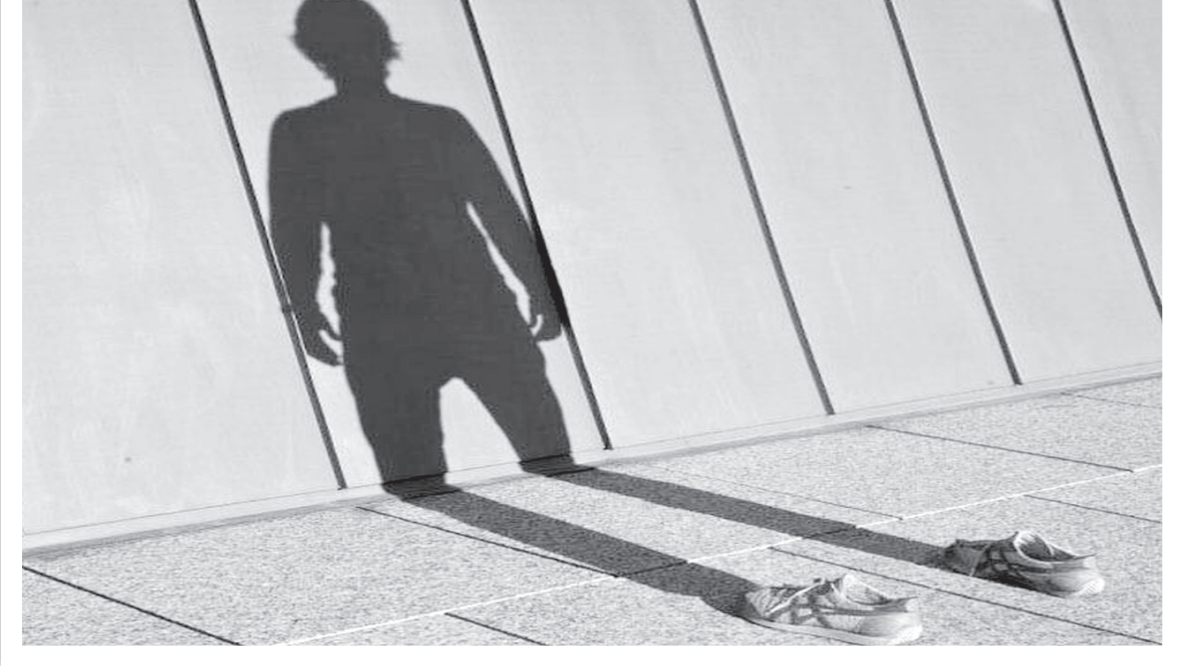


سبک رفتار



روایت شک و تردید از دیروز تا امروز

آدم‌ها بیش از گذشته مشکوک می‌زنند!

■ مجید محمد*

شک همیشه در کنار کلمه یقین برای ما آشنایی دارد. یعنی اینکه شک کردن بدیهی است منتهی به یقین شود اما برخی اوقات شک‌های بی‌مورد و بی‌رویه افراد، آن هم در مورد چیزی یا کسانی که به آن ایمان هم دارند، جای تعجب دارد. اولین زمینه و بستری که در نهاد خانواده سرآغاز شک کردن‌ها می‌شود بی‌اعتمادی است. خانواده‌ای را تصور کنید که الگوهای نامناسب مدام فرزندشان را در جامعه تهدید می‌کند. اعم از محله‌های ناپاين که مملو از آسیب‌های اجتماعی است، افراد ناپاب، انواع بزهارگی اجتماعی و گونه‌های مختلف تخلفات که در زمینه‌های

■ شک و سوءظن کمتر در جامعه سنتی

بگذاردید با نگاهی به جامعه سنتی و مدرنیته کمی جزئی‌تر به مسئله نگاه کنیم. در گذشته پیرامون خانواده روابط اجتماعی مردم محدود بوده و با احتیاط با یک‌دیگر ارتباط

