

وقتی سوءظن مثل خوره به جانمان می افتد

زندگی جهنمی باهیزم شک و تردید

زینب شکوهی طرقي

شک و سوءظن به شریک یا نژدیک ترین و مهم ترین آدم‌های زندگی مان آغاز مسیری است که به تباهی و سیاهی منتهی می شود. شک و تردید بی مورد هیزمی است که زندگی مان را جهنمی می کند و آتش آن دامان دیگران را نیز می گیرد. همه ما کمابیش در زندگی با نژدیکان، اعم از پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر و فرزندان، دوستان و همکاران، گاهی دچار تردید و شک نسبت به صداقت گفتاری و رفتاری آنان شده ایم. این حس منفی در وهله اول همچون خوره ای به روح و روان ما می افتد و بیش از آنکه دیگران را آزار دهد به وجود خودمان آسیب می زند. بدون شک اگر توان و مهارت مقابله با چنین حسی را نداشته باشیم بدست خودمان بنای زندگی مان را خراب می کنیم. شک و تردید نسبت به آنچه نشانه‌هایی از یک مشکل را دارد از منظر منطقی شاید ما را به حقیقت رهنمون کند، اما مصداق موضوع ما در اینجا حس های بی مورد و خودساخته‌ای است که به راستی از هیچ شروع می شود و همچون علف هرز در زندگی مشترک کمان ریشه می داند و در نهایت درخت زندگی مان را می سوزاند و خاکستر می کند. چنین اوضاع آشفته‌ای زمانی بدتر می شود که عوامل بیرونی هم به تردیدها و سوءظن‌ها دامن می زند...

تصویرهای زیر شاید برای هر یک از شما اتفاق افتاده یا آشنا باشد.

تصویر اول: پیامک‌های شک و تردید

ساعت ۸ طبق معمول همیشه موبایلمو روشن می کنم. به شنیدن ممتد صدای پیامک اول صبح عادت دارم. مثل همیشه وقتی دیگه صدای دریافت پیامک نمی شنوم میرم سریع صندوق پیامک‌ها. انگشتمو روی یک پیامک می‌نذارم. همه پیام‌های تبلیغاتی رو تیک می‌زنم. delete. به همین راحتی خودم رو راحت می کنم. اما امروز قضیه فرق می کرد. بین چند پیامک تبلیغاتی سه پیام داشتم که اصلا از دیدنش احساس خوبی به من نداد ولی در عوض نتونستم پاکشون کنم چون ذهنم رو مشغول کرده بود: «به همسرت شک داری؟ می‌خوای تلگرامش رو هک کنی تا بفهمی با کی در ارتباطه شماره ۱ رو به... ارسال کن»، «دوست مشکوک مینه؟ دوست داری سر از کراش درگیری؟ گلایه‌کی دستگاش شون صدا بخری همین الان گزیننه 027 رو برامون بفرست» و «که احساس می کنی همسرت داره پت خبیات میکنه میزونی با سیستم ردیاب ما کنترل کنی...». چه خبره؟ وقتی از صبح صندوق پیام چند زن، شوهر و حتی دوست پر میشه از متن پیام‌های دلایل مختلف با همسر چهار مشکلمو مثل همیشه گه‌گاهی از حضور شخص دوم با شریک عاطفی به دهنم خطور میکنه. در شرایط عادی بعد از هر دعوا و کدورت طبیعی‌که این ذهنیت غلط پاک بشه اما اعتراف می کنم وقتی در روزهای دعوا باشم، شب تا صبح خواب آلود نداشته باشم و صبح چنین پیامکی دریافت کنم قطعاً شوکم بیشتر میشه و سفارش کالا میدم. این یعنی فالج‌مادر کشوری که بعد از مسلمان بودن در دست فکر کردن هستم حتی فکر شک کردن هم گناه داره چه برسه به اینکه با این ذهنیت پیام پریم، همسرمون رو چک کنیم و برای این چک کردن هزار و یک کالا و جنس بخرم. چقدر بده که ما خودمون آنقدر بد فکر کنیم که به سواستفاده‌کننده‌ها هم اجازه بدیم از فضای گل آلود و تیره میان زوجین برای فروش و سود بی‌سواسانه‌ها کنند.

