

راهکاری هایی برای دور ریختن افکار منفی از ذهن

بدبینی و بدگمانی نسبت به محیط اطراف و دیگران به مرور زمان باعث احساس حقارت، کمبود اعتماد به نفس و خودکم بینی و در نتیجه فشارهای عصبی مثل استرس، افسردگی و دیگر اختلالات هذیان گونه می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، شاید خیلی ها ندانند که یکی از عوامل ایجاد و تشدید استرس نوع نگاهی است که می توانید نسبت به دیگران و محیط اطرافتان داشته باشید، همانقدر که نسبت به دیگران و محیط مثبت باشید و انرژی ساطع کنید، همان اندازه نیز دریافت می کنید، اما هر قدر که منفی و با سوظن و بدگمانی با دیگران رفتار کنید، همین انرژی منفی نیز به سمتتان هدایت می شود. مطالب روانشناسی ما را از دست ندهید.

نگاه بدبینانه می تواند بنا به شدت و درجه ای که دارد به مرور باعث اختلالات روانپزشکی مثل افسردگی، استرس و اختلالات هذیانی شود. همینطور احساس حقارت، کمبود اعتماد به نفس و خود کم بینی نیز در افراد به علت بدبینی نیز می تواند باشد. افراد بدبین عموماً تصور بدی نسبت به دیگران یا خود و یا محیط اطرافشان دارند، همواره درباره بقیه پیش داوری و قضاوت منفی دارند و همین باعث می شود که در زندگی و روابطشان احساس خوب و خوشبختی نداشته باشند و همیشه نیز نگران آینده باشند چرا که نمی توانند به هیچ کس و هیچ چیز اعتماد کنند و همیشه نگران هستند.

بدبینی و بدگمانی در منابع اسلامی به سوء ظن تعبیر شده، یعنی یک حالت درونی که موجب عدم اعتماد شخص به دیگران و اطرافیانش می شود، سوظن یکی از گناهانی است که در مقابل آن خوش بینی و حسن ظن از صفات خوب قرار دارد. در یک تقسیم بندی سوظن را به چهار دسته سوظن به خدا، به خود، به دشمنان و نزدیکان و دوستان و مومنان تقسیم کرده اند.

از جنبه دیگر نیز بدبینی به دو نوع شدید و خفیف تقسیم می شود. بدترین و شدیدترین آن اختلالات هذیان گونه است که در افرادی مثل معتادان به مصرف شیشه و مواد مخدر توهم را که افراد را دچار جنون می کند، دیده می شود. در این نوع اختلال فرد بیمار بدون منطق و دلیل نسبت به دیگران بدبین شده و با هیچ دلیل و منطقی نمی تواند نگاه خود را تغییر دهد و با توجه به نگاه بدبینانه ای که دارد نسبت به دیگران رفتار کرده و واکنش نشان می دهد.

در برخی افراد دارای اختلالات پارانوئید و افسرده نیز نوعی بدبینی دیده می شود که خفیف است. برای درمان این بدبینی لازم است افراد نگرششان را نسبت به افکارشان مثبت کنند. همچنین باید نسبت به محیط پیرامون واقع بین تر شوند و واکنش نشان دهند، این اتفاق با کمک کردن از دیگران و یک مشاور نیز امکان پذیر می شود.

همچنین افراد بدبین باید تلقین بد، ضعف، حقارت و ناامیدی را از خود دور کنند و تصمیم عجولانه نگیرند. بدبین ها باید بپذیرند همه ما انسان هستیم و ممکن است گاهی دچار خطا و اشتباهاتی بشویم.

ویژگی بدبین ها

از یک بدبین اگر سوال کنید که چه حس و حالی زندگی اش دارد شاید بگوید هر بار که تلفن زنگ می زند منتظر یک اتفاق بد یا مزاحمت یک نفر یا تماس یک طلبکار است. این افراد نسبت به همسر یا اطرافیانشان گمان مثبت ندارند و مدام فکر می کنند قرار است دیگران اذیتشان کنند این افراد عموماً به دیگران شک دارند که ممکن است به خاطر ساختار ژنتیک آن ها یا محیط تربیتی شان باشد که این ظن و گمان ها را پرورش داده است. گاه این نوع بدبینی ها در افراد افسرده بیشتر دیده می شود.