برقرار می‌کردند. تربیت خانوادگی غالب بر همه تربیت‌های اجتماعی بود برای همین نهاد خانواده بالاترین، عالی‌ترین و افراد آن همیشه معتبرترین‌ها میان دیگر عناوین و نقش‌های اجتماعی بودند. به گونه‌ای که هر روش و منش آموخته از پدر در زمینه کشاورزی، حتی اگر ابزار مکانیزه هم بود اما روش سنتی ایشان معتبرتر بود. میزان باورها و عقاید صحیح آن برهه زمانی، بسیار زیاد و عامل بازدارنده خوبی جهت عدم بی‌اخلاقی‌ها نیز بود. در چنین دورهای اگر یک رفتار شایع دیده می‌شد به سرعت مورد انتقاد قرار می‌گرفت و مردم شخص یا اشخاص را خود به خود وادار به اصلاح می‌کردند. حتی افراد نیز در شرایط گناه و موارد غیراخلاقی خیلی ضعیف بودند و محالّت می‌کشیدند مبدا آبرویشان میان مردم دل‌بال محله‌شان برود.

مهم‌ترین دلیل آن این بود که اولاً رفتارهای غیراخلاقی و شایع کاملاً محدود بود، ثانیاً به دلایل مختلف بدنی‌ها یک بد همیشگی بود و در جامعه زشتی‌ها کمتر مشهود بود.

■ گسترش دامنه شک و تردید با مدرنیته

در حال حاضر جامعه دچار یک دگرگونی منفی گرا شده است، به گونه‌ای که آزادی اندیشه را بهانه می‌کنند تا بگویند عیسی به دین خود موسی به دین خود و چه اشکال دارد که فلان شخص در رسانه خود فحاشی کند یا فلان خانم بی‌عفتی خود را به نمایش بگذارد. به طور کلی همه ناهنجاری‌ها در دوره کنونی برای همه مردم قابل رویت و هر گونه ارزیابی است، چراکه کافی است فقط به اینترنت نامحدود متصل باشید. حتی همین فضای باز ناپاين‌گرانی‌ها را به شک و ذهن شکاک تبدیل می‌کند. یک قدم همه دستگاه‌های کنترلی وارد است. در هیچ جای کشور شاهد آن نیستیم تا با در بسته در مورد آگاهی‌های بی‌مورد مواجه شویم. تصور کنید یک شرکت خارجی برای ساخت اپمیل شما حتماً به سنن و تاریخ تولد شما نظارت

سبک نگرش

■ لیلا معینی*

مسلمانا در جامعه اولین نهاد اجتماعی و پایه‌گذار ترین پایگاه اجتماعی هر فرد خانواده است. هر گونه تزلزل و فروپاشی در خانواده به صورت بسیار مستقیم بر جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم تأثیر دارد.
بله موضوع این است که زن و شوهرها در زندگی مشترک گاهی یک قدم به دستگاه‌های متولی وارد است. در هیچ جای می‌شوند که نه تنها زندگی مشترک را به جهنم تبدیل می‌کند بلکه باعث می‌شود صمیمیت، مودت و الفت در میان آنها نیز از میان برود.
■ ■ ■

نوع نگرش و تفکر همسران نسبت به یکدیگر باعث انواع گمانه‌زنی‌های درست و غلط می‌شود. اگر هر یک از زوجین قبل از ازدواج در محیطی نامن و پر از تشویش و دروغ بزرگ شده باشند دچار حالت‌های روانی نامتعادل خواهند شد و مسلمانا در تشکیل خانواده و بنیانگذاری آن با مشکل مواجه خواهند شد. اگر زوجین در محیط‌هایی مانند فضای مجازی بدون در نظر گرفتن چارچوب اخلاقی و فرهنگی وارد شوند این محیط‌ها باعث مشکلات بسیار زیاد در زمینه‌های عاطفی، روانی و اخلاقی می‌شود و طرف مقابلشان که همسرشان است دچار سوء برداشت، تفکر غلط یا سوءظن خواهد شد.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



گاهی ما دانسته یا ندانسته کارهایی می‌کنیم که موجب سؤال و شک می‌شود. تصور کنید مسردی را که از سر کار به خانه آمده است. گوشه‌ای می‌نشیند.

