

تو هم گاهی مدارا کن!

روش‌های ارتباط با افراد دشوار

هادی عبدلی

www.ketab.ir



کتاب‌دانشجو

کتاب‌دانشجو

تو هم گاهی مدارا کن!

روش‌های ارتباط با افراد دشوار

هادی عبدلی

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

طراح جلد: وحید اصفهانیان

چاپ سوم: ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: الغدير



کانون اندیشه جوان

شابک: 978-964-300-059-0

عنوان و نام پدیدآور: تو هم گاهی مدارا کن! روش‌های ارتباط با افراد دشوار / هادی عبدلی.

مشخصات نشر: انتشارات کانون اندیشه جوان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.

شابک: 978-964-300-059-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فهرست‌نویسی شده

یادداشت: کتابنامه. یادداشت: نمایه

موضوع: اختلالات شخصیتی.

موضوع: Personality disorders.

موضوع: (تعارض) روانشناسی.

موضوع: Conflict (Psychology).

موضوع: روان‌شناسی اجتماعی.

موضوع: Social psychology.

موضوع: تضاد

موضوع: Theory of, Opposition.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ت۹ع۲/RC۵۵۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۵۹۸۴۶

دفتر مرکزی: تهران، خیابان شهید بهشتی، تقاطع بزرگراه

شهید مدرس، پلاک ۵۶، تلفن: ۸۸۵۰۵۲۰۲ - ۸۸۵۰۳۳۴۱

فروشگاه کتاب اندیشه: تهران، خیابان انقلاب، روبروی

درب اصلی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۴۸، تلفن: ۶۶۱۷۵۶۷۰

این کتاب با کاغذ حمایتی چاپ شده است

www.poiict.ir

همه حقوق محفوظ است

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: کلیات
۱۵	الف) افراد دشمن چه کسانی هستند؟
۱۷	ب) انواع افراد دشمن
۱۷	افراد بدبین (پارانویید)
۱۷	افراد عجیب و غریب (اسکیزوتایپال)
۱۸	افراد سرد و نجوش (اسکیزونید)
۱۸	افراد ضداجتماعی (آنتی سوشال)
۱۸	افراد مغرور و خودبین (خودشیفته)
۱۹	افراد دمدمی مزاج (مرزی)
۱۹	افراد نمایشی (هیسربانیک)
۱۹	افراد منفعل-پرخاصگر (منفی گرا)
۲۰	افراد دوری جو و خجالتی
۲۰	افراد وابسته
۲۱	افراد کمال گرا و سخت گیر (وسواسی)
۲۱	افراد افسرده (شخصیت افسرده)
۲۲	افراد خودآزارگر
۲۲	افراد دیگرآزارگر

- ج) تشخیص اختلال‌های شخصیت ۲۳
- د) درمان افراد دشوار ۲۳
- فصل دوم: افراد فریبکار و دروغگو (ضداجتماعی) ۲۷**
- الف) علائم و نشانه‌های افراد فریبکار ۲۷
- ب) میزان شیوع این مشکل ۲۹
- ج) مشکلات شایع در ارتباط با افراد فریبکار و دروغگو ۲۹
- د) آسیب‌های احتمالی در ارتباط با این افراد ۳۰
- هـ) نکاتی که در رفتار با این افراد باید مد نظر قرار داد ۳۱
- فصل سوم: افراد پرخاشگر و فحاش (ضداجتماعی) ۳۷**
- الف) علائم و نشانه‌های افراد پرخاشگر و فحاش ۳۷
- ب) تفاوت افراد پرخاشگر و فحاش با افراد مشکل‌دار دیگر ۴۰
- ج) میزان شیوع این مشکل ۴۰
- د) مشکلات شایع در ارتباط با افراد پرخاشگر و فحاش ۴۰
- هـ) آسیب‌های احتمالی در ارتباط با این افراد ۴۰
- س) نکاتی را که در رفتار با این افراد باید مد نظر قرار داد ۴۱
- فصل چهارم: افراد خودشیفته (مغرور و خودبین) ۴۹**
- الف) علائم و نشانه‌های افراد خودشیفته ۴۹
- ب) تفاوت افراد خودشیفته با افراد مشکل‌دار دیگر ۵۱
- ج) میزان شیوع این مشکل ۵۲
- د) مشکلات شایع در ارتباط با افراد خودشیفته ۵۲
- هـ) آسیب‌های احتمالی در ارتباط با این افراد ۵۴
- و) نکاتی که در رفتار با افراد خودشیفته باید مد نظر قرار داد ۵۶
- فصل پنجم: افراد دمدمی مزاج (مرزی) ۶۵**
- الف) علائم و نشانه‌های افراد دمدمی مزاج ۶۵
- ب) تفاوت افراد دمدمی مزاج با افراد مشکل‌دار دیگر ۶۸
- ج) میزان شیوع این مشکل ۶۸

