

## آتش بدبینی در جان خانواده

به محض این که به خانه می‌رسد، پیش از هر کاری شماره‌های حافظه تلفن را نگاه می‌کند؛ نگاه که نه، یکی یکی آنها را کنترل می‌کند ...



سلامت نیوز : به محض این که به خانه می‌رسد، پیش از هر کاری شماره‌های حافظه تلفن را نگاه می‌کند؛ نگاه که نه، یکی یکی آنها را کنترل می‌کند تا مطمئن شود غریبه‌ای به من زنگ نزده است و وای به روزی که کسی اشتباه شماره خانه ما را گرفته باشد؛ آن وقت است که زندگی‌ام تیره و تار می‌شود و او با تصورات وحشتناکش به من تهمت دروغگویی می‌زند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ اگر این جمله‌ها برای شما عجیب است باید بدانید خیلی‌ها چنین بینش و رفتاری دارند و با این تفکر آزاردهنده، ابرهای سپاه ناامنی و سوءتفاهم را به آسمان آبی زندگی مشترکشان می‌کشاند؛ اما سوال اینجاست که چرا این خیلی‌ها همه چیز را با عینک بدبینی می‌بینند؟

اگر با یکی از این انسان‌های بدبین هم صحبت شوید، حتما از جوابش در برابر چنین پرسشی تعجب می‌کنید، بویژه وقتی می‌گویید بدبین نیست و فقط واقع‌بینانه به اتفاقات دوروبرش نگاه می‌کند! این در حالی است که متخصصان تاکید دارند بدبینی و شک، آفت زندگی مشترک است و سهل‌تر از آن که تصورش را بکنید می‌تواند خوشی‌ها را از زن و مرد گرفته و تلخی و ناکامی را تصویر همیشگی زندگی کند و نکته عجیب در این مورد هم آن است که چه زن بدبین باشد و چه مرد، معمولا برای توجیه رفتارشان عشق را بهانه می‌کنند. آنها براحتی می‌گویند #171من عاشق همسرم هستم و برای همین روی او حساس‌ترم و این همه حساسیت برای علاقه به اوست؛ اگر شما هم گاهی چنین دلایلی را در ذهن‌تان مرور می‌کنید، باید بدانید کارشناسان بر این باورند که نه تنها عشق و محبت هیچ ارتباطی با بدبینی ندارد، بلکه این حساسیت‌های بی‌مورد پایه‌های زندگی را نیز متزلزل می‌کند.

دکتر لیلا ازده‌فر، مشاور خانواده با اشاره به این که بدبینی و سوءظن می‌تواند احساس امنیت را از فرد بگیرد در گفت‌وگو با جام جم توضیح می‌دهد: نظریه سلسله مراتب نیازهای انسانی که توسط آبراهام مزلو ارائه شده است، از نیازهای ابتدایی شروع شده و به ترتیب نیازهای پیچیده‌تر انسانی را معرفی می‌کند. این موارد به ترتیب عبارتند از: نیازهای اولیه مانند خوردن، خوابیدن و روابط زناشویی، نیاز به امنیت، نیازهای عاطفی و عشق، احترام و در آخر هم خودشکوفایی.

بنابراین، فردی که گرسنه است و سرپناهی ندارد، مسلما نمی‌تواند عاشق باشد و اگر چنین موردی را بیان می‌کند تنها يك ادعاست و به همین ترتیب فردی که عاشق دیگری باشد، همواره در نهایت احترام با او برخورد می‌کند؛ با این توضیح مشخص می‌شود کسی که امنیت روابط زناشویی و خانوادگی را از بین می‌برد نمی‌تواند ادعا کند به دلیل عشق چنین کاری را انجام داده است. به گفته دکتر ازده‌فر، این افراد با بدبینی و سوءظن، امنیت را در زندگی زناشویی خدشه‌دار می‌کنند و در چنین فضایی، عشق و احترام و خودشکوفایی فرصتی برای بروز نخواهد داشت.

بدبینی در خون ما نیست!

