

زندگی با بدبینی تلخ می شود

همه ما در دوره‌هایی از زندگی مان دچار بدبینی، شک و تردید درباره یک فرد خاص یا موقعیتی شده‌ایم.



همه ما در دوره‌هایی از زندگی مان دچار بدبینی، شک و تردید درباره یک فرد خاص یا موقعیتی شده‌ایم. در مواردی استرس و تنش‌های محیطی مانند شرایط بد مالی، از دست دادن یکی از عزیزان، ضربه خوردن از کسی که حتی تصورش را هم نمی‌کردیم، به خطر افتادن موقعیت شغلی مان بدون این‌که دلیل آن را بدانیم و دیگر مسائل در ما باعث حساسیت زیاد شده و همین عوامل زمینه‌هایی را در ما ایجاد می‌کند که بدون هیچ دلیل محکمی به همه چیز و همه کس شک و تردید داشته باشیم و به نوع، افکار، بدبینانه به‌عنوان، دهست همیشگی مان، شمد.

در چنین حالتی همیشه برای کوچک‌ترین گفتار و رفتاری از سوی دیگران تفسیر و توجیه خاص خود را داریم آن هم از نوع بد و منفی آن. معمولا افرادی که دچار شک و ظن می‌شوند و افکار بدبینانه دارند این بدبینی را به همه چیز نسبت می‌دهند، مثلا کسی که تصور می‌کند دیگران قصد دارند موقعیت شغلی او را به خطر بیندازند هر رفتار و گفتار همکاران خود را دلیل بر درستی شک و تردید خود دانسته و بابت هر رفتاری از سوی همکاران بدبین می‌شوند یا وقتی فردی به همسر خود شک کرده و به او بدبین می‌شود با کوچک‌ترین رفتاری افکار بدبینانه خود را واقعی دانسته و اگر همسرش به دلیلی دیر به منزل بیاید حتما تصور خیانت به او دست می‌دهد و این عدم اطمینان را به تمام اعمال همسرش تعمیم داده و او را خطاکار می‌داند. در واقع افراد چنین خصوصیتی همیشه دچار شک، بددلی، تشویش و نگرانی هستند و همین افکار فرد را دچار مشکلات زیادی می‌کند. افراد مبتلا به بدبینی ابتدا به خودشان آسیب می‌رسانند، آنان اضطراب و افسردگی بالایی را تجربه کرده و در مقابل فشارهای روانی‌شان شکننده‌تر بوده و با مشکلات بیشتری در زندگی فردی و اجتماعی‌شان مواجه می‌شوند، فرد بدبین و شکاک نمی‌تواند از روابط خود و زندگی عادی لذت ببرد و طبیعتا احساس درماندگی می‌کند.

در به وجود آمدن افکار بدبینانه و سوء ظن عوامل متعددی دخالت دارند که همه ما حداقل بعضی از این عوامل را در زندگی خود احساس می‌کنیم:

فشار روانی و تغییرات مهم زندگی: در مورد بسیاری از افراد، افکار بدبینانه و مشکوک زمانی اتفاق می‌افتد که فرد دچار فشار روانی است یا تغییرات مهمی در زندگی او رخ می‌دهد. برای مثال زمانی که فرد با همسر خود مشکلاتی داشته باشد یا یکی از افراد خانواده و یا دوست بسیار صمیمی خود را از دست داده باشد، تمام این فشارها در به وجود آمدن افکار بد، سوءظن و شک دخالت دارند.

هیجانات فرد: هیجانات نقش عمده‌ای در رشد افکار مظنون و بدبینانه بازی می‌کنند و بر شیوه نگرش ما نسبت به خودمان و دیگران تاثیر می‌گذارد. وقتی خوشحال هستیم نگرش و دید مثبتی نسبت به دنیا و اطرافیان پیدا می‌کنیم، برعکس زمانی که خلق و خوی ما بد می‌شود، این امر باعث می‌شود دید منفی و بدبینانه‌ای نسبت به همه چیز داشته باشیم. از میان تمام هیجانات، اضطراب بیش از دیگر هیجانات در به وجود آمدن افکار بدبینانه نقش دارد و این تعجب‌آور نیست، در واقع می‌توان گفت این افکار خود نوعی اضطراب است. وقتی مضطرب هستیم، احساس خطر می‌کنیم و همین موجب نگرانی ما از تهدیدی که از طرف دیگران احساس می‌کنیم، می‌شود.

