

گفت و گو



از پروین بختیاری نژاد

## سوء ظن

### گفت و گو با فاطمه قاسم زاده

هفته‌ای نیست که در صفحه حوادث روزنامه‌ها خبری بر اساس سوء ظن درج نشده باشد. سوء ظن قاتل به مقتول، که در بیشتر این قتل‌ها زنان مورد سوء ظن مردان قرار گرفته‌اند، بسیاری از این سوء ظن‌ها، اثبات شده است. پسر استی سوء ظن چگونه رفتاری است؟ روانشناسان می‌گویند: سوء ظن رفتاری است ناآگاهانه در فرد، بدون یک پشتوانه فکری عمیق، در برخی افراد. سوء ظن موضوع گفت و گو با دکتر فاطمه قاسم زاده روانشناس است، که در پی می‌آید:

این است که این نوع سوء ظن‌ها در محیط‌هایی ریشه می‌دواند که محیطی مردسالار توأم با تعصبات شدید است و مهمتر اینکه زن را به عنوان یک موجود مستقل که می‌تواند گرایشات و خواسته‌هایی همچون مردان داشته باشد را باور ندارد، در نتیجه با مشاهده علانسی کوچک از حقوق اولیه‌اش، فکر منفی و سوء ظن در او تقویت می‌شود. البته مادر مورد قوانین هم مشکل داریم، برخی قوانین ما تعصب و مردسالاری را تأکید می‌کند، بدون اینکه به عواقب آن اندیشیده شده باشد.

در برخی مناطق، سوء ظن نه تنها منفی تلقی نمی‌شود، بلکه آن را به عنوان غیرت و حمایت از خانواده تلقی می‌کنند، زیرا قوانین هم به نوعی آن را شدت می‌بخشد. سوء ظن تبیین روانشناختی دارد و رفتاری ناآگاهانه است که فرد به آن اشراف ندارد ولی عوامل ایجاد کننده‌اش بیشتر عوامل اجتماعی، فرهنگی و حتی خانوادگی است.

شما در باسختان از افکار منفی یاد کردید، چگونه برخی افراد منفی فکر می‌شوند؟

در مورد این پرسش باید به این نکته اشاره کرد که هر رفتاری، پایه‌های فردی، زیستی، خانوادگی و اجتماعی دارد. معمولاً افراد دارای سوء ظن در این سه مورد دارای مشکل بوده‌اند، مثلاً امکان دارد این افراد دارای مشکلات جسمی باشند و یا افرادی که به دلایلی خیلی

سوء ظن نیستند را مطرح می‌کنند، مانند دختر دانشجویی که پس از متار که از شوهرش توسط پدرش با اسلحه شکاری به دلیل وجود یک شک کشته شد، در حالی که مادر و خواهر و برادر، اطرافیان، همکلاسی‌ها و اساتید او همه بر این موضوع تأکید داشتند که او آدم درون‌گرایی بود و فقط فکر درس و نگهداری از فرزندش بود، ولی به دلیل یک سوء ظن بی‌پایه و اثبات نشده، کشته شد. این نمونه یک سوء ظنی است که بر اساس تعصب افراطی منجر به قتل شد، این قتل نشانگر این است که این فکر منفی آن قدر در او قوی بوده که به خود فرصت تحقیق و بررسی در مورد سوء ظن خود را نیز نمی‌دهد. نکته دیگری که می‌خواهم در اینجا به آن اشاره کنم،

**اعتبار انگ به تصلب فرهنگی است، به عبارت دیگر اگر تصلب فرهنگی را نادیده بگیریم، دیگر انگ وجود ندارد. در انگ اجتماعی عدم تأکید اجتماعی به شخصیت، یا ایده و عقاید یک نفر مطرح است که همان هنجارهای فرهنگی است**

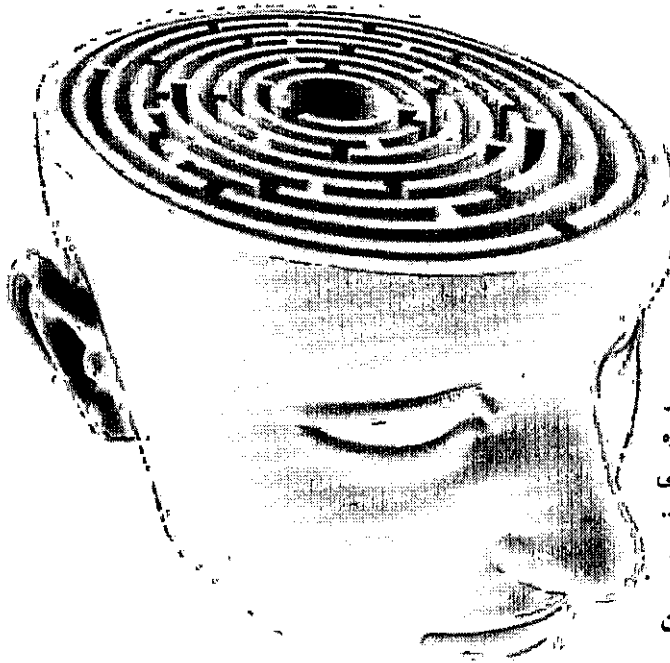
چه عواملی موجب ابتلای فرد به سوء ظن می‌شود؟

