

بِسْمِ اللَّهِ

سوء ظن

نظر ← حدس ← شک ← گمان، ظن ← دانش ← شناخت ← ایمان

شک: باعث بدگمانی و تبدیل به بدبینی. تردید. دودلی

گمان: تخمین، تصور، زعم، فرض

ظن: متهم کردن.

شک و سوء ظن بدون سند و مدرک و سواس

طبق بررسیهای انجام شده 20 درصد قتل‌های

کشور ناموسی و جنسی است.

- نقطه میانی سوءظن و حسن ظن، «ظن» قرار دارد

- «گمان» یا برداشت طبیعی از واقعیت‌ها و تعلق به افراد سالم

است. این قبیل افراد نه خیلی حسن ظن دارند که با یک چراغ

سبز به همه اعتماد کنند و نه خیلی بدبین و شکاک هستند. این

افراد «گمان» سالم و طبیعی دارند



دو نوع سوءظن و اختلال .

(1) اختلالات هذیانی؛ اختلالات هذیانی علامتی از یک بیماری است که در آن فرد یک هذیان سازمان یافته دارد و نسبت به دیگران یا افراد نزدیک، بدبین و شکاک است، مبنی بر این که دیگران می خواهند به وی آزار برسانند یا علیه وی توطئه بچینند و خیانت کنند (مردی که پس از 39 سال زندگی با 3 فرزند از همسرش جدا شد)

(2) اختلال اسکیزوفرنی پارانوئی؛ در این نوع بیماری فرد دچار اختلالات تفکر است و هذیان مشخصه این بیماری به شمار می رود. این افراد نیز نسبت به اطرافیان شان سوءظن دارند، مانند این که دائم فکر می کنند در غذایشان سم ریخته اند و قصد کشتن شان را دارند. برخی مواقع مصرف مواد مخدر از نوع آمفتامین ها «مانند شیشه» بدبینی در فرد ایجاد می کند. این دسته از افراد حتی نسبت به همسر و فرزندان خود شکاک و بدبین هستند (مردی که به همسر و مادرش می گفت شما همدست شده اید مر به قتل برسانید)



-مسائل ناموسی و اقتصادی از عوامل مهم شکاکیت است

-شکاکیت در حد کم نشان دهنده تعصب، دوشست داشتن و غیرت است ولی شک و

بدبینی افراطی نشان دهنده اختلال شخصیت (پارانوئید) در فرد است
-بدگمانی در میان زنان بیشتر از مردهاست

-ترس عمده ترین عامل شکاکیت زنان محسوب می شود (از بین رفتن امنیت)

-بدبینی و مخفی کاری همسران منجر به خیال پردازی و درون گرایی می گردد سرانجام به گمان ناروا می گردد

-در دو سال اول زندگی مشترک سوءظن شکل می گیرد بسیار هم طبیعی است

دو اختلال اگر در والدین وجود داشته باشد در آینده فرزندانش تاثیر مخربی به جا می گذارد که شامل شکاکیت و بدبینی و وسواس است.



سوءظن چرا بوجود می آید:

1 عدم شناخت صحیح از یکدیگر

2 مخفی کردن واقعیت

3 شک و تردید در روابط

4 ترس از دست دادن

(مردی که روی گوشی خود 3 قفل و حتی اثر انگشت با آژیر گذاشته بود)

5 تظاهر (آقا گاو صندوق به خانه می آورد و روی موبایلش کد می گذارد و روی کامپیوترش کد می گذارد).

6 بی اعتمادی (مردی که بخاطر پیامک عزیزم کجایی به عروزش همسرش با چاقو دنبال او می کرد)

7 دروغگویی (خانمی مکالمه اش را به شوهر خود گفت دوستم بود برای نامزدش سوال می پرسید)

8 زورگویی در خانواده (مردی که با زورگویی ارتباطات خودش را توجیه می نمود)

9 تجربه های ناخوشایند فردی (دختری قصد طلاق بخاطر تجربه بد از پدر در اعتیاد)

10 تجربه های بد خانوادگی و اجتماعی (خانمی که پنجاه بار به شوهر خود زنگ زده بود و به

شوهر خود می گفت پشت فرمان بوق بزن)



11 ویژگی های ارثی

(خانمی که پای او دچار مشکل بود)

12 داشتن زندگی پراسترس و فشار

13 نداشتن اعتماد به نفس که فرد دیگری جایگزین گردد (مغازه داری

که شیر آب همسایه مسن خود را درست کرده بود)

14- معاشرت با فرد شکاک و بی اعتماد (عوض شدن ذهنیت شوهر توسط

همکار شکاک و طلاق)

15- یکی از دلایل مهم سوءظن نحوه آشنایی است: در اینترنت خیابان. ارتباط هنگامی که در ارتباط با فرد دیگری بوده