آدم بدبین نه تنها دیگران را آزار می‌دهد، بلکه خودش هم از رفتار و افکارش در عذاب است. ولی چرا بعضی‌ها بدبین هستند و گروهی خوش‌بین؟ چه عواملی در ایجاد این بدبینی موثر است و برای مقابله با آن چه کار باید کرد؟

به گفته دکتر ازده‌فر، شکل‌گیری طرح‌واره‌ها یکی از عوامل به وجودآورنده بدبینی است. اما حالا این سوال مطرح می‌شود که طرح‌واره چیست؟ اگر بخواهیم به این سوال پاسخ دهیم می‌توانیم بگوییم طرح‌واره دقیقا به معنای صدای والدین است؛ به طوری که می‌توان گفت این افراد صدای والدین را در دوران کودکی در ذهن‌شان ضبط می‌کنند و امروز که به نظر می‌رسد بالغ شده‌اند و به طور مستقل زندگی می‌کنند، در واقع براساس همان الگوی دریافتی از صدای ضبط شده والدین زندگی را پیش می‌برند.

این مشاور خانواده می‌افزاید: طرح‌واره‌های اولیه می‌تواند تحت تاثیر تجارب زندگی فرد نیز شکل بگیرد؛ به این معنی که وقتی نیازها

برآورده نشود، ممکن است طرحواره نایمن شکل گرفته و فرد را درگیر کند، به عنوان مثال کودکی که گریه می‌کند ولی والدین او را نادیده می‌گیرند و توجهی به او ندارند، حتما چنین شرایطی را تجربه خواهد کرد. همچنین اگر افرادی که در زندگی ما نقش مهمی دارند بدبین باشند، باز هم ممکن است این حالت ایجاد شود؛ به همین دلیل بارها می‌شنویم که همسری می‌گوید: «#171؛ پدرش هم همین‌طور بوده و اینها اصلا خانوادگی بدبین هستند»؛ در حالی که باید بدانید بدبینی عاملی نیست که در خون افراد باشد، بلکه همانندسازی صورت گرفته و فرد بدبینی را از خانواده‌اش آموخته است.

به گفته دکتر اژده‌فر، تجارب مثبت افراطی هم عاملی موثر در این زمینه است؛ کودکانی که همه اعضای خانواده همیشه به حرف‌های آنها گوش کرده‌اند و در واقع گوش به فرمان‌شان بوده‌اند اگر روزی از زبان کسی «#171؛ نه» بشنوند، حتما تصور خواهند کرد آن فرد دشمنشان است و قصد ضربه زدن به آنها را دارد. پس همان‌طور که گفته شد، این عوامل می‌تواند موجب شود فرد نسبت به خود، دیگران و جهان پیرامون بدبین و بی‌اعتماد شود.

وی می‌افزاید: در طول زندگی، والدین نکاتی را به فرزندشان منتقل می‌کنند اما در دوره جوانی او خودش به صورت دائم جملات آنها را در ذهنش تکرار خواهد کرد؛ مثلا اگر در دوران کودکی پدر و مادر به کودک بگویند دوستان تو همیشه سرت را کلاه می‌گذارند، حالا او به خودش یادآوری می‌کند همسرش ممکن است به او خیانت کند و سرش کلاه بگذارد. در چنین شرایطی فرد کاملا فراموش می‌کند این تذکرات را قبلا و در موارد دیگری شنیده است.

البته گاهی هم خود فرد دچار تحریفات شناختی است؛ به این معنی که شناخت فرد نسبت به خودش، دنیای اطراف و دیگران اشکالاتی دارد که همین موارد می‌تواند ذهنش را پیش برده و موجب بدبینی او شود. دکتر اژده‌فر در این باره خاطرنشان می‌کند: یکی از این موارد در نظر گرفتن «#171؛ همه یا هیچ» است؛ مثلا مرد بدبین می‌گوید یا همه زن‌ها خوب هستند یا همه به همسران‌شان خیانت می‌کنند. یکی دیگر از موارد، سرزنش کلی وجود فرد است؛ در این شرایط اگر به عنوان مثال همسر فرد بدون منظور خاصی به مرد دیگری لبخند بزند، او کل رفتار زنش را زیر سوال برده و او را سرزنش می‌کند. این افراد معمولا نکات مثبت شخصیت طرف مقابل را نمی‌بینند و بیشتر روی نقاط ضعف او تمرکز می‌کنند. گروهی هم در موقعیت‌های فعلی زندگی احساس ناتوانی می‌کنند. این حالت میان خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود و آنها با تصور این‌که توانایی لازم را ندارند، نگران خیانت همسرشان هستند. پیشگویی کردن آینده هم مورد دیگری است که موجب بدبینی می‌شود؛ این افراد به جای این‌که واقعیت را درک کنند، نگران آینده هستند.

