

ویروس بدگمانی؛ آفت رابطه

درباره گمان‌های بد که رابطه‌ها را برهم می‌زند و دیوار اعتماد را فرو می‌ریزد

مشابه این ماجرا در زندگی خیلی از ما اتفاق می‌افتد. شاید هم آن عامل تحریک‌کننده ذهن بیمار خود ما باشد. اینکه بدون سند و مدرک معتبر دست به حدس و گمان و قضاوت می‌زنیم؛ قضاوتی ناسالم و نابجا. می‌گوییم بیمار، چون چه از بُعد روان شناختی و چه در آموزه‌های دینی، بدگمانی نوعی مرض شناخته می‌شود. عامل بیماری زایی که اعتماد ما را نشانه می‌رود و ارتباطات ما را مختل می‌کند. موضوعی که امروز می‌خواهیم با بیان چند خرد روایت قدری درباره آثار منفی آن در زندگی شخصی و اجتماعی صحبت کنیم.

معصومه متین نژاد: «اصلاً به من چه!»، استغفار می‌کنم و رویم را برمی‌گردانم. قرارم با خودم این است که تا چیزی برای من سجل نشود، آن را نپذیرم، ولی نمی‌دانم چرا چند روزی می‌شود هربار که چشمم به یکی از همکاران می‌افتد حرف‌هایی که درباره او شنیده‌ام، مانند فیلمی توی ذهنم جان می‌گیرد. حرف‌هایی که همان زمان هم آن‌ها را رد کرده بودم. ولی انگار آن حدس و گمان هادر من هم اثر کرده و جمع آن حرف‌ها و اتفاق‌های پیرامونی ذهنم را ناخواسته به بازی گرفته بود. احساس می‌کردم موضوع، پایش را فراتر از ذهنم گذاشته و حالا قضاوت و رعبتم نسبت به آن فرد را متأثر از خودش کرده است.

چند خرد روایت



برای اینکه درک بهتری از آثار منفی بدگمانی در زندگی‌مان داشته باشیم باهم چند خرد روایت را از آنچه ناآگاهانه روزانه در پیرامونمان اتفاق می‌افتد، مرور می‌کنیم.

بدگمانی، رذیلتی اخلاقی



بدگمانی به معنای داشتن سوء ظن، بدخیالی و بداندیشی درباره دیگران است. هرآنچه ذهن ما را درباره کسی بدکند و روی قضاوت و رفتار ما با او تأثیر منفی داشته باشد، حالا می‌خواهد به زبان آورده شود یا نشود. در آموزه‌های دینی از این خصلت به یک رذیلت اخلاقی یاد شده است. چون گمان بد این قدرت را دارد که خیلی زود گفتار، رفتار و شخصیت آدم‌ها را متأثر از خودش کند. از این رو هرچاکه سخن از بدگمانی به میان می‌آید، توصیه به ایستادن در نقطه مقابل آن، حتی از نوع افراط گونه‌اش می‌شود. به این دو حدیث گوهریار که در کتاب بحار الانوار آورده شده است، دقت کنید.

- رسول گرامی اسلام (ع): «برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می‌زند عذری بجوی و اگر نیافتی عذری بتراش.»
- امیرمؤمنان علی (ع): «کردار برادرت را به بهترین و چه آن تصور کن تا زمانی که کاری از او سر نزده است که راه توجیه را بر تو ببندد. همچنین هیچ‌گاه به سخن برادرت گمان بدمیر تا زمانی که بتوان برای آن توجیهی نیکی یافت.»

برچسب‌های جدانشدنی



اگر می‌خواهید آدم‌های بدگمان را بشناسید یا بدانید که خودتان تا چه اندازه درگیر این خصیصه ناپسند هستید، بهتر است این مسیر را که یک فرد بدگمان در زندگی‌اش سپری می‌کند در خودتان پیگیری کنید.

- بدون داشتن یک دلیل منطقی و قانع‌کننده فکر می‌کنید دیگران قصد دارند از شما سوء استفاده کنند، به شما آسیب بزنند یا شما را بفریبند.
- ذهنتان دائم درگیر زیر سؤال بردن وفاداری یا امانت داری دیگران است.
- بدون علت می‌ترسید که دیگران از اطلاعات شما علیه شما سوء استفاده کنند و تمایلی به اعتماد به دیگران ندارید.
- پیوسته‌کینه دیگران را به دوش می‌کشید.
- حمله‌هایی را به شخصیت یا شهرت خود احساس می‌کنید که برای دیگران محسوس نیست و سریع هم واکنش منفی نشان می‌دهید.
- در هر سخن یا اتفاق خوب و لطیف، به نظرتان رگه‌هایی از تحقیر یا تهدید پنهان شده است.
- دارای شخصیتی کنترل‌گر هستید و مدام دیگران را زیر نظر دارید.

