



## چگونه عینک بدبینی را برداریم؟!

این گونه نگرانی مختص به شما نیست و متأسفانه درصد زیادی از مردان و زنان جامعه ما این دلهره را دارند که مبادا همسر، در محل کار یا تحصیل فرد مناسب تری را پیدا کند و از او خوشش بیاید و آن وقت زندگی مشترک آنان به هم بخورد.

سلامت نیوز : این گونه نگرانی مختص به شما نیست و متأسفانه درصد زیادی از مردان و زنان جامعه ما این دلهره را دارند که مبادا همسر، در محل کار یا تحصیل فرد مناسب تری را پیدا کند و از او خوشش بیاید و آن وقت زندگی مشترک آنان به هم بخورد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ اگر بخواهیم نگاهی علمی به مسئله بدبینی داشته باشیم باید بین دو نوع بدبینی تفاوت قائل شویم.

### بدبینی موقعیتی

یک نوع بدبینی، بدبینی موقعیتی است یعنی فرد در اثر یک حادثه عاطفی، مثل خیانت همسر یا خیانت یکی از اعضای خانواده، به جنس مخالف بدبین می شود و اعتماد دوباره او به آن ها مستلزم گذشت زمان و تجربه های مثبت و متناقض با آن اتفاق است؛ برای مثال اگر مردی به همسرش خیانت کند و به خاطر این قضیه از او جدا شود، شاید آن زن به سختی تن به ازدواج مجدد بدهد و اگر هم ازدواج کند، این که به همسر دومش، اعتماد پیدا کند کاری بسیار سخت و زمان بر خواهد بود. اما اگر همسر دوم آرامش و متانت لازم را داشته باشد و بتواند با رفتارش این قاعده اشتباه ذهنی خانم را که  $171\#&$  همه مردها خیانت کار هستند؛ تعدیل کند، آن وقت این خانم می تواند دوباره به همسرش اعتماد کند و با گذشت زمان می بینیم که هیچ گونه بدبینی در روابط آن ها وجود ندارد. این گونه بدبینی ها به  $171\#&$  موقعیتی؛ معروفند چرا که هر کسی ممکن است در چنین موقعیتی گرفتار شود.

### بدبینی شخصیتی

نوع دوم بدبینی ها، به بدبینی های شخصیتی معروفند. معمولاً افرادی که به این بدبینی ها دچارند، بدبینی را از دوران کودکی و از همان سال های نخستین یادگرفته اند. در خانواده چنین افرادی، معمولاً حداقل یک فرد بدبین دیگر هم وجود دارد که عمده‌تاً پدر یا مادر هستند. تصور کنید که مثلاً مادری به پدر خانواده شک دارد و مدام در حال چک کردن اوست. چیزی که فرزند این خانواده از همان اوایل کودکی در حال مشاهده و یادگیری است، صحنه هایی از این قبیل است: خروج پدر از خانه و افزایش نگرانی و اضطراب مادر، بدگویی های مادر از پدر نزد اقوام و شاید حتی فرزندان، مشاجره های مکرر مادر و پدر به دلایل متعدد و غالباً نامفهوم برای کودک، حوصله نداشتن والدین برای فرزندان یا به عکس چسبندگی والدین به فرزندان یا به اصطلاح جبهه سازی با کودکان علیه والد دیگر، نبود روابط صمیمی و گرم در محیط خانواده و ...

وقتی کودک هم بدبین می شود...

کودک برای پیدا کردن دلیل رفتار والدین و توجیه حالات آن ها و کم کردن استرس خود گزینه های زیادی را امتحان و بررسی می کند اما در نهایت بیشتر کودکان راه حل مسئله را در همانند سازی با والدین می دانند تا از دلهره و نگرانی خود بکاهند، به این صورت که دختر نیز به مادر برای تفحص در کارهای پدر کمک می کند تا به ظاهر با مادر همراهی کرده باشد و هم به گونه ای تلاش می کند خیال مادر را راحت کند تا از مشاجره های آتی پیش گیری کند. این رفتار کودک با گذشت زمان درونی می شود و در بزرگسالی می بینیم که او هم همان رفتارها را دوباره تکرار می کند.

دلیلی برای نگرانی!

