

## شادی‌هایی که با شک و بدبینی رنگ می‌بازد

یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌پزشکی بدبینی است. اگر بدبینی از حد معمول پا را فراتر بگذارد، می‌تواند به یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌ها تبدیل شود و کانون گرم خانواده‌ای را دچار آشفتنی کند.



یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌پزشکی بدبینی است. اگر بدبینی از حد معمول پا را فراتر بگذارد، می‌تواند به یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌ها تبدیل شود و کانون گرم خانواده‌ای را دچار آشفتنی کند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه خراسان جنوبی، بسیاری 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 بدر بی‌اعتمادی را در دشت عاطفه بپاشد.

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.

### شک و بدبینی، معضلی که زندگی را تباه می‌کند

محسن مروی رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی در گفت و گو با ایسنا گفت: برخی از افراد دچار مشکلی به نام بدبینی هستند و نسبت به اخلاق و رفتار دیگران حتی نزدیکانشان نیز شک و تردید دارند که این معضل می‌تواند به سادگی یک زندگی را به تباهی بکشاند، چراکه شخصی که این مشکل را دارد احساس می‌کند چیزی را که می‌بیند یا می‌شنود واقعیت ندارد و با چیزی که در پشت صحنه وجود دارد، متفاوت است.

وی افزود: در واقع در ایجاد بیماری بدبینی، خانواده، الگوهای اجتماعی و زیست‌شناختی هر کدام به سهم خود در این بیماری نقش دارند که متأسفانه هیچ چیز مثل بدبینی در خراب کردن یک رابطه مخصوصاً در زندگی مشترک قدرتمند نیست.

رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی افزود: فرد بدبین به خود و شریک زندگی‌اش صدمه می‌زند و جایی برای محبت و علاقه باقی نمی‌گذارد که ناخودآگاه این رابطه به سمت سردی روی می‌آورد.

مروی با اشاره به اینکه بدبینی به همسر اشکال متفاوتی دارد، گفت: بسیاری از زوجین بدبینی‌های بیمارگونه خود را نوعی رفتار طبیعی تلقی می‌کنند و آن را با عناوینی همچون غیرت و تعصب و مراقبت توجیه می‌کنند، حال آن‌که واقعیت چیز دیگری است. وی با بیان اینکه به طور کلی بدبینی به همسر در 3 حالت کلی بروز می‌کند، اظهار کرد: گروه اول افرادی هستند که بدبینی در ذاتشان است. این افراد را از همان ابتدای زندگی براحتی می‌توان شناخت، آن زمان که نسبت به هر موضوعی نیمه خالی لیوان را می‌بینند و در رابطه با پیرامون خود نوعی نگاه منفی دارند.

رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی گفت: گروه دوم افرادی هستند که نوعی وسواس نیز در بدبینی‌هایشان نهفته است. این دسته از زوجین نسبت به برخی رفتارها و واکنش‌های همسر خود به جنس مخالف، حال در محیط کاری باشد، نوعی وسواس فکری دارند که در پاره‌ای اوقات همراه با بدبینی به وی است که البته در این فرم باز هم اختلاف بین زوجین خیلی پدیدار نمی‌شود.

مروی ادامه داد: گروه سوم که در حقیقت روزگاری جزو گروه‌های یک و دو بودند بشدت در معرض خطرند، چرا که مبتلا به اختلال پارانوئید می‌شوند به این معنا که با کنار هم گذاشتن برخی پارامترهای خیالی به این نتیجه می‌رسند که همسرشان قطعا در حال خیانت به وی است و این فکر همچون خوره جسم و روح فرد را نابود می‌کند.

### عدم شناخت کافی از همسر، اساس بدبینی و شک به وی است

وی در خصوص ریشه‌های بدبینی به همسر گفت: بسیاری اوقات بدبینی و شک بین زوجین از علاقه و عشق زیاد به یکدیگر نشأت می‌گیرد. خانم همسرش را تنها متعلق به خود می‌داند و طبیعتاً هر نوع رفتار خارج از منزل برایش سخت و غیر قابل هضم است. بتدریج این عشق و علاقه به نوعی احساس شکست از دیدگاه خودش تبدیل می‌شود و مدام فکر می‌کند که زندگی‌اش در حال فروپاشی است.

رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی افزود: عدم شناخت کافی از همسر، اساس بدبینی و شک به وی است. وقتی مرد از همسر آینده‌اش تصویری دیگر را در ذهن می‌پروراند با ورود به زندگی مشترک متوجه می‌شود که در انتخابش اشتباه کرده و این خود نوعی نفرت و انزجار را در وی نسبت به همسرش ایجاد می‌کند و طبیعتاً این موضوع مهم‌ترین دلیل برای پیدایش بهانه‌گیری‌ها و بدبینی‌های بیمارگونه می‌شود.

مروی اظهار کرد: فرزندان والدین بدبین و شکاک در طول زندگی یاد می‌گیرند که در آینده نیز نسبت به همسرشان و اطرافیان خود بدبین و شکاک باشند.

وی ادامه داد: بیمار مبتلا به این اختلال همیشه دارای عدم اطمینان است و خودش را از همه مسائل مبرا می‌داند و حق به

جانب است که گاهی ممکن است همراه با خودشیفتگی باشد، وی همه را مقصر می‌داند جز خودش و هرگز زیر بار تغییر رفتار یا دیدگاه خود درباره دیگرانی که نسبت به او مشکوک هستند، نمی‌رود.

رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی گفت: شخصی که دچار بدبینی است نمی‌تواند حقیقت را قبول کند. البته ما با دو گروه افراد بدبین مواجه هستیم؛ یکی افرادی که ممکن است در طول زندگی شان دچار بدبینی شوند و در حالت طبیعی دانستن و ندانستن قرار گیرند که فرد با آگاهی می‌تواند به قطعیت برسد، اما گروه دوم شامل همان افرادی می‌شود که رگه شخصیتی بدبینی‌شان غیرقابل کنترل است و فرد در حالت ترس به سر می‌برد و به دلیل ترس و اضطراب دچار حالت توهم یا همان پارانوئید می‌شود.

مروی تصریح کرد: یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این افراد احساس تحقیر است و چنان چه عقاید و افکارشان مورد قبول دیگران واقع نشود، احساس کینه و عداوت با دیگران دارند. فرد در این اختلال قادر نیست از منطق خود کمک بگیرد بلکه به دلیل هنجارهای از پیش تعیین شده ذهنی خود همه چیز را رد می‌کند، در چنین شرایطی فرد در همه حال خود را محق می‌داند و سعی دیگران برای از بین بردن فکر و توهم باطل فرد پارانوئید به نتیجه نمی‌رسد.

### **فرد بدبین به نکات منفی بسیار توجه دارد**

وی افزود: فرد بدبین به نکات منفی بسیار توجه دارد و نکات ریز و کوچک را خوب می‌بیند و همچنین از مکانیسم‌های روانی بسیاری استفاده می‌کند و به شدت پرخاشگر است.

رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی گفت: ظاهر آرام فرد نباید حمل بر خونسردی و آرامش خیال گذاشته شود چراکه فرد پارانوئیدی خشمی پنهان در وجودش دارد که شناور و همیشگی است و هر بار متوجه یک نفر می‌شود، تحت کنترل گرفتن اوضاع و شرایط، تلاش برای نداشتن خطا و اشتباه، در افتادن با مراجع قدرت مثل کارفرما یا پدر و مادر، حساسیت نسبت به انتقادهای محدودیت در روابط اجتماعی، تنگ بودن دایره دوستان، از دیگر علایم شخصیت پارانوئیدی است.

مروی اظهار کرد: متأسفانه در زندگی مشترک امروزی، بدبینی دیده می‌شود که از طرف زن یا مرد نمایان است. فرد ابتدا نسبت به خود آگاهی داشته باشد و سپس وارد رابطه جدی شود و آن هنگام است که می‌تواند از یک رابطه مطمئن برخوردار باشد، زن یا شوهر ممکن است نسبت به یک امری شک کنند. در این صورت در درجه اول سوالشان را می‌پرسند و با توجه به خود آگاهی آن را هضم می‌کنند و به واقعیت می‌رسند.