با کم حرفی بسیار غرق در گوشی خود می‌شود. گوشی خود را هنگام بازدید از صفحات مجازی مایل گرفته به صورتی که کسی نبیند و متوجه نشود. در این بین تلفن همراه وی زنگ می‌خورد، به جای رد تماس جواب نمی‌دهد. همسر وی دچار شک می‌شود و افکار منفی را در ذهن خود تداعی می‌کند



می‌بینیم و شک می‌کنیم؟ حال آنکه دست‌ا‌وصلأ به میز نمی‌رسد. یا چه بسیار محبت‌ها از همسرمان در زمینه‌های مختلف کرداری و گفتاری می‌بینیم بعد با یک حرکت کوچک و ساده وی را متهم می‌کنیم: حتما زیر سرش بلند شده است! یا به این موضوع دقت نمی‌کنیم که توجوان ما سرشار از هیجان است و شیطنت‌های او بدیهی است و مدام شک می‌کنیم می‌گوییم بیمار است!

شاید الگوهای نامناسب، شاید شباهت‌های مختلف و کاراکترهای منفی حاضر در جامعه با کمی شباهت به مورد ما باعث تردیدهای مختلف شود.

اما چه وقت‌هایی واقعا ما درست عمل کرده‌ایم؟

فقط یک پوشش از سر مجوز گرفتن برای اکران فیلم است، دیده‌اند که آثارها بوی شاهنامه و قصه‌های حماسی می‌آید. دیگر صدای آواز دهشل از دور و نزدیک خوش نیست و موسیقی‌ها هم مخرب شده است. نگرانی مانند خوره به جان مادر افتاده است. اگر ذهن وی شکاک نشود جای تعجب است.

پدرها اما خونسردتر عمل می‌کنند و مدام می‌گویند من بچه خندم‌ر‌امی‌شنام، خراب نمی‌شود! بعضی می‌گویند: «بگذار جوانی‌اش را کند. چکارش داری؟» این نه بدان معناست که پدرها نگرانی ندارند. خب طبیعی است که آنان درگیری تربیتی کمتری با فرزندان به شکل نزدیک دارند. این ذهنیت فقط در میان والدین فرزندان نیست. گاهی در خانه و خانواده شاهد آن هستیم که خانم‌ها نسبت به شوهرشان نیز ذهنیتی اینچنینی دارند مثلاً دیر به خانه رسیده‌است، تلفنش خاموش شده است، از تاسر کار به خانه آمده است. بر خلاف آنچه باید

باشد گرسنه‌اش نیست یا تلفن خود را در خانه پاسخگو نیست، ذهنیت منفی و شک گرا خانم‌ها را به افکار منفی می‌کشاند و مدام بر اندیشه‌های مخرب به سر می‌برند برعکس هم آقایان نسبت به همسر خویش...

■ زنان به خانواده خود اعتماد هدیه کنند

مادرها و همسران گرامی، توجه کنید اگر همیشه برای فرزند خود، برای همسر خود، آن چیزی که باید باشید جای هیچ گونه شک و نگرانی نیست. با خود این سؤال را مدام تکرار کنید: چنانچه من مادر خوبی بوده باشم و فرزند خود را خوب تربیت کرده باشم آیا ممکن است فرزند من گمراه شود؟ ناخودآگاه می‌گویید غیرممکن است و در صد آن اندک. یا از خود سؤال کنید اگر من همسر خوب، فداکار و عاشقی هستم آیا شوهر من نسبت به من بی‌توجه خواهد بود؟ حتماً چنین نیست.

در واقع خانم‌ها خانه را پایگاه ایمن فرزندان و شوهر خود کننده به صورتی که دل و قلب‌ایشان مدام برای خانه بتپد. در تکاپوی رسیدن به خانه باشند تا در جمع قرار بگیرند. در چنین شرایطی بدیهی و غیرممکن است دچار مشکلات شده و حتی بخوانند با دیدی که نسبت به آسیب‌های

بدگمانی‌ها به سلامت خانواده آسیب می‌زند

ارتباط زناشویی روی لبه تیغ سوءظن

عامل دیگری که در پایه‌گذاری شک می‌تواند دخیل باشد نوع رفتارهای شک برانگیز است. مثلاً صحبت نکردن در حضور همسر، مخفی‌کاری‌های بی‌صورت و فضای



بی‌مقدمه بی‌تعارف

مروری بر شک‌ها و سوءظن‌های بی‌شمارمان

برو پیش همونی که تا الان باهاش بودی!