البته مطالعات نشان داده که بدبینی همیشه هم بد نیست و گاهی اثرات مثبت هم دارد به این منظور که در حد طبیعی آن مفید است و باعث می شود که در صورت شکست ضربه کمتری فرد بخورد چرا که همیشه انتظار شکست یا اتفاقات منفی را این افراد دارند. منتها به طور کلی بدبینی یک بیماری است که اگر تشدید شود به شک و توهم های آسیب زا می رسد و باعث جدایی در زندگی، مشکلات شغلی یا نزاع های خیابانی و حتی عدم برقراری ارتباط صحیح با دیگران می شود.

اثرات بدبینی

علاوه بر موارد یاد شده در زمینه اثرات بدبینی مثل بیماری های پارانوئید و افسردگی و هذیان، متأسفانه گاه دیده می شود که بدبین ها بیشتر دست به خودکشی می زنند. بدبین ها بیشتر وسواس و اضطراب دارند و محافظ کارتر می شوند، انزوا و غم و اندوه در بدبین و بدگمان ها بیشتر است چرا که نمی توانند به کسی اعتماد کنند. توصیه می شود که اگر احساس کردید دچار این حالت ها هستید به یک مشاور مراجعه کنید.

راه های درمان بدبینی

تغییر نگاه به زندگی: هر چند کار ساده ای می نماید، اما در واقع عزم و جزم کردن برای تغییر نگاه به زندگی کار دشواری است و نیاز به یک مشاور را لازم می کند.

فاصله گرفتن از بدبین ها: عموماً افراد بدبین در ارتباطاتشان کسانی را دارند که مثل خودشان یا بدتر هستند بهتر است از این افراد فاصله بگیرید چرا که

نگاه شما را نیز بهتر نمی‌کنند.

قدرداشته هایتان را بدانید: به اطرافتان نگاه کنید از خانواده گرفته تا همه مسائل کوچک برایتان ارزشمند است، درباره همه داشته هایتان یک کاغذ بردارید و بنویسید حتی کوچکترین چیزها می‌تواند شما را نسبت به این امر خودآگاه کند. همینطور فکر کنید که اگر آخرین روز زندگی تان را می‌گذرانید چه کار می‌کردید؟ چه تفریحات و لذتهایی را از خود دریغ کردید چه دوست داشتن‌ها و عشق ورزی‌هایی که با خانواده تان نداشتید؟ همه این‌ها را یادداشت کنید تا به خاطرتان بیاید.

فاجعه سازی را کنار بگذارید: یکی خصیصه‌های اصلی بدبین‌ها فاجعه سازی است یعنی از یک کاه کوه می‌سازند بهتر است سر مسائل کوچک با دیگران بحث نکنید و موضوعات منفی را پیش نکشید و آن‌ها را بزرگ نکنید تا به یک بحران تبدیل شوند، درباره مشکلات صحبت کرده و راه کار پیدا کنید. شاید خود بدبین‌ها هم شنیده باشند که افراد خوش بین نسبت به موفقیت‌ها و دستاوردهایشان قدردان و قدرشناس هستند و با اولین شکست پاپس نمی‌کشند انقدر تلاش می‌کنند تا موفق شوند چرا که اعتماد به نفس بالایی دارند پس بهتر است که افکار بدبینانه را کنار بگذارید منتها نه اینکه فکر کنید همین تصور خوش بین بودن کافی است. بهتر است موقعی که افکار بدبینانه به ذهنتان می‌رسد فکر را منحرف کنید تا کاهش پیدا کنند و این شدنی است چرا که با سرگرمی، تفریح و ورزش یا موسیقی مناسب می‌توانید این کار را انجام دهید.

خودتان را مقصر ندانید: عموماً در زندگی شرایطی پیش می‌آید که افراد نسبت به برخی مسائل خود را مقصر می‌دانند منتها این امر برای بدبین‌ها پررنگ‌تر است مثلاً اگر در یک مهمانی حضور یابند و چند دقیقه کسی به آن‌ها توجه نکند احساس عدم ارزشمندی می‌کنند و به جای نزدیک کردن خود به دیگران از آن‌ها فاصله می‌گیرند.

در نهایت دوستی با افراد خوش بینی و هم نشینی با آن‌ها برای تغییرات عادت رفتاری، نوشتن اتفاقات خوب زندگی و قدرشناسی از محبت دیگران و حتی قدرشناسی نسبت به خود می‌تواند در افزایش احساس شادی و خوشحالی و از بین بردن افکار منفی و بدبینانه اثرگذار باشد.