را با شرایط وفق دهید. زمان‌هایی را که در گذشته منفی بینی به سراغتان آمده را به یاد آورید و به خود یادآور شوید که چگونه آن را پشت سر گذاشته اید. حتی برای یک فرد مبتلا به بدبینی یا کسی که دچار افسردگی است هم امید همیشه وجود دارد. سعی کنید اعتماد به نفستان را بالا ببرید. با این کار، رفتارهایتان جنبه مثبت بیشتری خواهند گرفت.



اگر بدبینی بیش از حد معمول در فرد بروز کند می‌تواند به یکی از خطرناکترین بیماری‌ها تبدیل شود و زندگی فردی و اجتماعی را تحت تاثیر خود قرار دهد. اعتماد به نفس ضعیف یکی از مهمترین دلایل گرایش به شک و بدبینی است. آدم‌های شکاک همیشه احساس بی‌کفایتی و ناتوانی در مقابل دیگران دارند و بعنوان مثال اگر به همسر خود شک دارند، نسبت به توانایی خود در برآوردن نیازهای روحی و روانی او شک می‌کنند و می‌ترسند همسرشان به این دلیل آنها را کنار بگذارد.

خانواده این افراد معمولاً از عملکرد افراد شکاک ضربه می‌خورند. بعنوان مثال مردی که مبتلا به پارانویا است به خودش اجازه می‌دهد همسرش را محدود کند و اجازه ارتباطات معمولی و صحیح روزانه را به او نیز نمی‌دهد. درباره نحوه برخورد با افراد شکاک همسران نقش مهمی در گرایش یکدیگر به شک و بدبینی و یا درمان آن دارند. گاهی همسران به شک و دودلی یکدیگر دامن می‌زنند و وقتی نقطه ضعف همسرشان را می‌یابند او را از این طریق تحت فشار قرار می‌دهند در حالیکه این رفتار به بغرنج‌تر شدن اوضاع منجر می‌شود مردان شکاک کنترل‌گر هستند تا مبدا اتفاقی خارج از اختیار آنها رخ دهد. این خصوصیات افراد شکاک شبیه افراد وسواسی است، کسانی که می‌خواهند همه چیز طبق نظم و انضباط مورد نظر آنها رخ دهد در غیر اینصورت احساس ناراحتی و دلشورگی دارند و تا زمانی که نظم مورد نظر خود را اعمال نکنند، آرام نمی‌نشینند.

وبسایت خانه امن:

<http://www.khanehamn.org/>

فیسبوک خانه امن:

<https://www.facebook.com/khaneh.amn>

فرم درخواست مشاوره حقوقی رایگان:

<http://www.khanehamn.org/hotline-online-form>

راه‌های مقابله با بدبینی و شک



خانه امن

یکی از دلایل خشونت خانگی، بدبینی و شکاکی است. حتماً افراد شکاک و بدبین را دیده‌اید. کسانی که به همه چیز بدبینند و دایماً نگران وقوع اتفاقات ناخوشایند هستند. واقعیت این است که یکی از شایعترین مشکلات روانپزشکی بدبینی است. اگر مایل به درمان شکاکی و بدبینی هستید به این نکات عمل کنید.

راه‌های درمان بدبینی در زندگی مشترک :

❖ پرهیز از گوش کردن به شایعات. به شایعات اطرافیان درباره موضوعات مشابه توجه نکنید. اگر برای برخی افراد اتفاق‌های ناخوشایند افتاده است، این موضوع ارتباطی به زندگی سالم شما ندارد.

❖ کمی به عقب بروید. ازدواج صحیح و منطقی علاج قبل از واقعه است. اگر ازدواجی از روی پختگی و توام با انتخاب صحیح صورت گرفته است پس، جایی برای شك و تردید به شريك زندگی وجود ندارد.

❖ با افکار منفی ذهنتان مبارزه کنید. همیشه به موضوعات مثبت فکر کنید. اگر همسران دیر به منزل می‌آید، لاید در ترافیک گیر کرده است. اگر تلفن موبایل را پیش شما پاسخ نمی‌دهد، لاید فرد مزاحمی است که همسران را دچار رنجش خاطر می‌کند و بسیاری موضوعات دیگر.