16- تغییر رویه دادن یک دفعه وضعیت پوشش عوض شدن

(فرد مسنی 87 ساله قرار ملاقات با یک خانمی 32 ساله و تعقیب توسط نوه)

17- گاهی همسران رازهای قبلی زندگی شان را به همسر می گویند و میگویند: این صداقت است. خیر این اشتباه است

ریشه های بدگمانی



1-شایعه

2-هم نشینی با بدان

3-خود را در معرض تهمت قرار دادن

4-ترس و ضعف نفس افکار و خیال های باطل شخص ترسو گاه گمان می کند، دیگران برای نابودی یا به ضرر او نقشه می کشند؛

5-بخل ورزیدن.می پندارد با احسان و کمک به نیازمندان روزی اش قطع میشود

6-دو رویی و نفاق همیشه در شك و تردید و به دیگران بد گمان است

7-کم توجهی به همسران خوش و بش کردن با نامحرمان، اعتیاد، بیکاری (ارتباط با پسر عموی همسر)

8-فرزندان در حال بلوغ که توجه نوجوان به بیرون از خانواده شکل می گیرد

منجر به سوءظن و بدگمانی که دامنه آن کل خانواده را در بر می گیرد (مردی که دو دختر داشت از سوءظن به فرزند سوء ظن به خانواده وزن کشیده شد. خانم من با دوست پسر دخترم بیرون می رود خودش عاشق آن پسر شده و دختر را رها دنبال کارهای همسر خود می گشت)

9-سوءظن فرزندان به والدین:(چک کردن گوشی پدر توسط دختر.کنترل مادر اجیر نمودن فردی)

عوامل پیدایش سوءظن بین زن و شوهر

1-گاهی علاقه و عشق شدید زن و شوهر به همدیگر، عاملی می شود برای سوءظن. (خانمی که در اتاق پرو لباس شوهرش وارد می شد)

2-گاه کسانی وقتی وارد زندگی مشترک می شوند، متوجه می گردند که طرف مقابل از لحاظ سلیقه و نگرش با ذهنیت ایده آل او متفاوت است و این، باعث ایجاد حس نفرت و بدبینی در افکار شخص مقابل می شود (مردی که می گفت در انتخاب عجله کردم. یا هیچ احساسی پیدا نکردم. اندام).

3-نوع تربیت خانوادگی، اگر محیط خانوادگی پیش از ازدواج، منفی نگری، امنیت و حس اعتماد را در طول زندگی تقویت نکرده باشد و در الگوپذیری از پدر و مادر، فقط به نکات منفی زندگی توجه شده باشد (خانمی به علت اعتیاد پدرش به شوهر خود سوءظن داشت مرد جرات سرویس بهداشتی رفتن ندارم)

4-گاهی دخالت ها و حسادت های بیجا از سوی اطرافیان و خبرها و تحلیل های دروغین آنها، در ایجاد حس بدبینی و سوءظن همسران کاملاً مؤثرند. (رفتارهای دخترخاله مردی منوط به جدایی)

راهکار



- 1- تقویت زمینه های اعتماد در وجود خود فرد شکاک
- 2- با گفتگوی صحیح و خواستن توضیح به روش غیر مستقیم (از شوهر پرسید دوستم به شوهرش مظنون شده چکار کند)
- 3- به جنبه های منفی اعمالشان فکر نکنیم
- 4- جنبه های مثبت آنها و زندگی خود را ببینیم
- 5- از قضاوت های بیجا درباره افراد خانواده پرهیز کنیم
- 6- در صدد فهم حقیقت بر آییم.
- 7- ایجاد بستر گفتگوی صحیح (شروط گفتگو)
- 8- جلوگیری از پیش قضاوتی
- 9- بررسی یافته های خود و دوباره چک کردن
- 10- بررسی واقعیت ها نه یافته های ذهنی (به خانمی گفتم گوشی ات را به نامزد خود بده و بگو من دستم بند است کسی زنگ زد پاسخ بده)



11- روان درمانی راه حل غلبه بر شکاکی
(ریشه های بدبینی، احساس حقارت، احساس

ناامنی و بی کفایتی (با نوشتن، موسیقی، نقاشی، ورزش
احساسات، ترس ها، نگرانی ها و عقده های خود را بیرون بریزد)

12- رفتار تان با همسر تان با ثبات و با اقتدار باشد.

13- بحث کلامی نداشته باشند.

14- وارد بازی های طرف مقابل نشود. (خانمی که کارشوهرش را انجام داد)

15- حساسیت و نقطه ضعف خود را نشان ندهید (مردی که فقط آزاری داد)

16- در کمال آرامش و به صورت غیر مستقیم همسر تان را متوجه
کارش کنید.

