

خصوصیات همسر شکاک و روش های درمان بدبینی همسر

شک و بدبینی از خصوصیات بد و نامطلوب در زندگی دو نفره به شمار می آید که در نهایت می تواند به ایجاد احساس خشم، نا امیدی، سرخوردگی و آزرده‌گی در افراد منجر شود. گفتنی می باشد که با شک کردن به شریک زندگی بسیاری از لحظات خوش زندگی را از بین می برید و بسیاری از جنبه های زندگی خود را اعم از خوش گذرانی و دورهمی تا تحصیل و شغل را در بر می گیرید که با پیچیده تر شدن شرایط، خشونت و عصبانیت، زندانی کردن شخص مورد شک و در نهایت خستگی از این شرایط و جدایی به وجود می آید. اگر شما نیز می خواهید هر چه سریع تر از این شرایط خلاص شوید، در ادامه این مطلب با ما همراه شوید تا با روش های درمان بدبینی همسر را مطالعه نمایید.

روش های درمان بدبینی همسر

به طور کلی شکاک و بدبینی در علم روانشناسی بسیار مورد مطالعه فرار گرفته است و برخی از متخصصان بر این باورند که نوع شدید این اختلال به پارانوئیا منجر می گردد. در صورت ابتلا به این بیماری، فرد مبتلا به هر چیزی شکاک است و با زیر نظر گرفتن اعمال افراد، تماما گمان می کند که افراد بد نیت او را در بر گرفته اند و از این رو باید حواس خود را به خوبی در رابطه با اعمال آن ها جمع نماید.

گفتنی می باشد که مبتلایان به بیماری پارانوئیا درمان نمی شوند، چرا که اولین شرط در بهبود این عارضه همکاری بیمار می باشد. در شرایطی که بیمار هیچ اعتماد و اطمینانی به اطرافیان و دکتر خود ندارد، نمی توان انتظار بهبود داشت. چرا که او چنان فکر می کند که گروهی در ایجاد توطئه بر علیه او هستند و همواره دیگران را مقصر خطاهایی که در زندگی انجام می دهد، می داند.

ویژگی های افراد مبتلا به پارانوئیا

- برخورداری از دیدگاه منفی در رابطه با کارها
- نداشتن امید
- شک و دوبینی در برخورداری با مسائل

- ایجاد مشکل در برقراری ارتباطات اجتماعی
- به کمال گرایی تمایل بسیاری پیدا می کند
- از وسواس فکری برخوردار می شود و در نهایت به کنترل اطرافیان می پردازد
- اعمالی همراه با خشم و عصبانیت دارا است
- هیچ احساس و عاطفه ای به همراه وابستگی و شیفتگی تجربه نمی کند
- حسادت شدید نسبت به اطرافیان دارد
- از اعتماد به نفس خوبی برخوردار نیست

علت ایجاد این شرایط چه می باشد؟

به طور کلی شکاک و بدبینی نسبت به همسر تحت شرایط مختلفی به وجود می آید که در اصل رفتارهای نادرست و شک برانگیز فرد می تواند به ایجاد چنین وضعیتی منجر شود. در ادامه به معرفی دیگر علل مرتبط با ایجاد شک و بدبینی پرداخته ایم.

- برخورداری از والدین مشکوک و خاطره های بد کودکی
- برخورداری از شکست عاطفی
- قرار گیری در شرایط منفی به مانند شنیدن داستان های خیانت و مشاهده آمار خیانت و پاشیدگی روابط
- دیدن خیانت هایی از سوی اطرافیان که بر فرد تاثیرات مخربی قائل شده است.
- مصرف بیش از حد مواد مخدر و مشروبات الکلی
- مبتلا شدن به بیماری پارانوئید



علائم افراد مشکوک

به طور کلی بدبینی می تواند خود را به اشکال متفاوتی نشان دهد و توجه داشته باشد که زندگی با چنین آدمی بسیار سخت و خسته کننده می باشد. از این رو با در نظر گرفتن علائم رفتاری این چنین آدم های بیمار می توان از ایجاد مشکلاتی در پس آن جلوگیری کرد. همچنین با شناختن این دسته از افراد می توان محبوس شدن در خانه و برخورداری از زندگی بی معنی را در آینده از بین برد. از علائم رفتاری این دسته از افراد می توان به موارد زیر اشاره داشت؛

- بررسی تلفن همراه و رسانه های اجتماعی
- درخواست بسیاری از اطلاعات شخصی فرد
- برای هر وضعیتی، داستان های بدی در ذهن خود می سازد
- بیش از حد نیاز حسودی می ورزد و آن را به پای علاقه می نویسد
- برای ماندن در کنار فرد اصرار بسیاری دارد
- در صورت مشاهده شما با جنس مخالف خیلی سریع عصبانی می شود
- شما را ملزوم به قطع رابطه با برخی دوستان و حتی خانواده می نماید
- نسبت به قوم و خویشان فرد، حسادت بیش از حدی می ورزد
- به هر نحوی که به ذهنش می رسد، فرد را مورد امتحان و آزمایش قرار می دهد
- در برخی از موارد به تعقیب همسر خود می پردازد
- به محل کار و یا تحصیل فرد مورد نظر به صورت ناگهانی سر می زند
- به حریم شخصی افراد اعتقادی ندارد

روش های رفع بدبینی همسر به چه صورت است؟

قابل به ذکر می باشد که شکاکی و بدبینی علاوه بر فشارهای روانی که برای فرد قربانی در پی دارد، در نهایت می توانند سلامتی روحی خود شخص را هم مورد اصابت قرار دهد. به طور کلی ذهنی که به شکاکی مریض است، هیچ گاه آسایش ندارد و برای هر قضیه ای داستان دلخواهش را می سازد. از این رو سلامت روانی فرد، بر کیفیت زندگی دو نفره تاثیر به سزایی قائل است. به طور کلی از روش های گفته شده در ادامه مطلب می توانید برای از بین بردن شک و دودلی نسبت به شریک زندگی تان استفاده نمایید.