شعله‌ورکننده‌ها: در مورد برخی از افراد، شعله‌ورکننده‌های داخلی و خارجی بسیار قوی برای افکار بد و شک برانگیز وجود دارد. مثلا جدا شدن از همسر، مرگ یکی از والدین یا اضطرابی که بعضی‌ها در محل کار احساس می‌کنند، تا حد زیادی روی او تاثیر منفی داشته و این اضطراب باعث برانگیختگی او می‌شود. به این معنا که میزان حساسیت وی نسبت به همه چیز و همه کس زیاد شده به‌طوری که برای هرچیزی و در مقابل هر عاملی برانگیخته می‌شود و آنها را به‌عنوان عامل خطر می‌بیند.

برداشت‌های فرد: ما انسان‌ها وقتی تحت فشار روانی، اضطراب یا بی‌قراری هستیم به احتمال قوی، نوع تعبیر و تفسیرهایمان نیز منفی و بدبینانه، همراه شک و تردید خواهد بود. فکر می‌کنیم علت وقوع چیزهای ناخوشایند دیگران هستند و خیلی سریع نیز به این نتیجه می‌رسیم که مقصر اصلی تمام وقایع بد دیگران یا فلان عامل است در این حالت مثلا روی کوچک‌ترین صحبت دیگران ساعت‌ها فکر کرده و می‌خواهیم بدانیم منظور از فلان حرف چه بوده است.

استدلالی که داریم: یکی از عواملی که باعث افکار بدبینانه و سوء ظن ما می‌شود، استدلال ماست، یعنی این‌که ما چگونه می‌اندیشیم و چگونه در مورد امور قضاوت کرده و تصمیم می‌گیریم. بعضی از توهومات ما به قدری آزاردهنده و ناراحت‌کننده است که به هیچ وجه تفسیر و تشریح دیگری را نمی‌پذیرد. چنانچه شما بتوانید در مورد اولین افکار همراه سوءظن خود فکر کنید و تفسیر بهتری برای آن قایل شوید، کمتر احتمال دارد در این زمینه مشکلاتی داشته باشید.

واکنش افراد به افکار شک برانگیز

معمولا افراد واکنش‌های مختلفی نسبت به شک و تردید و افکار بدبینانه دارند که بعضی از این واکنش‌ها مفید و برخی غیرمفید است و شامل موارد زیر می‌شود:

1. اعتقاد بر این‌که شک، تردید و سوءظن شان واقعی است: برخی همیشه فکر می‌کنند بعضی از موقعیت‌ها بهترین فرصت برای دیگران است تا او را نابود کنند. نگاه‌های دیگران برای این دسته از افراد مشکوک بوده یا اگر اطرافیان آنان لبخند یا خنده‌ای هم داشته باشند حتی به خنده او هم شک می‌کنند برای این افراد تمام روابط جنبه خصمانه داشته و تیره و تار است و هیچ نوع رفتار دوستانه‌ای برایشان مفهوم نیست و همیشه فکر می‌کنند رفتار همه افراد در جهت آزار و اذیت آنهاست. زمانی که افکار بدبینانه، شک و سوءظن خود را باور می‌کنیم به همه چیزهایی توجه می‌کنیم که این نوع باورهای ما را مورد تأیید قرار دهند و در این راه هم از بدترین تعبیر و تفسیرها استفاده می‌کنیم مثلا لبخند دوستانه همکار، دوست یا حتی نزدیکان خود را مشکوک و ناراحت کننده تفسیر می‌کنیم.