■ مجید محمد

شک و تردیدهایمان تمامی ندارد. پایش که بیفتد به خودمان هم شک می‌کنیم. وقتی هم به خودمان شک کنیم به زمین و زمان رحم نمی‌کنیم. زن و بچه، دوست و همکار از سوءظن‌های ما در امان نیستند و یکی نیست بگوید این همه تردید و بدبینی از کجا آمده است؟! اگر یک روز تعداد شک و تردیدها، بددلی‌ها و بدگمانی‌هایمان را بشماریم از خودمان بدمان می‌آید. البته شک جاهایی هم راه رسیدن به یقین است. بهتر است نمونه‌هایی از شک و بدبینی‌هایمان را مرور کنیم، شاید به قضاوت بهتری برسیم.

۱- می‌خواهد لباس همسرش را در ماشین لباسشویی بیندازد، بهانه خوبی است تا جیب‌هایش را جست‌وجو کند.
۲- ترافیک تهران معروف است. چراغ قرمزهای طولانی و چراغ سبزهای کوتاهش نیز همچنین. خسته از راه رسید. گرسنگی امانش را بریده گناهایش این است: نشنیده و نتوانسته تلفن خانمش را جواب دهد. از در تونلمده خانمش می‌گوید برو پیش همونی که تا الان بودی.

۳- امان از دست مردهای فوتبالی و خانم‌های

شکاک. دقیقه نود بازی است، حتی تخمه هم نمی‌خورد تا ببیند آخرش چه می‌شود، نفس‌ها در سینه حبس و... تلفنش زنگ می‌خورد رد تماس می‌کند و قصه شروع می‌شود: خانم کم محلی‌هایش شروع می‌شود، بغض‌های پنهانی و خدا می‌داند تا کجاها که فکرش نمی‌رود غافل از اینکه این یک رد تماس ساده برای او آنکه دقیقه نود بازی را مشاهده کند.

۴- همانطور که «چهار دیواری اختیاری!» ماشین خورده به کسی چه ربطی داره؟» هم داریم. راننده تاکسی سیگار کشیده لباس او

بوی سیگار گرفته است. مانثو را در نیاروده می‌بیند لباس غیبتش زده است. مادرش سندرا مانثو را بر داشته که می‌روی دانشگاه یا کار از معتاد کنی؟ این بود نتیجه اعتماد پدرت؟ که بسری دانشگاه آزاد و همه چی آزاد؟مانثوت بوی سیگار میدهد...

۵- بعضی وقت‌ها مردها نمی‌دانند چه کنند: عصرانه‌ای در محل کار قسمت می‌شود و دوره‌می با همکاران. وقتی به خانه می‌روند سیر هستند. خانمشان می‌گوید:

۹- شب تولدش شده و همه دور یکدیگر جمع هستند. از یمین و یسار برایش اس ام‌اس می‌آید هیچ، یک مشت غریبه تبریکات فراوان و صمیمانه‌ای است که روانه گوشی‌اش می‌کند. خب البته ایرادی هم ندارد تبریک تولد است دیگر و جای شک ندارد که اصلاً از کجا فهمیده‌اند تولدش چه روزی است و...

۱۰- از پس ذهنیت منفی گرای‌ی دارد مدام جای پول‌هایش را عوض می‌کند و در این

تغییرها این بار یادش رفته کجا پنهانکاری کرده است و به زمین و زمان شک می‌کند. کارشان زیاد می‌شود دیر به خانه می‌روند گرسنه می‌شوند خانمشان می‌گوید: معلوم



مادرش تمام رفقایش را تحریم به روابط با حسن کرده و معتقد است دوستانش او را خراب کرده‌اند که این حرف‌ها را می‌زند.

۱۲- بعضی‌ها هم آنقدر به همه چیز مشکوک هستند که تمام خواستگارهای خود را رد می‌کنند، از یکی هم که اگر شاید خوششان بیاید او افسارزی می‌دهند با حرف‌های صد

من یک‌غازشان: آخه شما که منو نمی‌شناسی چطور اینقدر بپویی از من خوششون اومده؟ حالا هر چقدر خواستگارش بگوید بابا عشق در یک نگاه و... مگر این ذهن شکاک می‌گذار. دست آخر هم مجبور می‌شود با

حسین قلی خان ازدواج کند که دختر زن اولی‌اش از او بزرگ‌تر باشد...