▪ دور ریختن افکار مزاحم

حسادت را می توان عاملی مهم در به هم ریختن نظم ذهن تان به شمار آورد که در نهایت می تواند کنترل بسیاری از چیزها را به دست گیرد. در ادامه با به وجود آمدن شک نیز خیلی از جنبه های زندگی تحت تهدید از بین رفتن قرار می گیرند. از این رو همواره به خود یادآور شوید که این ذهن شماست از هر موضوعی غول ترسناکی می سازد و نیاز به این حد از حساسیت نیست.

همچنین تفکر برخی از افراد ریشه در کودکی دارد و در نهایت می تواند به تخریب روابط در بزرگسالی منجر گردد و این والدین بودند که از همان ابتدا بذر نا امنی و شک را در دل فرد کاشته اند.

▪ با یک دیگر گپ بزنید

گفت و گو نیز از دیگر روش های درمان بدبینی همسر به شمار می آید که در این روش با یستی با خود صادق باشید و به این نتیجه برسید که تعقیب همسر خود هیچ نتیجه و پیامدی برایتان به دنبال نخواهد داشت و به مرور زمان اعصاب تان را ضعیف می کند که به همین شکل رابطه تان با همسرتان کمرنگ و کمرنگ تر خواهد شد.

راه حل آن است که با همسر خود به طور مستقیم حرف بزنید و سعی کنید که با گفت و گو مشکل تان را حل کنید و سعی کنید در محیطی آرام این کار را انجام دهید تا در نهایت همسرتان با دلایل منطقی تمام شبهات ذهن تان را از بین ببرد. در صورتی که ب همسر خود به نتیجه خوبی نرسید و همسرتان از متقاعد کردن شما عاجز شد، می توانید به روانشناس مراجعه کنید و از او در این رابطه کمک بگیرید.

نحوه رفتار با افراد شکاک به چه صورت است؟

همان طور که در ابتدا به آن اشاره داشتیم، ابتدایی ترین گام آن است که فرد بدبین را به خوبی بشناسید. اما گفتنی می باشد که با دوری کردن از او خود را برای یک عمر زندگی آرام نجات داده اید. اما در برخی از مواقع شناسایی این دسته از افراد کار ساده ای نیست و با گیر افتادن به چاه چنین آدم هایی باید روش هایی را به کار گیرید تا در نهایت، حساسیت کمتر همسرتان را در پی داشته باشد.

شناسایی شرایط تحریک ذهن مریض او

با شناخت و بررسی هر یک از عامل هایی که در تحریک مغز همسرتان نقش موثری ایفا می کنند، می توانید با دوری کردن از آن ها در نتیجه تبعات بد رفتاری او را کاهش داده و در نهایت به درمان بدبینی همسر خود منجر شوید. در این زمان باید توجه داشته باشید که کدام رفتار شما سبب بروز این شرایط شده است و پاسخ صحیح به هریک از این موارد می تواند کمک خوبی به شما قائل گردد.

رعایت حد و مرزها

حالا که علت حساسیت های همسر خود را شناسایی کرده اید باید به خوبی متوجه شده باشید که او در چه شرایطی بیش از تحریک می شود. از این رو باید نزدیک شدن به چنین شرایط هایی را تا حد امکان کاهش دهید. اگر او در رابطه با ارتباط و تماس تلفنی های همکار جنس مخالف تان به شدن حساس است، این ارتباط را قطع کنید و یا آن را با اصول کاری و کاملا رسمی از سر بگذرانید.

هیچ گاه دروغ نگویند

هیچ گاه سعی نکنید با دروغ گفتن و یا پنهان کاری، قسمتی از زندگی تان را نادیده بگیرید. اگر می خواهید در درمان بدبینی همسر خود نقش موثری را ایفا کنید در هر شرایطی واقعیت را با همسر خود در میان بگذارید و گامی موثر در درمان بدبینی همسر خود با همین روش ساده انجام دهید.



سوء تفاهم ها را از بین ببرید

در برخی از مواقع سوء تفاهم های بین شما و همسرتان شکل می گیرد که خوب است با بیان توضیحاتی شفاف و قانع کننده، آن ها را هرچه سریع تر حل کنید. همواره این اعتماد را به او القا کنید که زندگی در

کنار وی بسیار لذت بخش است و شما تحت هیچ شرایطی نمی خواهید این زندگی را از دست بدهید.

علاقه خود را به او نشان دهید

به طور کلی ابراز علاقه و عشق می تواند زندگی تان را از شر بدبینی و شک نجات دهد و در نهایت به سمت شرایطی دلگرم کننده سوق دهد. به طور کلی گفت و گوی کلامی برای افراد شکاک بسیار لذت بخش تر است و می توانند به راحتی قانع شوند. در شرایطی که به خوبی نمی توانید از طریق کلامی محبت تان را به او القا کنید، از مشاور خانواده در این زمینه کمک بگیرید.