بسیاری بر این باورند که بُعد روانشناختی سوء ظن بسیار مهم است. سوء ظن رفتاری است که به عنوان یک فکر منفی، بدون دلیل یا بدون یک پشتوانه فکری عمیق به صورت ناآگاهانه در برخی افراد وجود دارد. سوء ظن‌ها انواع مختلف دارد، ولی آن چیزی که بیشتر در جامعه ما شایع است، سوء ظنی است که پدر، همسر یا حتی پسر نسبت به زنان دارند.

در این نوع سوء ظن، می‌توان تعصب عمیق نسبت به زنان را مشاهده کرد، در نتیجه سوء ظن یا تعصب ارتباط مستقیم دارد، ولی نوع دیگری از سوء ظن‌ها، مانند سوء ظن نسبت به همسایه هم وجود دارد و فرد فکری کند که همسایه می‌خواهد برای او مشکل ایجاد کند، یا سوء ظن نسبت به همکار، یعنی فرد فکری می‌کند که فلان همکار یا همه همکارانش می‌خواهند کار او را بگیرند.

مخرب‌ترین سوء ظن، سوء ظن به اعضای خانواده است. افرادی که دچار سوء ظن هستند، اگر دچار سوء ظن خفیف باشند، از وجود سوء ظن در خود اطلاع دارند و امکان دارد که با خود نیز فکر کنند که شاید این سوء ظن اشتباه باشد. اما آنهایی که دچار سوء ظن شدیدتری هستند، اصلاً وجود سوء ظن در خود را قبول نمی‌کنند و حتی دلایلی مبنی بر اینکه اصلاً دچار

آبان و آذر ۱۳۸۹



یکسان تحت تأثیر شایعه قرار نمی گیرند. بسیاری این شایعه را می شنوند، ولی آن شایعه برای یک نفر تیر خلاص است و برای دیگری خبری است که در موردش سؤال می کند و مهمتر اینکه در موردش فکر می کند. همواره بین شایعه و سوءظن و فکر منفی رابطه تنگاتنگ وجود دارد. شایعه سازی مشکلی اجتماعی است.

### ■ شایعه سازی در مورد زنان

را چگونه تحلیل می کنید؟

□ شایعه در مورد زمینه های مختلفی

چون سیاسی، اقتصادی و اجتماعی ساخته می شود، اما این مورد خاص که شایعه سازی در مورد زنان و دختران است، مرتبط با زمینه های فرهنگی و اخلاقی ماست و مربوط به تابوها می شود.

نکته دیگر آنکه افراد شایعه ساز به این موضوع پی برده اند که از طریق شایعه سازی بهتر می توانند به دیگران اعم از زن و مرد لطمه بزنند و مردان احساس وظیفه می کنند که در این مورد حساسیت نشان دهند و به نوعی از آنها حفاظت کنند، پس به جای قانون می نشینند، حکم صادر می کنند و نیز حکم را اجرامی کنند.

سوءظن بیماری ای است که زمینه های ژنتیکی ندارد، بلکه زمینه های محیطی، رفتاری و عوامل اجتماعی در شکل گیری آن مؤثر است. در حال حاضر احساس امنیت و شادی در جامعه کم شده، زیرا اگر جامعه آرام باشد، نقش عوامل فردی هم تعدیل می شود. به نظر می رسد محیط اجتماعی ای که دارای مشکلات بیشتری است تشدید کننده بدبینی و سوءظن می شود.

موفق نبودند، حال یا به دلیل فردی یا اجتماعی، این افراد بیشتر دچار سوءظن می شوند و نسبت به دیگران افکار منفی بیشتری دارند. آنها از موفقیت دیگران دچار اضطراب می شوند، به کمبود خود پی برده، ولی به دلایلی به شناخت صحیحی از آن نرسیده اند، در حالی که هر کس در موارد و زمینه هایی می تواند موفق یا ناموفق باشد، اما آنها انسان را در ابعاد مختلف نمی بینند، برای کم و کاستی ها و خطاها جایی را در نظر نمی گیرند. در خیلی از خانواده ها این برداشت تقویت می شود و یا الگوهایی وجود دارد مثلاً پدر و مادر منفی گرا هستند و تنها نکات و جنبه های منفی فرزندان خود را می بینند. سوءظن بیماری ای است که زمینه های ژنتیکی ندارد، بلکه زمینه های محیطی، رفتاری و عوامل اجتماعی در شکل گیری آن مؤثر است. در حال حاضر احساس امنیت و شادی در جامعه کم شده، با وجود اینکه رشته من روانشناسی است، ولی تأثیر عوامل اجتماعی را مؤثرتر می دانم، زیرا اگر جامعه آرام باشد، نقش عوامل فردی هم تعدیل می شود. به نظر می رسد محیط اجتماعی ای که دارای مشکلات بیشتری است تشدید کننده بدبینی و سوءظن می شود.