۱۳- اصلاً شکاک بودن دیگر یک رفتار فرایگیر شده است. طرف سلام می‌کند می‌گویند سلام گس‌رگ بی‌طمع نیست

نکنند می‌خواهد جیب‌سار ا بزندانهمان آمده خانمش می‌گوید باز اومد سرس از کارم درباریه ذهنیت منفی و شکاک است دیگر.

۱۴- مدت‌ها در دلش آرزو کرده است از استادش به خاطر زحماتش تقدیر کند.

هدیه‌ای ناقابل برای او خریداری کرده است. استاد اما با خودش می‌گوید: اصلاً برای چی میخواد به من کادو بده؟ نکنه نمره میخواد از من؟ نمره هم بدم میدونم این از طرف کسی مأمور شده از من آنو بگیره. اصلاً بذار دور و برموتگاه تمهه ببینم نکنه دارن از دور از من فیلمبرداری میکنند...

۱۵- بچه است دیگر یک مقدار دلش گرفته و گوشه‌ای نشست است. مادرش ول کن این ماجرا! نیست که حتماً معناد شده روش نمیشه بگه. ببین باباش!پسر کبری خانم اصغر مارو هم معناد کرده...

۱۶- از همه اینها بگذریم از خودمان نگذریم، ما اگر در همه حال درست حرکت کنیم جای هیچ شک‌ای باقی نمی‌ماند، اگر چه شک بود و است و ما را به یقین نزدیک می‌کند...



بعضی وقت‌ها مردها نمی‌دانند

چه کنند: عصرانه‌ای در محل کار قسمت می‌شود و دور همی با همکاران. وقتی به خانه می‌روند

سیر هستند. خانمشان می‌گوید: معلوم نیست با کی کجا میره چی

نشد. قبل از آمدن وی بدانند خیابان‌های تهران همیشه ترافیک است و ممکن است با دیر رسیدن، مرد خانمش خسته شده باشد. ممکن است باتری گوشی وی تمام شده

باشد. ممکن است وی تمایل به جواب دادن تلفن خود نداشته باشد و به رد دلیلی نخواهد خانواده خود را درگیر کارهای خویش کند. به همین سادگی می‌توان جلوی بروز

شک و سوءظن‌ها را گرفت.

مخفی‌کاری‌ها و پنهان‌کاری‌ها خودشان باعث شک و تردید بیش از پیش می‌شوند. در برخی موارد تربیت کودکان در خردسالی باعث می‌شود آنها در بزرگسالی دچار شک و تردید شوند. مثلاً والدین هر کدام دیگری را متهم می‌کنند و برای مثال می‌گویند: «همه زنان قابل اعتماد نیستند.»

یا می‌گویند: «همه مردان را نباید آزاد گذاشت.» کودکی که در این محیط رشد می‌کند به صورت اکتسابی می‌آموزد که همه مردان و همه زنان دچار مشکل هستند و نباید به آنها اعتماد کرد و چنین خانواده‌ای روی لبه تیغ تیغ سوءظن حرکت می‌کند.

عامل دیگری که باعث شک می‌شود ازدواج ناموفق و طلاق، چه در مورد خود فرد و چه محیط اطراف و چه دوستان و آشنایان اوست و الگو برداری از رفتارهای آنها می‌تواند تجربه‌ای غلط به فرد بیاموزد.

گمانه‌زنی‌ها و سوءظن‌ها در زندگی محصول محیط خانوادگی، محیط فرهنگی، نوع تربیت، نوع رفتار در خانواده و نوع استفاده از فضای مجازی و وسایل ارتباطی است؛ پس آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش رفتارهای صحیح و بررسی مؤلفه‌های رضایت‌مندی زناشویی می‌تواند

در ایجاد محیطی آرام و عاری از هر گونه سوءظن و شک و تردید مؤثر باشد.

■استاد دانشگاه و روانشناس عمومی