تصویر دوم: سناریوی خبیات

دوره‌ی آخر هفته فامیل بود و همه گرم صحبت کردن که یکدفعه علی آقا از بین جمع تن صدایش رو بالا برد و با لحنی که می‌خواست نگاه توجیه‌همه، رو به خودش جلب کنه گفت: آقا یکی از همکارهای من همین چند وقت پیش تعریف می کرد که انگار به همسرش شک کرده و این فکر براش ایجاد شده که نکنه زنش با مرد دیگه‌ای ارتباط تلفنی داره. این آقای همکار ما که گویا معتقد هم هست و بر اساس شناخت و اعتماد با زنش ازدواج کرده با خودش میگه «چرا من خردین شک سیمکارت دیگه‌ای است که هزینه چندانی هم ندارد، در عوض من خیالم از بابت پانکی همسرم راحت می‌شود». این داستان تا جایی پیش



هیچ انسانی نمی تواند در شرایط چک شدن و مورد شک بودن رفتار عادی و نرمالی از خود بروز دهد. پس چطور مسا انتظار داریم که یک زندگی توأم با شک و بدبینی خوب پیش برود و آرامش در آن حکمفرما باشد؟ زندگی مشترکی که یک پایه آن روی مرد یا زنی بچرخد که از روی افسردگی رفتارهای پلیسی از خود نشان می دهد زندگی آرام و امنی نخواهد بود

می رود که آقا با تماس‌های بی صدا و مکرر خود همسرش را عصبی می کند، خانم از طریق آشنا یانی که داشته پیگیری می کند و متوجه می شود این خط به نام همسرش است. خلاصه اینکه این بار آقا فرمنده میشه و در مقابل خانم که می گفته: «بعد از ۲۰ سال زندگی به من شک کردی این واقعاً تأسف آورده توی این مدت که زنت بودم می‌تونستم از خانه خالی، پول و دارایی ات سوءاستفاده کنم اما همیشه اعتقادتم باعث میشد وفادار بمونم به تصور اینکه تو اطمینان کامل به من داری اما حالا می‌فهمم اشتباه کردم چون تو با این رفتار ثابت کردی من در موردت اشتباه فکر کردم.»

تصویر سوم: توهم خبیات

چند سال قبل یکی از همکاران سابقم با همکار دیگری که اتفاقاً چند سالی هم از او بزرگ تر بود ازدواج کرد. خانم سن و سال دار با وجود اینکه می‌دونست شوهرش به خاطر علاقه‌ای که به او داشته حتی خانواده‌اش را هم در این ازدواج با خود همراه کرده است اما ترس این اختلاف سنی و از دست دادن شوهر تا آنجا در او پیش رفته بود که او را نسبت به شوهرش بی‌اعتماد کرده بود و این خانم برای اطمینان خاطر خودش شماره رمز تمام کارت‌های عابر بانک و پست‌های الکترونیکی همسرش روداشت و احساس می کرد با این رفتار امنیت دارد و همسرش خیانت نمی کند. اینکه داشتن رمز کاربری آقا بارها باعث شده بود که دریافت یک پیام الکترونیکی در همسرش شبهه خبیات را ایجاد کند بماند، اینکه بارها رمز شک، مشاخره، توهین و زده خورد پیش رفته بودند هم بماند این مهم بود که مرد با گذشت یک دوره از این شرایط به قول خودمان هفت خط شده بود. مردی که من می‌دانستم تا چند سال قبل جز شرایط کاری با هیچ زنی حتی همکار نمی‌شد دو سه کارت و موبایل خریده بود که یکی از این موبایل‌ها صرفاً برای زمان بیرون بودنش از خانه بود