■ به نظر شما چرا برخی افراد اقدام به شایعه سازی برای دیگران می کنند؟

□ در مورد شایعه معمولاً می گویند در جوامعی که فرصت بیان مستقیم مسئله ای نباشد و افراد نتوانند شفاف و راحت نظرات خود را بیان کنند، شایعه سازی خیلی رواج دارد، زیرا از چند و چون قضیه ای باخبر نیستند، در نتیجه خبر یا حدس و گمانی را بزرگ می کنند و تبدیل به شایعه می شود. نکته دیگر اینکه کسانی که پذیرای شایعات هستند، افرادی هستند که دچار سوءظنند از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند، پس بیشتر پذیرای شایعه و تحت تأثیر آن قرار می گیرند و کمتر در مورد صحت و سقم شایعات فکر می کنند. از سوی دیگر کسی که شایعات را می پذیرد و حتی اقدام به عملی بر اساس آن شایعه می کند، آن شایعات مورد قبولش است و به نوعی با آن همدلی دارد. این افراد یک باور را در ذهن دارند و شایعه آن باور را تشدید می کند. فرد پذیرای شایعه، مثلاً در مورد اعضای خانواده اش، آن نگاه منفی را دارد و شایعه آن را تشدید می کند. به همین دلیل می بینیم که افراد به طور

### ■ پیشنهادات درمانی شما چیست؟

□ به نظر می رسد آموزش به معنی عام آن خیلی مهم است و می تواند از طریق حمایت قانون باشد. یکی از نقش های قانون، نقش آگاهی دهنده آن است. دیگر آنکه تجربه من به عنوان روانشناس می گویند، افرادی که دچار سوءظن خفیف بوده اند، بهتر است در برخی کلاس ها شرکت کنند، البته نه به صورت انفرادی، ولی در کلاس های گروهی مثلاً در کلاس آموزش مهارت های زندگی مثل کلاس خود آگاهی که نقش افکار را بررسی می کند و یا ۱۰ خطای حواس که امکان دارد به نوعی هر یک از ما به آن دچار شویم، مورد مطالعه قرار می دهد و در قالب فعالیت عملی ریشه های آن را مورد بررسی قرار می دهد؛ حال پرسش این است که چه می توانیم بکنیم؟ یک عده امکان دارد بگویند که به ما سوءظن داریم و عده ای هم حرفی نزنند.

این کلاس ها که به عنوان آموزش انجام می شود و مخاطب آن هم یک فرد نیست. در یکی از این کلاس ها که ارزشیابی می کردیم، عده ای از آنها گفتند که ما پس از حضور در این کلاس ها روی خیلی از خصوصیات خود کار می کنیم. مردانی که در آن کلاس حضور داشتند، اکثراد مورد همسایه و یا همسرشان سوءظن داشتند، ولی آن قدر سوءظن آنها شدت نداشته که اقدام به عملی بکنند.



است، چرا که آنها با دانش و علوم رشت انسانی ارتباطی ندارند و سروکار آنها چه در دانشگاه و پس از آن با ابزار و... است. پس از آن هم پزشکان بودند، البته در مورد پزشکان به دلیل آنکه مرتباً با انسان‌ها سروکار دارند، تا اندازه‌ای کمتر بود، ولی آمار در بین آنها هم کم نیست. می‌خواهم نتیجه بگیرم که آموزش مهارت زندگی باید از دوره پیش دبستان تا پایان دبیرستان انجام شود و به عنوان درس بسیار جدی آموزش داده شود.

در آخرین اجلاس داکار، توصیه یونسکو این بود که آموزش مهارت‌های زندگی باید اجباری شود، زیرا در این دوره کودک می‌تواند با مبانی تفکر، چگونگی برقراری ارتباط شیوه‌های حل مسئله و... آشنا شود، در نتیجه خیلی ماهرانه‌تر برخورد می‌کنند، ولی متأسفانه چنین نشد، یعنی نه تنها اجباری نشد، بلکه آن حدی هم که اجرا می‌شد کنار رفت، ولی تا آنجایی که اجرا شده، نشان دهنده این است که این آموزش‌ها بسیار مؤثر بوده است.