وی یادآور شد: تعصب در روان‌شناسی به معنای فکر غیرمنطقی است که با موقعیت متناسب نیست، اما بدبینی به معنای آن است که من می‌ترسم آن اتفاقی را که دوست ندارم، بیفتد و دلیل واقعی و منطقی برای آن ندارم. البته فرد بدبین هیچ وقت خودش را با تعصب توجیه نمی‌کند، بلکه همسر یا طرف مقابلش است که طرف بدبین را متعصب می‌نامد.

### **ریشه بسیاری از بدبینی‌ها عدم صداقت در ابتدای زندگی است**

رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی با اشاره به اینکه ریشه بسیاری از بدبینی‌ها عدم صداقت در ابتدای زندگی است، گفت: 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.

مروی درخصوص رعایت برخی از نکات در زندگی زناشویی برای عدم بروز شک و بدبینی گفت: نسبت به قول و قرار خود با همسران خیلی حساس باشید. این موضوع برای مردها باید بیشتر رعایت شود، چراکه خانم‌ها هر نوع تاخیر را در رسیدن به قرار مثبت نگاه نمی‌کنند و طبیعتاً افکار منفی در آنها شکل می‌گیرد.

وی افزود: در مراودات اجتماعی خود خیلی مراقب باشید بویژه اگر طرف شما جنس مخالف باشد. هر نوع صحبت غیرکاری، تماس‌های بی‌مورد و روابط آزاد در محیط‌های کاری می‌تواند نتیجه‌ای نامطلوب در بر داشته باشد که اگر شما هم فکری در سر نداشته باشید، همسران جور دیگری برداشت می‌کند.

رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی گفت: یک سری الگوهای رفتاری وجود دارد که همسر فرد بدبین باید آنها را رعایت کند که شامل موارد ذیل است،

- رفتارشان با همسرشان با ثبات و با اقتدار باشد.

- بحث کلامی نداشته باشند.

- وارد بازی‌های طرف مقابل نشود، حساسیت‌های خود را نشان ندهند.

- اگر در زندگی مشترک، یکی از دو نفر نسبت به هم بدبینی شدید داشته باشند، دیگر رابطه‌ای باقی نمی‌ماند و فقط انگار این دو نفر همدیگر را دارند، اذیت می‌کنند.

- اگر هر کدام از زوجین نسبت به امری در زندگی شک دارند و باعث ابهام برایشان شده از طرف مقابلشان سوال بپرسند و سعی کنند برای این کار از سوالات انعکاسی و بدون تهدید استفاده کنند.

- رابطه زناشویی بهنجار رابطه‌ای است که دو طرف نسبت به هم اطمینان و اعتماد دارند.

- بدبینی در زندگی مشترک یک آفت است که باعث خشم طرف مقابل می‌شود. در زندگی زناشویی، اصل بر صداقت، تعهد و صمیمیت است و اگر این موارد وجود نداشته باشد، اسم این رابطه، زندگی نیست.

### **ایمان، راه‌هایی از شک و بدبینی**

حجت الاسلام والمسلمین سید حسن سیدی سرپرست نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند نیز درخصوص نقش ایمان در پیشگیری از شک و بدبینی به ایسنا گفت: ایمان درونی در شخص محدودیت اخلاقی و رفتاری ایجاد

و جلوی انسان را از آزادی‌های نا محدود می‌گیرید و او را محدود در چارچوب شرع و عقل می‌کند. وی با بیان اینکه ایمان، اراده‌ها را در انسان تقویت و مسیر روشن را پیش پای انسان می‌گذارد، افزود: دین و ایمان در هر بن‌بست و گرفتاری مددکار انسان است و او را یاری می‌کند.

وی اظهار کرد: از بدبینی و بدگمانی در منابع اسلامی به سوء ظن تعبیر شده است. این کارشناس مذهبی ادامه داد: از نظر اسلام آبروی شخص مسلمان دارای احترام و ارزش خاصی است و خداوند برای حفظ و آبروی مسلمان، سوءظن را نهی کرده است.

سیدی افزود: شخص مسلمان باید اعمال دیگران را حمل بر درستی و صحت نماید، هرچند در ظاهر نادرست به نظر رسد و حملش بر کارهای درست دشوار باشد.