تصویر چهارم: زندگی جهنمی

شیرین عرفانی روانشناس و مشاور خانواده تعریف می کرد: «دو زن و شوهر جوان مراجعان همین چند روز پیش به دفتر مشاوره من بودند. گویا آقا چند سال پیش با یکی از همکار کلاسی‌های خانم دوست بوده ولی با به هم خوردن دوستی آنها خانم فرصت را غنیمت می‌شمارد و به خیال اینکه رقیب را از صحنه بیرون کرده به آقا پیشنهاد دوستی می‌دهد. این دوستی در نهایت به ازدواج منتهی می‌شود اما بعد از گذشت چند سال وقتی خانم متوجه می‌شود که آقا کاملاً اتفاقی با همان دوست سابقش همکار شده است زندگی‌اش جهنم می‌شود. آقا روز مراجعه به دفتر من می‌گفت که از تماس‌های مکرر همسرش در طول روز به پنهان‌های مختلف عاصی شده و از همه بدتر اینکه چون دلیل تماس‌های همسرش را متوجه شده بود احساس می‌کرد به او و شخصیتش توهین شده است. آقا در جلسه مشاوره می‌گفت: خانمم هر لحظه با من تماس می‌گیرد و می‌پرسد: «در کدام اتاق شرکت هستی؟ چه وقت به نشسته‌ای؟ کی و با چه کسی می‌روی ناهار؟ ساعت چند کار تو تمام می‌شود و از شرکت خارج می‌شوی؟ چه وقت به متری می‌رسی؟ چرا آنقدر دیر می‌رسی؟ چرا اول صبح آلود کن می‌زنی؟ این بلوز را کی خریدی که من نفهمیدم؟» مرد خانه به تصور خودش روزهای اول مناسبات می‌کند و تصور می‌کند اگر جواب تک تک سوالات خانم را بدهد او را آرام می‌کند غافل از اینکه این رویه نتیجه معکوس می‌دهد. بالاخره کار به جایی می‌رسد که آقا با هجمه این سؤال‌ها عاصی و پکر راهی مرکز روانشناسی می‌شود. البته باز جای شکرش باقی است که عصبانیت آقا باعث نشده بود که این ماجرا به خانواده‌ها و جدا شدن کشیده شود اما در همین حد و اندازه هم به روابط میان آن دو نفر به شدت آسیب زده بود.



تصویر پنجم: سوءظن و شک در روابط

■ آزادی در اسارت سوءظن
دکتر منصور بهرامی، عضو ارشد انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار

اگر فقط یک روز در جمع مردم ما زندگی کنیدی می‌بینیدی که اتفاقات و رویدادهای ناگوار مرتبط باشک کردن‌ها بسیار در زندگی‌ها در حال رخ دادن است. از زندگی‌های شرعی و قانونی یک زوج گرفته تا روابط دوستی و ارتباط میان والدین و فرزندان. خلاصه اینکه همه اینها از نظر من پیامد کردن‌های مخفیانه، پلیس بازی‌ها و رفتارهایی نظیر آن را رفتارهای هراسناک می‌نامم که حریم‌شکنی شوهرش است و فرزندى که در فضای شک و تردید پدر و مادرش بزرگ می‌شود تنها گوشه کوچکی از ابعاد و تأثیرات چنین رفتارهایی است.

از طرف دیگر احساس آزادی و قدرت به هیچ انسانی این اجازه را نمی‌دهد که او باید بپذیرد در مرکز کنترل و شک دیگری باشد. این احساس به یک مرد اجازه نمی‌دهد که موبایلش، رمز کارت‌های عابر بانکش و پست الکترونیکی‌اش را در اختیار همسرش قرار دهد. این احساس به یک زن اجازه نمی‌دهد که بتواند در فضای کنار مردی زندگی کند که هر لحظه به او شک دارد و برای رفع این سوءظنش از هر اقدامی استفاده می‌کند. در نهایت فضای شک و بی‌اعتمادی به یک کودک اجازه نمی‌دهد که به پدر و مادری اعتماد کند که به یکدیگر هم اعتماد ندارند. وقتی کودکی می‌داند که پدر و مادرش به هم شک دارند نمی‌تواند بپذیرد که باید به عنوان پدر و مادر به آنها احترام بگذارد و اطمینان کند.