علت‌های بدگمانی



برای داشتن این خصلت اخلاقی علت‌های زیادی را می‌توان بیان کرد. مانند

- حسادت، دورویی و نفاق
- داشتن تجربه‌های ناخوشایند در زندگی
- تربیت نادرست خانوادگی
- اعتماد به نفس پایین و منزوی بودن
- برخی بیماری‌های جسمی مانند هانتینگتون
- برخی اختلالات شخصیتی مانند پارانوئید

آثار مخرب این خصلت اخلاقی



بدگمانی آتشی نیست که ما آن را روشن کنیم و این فقط دیگران باشند که در آن بسوزند، بلکه پیش از دیگران این خود ما هستیم که آثار و پیامدهای منفی‌اش را در زندگی درک می‌کنیم.

- ناتوانی در اعتماد کردن و برقراری ارتباط خوب و سالم با دیگران
- آسیب زدن و فریب دادن دیگران
- ذهن مشغولی مداوم درباره مسائل مختلف
- پنهان کاری چه در حوزه روابط فردی و چه اجتماعی
- داشتن شک و تردید زیاد و به دنبال آن احساس کینه، غم، تحریک پذیری زیاد، عصبانیت، پرخاشگری و ناامیدی
- تهمت زدن و دل شکستن‌های مداوم و در پی آن دور شدن از دیگران
- تنهایی و انزوا یا خواسته یا ناخواسته و به دنبال آن ابتلا به افسردگی و اختلالات روحی مختلف
- استرس و اضطراب شدیدی که به دنبال آن مشکلات جسمی مانند زخم معده، دردهای عصبی و سرطان‌ها بروز می‌کنند
- محدود کردن خود و اطرافیان در حوزه‌های مختلف مانند روابط و تفریح

راهکارهای گریز از بدگمانی



بدگمانی هم مانند هر مرض دیگری اگر در مراحل اولیه تشخیص داده و برای درمان آن اقدام شود، قابلیت درمان دارد. ولی اگر برای مدت طولانی با ما باشد و در ماریشه بدواند، به جز با روان درمانی درمان پذیر نیست. با همه این‌ها توصیه می‌کنیم این راهکارها را چه به این خصلت ناپسند اخلاقی مبتلا باشید و چه نباشید در مراودات و ارتباطات‌تان با دیگران رعایت کنید.

- تلاش کنید در خودتان تغییراتی هرچند جزئی به وجود آورید. دست از مقایسه خود با دیگران بردارید و عیب‌های خود را ببینید.
- آدم‌ها باهم متفاوت‌اند. پس سعی کنید فقط دیگران را درک کنید.
- سعی کنید هرگاه افکار منفی به ذهنتان ورود کرد یا فکر کردن به چیزهای دیگر حواس خود را از آن موضوع پرت کنید.
- به جای افکار منفی سعی کنید افکار مثبت را درباره دیگران جایگزین کنید.
- تلاش کنید به دیگران اعتماد و حتی برای دقایقی بدون نگرانی از این اعتماد لذت ببرید.
- اگر به کسی اعتماد می‌کنید و از او خطایی سرمی‌زند، سعی کنید با حرف زدن با او درک و بخشیدنش دوباره اعتماد دفته را برگردانید.
- از شتابزدگی، عجله و قضاوت درباره دیگران به شدت پرهیزید.
- اگر از رفتار کسی برداشت منفی داشتید آن را با آن شخص در میان بگذارید و اجازه ندهید به ناراحتی و کینه تبدیل شود.
- دغدغه و نگرانی‌ها یا تان را با اطرافیان‌تان در میان بگذارید و از آن‌ها کمک بخواهید.

تلفن‌های بی پاسخ

تلفن را که قطع می‌کند، به فکر فرو می‌رود. این سومین باری است که تماس گرفته و شوهرش جواب نداده. تا نیم ساعت دیگر اگر خبری نشود یا چهل‌مش را می‌گیرد یا مجیش را در کافه‌ای با دختری. از آن بدتر برای آن دختر خیالی یک شناسنامه هم صادر می‌کند. هربار هم که این قصه تکرار می‌شود و شوهر بخت برگشته‌اش ثابت می‌کند که در آن ساعت و لحظه کجا بوده و چرا تلفن او را بی پاسخ گذاشته است، باز همه چیز فراموش و چند روز بعد دوباره تکرار می‌شود. هربار هم که توضیحات اطرافیان‌ش را در دفاع از همسرش می‌شنود و احتمال‌هایی که ممکن است در چنین موقعیت‌هایی برای هرکسی پیش بیاید، فقط یک جمله می‌گوید: «شما این مردا رو نمی‌شناسید!» قسمت تلخ ماجرا هم اینجاست که همه روز حالش خراب است و به جز سردرد، بی‌اشتها و عصبی هم می‌شود. به تازگی درد عصبی شدیدی هم در شانه‌اش احساس می‌کند که تا پشتش امتداد دارد. با این همه، حاضر نیست دست از این گمان‌های بدش بردارد و زندگی‌اش را به کام خودش و همسرش تلخ نکند.