دلیل دیگر بدبین شدن فرزندان در چنین خانواده هایی آن است که چون معمولاً این کودکان بی اعتمادی یکی از والدین به دیگری را

دلیل اصلی ناراحتی ها و آشوب ها در محیط خانواده می بینند، تصور می کنند که پس حتماً دلیلی برای نگران شدن وجود دارد و باید نگران بود که مبادا کسی که دوستش داری، فرد دیگری را دوست داشته باشد! این طرز فکر در کودک به مانند تفکرات دیگر، عمیقاً باور می شود و در لایه های زیرین روانش ته نشین می شود چرا که اساساً کودک فکر می کند هرچه پدر یا مادر می گویند یا باور دارند، درست است. نتیجه چنین تربیتی، بارآمدن فرزندان مضطرب و بدبینی است که در آینده هم خود آرامش ندارند و هم آرامش را از افراد دیگر می گیرند.

شما از کدام دسته اید؟

حال برای پیدا کردن دلیل بدبینی و بی اعتمادی خود بنگرید که از کدام دسته هستید. اگر از دسته اول یعنی &#171موقعیتی ها؛ هستید، نگران نباشید چون با گذشت زمان و مشاهده رفتارهای اعتماد برانگیز همسران، می توانید زندگی آرام و مطمئنی داشته باشید و نگرانی تان به مرور برطرف می شود. اما اگر از دسته دوم هستید، کارتان کمی مشکل است، چون خیلی مواقع بدبینی و نگرانی شما هیچ ربطی به رفتارهای همسران ندارد و او هر چقدر هم تلاش می کند تا شما را قانع کند که دوست داشتنش واقعی و باثبات است، فایده ای ندارد و آرامش شما موقت و لحظه ای است و با دور شدن همسران دوباره ناآرامی و نگرانی به سراغتان می آید. معمولاً برطرف شدن این خصوصیات فقط با گذشت زمان امکان پذیر نیست و باید از یک روان کاو یا روان درمانگر تحلیلی کمک بگیرید؛ چرا که اگر در پی گرفتن کمک حرفه ای و تخصصی برنیایید، نه تنها آرامش نخواهید داشت بلکه همان طور که گفته شد فرزندان بدبین نیز بار خواهید آورد که مثل شما آرامش ندارند و آن ها هم بدبینی را به نسل های بعدی منتقل خواهند کرد.

راه حل قطعی چیست؟

بنابراین راه حل قطعی برطرف شدن بدبینی، شرکت در جلسات روان درمانی طولانی مدت است. اما آن چه شاید بتوان در این جا و در مجال این مطلب آورد این است که بدبینی از اعتماد به نفس پایین و قبول نداشتن خود نشأت می گیرد. فرد بدبین چون در اعماق ناخودآگاه خود فکر می کند فردی دوست داشتنی نیست یا آن قدر ویژگی جذاب ندارد که برای دیگران جالب توجه باشد، دائم در حال مقایسه خود با دیگران و دور کردن رقیبان از صحنه و نگرانی برای از دست دادن آدم هایی است که دوست شان دارد. اگر فرد خودش را باور داشته باشد، خود را همان طور که هست می پذیرد و برای زیباتر و جذاب تر به نظر رسیدن تلاش های وسواس گونه نمی کند. شما هم اگر بتوانید به این باور برسید که حتماً ویژگی های مثبت و قابل توجهی داشته اید که همسران بین آن همه دختری که در فامیل و در شهر وجود داشته، شما را انتخاب کرده است و اگر واقعاً او را باور داشته باشید، نگرانی تان درباره دانشگاه رفتنش کم می شود و بیشتر به او اعتماد می کنید.

مانع صمیمیت نشوید

فراموش نکنیم که بدبینی های مداوم و چک کردن های مکرر هم مانع صمیمیت و دوست داشتن می شود و هم باعث آزرده گی و خسته شدن طرف مقابل! خیلی از مواقع همسران افراد بدبین به آن ها خیانت می کنند، به این دلیل که آدمی توان تحمل محدودی دارد و اگر با وجود تلاش برای ایجاد اعتماد، نتواند محبت لازم را از همسر دریافت کند، یا به این زندگی خسته کننده خاتمه می دهد یا ممکن است همان اتفاقی بیفتد که افراد بدبین از آن می ترسند، یعنی علاقه مند شدن همسر به کسی دیگر و ترجیح دادن دیگری به او.