هر انسانی بر اساس احساسی که نسبت به زادی دارد حریمی در اطراف خود ایجاد می‌کند که از نظر او کاملاً شخصی است و شک و سوءظن نزدیک‌ترین شریک زندگی باعث محدود شدن این می‌شود. حفظ حریم‌های شخصی از واجبات فرهنگ‌های اجتماعی و خانوادگی هر ملت و هر کشوری است. جای تأسف است که مردم کشور ما نه تنها حریم‌های خصوصی را در محیط‌های اجتماعی نادیده می‌گیرند حتی این احساس و عادت‌های بد را در جمع خانوادگی خود هم ایجاد می‌کنند.

اما سؤال اینجاست که آیا حریم‌شکنی‌های خانوادگی تنها بر اساس بی‌اعتمادی شکل می‌گیرد؟ این بی‌اعتمادی‌ها چطور تشدید می‌شود؟ و مرد یا زنی که مورد شک بی‌مورد قرار گرفته است باید چطور رفتار کند؟



هر انسانی بر اساس احساسی که نسبت به آزادی دارد حریمی در اطراف خود ایجاد می‌کند که از نظر او کاملاً شخصی است و شک و سوءظن نزدیک‌ترین شریک زندگی باعث محدود شدن حس آزادی می‌شود. حفظ حریم‌های شخصی از واجبات فرهنگ‌های اجتماعی و خانوادگی هر ملت و هر کشوری است



اولین و مهم‌ترین دلیل پشت پرده رفتارهای توأم با اعتمادهای میان دو طرف سالم باقی بماند. گاهی این حریم‌شکنی‌ها از روی بی‌اعتمادی است که خود فرد ایجادش کرده است. «من پسر عمویی داشتم که خواستگار من بود، خواهر خانم من بود و پدرم هم دوست داشت که من با او ازدواج کنم». «من در دوران مجردی دوستان و روابط دوستی بسیاری داشتم» و «ختر خاله من سال‌ها به من علاقه داشت، مادرم هم دوست داشت که او عروسیش باشد اما منده» اینها بخشی از سخنانی مثل برانگیختن حسادت یا رزق‌نالدی بر خود، بین زوج‌های جوان گفته می‌شود، زوج‌هایی که به غلط تصور می‌کنند زندگی مشترک مثل رابطه دوستی است که موقتی است و نباید برای آن آینده‌نگری داشته باشند.

دختر یا پسر جوان به تصور اینکه هیچ چیز پنهانی نباید داشته باشند و به اسم اینکه با صداقت کامل برای زندگی قدم برداشته، تمام روابط، دوستی‌ها و خواستگاری‌هایش را برای همسرش عنوان امروز طبیعی است.

دکتر آریان روز از بزرگان علم روانشناسی اجتماعی می‌گوید: من آن کسی نیستم که من فکر می‌کنم، من آن کسی هم نیستم که تو فکر می‌کنی، من همانی هستم که تو فکر می‌کنی همان هستم. بر اساس این اصل اگر زن یا شوهری بداند که همسرش به او اعتماد و اطمینان ندارد به احتمال قوی او حقیقتاً به فردی غیرقابل اعتماد تبدیل می‌شود. بر اساس این فرضیه اگر مردی بداند که همسرش به او به چشم یک خائن نگاه می‌کند باور می‌کند که همسرش او نقش یک خائن را داده است پس او هم باید این نقش را بازی کند، قریب به یقین او در آینده فرد خائنی خواهد شد.