2. رفتارهای خود را براساس افکارمان شکل می‌دهیم: ما به محض این‌که فکر می‌کنیم که شک، تردید و افکار بدبینانه ما واقعی و درست است آن وقت رفتارهای متفاوتی پیدا می‌کنیم، به عنوان مثال وقتی در یک جمع هستیم به جای این‌که لذت ببریم و احساس خوبی داشته باشیم نگران تهدیدی هستیم که فکر می‌کنیم از سوی جمع به ما وارد خواهد شد و ترسان و نگران به نظر می‌رسیم، بنابر این نمی‌توانیم تعامل خوب و موثری هم با آنان داشته باشیم، طبیعی است دیگران هم فکر می‌کنند ما خودمان نیستیم و حالت عادی نداریم. افکار بد ما اجازه نمی‌دهند با دوستان، همکاران یا محیط اطراف ارتباط درستی داشته باشیم طبیعتا آنان هم بعد از مدتی سعی می‌کنند از ما دور شده و ارتباطی با ما نداشته باشند.

3. احساس اضطراب می‌کنیم: احساس خطر و تهدیدی که ما به واسطه داشتن افکار بد و مظنون به آن دچار می‌شویم به قدری قوی است که باعث اضطراب ما می‌شود از همه بدتر همین اضطراب باعث می‌شود ما همیشه گوش به زنگ خطر احتمالی باشیم. چنین اضطرابی باعث تشدید و محکم تر شدن افکار بد و شک و تردید می‌شود به طوری که آن هم به نوبه خود موجب افزایش اضطراب ما شده و به همین ترتیب حلقه معیوب ادامه می‌یابد.

4. احساس ضعف و ناتوانی و خلق و خوی بد داشتن: فکر این‌که همیشه دیگران در حال نقشه کشیدن برای ما هستند باعث می‌شود مدام احساس غم، اندوه، بدبختی و بیچارگی داشته باشیم هر چقدر خلق و خوی ما پایین باشد به همان نسبت افکار بد و شک بیشتر با ما خواهد بود، انرژی و توان انجام هیچ چیزی جز نگران شدن را نداریم، همیشه در خودمان فرو می‌رویم و تمام روابط اجتماعی خود را کم می‌کنیم و دچار احساس‌های متفاوتی هم می‌شویم مثلا احساس می‌کنیم هیچ کنترلی روی خود نداریم، گاهی همین افکار باعث می‌شود تمام احساسات نهفته و بدی که در باره خودمان داریم، بیدار شود و همین امر موجب تقویت احساس بی‌کفایتی در ما شده و خود را سزاوار تنبیه و مجازات می‌دانیم و در حالت بدتر دیدگاه منفی ما در مورد دنیای اطرافمان باعث می‌شود فکر کنیم تمام مردم ظالم و بی‌رحم هستند، زندگی به هیچ وجه عادلانه نیست و دنیا محل خطرناکی است.

سعی کنید با به کار بردن روش‌های زیر با افکار مشکوک و مظنون مدارا کنید. تمرین کنید که:

– می‌خواهم افکار با سوءظن کمتری داشته باشم.

– دوست ندارم به دنبال افکار، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را واقعی و درست بدانم.

– اجازه نمی‌دهم این افکار اختلالی در زندگی‌ام ایجاد کند. می‌خواهم بر امور زندگی‌ام تسلط بیشتری داشته باشم.

– می‌خواهم به جای این‌که نسبت به دیگران مظنون و مشکوک باشم، رابطه و تعامل خوبی با آنان داشته باشم.

– می‌خواهم از زندگی لذت بیشتری ببرم.

می‌توانید با رعایت اصول زیر در مورد افکار بد و مشکوک خود تصمیمات درستی بگیرید:

– افکار و احساسات خود را به عنوان واقعیت مسلم در نظر نگیرید. هزاران فکر هر روز سراغ ما می‌آیند. این افکار بیش از آن‌که منطقی باشند، اتفاقی و تصادفی هستند. بنابراین نباید آنها را به عنوان واقعیت بپذیریم، چرا که بسیاری از این افکار نتیجه آبی واکنش‌های ما درباره آنچه می‌بینیم یا آنچه احساس می‌کنیم است.