وی در خصوص تاثیر سوءظن و بدبینی در زندگی زناشویی گفت: بدبینی آثار منفی فردی و اجتماعی، روحی و جسمی، اخروی و دنیوی زیادی دارد از جمله اینکه انسان منزوی شده و دچار مشکلات روحی روانی فراوان می‌شود.

این کارشناس مذهبی ادامه داد: از دیگر آثار بدبینی این است که فرد دچار ناامنی شده و به همه چیز شک و گمان بد می‌برد که در نهایت باید این شخص از زندگی اجتماعی کناره‌گیری و در انزوا زندگی کند و کانون خانواده متلاشی می‌شود.

سیدی در خصوص اینکه دلایل بروز شک و بدبینی در بین زوجین چیست؟ افزود: عوامل زیادی در خصوص دلایل شک و بدبینی وجود دارد که از جمله آن می‌توان به آلودگی درون و بیرون اشاره کرد، یعنی افرادی که خود آلوده‌اند دیگران را مانند خود می‌بینند.

وی اظهار کرد: همچنین همنشینی با بدان و معاشرت با افراد ناصالح نیز از دلایل بروز شک و بدبینی است، چراکه وقتی که انسان با افراد فاسد نشست و برخاست داشته باشد، طبیعی است که نسبت به همه افراد بدبین شود، چون تصور می‌کند معاشران او نمونه‌هایی از مردم هستند.

این کارشناس مذهبی با اشاره به اینکه عقده حقارت نیز از دلایل شک و بدبینی است، تصریح کرد: کسی که گرفتار خودکم بینی است یا از سوی دیگران مورد تحقیر واقع شده، سعی می‌کند دیگران را نیز در محیط فکر خود حقیر، پست، آلوده و گنهکار حساب کند تا از عقده خود بکاهد و آرامش کاذبی به خود بدهد.

محسن مروی رییس انجمن مددکاران اجتماعی خراسان جنوبی در گفت و گو با ایسنا گفت: برخی از افراد دچار مشکلی به نام بدبینی هستند و نسبت به اخلاق و رفتار دیگران حتی نزدیکانشان نیز شک و تردید دارند که این معضل می‌تواند به سادگی یک زندگی را به تباهی بکشاند، چراکه شخصی که این مشکل را دارد احساس می‌کند چیزی را که می‌بیند یا می‌شنود واقعیت ندارد و با چیزی که در پشت صحنه وجود دارد، متفاوت است.

وی افزود: در واقع در ایجاد بیماری بدبینی، خانواده، الگوهای اجتماعی و زیست شناختی هر کدام به سهم خود در این بیماری نقش دارند که متأسفانه هیچ چیز مثل بدبینی در خراب کردن یک رابطه مخصوصاً در زندگی مشترک قدرتمند نیست.

#### **بدبینی در زندگی مشترک آفت است**

عفت خسروی زادانیه کارشناس روانشناسی در خراسان جنوبی نیز در گفت و گو با ایسنا گفت: شک و بدبینی در زندگی مشترک یک آفت است که باعث خشم طرف مقابل می‌شود.

خسروی ادامه داد: بدبینی و سوءظن در شکل شدید آن یک اختلال روانی است که فرد بیمار تفسیر غلطی از رفتار دیگران دارد و در واقع فرد احساس می‌کند چیزی را که می‌بیند یا می‌شنود، واقعیت ندارد و با چیزی که در پشت صحنه وجود دارد، متفاوت است.

وی افزود: از نکات مهم و قابل تامل این است که آموزش قبل از ازدواج بهترین حالتش زمانی است که هیچ فردی در زندگی طرف مقابل وجود نداشته باشد، به خصوص در زمینه همه رگه‌های شخصیتی که ممکن است زندگی زناشویی آسیب برساند، بسیار مهم است.

این کارشناس روانشناسی یادآور شد: اگر در زندگی مشترک، یکی از دو نفر نسبت به هم بدبینی شدید داشته باشند، دیگر رابطه‌ای باقی نمی‌ماند و زوجین همدیگر را اذیت می‌کنند.

وی خاطرنشان کرد: برای حفظ زندگی مشترک مهم‌ترین کار این است که به موقع 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.

**گزارش از: سپیده قلندری اسفدن، خبرنگار ایسنا، منطقه خراسان جنوبی**