متأسفانه به هزار و یک دلیل فرهنگی، رسانه‌ای و ارتباطی این شک در بین افراد جامعه ما به اشکال مختلف وجود دارد و سؤالی که به ذهن خطور می‌کند این است که چطور باید ریشه این شک مخرب را در همه روابط اجتماعی خشک کرد؟ یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از چنین اتفاق‌هایی رسیستن به شناخت کافی از طرف مقابل و شکل‌گیری یک رابطه گرم و قوی میان زوجین است. زوجی که یک کسب‌خلاقیت، یادگیری مهارت‌ها، ایجاد نشاط، پرورش شخصیت خود و ایجاد خودپنداری مثبت بیشتر تلاش می‌کنند مطمئناً اعتماد به نفس خود را افزایش می‌دهند، شخصیت توانمندتری برای ایجاد ارتباط قوی با طرف مقابلشان پیدا می‌کنند و در نهایت به جایگاهی می‌رسند که دیگر برای حفظ رابطه عاشقانه، نگرزنده و شاداب میان خود و همسرشان نیازی به ابزارهای کنترل احساس و پلیسی ندارند. فراموش نکنیم هیچکس حتی یک مجرم حرفه‌ای از شک کردن، تعقیب و کنترل شدن احساس خوبی ندارد چه برسد به اینکه یک انسان و شهروند باشخصیت یا یک شریک عاطفی بداند که در صد می‌شود. هیچ انسانی نمی‌تواند در شرایط چک شدن و مورد شک بودن رفتار عادی و نرمالی از خود بروز دهد. پس چطور ما انتظار داریم که یک زندگی توأم با شک و بدبینی خوب پیش برود و آرامش در آن حکمفرما باشد؟ زندگی مشترکی که یک پایه آن روی مرد یا زنی بچرخد که از روی افسردگی رفتارهای پلیسی از خود نشان می‌دهد زندگی آرام و امنی نخواهد بود. واقعاً درست است که به واسطه بدبینی، سوءظن و کنترل‌های ما شخص دیگری در ذهن اطرافیان بد معرفی شود؟ وقتی شک و سوءظن از طرف یک مرد بر همسرش وجود داشته باشد این همسر که دختر خانواده خود و عروس خانواده همسرش است درگیر تغییر نگاه‌ها و قضاوت‌های اطرافیان خواهد شد. حتی بالعکس زن نیز که به شوهرش شک دارد این زمینه ذهنی را در میان اعضای خانواده‌اش ایجاد می‌کند که داماد شما فرد قابل اعتمادی نیست.

بی‌اعتمادی میوه درخت تو درید

همه چیز را نکویید، دروغ هم نکویید

فهیمة قبیطی

شک هیچ وقت شکل نمی‌گیرد مگر اینکه ریشه بی‌اعتمادی و به قول خودمان دل چرکین بودن در فرد وجود داشته باشد. ابتدای بحث یک چیز را مشخص کنیم ما اینجا صحبت از شک‌های بی‌مورد داریم و در خصوص زوجی که به هر دلیلی خیانت یکی از دو طرف به دیگری ثابت شده طرف صحبت ما نیستند. منظور من از بیان مسئله شک در زندگی زناشویی، رفتار و افکاری است که پایه، سندان و اساس ندارد و تنها بر اساس یک حس درونی منفی به رفتار و افکار ما جهت می‌دهند. حقیقت این است که بخش زیادی از حریم‌شکنی‌ها در خانواده‌ها ریشه در بی‌اعتمادی‌هایی دارد که به هیچ وجه توجیه‌کننده نیست.

هستند و آن را به همدیگر نشان نمی‌دهند، با آقا به هیچ وجه از پس انداز خانم یا خانه خریدنش مطلع نیست که از نظر من این دو مورد آخر به هیچ وجه یک زن و شوهر نیستند. تعریف زندگی مشترک این نیست که ما اطلاعات اساسی و مهم را از همسرمان مخفی کنیم و در مقابل دلخوش باشیم که می‌دانیم همسرمان ساعت ۲ یا چه کسی ناهار می‌خورد یا ساعت ۷ از اداره خارج می‌شود.