■ شما اگر بخواهید روی آموزش خاصی، بخصوص در مناطقی که قتل‌های ناموسی و خودسوزی زنان بیشتر اتفاق می‌افتد، تأکید کنید، روی چه آموزشی بیشتر تأکید دارید؟

□ فکر می‌کنم می‌توان به آموزش شناخت از خود بیشتر تأکید کرد. فکر منفی‌ای که حالت

دیگر آنکه آموزش‌ها باید از دوران کودکی باشد، دختر و پسر تفاوتی باهم ندارند. نکته دیگر آنکه در کلاس‌های آموزشی باید اول نیازسنجی شود و بر اساس آن نیازها کلاس آموزشی برگزار شود.

در ضمن به این نکته باید اشاره کنم که نقش رسانه‌ها بسیار مهم است. برخی سریال‌ها و برنامه‌ها نه تنها کمکی نمی‌کنند، بلکه سوءظن‌ها را بیشتر می‌کنند و به آن دامن می‌زنند، برای نمونه در سریال «فاصله‌ها» به سوءظن نسبت به زنان دامن زده می‌شود، این سریال‌ها تأثیر منفی روی افکار و باورهای جامعه دارد و موجی از بی‌اعتمادی را نسبت به دخترها با خود ایجاد می‌کند. البته این موضوع می‌توانست به گونه‌ای دیگر باشد، اگر واقعاً قصد آگاهی وجود دارد، یعنی می‌توانست رفتار هم دختر و هم پسر را مورد نقد قرار دهد، حتی می‌توان گفت این موارد، در مورد پسرها بیشتر صدق می‌کند، زیرا آنها از آزادی بیشتری برخوردارند.

به هر حال اگر ما معتقدیم که انسان تغییر پذیر است و می‌توان با روش‌های مناسب در او تغییر ایجاد کرد، پس باید آموزش‌ها را از دوران کودکی آغاز کنیم تا به عنوان پیشگیری مؤثرتر باشد.

در اینجا شاید بد نباشد این تجربه را بگویم که مادر صدای مشاور وقتی آمار مراجعین و موضوعات مطرح شده را بر اساس تحصیلات و رشته جمع آوری می‌کردیم دیدیم که مشکلات مطرح شده در مورد تعصبات افراطی که منجر به مشکلاتی در خانواده شده بیشتر مربوط به مردانی با تحصیلات مهندسی است، حتی تعداد آنها بیشتر از افرادی بی‌سواد بوده

انتقام‌گیری را در فرد ایجاد می‌کند، طبیعتاً فکر و ذهنیتی است که زمینه اعمال خشونت آمیز را در فرد به وجود می‌آورد، در نتیجه این آموزش باید منجر به این نتیجه شود که فرد شناخت بیشتری از خود به دست آورد. از آنجا که هرگاه روی آموزش فکر می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم که باید به دیگری آموزش دهیم و یا فکر می‌کنیم این دیگری است که باید آموزش ببیند. وقتی ما می‌خواهیم روش‌های تربیتی کودک‌کان را توضیح دهیم، فکر می‌کنیم که پدر و مادر در مورد بچه‌ها چه باید بکنند، یعنی از خود پدر و مادرها شروع نمی‌کنیم و این که اصلاً پدر و مادر چگونه فکر و یا عمل می‌کنند و چه مشکلاتی از نظر رفتاری در خود دارند؟ ما روی این زمینه‌ها کار نکرده‌ایم و فکر می‌کنم، از اینجا باید آغاز کنیم و بر شناخت و واکاوی خود تأکید کنیم.

## کتاب بخوابید و صدقه دهید

نشر صمدیه افتخار دارد که در مدت ده سال چند ده کتاب سیاسی - راهبردی را به مرحله چاپ و انتشار برساند. بنابراین در همان راستا بر آن است به خوانندگان نشریه سیاسی - راهبردی چشم انداز ایران که علاقمند به این دانش هستند با دادن تحقیق ویژه ۲۰ درصدی، کتاب‌های مورد درخواست را برای متقاضیان ارسال دارد. خواهشمند است مبلغ محاسبه شده را به شماره حساب ۷۴۱۴۲۵۸۷۲۵ حساب پس انداز بانک ملت شعبه میدان توحید به نام لطف‌الله میثمی واریز و فیش آن را برای نشر صمدیه ارسال فرمایید.

در ضمن کتابفروشی‌های سراسر ایران می‌توانند در خواست‌های خود را با مؤسسه توزیع سراسری «کتاب گستر» به شماره تلفن ۰۲۲۰۱۹۷۹۵، ۲۲۰۲۴۱۴۱ در میان بگذارند. شماره تلفن‌های نشر: ۰۶۶۹۳۶۵۷۵ - ۰۶۶۴۳۳۲۰۷ - ۰۶۶۵۹۶۸۴۹ فاکس: ۰۶۶۹۳۶۵۷۵