سیاه و سفید نبینیم

آدلر از روانشناسان برجسته و اولین فردی بود که از درجه‌بندی یا پیوستار نام برد. بسیاری از مشکلات بین فردی و سوءتفاهم‌ها بخاطر این است که خود را به دو گزینه محدود می‌کنیم. حال آنکه اگر به گزینه‌های دیگر نیز فکر کنیم اوضاع متفاوت خواهد شد.

فردی را در نظر بگیرید که معتقد است هر انسانی یا خوشبخت است یا بدبخت، و همین فرد وقتی با دوست خود دچار اختلاف می‌شود خود را فردی بدبخت وصف می‌کند و زمانی که اوضاع خوب پیش می‌رود خود را خوشبخت‌ترین انسان جهان می‌داند. در حالی که خوشبختی و بدبختی، مطلق نیست و ممکن است مثلاً کمی خوشبخت، یا نسبتاً بدبخت بود.

فردی را در نظر بگیرید که وقتی مرتکب اشتباه می‌شود خود را فردی نادان می‌داند اگر از او بخواهیم نادان بودن را درجه‌بندی کند به این ترتیب که از نقطهٔ بسیار نادان تا نقطهٔ بسیار دانا جای خود را مشخص کند و دلایل آن را بگوید، متوجه می‌شویم که در برخی موقعیت‌ها کمی نادان و در برخی مواقع منطقی و دانا عمل می‌کند و گاهی نیز ممکن است از روی نادانی رفتار کند. با این درجه‌بندی متوجه می‌شویم اغلب ما در یک پیوستار حرکت می‌کنیم و نمره مطلقی نداریم.

بسیار نادان — بسیار دانا

۰ — ۲۵ — ۵۰ — ۷۵ — ۱۰۰

فردی را تصور کنید که نامزدش نامزدی‌اش را با او به‌هم می‌زند. این شکست برای او دشوار و طاقت‌فرساست. او احساس می‌کند طرف مقابل از احساسات، عمر، انرژی و صداقت او سوءاستفاده کرده است. او فکر می‌کند این مصیبت فقط برای او اتفاق افتاده است یا از خودش متنفر می‌شود یا از نامزدش و برای مثال به خود می‌گوید:

"حتماً اشکالی در من بوده که مرا ترک کرده است. پس من خیلی بدم" یا "با این رفتارش نشان داد که آدم بسیار پستی است. پست‌ترین انسان روی زمین".

اکنون از خود بپرسید اگر پست‌ترین انسان روی زمین را هیتلر، موسولینی، صدام حسین و بسیاری از جنایت‌کارانی که دست‌شان به خون بشریت آلوده است، بدانیم و بالاترین نمره را که ۱۰۰ است به آنها اختصاص دهیم، در این صورت به فردی که به دلایل منطقی و خاصی نامزدش را ترک می‌کند باید چه نمره‌ای داد. به این ترتیب به اهمیت درجه‌بندی پی می‌برید و قضاوت سالم‌تری خواهید داشت و هیجانات خود را کنترل خواهید کرد.

به همین ترتیب وقتی کسی را بهترین انسان کره زمین در نظر می‌گیریم و از او بت می‌سازیم از خود بپرسیم اگر پیامبران بالاترین نمرهٔ انسانیت را که ۱۰۰ است بگیرند، این فرد چقدر به ۱۰۰ نزدیک است. با این روش آرمانی کردن و بت‌سازی کمتر اتفاق می‌افتد و واقع‌بینانه دربارهٔ افراد قضاوت خواهیم کرد. با این نگاه پیوستاری، ارزیابی واقع‌بینانه‌تری از اطرافیان و نیز محیط زندگی خود خواهیم داشت.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)