



نقش خانواده در بروز بدبینی در فرد به چه صورت است؟
 در خانواده‌ای که والدین آن به‌طور وراثتی مبتلا به بدبینی بوده باشند، اگر مسائل بدبینی و نگرش اطرافیان کودکی که در این محیط پرورش می‌یابد، مورد ارزیابی، بررسی و اصلاح قرار نگیرد، با توجه به عامل توارث و بودن در محیط متشنج و بیمارگونه، شرایط برای بروز بدبینی بسیار مهیاست و فرزند یا فرزندان آن خانواده به آن مبتلا خواهند شد.

بدبینی به‌عنوان بیماری شایع جوامع شرقی، یک نوع اختلال شخصیت است که به واسطه آن فرد به‌طور بیمارگونه‌ای نسبت به همسر خود، رفتارهای او و روابطش دچار کج فهمی است. بدبینی مثل یک ویروس در همه اعضای خانواده نفوذ می‌کند و فرزندان خانواده بدبین در آینده به این بیماری مبتلا خواهند شد.

آیا بدبینی در زندگی مشترک به هر شکل و میزانی محکوم است؟

آیا بدبینی را می‌توان به‌عنوان یک رفتار عادی در جامعه‌ای با ارتباط پیشرفته تلقی کرد؟
 بدبینی تا حدی نرمال و طبیعی است، اما آن‌چه از آن به‌عنوان بدبینی یا سوءظن یاد می‌کنیم، اختلال شخصیت است که فرد به واسطه آن به‌طور بیمارگونه‌ای نسبت به اطرافیان، بخصوص همسر خود دچار کج فهمی و بیماری است که بسته به شدت اختلال، این تفکرات بیمارگونه نیز کم و زیاد می‌شود. برای مثال در افرادی که این بیماری به اوج خود رسیده است، امکان دارد فرد همسرش را حتی از ارتباط با خویشاوندان نزدیکش منع کند. مثل این که زن در این حالت حق ندارد با خواهرزاده‌ها یا حتی عمو و دایی‌هایش نیز رابطه داشته باشد.

برای ریشه‌یابی بدبینی و توضیح این بیماری در ابتدا باید تعریفی از شخصیت سالم ارائه دهیم. شخصیت سالم را کسی دارد که از انواع بیماری‌های روانی مقدار کمی داراست. یعنی کسی که شخصیت سالم دارد، به‌موقع کم حرف، برونگرا، درونگرا، بدبین و مضطرب است، ولی هیچ‌کدام از این حالت‌ها بر دیگری غلبه نمی‌کند و جزو رفتارهای دائمی‌اش نیست. شخصیت سالم اضطراب دارد که به‌موقع سرقرارش برسد، بدبین است، چرا که فوراً به هر شخصی اعتماد نمی‌کند، درونگرا و کم حرف است، چرا که ممکن است در مراسم عزاداری شرکت کرده باشد. برونگرا و شاد است، زیرا در عروسی و جشن حضور دارد.

انسان‌های بدبین چه ویژگی‌هایی دارند؟
 انسان‌های بدبین دارای شخصیت کنترل‌گرند، یعنی این که دائماً همسر خود را چک می‌کنند و تمام حرکات، رفتار و ارتباط‌های او را زیر ذره‌بین می‌گذارند و مدام در حال تست کردن لحظه به لحظه همسرشان‌اند. آن‌ها دچار تفکرات هذیانی‌اند و در ذهنشان پازلی می‌سازند که با تکمیل آن همسر محکوم خواهد شد. آن‌ها خیلی زیرکانه و ماهرانه پازل را تکمیل می‌کنند و طوری استدلال می‌کنند که گاه برخی از درمانگران تازه کار را نیز به اشتباه می‌اندازند. افراد بدبین معمولاً دارای ظاهر آراسته و در مسائل اخلاقی خیلی مبادی آداب‌اند و گاه بدبینی‌شان را با اخلاقی بودن و متعصب بودن توجیه می‌کنند.

بیمار شخصیتی، چه نوع فردی است؟
 بیمار شخصیتی، فردی است که یکی از این ویژگی‌ها را به مرور زمان به‌عنوان رفتار دائم خود می‌پذیرد. البته نوع بیماری چنین فردی بستگی به جایگاه فردی، اجتماعی، فرهنگی و عوامل دیگر دارد، مثل شرایطی که در آن رشد کرده است و نحوه تربیت والدین و گروه همسالان که باعث می‌شوند فرد در شرایطی قرار بگیرد که یکی از بیماری‌های روانی بر شخصیتش غلبه کند و او را بیمار کند.

بیماری مهلک خانواده

مژده و تنظیم : رقیه علیزاده
 مازندران - فریدون کنار

بدبینی پدر و مادر نسبت به یکدیگر و تأثیر آن در فرزندان

بدبینی در خانواده مثل ویروس است و به سرعت انتقال می‌یابد. یعنی اگر مثلاً پدر خانواده به مادر بد بین باشد، این بدبینی به پسر سرایت کرده، در دوره نوجوانی ابتدا نسبت به خواهر کوچک‌تر یا حتی بزرگ‌ترش بدبین است و در آینده به همسرش شکاک می‌شود. سقراط در یکی از کتاب‌هایش می‌گوید که وقتی به شرق سفر کردم، دو بیماری را زیاد دیدم: یکی بدبینی در مردان و دیگر وسواس در زن‌ها. بدبینی گاه به صورت یک ویژگی بارز دیده می‌شود، ولی در خیلی از موارد در متن بسیاری از بیماری‌های شایع روانی دیگر وجود دارد. مثل افسردگی یا اسکیزوفرنی.

