

## چطور با همسر بدبین کنار بیاییم؟

همسران همیشه مضطرب است و در کنار او آرامش کمتری را تجربه می کنید. او همیشه با عینک بدبینی به همه رویدادهای زندگی نگاه می کند. روزهای اول ازدواج حالت او را نشانه عشق بیش از اندازه می دانستید و حال از رفتارهایش کلافه اید.



همسران همیشه مضطرب است و در کنار او آرامش کمتری را تجربه می کنید. او همیشه با عینک بدبینی به همه رویدادهای زندگی نگاه می کند. روزهای اول ازدواج حالت او را نشانه عشق بیش از اندازه می دانستید و حال از رفتارهایش کلافه اید.

به گزارش جام جم سرا، بدبینی به همسر اشکال متفاوتی دارد، برخی از همسران بدبینی ها وسوءظن های ناپهناجر و بیمارگونه خود را نوعی رفتار طبیعی قلمداد می کنند و آن را با عناوینی همچون غیرت، تعصب و مراقبت توجیه می نمایند، حال آن که واقعیت چیز دیگری است.

بیماری بدبینی را با نام پارانوئید می شناسیم. پارانوئیا گاهی تا حدی پیش می رود که فرد، بیمار روحی و نیازمند دارو می شود تا بتواند سالم زندگی کند. پارانوئید نوعی ترس بیش از اندازه است که اعتماد را از وجود فرد می گیرد. این بیماری یکی از مهم ترین آفت هایی است که اگر بموقع و درست به آن رسیدگی نکنیم ممکن است ارکان زندگی مشترک را مورد هدف قرار داده و به گونه ای موزدبانه زندگی زناشویی را از اساس دچار مشکل کند، اگرچه گاه این حرکت به قدری تدریجی است که زوج هنگامی نسبت به آن هوشیار می شوند که کار از کار گذشته است.

بدبینی به همسر اشکال متفاوتی دارد

خیلی از زوجین بدبینی های بیمارگونه خود را نوعی رفتار طبیعی تلقی می کنند و آن را با عناوینی همچون غیرت و تعصب و مراقبت توجیه می کنند، حال آن که واقعیت چیز دیگری است.

اساسا بدبینی به همسر در 3 حالت کلی بروز می کند :

1- گروه اول افرادی هستند که بدبینی در ذاتشان است. این افراد را از همان ابتدای زندگی براحتی می توان شناخت؛ آن زمان که نسبت به هر موضوعی نیمه خالی لیوان را می بینند و در رابطه با پیرامون خود نوعی نگاه منفی دارند.

2- گروه دوم افرادی هستند که نوعی وسواس نیز در بدبینی هایشان نهفته است. این دسته از زوجین نسبت به برخی رفتارها و واکنش های همسر خود به جنس مخالف، حال در محیط کاری باشد، نوعی وسواس فکری دارند که در پاره ای اوقات همراه با بدبینی به وی است که البته در این فرم باز هم اختلاف بین زوجین خیلی پدیدار نمی شود.

3- گروه سوم که در حقیقت روزگاری جزو گروه های یک و دو بودند بشدت در معرض خطرند، چرا که مبتلا به اختلالات پارانوئیدال می شوند به این معنا که با کنار هم گذاشتن برخی پارامترهای خیالی به این نتیجه می رسند که همسرشان قطعا در حال خیانت به وی است و این فکر همچون خوره جسم و روح فرد را نابود می کند و اگر خوشبین باشیم که اتفاق ناگواری در این بین نیفتد، طلاق و جدایی بین زوجین مسالمت آمیز ترین اتفاق است.

افراد شکاک ویژگی هایی دارند که با کمی دقت در رفتارشان می توانید آنها را بشناسید:

\* تئوری توطئه دارد

فرد بدبین به همه اشخاص و رفتارهای اطراف شان شک دارد. از نظر او دیگران غیر قابل اعتمادند. ارتباطات خودش محدود و ناچیز است و از شما هم می خواهد مثل خودش باشید. برای آنکه پوششی بر بدگمانی خود بگذارد، ممکن است شما را به ساده بودن متهم کند، بگوید تو بی تجربه هستی که راحت اعتماد می کنی. او می گوید همه می خواهند سرمان کلاه بگذارند و از ما

سوء استفاده کنند.

\* فراموش نمی کند

فرد بدبین کینه ای است و به راحتی از گناه دیگران نمی گذرد. او سخت می بخشد و وقتی هم ببخشد یک عمر خطای شخص خاطی در یادش هست. کفایت از شما یک اشتباه ببیند، یک دروغ بشنود یا رفتاری را ببیند که نمی پسندد. تا عمر دارید این رفتار را منشا سرزنش ها و تلخی ها و بی اعتمادی اش خواهد کرد.