– در مورد افکار خود به شواهد موافق و مخالف تکیه کنید. قبل از آن‌که بدانید افکار بدبینانه و مظنون‌تان درست و واقعی است، شواهد و مدارک را بررسی کنید.

– سعی کنید برای هر واقعه‌ای از تعبیر و تفسیرهای دیگری هم استفاده کنید. روشی که شما برای تعبیر و تفسیر وقایع انتخاب می‌کنید می‌تواند تاثیر زیادی بر احساسات شما داشته باشد. باید در نظر داشته باشید که آیا ممکن است تعبیر و تفسیرهای دیگری هم برای این وقایع که باعث شعله‌ور شدن افکار بد شما شده نیز وجود داشته است.

– یک بعدی فکر نکنید، همیشه ذهن خود را برای چیزهای دیگر نیز باز بگذارید. هیچ وقت سعی نکنید به دنبال پاسخ قطعی در مورد هر چیز باشید، گاهی مجبور هستیم با عدم قطعیت مدارا کرده و با آن بسازیم. مثلا اگر فردی در اتوبوس به طور ناخوشایندی به شما نگاه می‌کند ممکن است احساس کنید که نگاه این فرد همراه با دشمنی و عداوت با شما باشد در حالی که به هیچ وجه نمی‌توانیم به طور قاطع بدانیم که این فرد در آن لحظه واقعا به چه چیزی فکر می‌کند. پس ذهن خود را برای چیزهای دیگری آماده کنید و خیلی سریع هم نتیجه‌گیری نکنید.

راهکارها

سعی کنید با به کار بستن راهکارهای زیر بر افکار بد و مشکوک خود غلبه کنید:

با این افکار مدارا کنید: سازش کردن با این افکار مشکوک در واقع از بین بردن و خاموش کردن التهاب و هیجانی است که بر اثر این افکار در شما به وجود می‌آید. با این کار سعی کنید ذهن خود را در یک حالت تعادل و آرام قرار دهید.

با این افکار نجنگید: وقتی افکار بد و مشکوک سراغ شما می‌آیند با آنها نجنگید. وانمود کنید اتفاقی نیفتاده است. تحقیقات نشان داده‌اند وقتی سعی می‌کنیم به چیزی اصلاً فکر نکنیم بیش از اندازه در ذهنمان ظاهر می‌شود.

روی آنچه انجام می‌دهید تمرکز کنید، نه آنچه فکر می‌کنید: افکار بد و سوءظن در تمام موقعیت‌ها سراغ ما می‌آیند مثلاً در یک جلسه اداری، در جشن‌ها و مهمانی‌ها. بنابر این به جای غرق شدن در این افکار باید تلاش کنیم روی کاری که انجام می‌دهیم تمرکز داشته باشیم.

خلق و خوی‌تان را تغییر دهید: اگر بتوانید احساس خود را نسبت به خودتان و دنیای اطرافتان تغییر دهید، قادر خواهید بود که به‌طور قابل ملاحظه‌ای از تعداد افکار مشکوک و بد خود بکاهید.

سعی کنید تا جایی که امکان دارد آرام و ریلکس بوده و دوستانه رفتار کنید: فردی که رفتار آزاردهنده و ناخوشایندی نسبت به شما دارد شاید خودش هم نمی‌داند رفتارش چه تاثیری در شما داشته، پس او بدخواه و دشمن شما به حساب نمی‌آید.

عزت نفس خود را بالا ببرید: وقتی احساس بدی داریم تجربیات مثبت و خوبمان را نادیده می‌گیریم که همین امر باعث پایین آمدن عزت نفس‌مان شده و در نتیجه افکار بد بر ما غالب می‌شوند و خلق و خوی ما هم بد می‌شود. روی جنبه‌های مثبت امور تاکید و تمرکز داشته باشید تا شادابی و عزت نفس‌تان هم افزایش یابد.