بزرگ‌ترین ضعف زندگی مشترک از آنجایی شکل می‌گیرد که هر یک از زن و شوهر‌ها به تصور شفاف‌سازی برای همسرشان از جزئیات روابط و احساساتشان در گذشته سخن بگویند و نتیجه این می‌شود که فضای زندگی‌شان را با ترس و اضطراب عین کنند. تصور کنید وقتی در کنار کسی زندگی می‌کنید که با خارج شدن او از خانه دنیا برای او افکار بد و مشکوک به سراغ شما می‌آید آیا بازمه می‌توانید زندگی آرام و بدون استرسی داشته باشید؟ قطعانه.

هر فردی در جامعه خود را در آینده دیگران پیدا می‌کند و بر اساس این تصویر رفتار می‌کند. این زندگی مشترک زن و شوهر تصویر ذهنی هر کدام از دیگری در ذهنشان است.

یک نکته را همیشه به یاد داشته باشید؛ ما با ذهنیت‌مان نقش بی‌اعتمادی را برای همسرمان تعریف می‌کنیم. متأسفانه بسیاری از مراجعان به دفاتر روانشناسی که این مشکلات رنج می‌برند از بغل هستند بلکه کوچک‌ترین اطلاعاتی هم ندارند. بسیاری از زوجین خبر ندارند که در اثنا رفتار و گفتار توأم با شک آنها طرف مقابلشان نقش می‌گیرد و تا آخر عمر این نقش را حفظ می‌کند. بگذارید توضیح تر بگویم مسأله فردی‌مان



بسیاری از رفتار و گفتارمان را مطابق نوع تفکر و تصور دیگران از خودمان لحاظ می‌کنیم. در حقیقت بر اساس تفکر دیگران از خودمان رفتار می‌کنیم و این یعنی نقش بازی کردن. این اصلی است که بسیاری از زوج‌ها آن را نادیده می‌گیرند و این همان پدیده بازی نقش است که جزو اساسی‌ترین بنیان‌های شکل‌گیری نقش‌ها به شمار می‌رود.

سؤال من این است که چرا زمانی که رفتارها و سوالات واضح و مشخص برای رفع شک وجود دارد، چرا زمانی که می‌توانیم راحت از طرف مقابلمان سؤال بپرسیم و به نتیجه برسیم مسأله‌ها حل می‌شوند و توجیس را به انتخاب می‌کنیم؟ چرا به جای صداقت داشتن در زندگی‌مان رفتارهای پلیسی را انتخاب می‌کنیم؟

از همه بدتر اینکه معمولاً زوجین زمانی که به طرف مقابلشان شک می‌کنند که دچار مشکلات، تباوتی و سرد شدن‌های همسرشان شده‌اند. در این حال چرا به جای رفع مشکل و حل مسئله و گفت‌وگو ترجیح می‌دهند او را زیر نظر بگیرند و کنترل کنند؟ تمام اتفاقاتی که در زندگی زناشویی رخ می‌دهد کاملاً دو سویه است. برای مثال اگر سردی و دور شدن از نسوی یک مرد اتفاق افتد به طور قطع این رفتار آینه‌ای از رفتارهای مقابل همسر بوده است و بالعکس. به طور کلی اثر گذار بودن افکار، رفتار و اعمال ما روی رفتارهای همسرمان جوهره زندگی مشترک به شمار می‌رود.

بی‌اعتمادی، کنترل‌های بی‌دری و پلیس بازی‌های درون خانوادگی بیشتر در رفتار خانم‌ها و آقایانی دیده می‌شود که اعتماد به نفس کافی ندارند. این افراد احساس قدرت و موفقیت نسبت به خودشان ندارند و برای رفع این نیاز به جای آنکه سراغ کسب مهارت بروند به طرف همسرشان کنترل‌کردن همسرشان می‌روند.

*کنتاری روانشناسی اجتماعی
پژوهشگر و روانشناس خانواده