\* سرد و تنها است

افراد بدبین دوستان صمیمی کمی دارد چرا که درکی از صمیمیت ندارد و از نزدیک شدن به آدم ها می ترسد. چنین افرادی عواطف خود را بروز نمی دهند و به همین دلیل سعی دارند عقلانی و منطقی جلوه کنند. ضمن اینکه به وضعیت شان افتخار کرده و معتقدند اصلا خوب است آدم جدی و دقیق باشد.

\*مانند یک کارآگاه است

فرد بدبین دائم در حالت آماده باش است و به چیزهای خیلی ریز و پیش پا افتاده با دقت یک کارآگاه توجه می کند و واکنش نشان می دهد. او سرتاپای مخاطب را زیر نظر می گیرد و می تواند از تغییر رنگ جوراب هایش هم نتیجه گیری های عجیب و غریب داشته باشد. این افراد به ذهن خوانی هم علاقه دارند و مدام دوست دارند دیگران را غافلگیر کنند.

\*نازک نارنجی است

اشخاص بدبین حساس اند. عادی ترین رفتار و حرکات دیگران را به بی محلی، تحقیر یا تهدید تعبیر می کنند و فاجعه اینجاست که شخص بدبین بخواهد براساس همین برداشت های اشتباه و بیمارگونه خودش به اطرافیان واکنش نشان داده و با فرد یا افراد مورد نظر، درگیر هم شود! آن وقت باید منتظر یک جنگ تمام عیار باشید.

چه باید کرد؟

\*هشدارها را جدی بگیرید

چه بخواهید و چه نخواهید زندگی مشترک شما، دچار آفتی به نام سوءظن شده است، حال می توانید از سر ستیز برآیید و برای رفع این مشکل، با همسرتان گلاویز شوید و حق تان را شاید که گاهی حتی به ناحق نادیده می گیرد، طلب کنید و یا آن که می توانید این وضعیت را بپذیرید و برای سامان دادن آن به تدابیری متوسل شوید تا بدان طریق نه تنها رنگ و لعاب افراط شده این مشکل را کم رنگ و بی رنگ کنید بلکه زخم برجا مانده و گاه حتی متعفن شده آن بر زندگی مشترک تان را برای همیشه مرهم شوید و ترمیم کنید.

\*حساسیت های یکدیگر را بشناسید

ریشه بسیاری از بدبینی ها عدم صداقت در ابتدای زندگی است. زن یا مرد رازی را در زندگی دارد که می کوشد آن را از همسرش پنهان کند که البته در بیشتر مواقع موفق نمی شود و خود این پنهانکاری نقطه شروع بدبینی ها می شود

بی شک هریک از ما نسبت به برخی رفتار و ژس العمل ها حساسیت بسیاری داریم و حتی آنها را نشانه ای بر بی وفایی می بینیم. برای اجتناب از شک و تردید، بهتر است حساسیت های یکدیگر را شناسایی کنید و برای اصلاح و یا حذف آنان از خزانه رفتاری و گفتاری خود تمامی تلاش تان را به کار گیرید. البته شایان ذکر است که فقط حساسیت ها را بشناسید اما هرگز آنها را به رخ طرف مقابل تان نکشید و یا با دستاویز شدن بر آنها، در جهت تحریک همسرتان گام بردارید.

\*خوشبین و مثبت نگر باشید

به جای این که همیشه نیمه خالی لیوان را ببینید یا برای هر رفتار و کلام همسرتان به دنبال معنای خاصی باشید، شایسته است چشم هایتان را بشوید و جور دیگر نگاه کنید، به جای تکیه بر نقاط منفی یکدیگر بر جنبه ها و خصلت های مثبت یکدیگر

توجه کنید.

\*همیشه سعی کنید با همسر خود صادق باشید

ریشه بسیاری از بدبینی‌ها عدم صداقت در ابتدای زندگی است. زن یا مرد رازی را در زندگی دارد که می‌کوشد آن را از همسرش پنهان کند که البته در بیشتر مواقع موفق نمی‌شود و خود این پنهانکاری نقطه شروع بدبینی‌ها می‌شود.

\*جملات طلایی را فراموش نکنید

با بیان کلمات و جملات محبت آمیزی چون «تو همه امید من هستی و من به تو عشق می‌ورزم»، «من تو را بسیار دوست می‌دارم»، «تو از هر کس دیگری برای من ارزشمندتری»، «علاقه هیچ کس بجز تو در دل من نیست» و... عشق، محبت و صمیمیت تان را از صمیم قلب به همسران ابراز کنید، چه بسا با هر بار بیان «دوست دارم» نه تنها سلطان قلب همسران می‌شوید بلکه اعتماد او را به خود و زندگی مشترک تان بیش از پیش جلب می‌کنید.

منبع: تبیان