

## بدبینی یا واقع‌گرایی؟

خیلی از افرادی که زندگی مشترک را آغاز کرده‌اند خود را بدبین نمی‌دانند و تصور می‌کنند برخوردی واقع‌بینانه با مسائل زندگی دارند



سلامت نیز: خیلی از افرادی که زندگی مشترک را آغاز کرده‌اند خود را بدبین نمی‌دانند و تصور می‌کنند برخوردی واقع‌بینانه با مسائل زندگی دارند و دلیل این رفتار خود را این‌گونه بیان می‌کنند که می‌خواهند مشکلی، زندگی مشترک‌شان را تهدید نکند. غافل از این‌که رفتارهای بدبینانه آنها می‌تواند زندگی را به آتش بکشد و بذریعۀ اعتمادی را در دشت عاطفه بپاشد. اما چگونه باید بفهمیم ما بدبین هستیم یا واقع‌بین؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ بدبینی به معنای تفسیر غلط رفتارهای دیگران و قضاوت‌های نادرست اخلاقی در مورد آنهاست؛ برای تشخیص و تعیین درصد اطمینان و عدم اطمینان، مرحله اول مرحله یقین است که در این وضعیت، فرد به برداشت خود صد درصد اطمینان دارد و عدم اطمینان او در حد صفر است.

مرحله دوم، ظن نام دارد که 51 تا 99 درصد اطمینان وجود داشته و یک تا 50 درصد هم عدم اطمینان. مرحله بعد، شک است که دقیقاً اطمینان و عدم اطمینان، هر یک 50 درصد را به خود اختصاص می‌دهد؛ به عنوان مثال کسی که بیان می‌کند هر وقت تلفن همراه شوهرش زنگ می‌زند، مرد آرام و از نظر او مشکوک صحبت می‌کند، فقط به همسرش شک دارد؛ پس نمی‌تواند برخورد بدبینانه‌ای داشته و براساس آن رفتار کند. مرحله بعدی هم که اغلب افراد با آن درگیر هستند، مرحله وهم است که در واقع افکار زاینده ذهن خود فرد بوده و به صورت وسواس فکری بروز می‌کند.

### بدبینی هم انواعی دارد

شاید شما هم شنیده باشید بعضی‌ها می‌گویند فلانی ذاتاً بدبین است یا این‌که باور دارند فردی همیشه با سوءظن به اتفاقات اطرافش نگاه می‌کند. اما آیا واقعاً بدبینی هم ذاتی است؟ آیا گروهی از ابتدا خوش‌بین متولد می‌شوند و عده‌ای هم بدبین؟ بدبینی هم انواع مختلفی دارد؛ گاهی بدبینی و سوءظن به جزئی از شخصیت فرد تبدیل می‌شود که در واقع براساس طرح‌واره‌های اولیه زندگی او شکل گرفته است.

در مواردی هم بدبینی ناشی از رفتارهای وسواسی فرد است؛ البته این‌گونه رفتارها را هم می‌توان در طول زندگی یاد گرفت و هم این‌که ممکن است در اثر تجربیات و اتفاقات خاص برای فرد ایجاد شود؛ به عنوان مثال کسی که همواره پدر و مادرش نسبت به هم بدبین بوده‌اند، در طول زندگی چنین رفتاری را می‌آموزد و دچار وسواس‌های فکری می‌شود یا فردی که همسرش به او خیانت کرده است، یکبارۀ دچار بدبینی و سوءظن نسبت به دیگران خواهد شد.

در اغلب موارد ترس و اضطراب هم عاملی برای ایجاد رفتارهای وسواس‌گونه است؛ به این معنی که ترس فرد از این‌که مبادا همسرش به او خیانت کند منجر به اضطراب و رفتارهای وسواسی شده و به شکل بدبینی نمایان می‌شود. علاوه بر این موارد، سومین نوع بدبینی که شدیدترین حالت آن نیز به حساب می‌آید، بیماری پارانویاست؛ این بیماری در حالت‌های وسیع بسیار خطرناک بوده و به همین دلیل توصیه می‌شود در مشاوره‌های قبل از ازدواج اگر این مشکل تشخیص داده شد، فرد حتماً دارودرمانی شده و حتی در شرایط حاد و خاص از ازدواج او جلوگیری شود.

در این مواقع، شک و سوءظن بیمار به حدی زیاد است که نه تنها به همسرش بلکه نسبت به تمام دنیا مشکوک و بی‌اعتماد است که چنین وضعیتی بسیار خطرناک خواهد بود. حالا اگر با دقت بیشتری انواع بدبینی را بررسی کنیم متوجه خواهیم شد در نوع اول که بدبینی به جزئی از شخصیت فرد تبدیل شده و همچنین در نوع سوم، به طور حتم والدین نقش بسزایی داشته‌اند؛ پس نباید از اهمیت دوران کودکی و چگونگی ارتباط والدین با فرزندان نیز غافل شویم.