❖ ارتباط کلامی با افراد خانواده را افزایش دهید تا موارد ابهام آمیز ذهن شما رفع شود .

❖ برای در مان بدبینی هرگز خود و اعضاء خانواده را با دیگران مقایسه نکنید.

❖ برای عقیده و نگرش همسر و اعضاء خانواده ارزش قائل شوید و در تصمیم گیری های مهم زندگی شریک و همدل باشید .

❖ برای عقیده و نگرش همسر و اعضاء خانواده ارزش قائل شوید و در تصمیم گیری های مهم زندگی شریک و همدل باشید .

❖ زندگی را این قدر به خود و خانواده ی خود سخت نگیرید! زندگی آن جور که شما فکر می کنید ، عجیب و غریب نیست !



فراموش نکنید شك و سوءظن یک وسواس فکری است سرچشمه همه ناراحتی های روحی ، روانی، اضطراب و نگرانی است .
شخص بدبین بیشتر از دیگران غمگین و ناراحت است .
افراد شکاک شادی و نشاط خود را از دست می‌دهند و آرام آرام منزوی می شوند .
اگر فردی شکاک هستید همین امروز اقدام کنید .
رفع سوء ظن نیاز به اراده و تمرین دارد .شک در خانواده ها آثار وسیع و جبران ناپذیری ایجاد میکند . ریشه بدبینی و دعوای خانوادگی است .
کودکان در چنین خانواده هایی احساس امنیت نمیکند و همواره چنین خانواد ه هایی در معرض از هم پاشیدگی است .

**افکار منفی، بدگویی و عیب جویی
را از ذهنتان بیرون کنید. در مورد
مسائل و اتفاقات گذشته فکر نکنید،
فقط از آن‌ها تجربه بگیرید و به
راهتان ادامه دهید.
تغییر دیدگاهتان در مورد دنیا به
شما اجازه می دهد تا در حل
مشکلات و گرفتاری ها موفق تر
باشید.**

❖ خود را مجبور کنید که برای چند روز هیچ حرف منفی بر زبان نیاورید. قبل از اینکه حرفی بزنید، در مورد آن خوب فکر کنید. عادت کنید برای خود و دیگران ارزش بیشتری قائل شوید و قبولشان داشته باشید.

❖ دیدگاهتان را تغییر دهید.به افراد نیازمند کمک کنید، چون باعث می شود جنبه های مثبت زندگی خود را بهتر ببینید.

❖ افراد منفی باف و بدبین را از زندگیتان بیرون کنید، زیرا ممکن است تحت تاثیر آنها قرار گیرید.

❖ دنبال یک سرگرمی برای خودتان بگردید. داشتن علائق و سرگرمی‌هایی بیرون از منزل و هر روز ورزش کردن، تأثیرات مثبتی روی مغزتان می‌گذارد. ممکن است فکر کنید که برای اینطور فعالیت‌های فوق برنامه وقتی ندارید، اما اگر دوباره به وضعیت خودتان فکر کنید، کمی برای خودتان متأسف خواهید شد و این انرژی تازه‌ای به شما می دهد.

❖ استوار باشید؛ ببینید چه چیز برای زندگی شما خوب و مناسب است و توانایی‌ها و مهارت ها و استعدادهایتان را کشف کنید. تفکرات مثبت را همیشه جلوی مغزتان بگذارید تا تفکرات منفی دیگر اجازه غلبه کردن بر شما را پیدا نکنند.

❖ دنبال کمک باشید. اگر می بینید که افکار منفی تان روی یک نقطه متمرکز شده اند، از افراد دیگری که تجربه ای مشابه داشته اند کمک بگیرید. حتی رفتن به چند جلسه مشاوره با افراد متخصص به شما کمک می‌کند که بهتر با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنید و دیدگاهتان را توسعه دهید.