- ۶۸ (د) مشکلات شایع در ارتباط با افراد دمدمی مزاج
 ۷۰ (ه) آسیب‌های احتمالی در ارتباط با این افراد
 ۷۱ (د) نکاتی که در برخورد با این افراد باید مد نظر قرار داد
 ۷۷ فصل ششم: افراد بدبین (پارانویید)
 ۷۷ (الف) علایم و نشانه‌های افراد بدبین
 ۸۰ (ب) تفاوت افراد بدبین با سایر افراد مشکل‌دار
 ۸۰ (ج) میزان شیوع این مشکل
 ۸۰ (د) مشکلات شایع در ارتباط با افراد بدبین
 ۸۱ (ه) آسیب‌های احتمالی در ارتباط با این افراد
 ۸۲ (و) نکاتی که در رفتار با افراد بدبین باید مد نظر قرار داد
 ۸۵ (ز) افراد بدبین در قرآن و احادیث
 ۹۵ فصل هفتم: افراد سخت‌گیر و نقیقو
 ۹۵ (الف) علایم و نشانه‌های افراد سخت‌گیر و نقیقو
 ۹۸ (ب) میزان شیوع این مشکل
 ۹۸ (ج) مشکلات شایع در ارتباط با افراد سخت‌گیر و نقیقو
 ۹۹ (د) آسیب‌های احتمالی در ارتباط با این افراد
 ۱۰۰ (ه) نکاتی که در رفتار با این افراد باید مد نظر قرار داد
 ۱۰۴ (و) افراد سخت‌گیر و نقیقو در قرآن و احادیث
 ۱۰۴ درمان فرد سخت‌گیر و نقیقو
 ۱۰۷ کتابنامه
 ۱۱۱ نمایه اعلام

پیشگفتار

شاید شما هم در تعاملات اجتماعی با افرادی مواجه شده‌اید که سازگاری با آنها بسیار دشوار بوده است. این افراد به شیوه‌ای ناسازگارانه با محیط و افراد تعامل می‌کنند و باعث رنج دیگران می‌شوند، ولی خود رنج چندانی از این رفتار، تجربه نمی‌کنند و احساس غیرطبیعی بودن ندارند. در روان‌شناسی این افراد را دارای اختلال شخصیت معرفی می‌کنند. در این کتاب نویسنده در سه فصل تا نکتاتی را در برخورد با این افراد که البته انواع مختلفی دارند نظیر - فریبکار، پرخاشگر، خودنفته، دمدمی مزاج، بدبین و سخت‌گیر - را معرفی کند تا در برخورد با این افراد آسیب کمتری به شما گردد و رابطه بهتری با آنها برقرار کنید.

اثر حاضر محصول تلاش گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی مرکز پژوهش‌های جوان است. این مجموعه، شاخه‌ای از شاخسار پر پر و بار پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی^۱ است که با گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»،

۱. پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی با توجه به بایستگی تحقیقات دقیق و منسجم، نظریه‌پروری و نوآوری پیرامون زیرساخت‌های اندیشه دینی و نظامات اجتماعی مبتنی بر آن و پرداخت علمی و روزآمد به حوادث فکری و صیانت از هویت فرهنگی و سلامت فکری قشرهای تحصیل کرده و نسل جوان کشور، به عنوان نهادی علمی - پژوهشی و آموزشی، دانشگاهی و حوزوی در سال ۱۳۷۳ تأسیس شد. این پژوهشگاه دارای شخصیتی حقوقی، مستقل و در حکم نهاد عمومی و غیردولتی و غیرانتفاعی است که در قالب چهار پژوهشکده حکمت و دین‌پژوهی، نظام‌های اسلامی، فرهنگ و مطالعات اجتماعی و دانشنامه‌نگاری دینی و همچنین مرکز پژوهش‌های جوان فعالیت می‌کند.

«نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی» و «ادب و هنر» به افق‌های پیش رو و گام‌های پیشرو در عرصه فرهنگ جامعه اندیشیده و آثار مفیدی به ثمر نشانده است. رشد و شکوفاندن باورها و گرایش‌های دینی، معرفی الگوهای مطلوب رفتار دینی و پاسخ به نیازها و خواسته‌های جوانان در زمینه‌های دینی، فرهنگی و اجتماعی از برجسته‌ترین اهداف فراروی مرکز است تا با رصد شرایط روز جامعه، به صید موضوعات ضروری دست زند و پژوهش‌هایی مفید بیافریند.

مرکز پژوهش‌های جوان در چهار سطح جوان، دانشجو، اندیشه و طلبه به تولید آثاری در قالب‌ها و آرایه‌های گوناگون مشغول است:

۱. «کتاب جوان» برای مخاطبان جوانی تهیه می‌شود که ۱۷ تا ۲۴ ساله‌اند و دوره متوسطه تحصیلی را سپری کرده‌اند.
 ۲. «کتاب دانشجو» مربوط به دوران دانش‌پژوه در مقطع کاردانی و کارشناسی است که به طور معمول ۱۸ تا ۲۶ سال سن دارند.
 ۳. «کتاب اندیشه» برای جوانانی نگاشته می‌شود که به‌عنوان فکری خویش را تعالی بخشیده و بر فرازی فراتر از مقطع کارشناسی قدم نهاده‌اند و به طور معمول کمتر از ۲۸ بهار را پشت سر گذاشته‌اند.
 ۴. «کتاب طلبه» با جوانانی سخن می‌گوید که سال‌های نخست و سطوح میانی علوم حوزوی را می‌گذرانند.
- کتاب پیش رو از آثار سطح دانشجوی این مرکز است و یکی از آثار مجموعه کتاب‌های ۱۸+ است. منظور از مثبت هجده، کتاب‌هایی است که به مهارت‌آموزی جوانان عمدتاً بالای ۱۸ سال اختصاص دارد و با دید مثبتی که دارد، به دانش و مهارت آنان می‌افزاید.

این مرکز با قدردانی از جناب حجت‌الاسلام و المسلمین آقای هادی عبدلی برای انجام این اثر، تلاش مجدانه مدیر گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی، حجت‌الاسلام و

المسلمین دکتر محمدمهدی عباسی آغوی و همکاری ارزیاب گرامی، آقای حجت‌الاسلام
دکتر حمزه عبدی را ارج می‌نهد و صمیمانه در انتظار نقدها و پیشنهادهای خوانندگان
تیزبینان نشسته است.

مرکز پژوهش‌های جوان

www.ketab.ir

مقدمه

خواهناخواه گاهی در جامعه با افرادی روبه‌رو یا دوست می‌شویم که ارتباط با آنها آسان نیست. آنها رفتارهایی دارند که باعث آزار و اذیت، ناراحتی و صدمه به ما می‌شوند؛ برای مثال ممکن است با کسی دوست شویم که دائماً به ما شک دارد و بی‌اعتمادی و یزدگی شخصیتی اوست یا کسی که خود را از همه عالم برتر و خود را تافته جدا بافته می‌داند یا به همه توهین می‌کند. شمار این افراد در جامعه کم نیست و تقریباً نیمی از مراجعه‌کنندگان به مراکز درمان روانی را افراد دشوار تشکیل می‌دهند.

قصد ما در این کتاب راهنمایی خوانندگان برای شناخت و سازگار شدن یا معرفی راه‌های برخورد صحیح با کسانی است که با نام افراد دشوار، مشکل‌ساز یا افراد ناهنجار شناخته می‌شوند، تا صدمه کمتری در ارتباط با این افراد به ما و نیز به خود این افراد وارد آید.