راه مقابله با این بیماری چیست یا چطور می‌توان زمینه‌های بروز آن را تشخیص داد؟

ما به صورت فرهنگی و تاریخی این زمینه‌ها را در جوامع شرقی داشته‌ایم و عواملی آن را شدت و ضعف می‌بخشد. مثل نحوه نگرش و معیارهایی که فرد در ازدواجش آن‌ها را قبول دارد. برای مثال، کسی که در شرایط سخت‌گیرانه‌ای پرورش یافته و اعتماد به نفسش هم پایین بوده است، هیچ بعید نیست که در ارتباط با مسائل اخلاقی دچار بدبینی شود یا بر عکس کسی که در خانواده بی‌بندبار پرورش یافته و الگوی صحیحی برای بازنگری معیارهای سلامت نداشته است، در شکل‌گیری و استفاده از این معیارها دچار خطا و اشتباه شده، به بدبینی دچار می‌شود. در خانواده‌های از هم پاشیده و ناموفق نیز زمینه بروز بدبینی وجود دارد و مثلاً دختر این خانواده نمی‌تواند به جنس مخالف خوش‌بین باشد، چرا که مدام در معرض اطلاعات غلط راجع به مردان است و گوشش پر است از حرف‌هایی نظیر: مردها همه سر و ته یک کرباس‌اند، مردها همه دروغ می‌گویند و... پسر خانواده‌های این چنینی نیز نمی‌تواند دید خوبی به زن داشته باشد، او مدام از پدر می‌شنود که: زن‌ها رفیق شیطان‌اند، زن‌ها

یک تخته‌شان کم است و... که این نوع از فرهنگ یا باورهای غلط زمینه را برای یک سلسله تعصبات به وجود می‌آورد.

آیا تعصب با بدبینی رابطه دارد؟

تعصب یعنی این که به‌طور کورکورانه نسبت به یک مطلب یا قضیه‌ای اظهار نظر یا آن را باور کنیم. تعصب در واقع یک سلسله باورهای افراطی و بیمارگونه در رابطه با مطالب است که فرد جای هیچ‌گونه نقد یا استدلال را برای خود یا دیگران نمی‌گذارد. او یک باور را به عنوان معیار یا ملاک محک قرار می‌دهد و اگر در باور بیمارگونه‌اش چند مورد باشد که او را به استدلال برساند، فوراً نتیجه‌گیری می‌کند.

برای نجات جوانان از این که در دام بدبینی گرفتار نشوند، چه باید کرد؟

ما باید برای جوانان شرایطی فراهم کنیم که قبل از ازدواج معیارهای صحیح را بشناسند. به عبارت بهتر این که ما به جوان فرصتی بدهیم که ارزش‌ها و معیارهایی را که تاکنون پذیرفته است، بازنگری کند، تا معیارهایش با نرم و سلامت جامعه همخوانی پیدا کند و با مشاوره قبل از ازدواج و با روان‌درمانی و مشاوره به بازپروری ساختار فکری و باورهایش اقدام کنیم. به‌طور معمول در یک یا دو سال اول زندگی بدبینی هست، اما مهم‌تر از آن این است که شخص برای ازدواج به سن پختگی رسیده باشد، اطلاعات داشته باشد، در انتخاب طرف مقابلش آزاد باشد، از اختلال‌های شخصیتی آگاهی داشته باشد و بتواند از روی نشانه‌ها به تشخیص برسد. با توجه به این توانمندی‌ها آگاهی داشته باشیم که معمولاً در دو سال اول زندگی، همسران به‌همدیگر بدبین‌اند که این طبیعی است. باید با اعتمادسازی، دادن آرامش و با داشتن اطلاعات و سیاست‌های ارتباطی، به یکدیگر القا کنند که همسرشان را دوست دارند و به ازدواجشان پای‌بندند. توصیه روان‌شناسان این است که زوج‌های جوان در دو سال اول

زندگی بچه‌دار نشوند و تا مطمئن نشده‌اند کسی که برای ازدواج انتخاب کرده‌اند، همان است که قبل از ازدواج می‌شناخته‌اند، به این کار اقدام نکنند و بگذارند بدبینی طبیعی اول زندگی به اعتماد بدل شود، بعد بچه‌دار شوند.

نتیجه

برای جلوگیری از شیوع و گسترش بدبینی، توجه به جامعه جوان و شناخت نیازهای آنان و مشاوره درمانی پیش از ازدواج، با کمک مسئولان فرهنگی و برنامه‌ریزان بهداشت روانی جامعه، ضروری است. ما باید الگوها را برای جوانان تعریف کنیم و با آن‌ها کار کنیم تا مشکلات روانی‌شان قبل از ازدواج حل شود. مدیران جامعه و برنامه‌ریزان فرهنگی نیز در این زمینه باید بسیار تلاش کنند، برنامه‌ریزی بلندمدت داشته باشند و یارانه‌هایی را برای بهداشت روانی جامعه در نظر بگیرند. چرا که هزینه درمان و مشاوره روانی بالاست و مردم کم‌تر توان پرداخت درمان‌های بلندمدت را دارند. ضمن این که فرهنگ مشاوره هم در میان مردم ضعیف است. اما با این حال باید مردم را امیدوار کرد که با داشتن زمینه‌های مناسب می‌توان حتی حادثه‌ترین بیماری‌های روانی را درمان کرد.

منبع:

<http://aftab.ir/articles/health-therapy/mental-health/c13c1215260035-pessimism-p1.php>