چه باید کرد؟

برای حفظ زندگی مشترک مهم‌ترین کار این است که بموقع و البته به بهترین شیوه بدبینی‌ها را کنترل کنیم. به همین دلیل، متخصصان و کارشناسان راهکارهایی را به همسران ارائه می‌دهند که به کمک آنها می‌توانند از وضعیت‌های ناهنجار نجات پیدا کرده و شرایط را به نفع خودشان تغییر دهند. دکتر اژده‌فر با تاکید بر این‌که نباید مشکل وجود بدبینی در زندگی مشترک را نادیده گرفت، می‌گوید: فراموش نکنید اگر این مساله به دلیل حالت بیمارگونه پارانوایا باشد، بسیار خطرناک است و می‌تواند آسیب‌هایی جدی و غیرقابل برگشت ایجاد کند. بنابراین در صورت نیاز باید بموقع به فردی متخصص مراجعه کنید و از او کمک بگیرید.

شناخت راهکارها و استفاده صحیح از آنها هم مهم‌ترین اقدامی است که حتما باید در نظر داشته باشید؛ تغییرات رفتاری یکی از ساده‌ترین شیوه‌های برخورد با بدبینی است. به عنوان مثال، وقتی مرد به زن بدبین است، از خانم می‌خواهیم برای اصلاح روابط و حفظ زندگی مشترک، برخی رفتارهایش را تغییر دهد. در چنین شرایطی با کاهش حساسیت مرد، درمان روند بهتری را طی خواهد کرد. شناخت هیجانات مثبت و منفی نکته مهمی است که نباید آن را نادیده گرفت؛ البته باید بدانیم همه افراد هیجانات منفی مانند خشم و نفرت را در طول زندگی تجربه می‌کنند، ولی باید با شناخت و رفتار صحیح بتوان این هیجانات را کنترل کرد؛ در حالی که معمولا افراد بدبین برای مدتی طولانی چنین وضعیتی را ادامه داده و در این مورد دچار افراط می‌شوند.

نوازش‌های کلامی و غیرکلامی یکی دیگر از مواردی است که با تاکید و تمرکز بر نقاط مثبت شخصیت فرد، شرایط را بهبود می‌بخشد. تغییر طرح‌واره‌ها هم مورد مهمی است که حتما باید در نظر داشت؛ در واقع اگر طرح‌واره‌هایی را که در دوران کودکی شکل می‌گیرد، مانند ریشه یک درخت در نظر بگیریم، تنه آن فرضیه‌هایی است که ذهن فرد می‌سازد و افکاری که فرد دائم با خودش مرور می‌کند، شاخه‌ها و برگ‌های آن هستند. برای تغییر شرایط، ابتدا باید فرد را با مشکلات طرح‌واره‌هایش آشنا کنیم و در نتیجه پس از آن، مفروضات و افکار منفی هم بتدریج حل و اصلاح می‌شود. استفاده از تکنیک گوش کردن شیوه ساده و جالبی است که باید با آن هم آشنا شویم؛ گوش کردن با شنیدن تفاوت دارد و در واقع عملی ارادی است، بنابراین اگر همسران بتوانند به حرف‌های یکدیگر گوش بدهند و ارتباط صحیحی با هم برقرار کنند، به طور حتم می‌توانند شرایط سخت را نیز به بهترین شکل کنترل کنند. علاوه بر این، اصلا نباید دنبال فرد مقصر باشید و به جای این رفتار بهتر است با شناخت مشکل، آن را حل کنید. انتقال و ادراک صحیح پیام‌ها هم موضوعی است که اگر بدرستی انجام نشود، می‌تواند دردسرساز شده و زندگی را با مشکل روبه‌رو کند.

معمولا ما شیوه‌های انتقاد کردن را هم نمی‌شناسیم و به همین دلیل به جای انتقاد، انتقام می‌گیریم، پس بسیار مهم است که با شناخت و آموختن شیوه‌های صحیح انتقاد این مشکل را نیز حل کنیم. در ضمن، یادتان باشد به هیچ وجه نباید همسران را با فرد دیگری مقایسه کنید، بخصوص اگر همسر شما بدبین باشد، باید بدانید مقایسه کردن وضعیت را بدتر می‌کند. همچنین فراموش نکنیم در شرایط خاص و گسترده حتما باید از مشورت با متخصصان و در صورت تشخیص آنها از دارودرمانی نیز کمک گرفت.