17- مثبت اندیشی : مثبت دیدن رویدادها با ساده لوحی متفاوت
است. بسیاری از ما تا آنجا در مثبت اندیشی افراط می کنیم که اعتماد
مفرط به هر شخصی و هر کاری منجر به خسران و ضرر می شود



18- داشتن صداقت، حذف رفتارهای پنهانی، برقراری ارتباط های خانوادگی و پرهیز از ارتباط های ناسالم،
19- رعایت هنجارهای اجتماعی و فرهنگی و پرهیز از هنجار شکنی های مغایر با ساختار های اجتماعی،
20- از همان ابتدا و در دوران آشنایی آنقدر اوارا خوب بشناسید تا این موضوع برطرف شود (شیلنگ سرم و سقف، داماد)

21- آنقدر در زندگی زناشویی خود، عشق و محبت صرف کنید که همسرتان نتواند به کسی دیگر جز شما فکر کند

22- محبت کردن بی قید و شرط به یکدیگر است چون در نتیجه دوباره اعتماد و آرامش به زندگی بازمی گردد

23- جدی نگرفتن این موارد کوچک می تواند بیش از هر چیز دیگری اعتماد همسرتان نسبت به شما را از بین ببرد. (خانمی وقتش با گوشی می گذشت. پیامک عزیزم بای)

24- از خرید یک میوه تا برنامه ریزی سفر یا تعهد های بزرگ تر و جدی تر زندگی، هر چیزی را که به همسرتان وعده می دهید باید عملی کنید - هرگز برای دلخوش کردن او قولی ندهید که نمی توانید انجام دهید.

25- رازهایش را به یک موضوع عمومی تبدیل نکنید

26- اگر اعتماد همسرتان برایتان اهمیت دارد باید رازهایتان را برایش فاش و از احساساتی که هر روز و هر لحظه دارید برایش صحبت کنید.

27- در زمان انتخاب و تصمیم گیری چیزی را انتخاب کنید که به نفع همسرتان و زندگی مشترک تان هم باشد

28- هنگامی که اشتباهی از شما سر می زند عذرخواهی کنید

29- سعی کنید همسرتان را در جریان کارهای روزمره تان قرار دهید (دادن آگاهی)

30- برنامه هایتان را تا جایی که امکان دارد با همسرتان اجرا و سعی کنید بیشتر اوقات همراه او باشید. شما می توانید در کنار همسرتان: تلویزیون تماشا کنید یا ده روی کنید شام بخورید (حذف ظن همسر)

31- وقتی همسرتان شکاک است، باید این را بپذیرید که اوضاع شما با دیگران فرق می کند. همسر شما یک انبار باروت است و برای منفجر شدن تنها به یک جرقه احتیاج دارد. پس فرصت را برای منفجر شدنش فراهم نکنید (اگر جایی را نگاه کنم می گوید چرا نگاه کردی)

32- هر وقت در مورد موضوعی متوجه شک همسرتان شدید قبل از هرگونه قضاوتی باید سعی کنید موضوع را از دریچه نگاه او ببینید

33- شما باید بدانید که چه موضوعاتی حساسیت همسرتان را تشدید می کند و در نتیجه از آنها بپرهیزید.

34- نیازمند اصولی هستید که مثل یک خط قرمز در زندگی تان پررنگ هستند و هر دو شما باید از آنها پیروی کنید

35- داشتن یک ازدواج ناموفق در گذشته ممکن است حسادت همسران را آرام آرام تشدید کند پرهیز کردن از گفتن خاطراتی است که مربوط به آن روزهاست

36- سعی کنید به همسران ثابت کنید که تنها متعلق به او هستید (معنای رابطه تان را گوشزد کنید، نقش و جایگاه او در زندگی)

37- بهانه به دست همسران ندهید. بعضی از رفتارهای شما ممکن است به نظر همسران شکبرانگیز باشند. اگر عادت دارید در جایی خلوت با تلفن حرف بزنید یا دیر به خانه بیایید آنها را کنار بگذارید.

38- از او سوال کنید بگذارید بفهمد که شما او را قبول دارید و با سوال شما مسئولیت فکری به او می دهید

39- تحلیل گرا: نوزادی که با مراقب اولیه خود ارتباط برقرار کرده با او راحت تر از مادر خود می باشد. ثابت کند به همسر به جز او به کس دیگری توجه نمی کند و رابطه اش با او خاص است

40- در محیط سالم و با دوستان سالم ارتباط ایجاد گردد تا یادگیری اجتماعی رخ دهد

بدگمانی گناه است یا ایها الذین آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظنِّ در
سوره حجرات آیه 12 میفرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید
از گمان بسیار پرهیز کنید؛ زیرا برخی از گمانها گناه هستند.

با آرزوي موفقيت

رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>