

## بی قضاوت وارد شوید

دنیاى امروز عصر ارتباطات و تعامل افراد با یکدیگر است و ارتباطات بین فردی دارای جایگاه ویژه‌ای است، اما بعضی مواقع عواملی مانع از ارتباطات سالم می‌شود. یکی از موانع اصلی و مهم در شکل‌گیری یک ارتباط سالم قضاوت دیگران و عیب‌جویی کردن از آنهاست.

کمی بر روی خودتان متمرکز شوید و ببینید در برخورد با دیگران چقدر قضاوت‌گر و عیب‌جو هستید؟

برخی افراد مثبت‌نگر و گروهی منفی‌نگرند. افراد منفی‌نگر به جای دیدن نیمه پر لیوان قسمت خالی آنرا می‌بینند. به جای متمرکز شدن روی نقاط قوت و خوبی‌های دیگران به زخم زبان زدن و عیب‌جویی از آنها پرداخته و در ادامه دیگران را مورد انتقاد، سرزنش و تحقیر قرار می‌دهند، کوچک‌ترین اشتباه یا بدی را به خاطر می‌سپارند و سالیان سال از آن کینه به دل در حالیکه خوبی‌ها را خیلی زود فراموش می‌کنند. ما انسانها دو سبب با خود حمل می‌کنیم در سبب جلو صفات خوب و نیکی‌مان و در سبب پشت عیبهای خود را حمل و پشت سر دیگران حرکت می‌کنیم. برای همین در طول زندگی چشمانمان را به صفات نیک خود دوخته و فقط عیوب دیگران را می‌بینیم، بی‌آنکه فکر کنیم کسانی نیز پشت سر ما حرکت می‌کنند عیب‌های ما را می‌بینند.

عیب‌جویی صفت زشت و ناهنجاری است که راحتی و آسایش انسان را سلب می‌کند و باعث خراب شدن و از هم گسیختن یک رابطه می‌شود و فرد را از نظر دیگران بی‌اعتبار جلوه می‌دهد. این صفت نازیبا همانند قیچی عمل می‌کند، دوستی، محبت و صمیمیت را پاره پاره می‌کند. جالب این است که وقت تنهایی به دنبال یک دوست هستیم، هر زمان پیدایش کردیم به دنبال عیبش می‌گردیم و زمانی که از دستش دادیم به دنبال خاطراتش هستیم و باز احساس تنهایی می‌کنیم. متأسفانه این گونه رفتارها ارتباطات را تیره و تار می‌کند.

وقتی دیگران را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهیم تصور می‌کنیم خود فردی ایده‌آل و عاری از هر نوع اشتباهی هستیم. این طرز تفکر سیاه و سفید دیدن است، گویی دو دسته‌اند: خوب یا بد، زشت یا زیبا، خوشبخت یا بدبخت، سیاه یا سفید، در حالیکه نگاه واقع‌بینانه می‌گوید نه بدبین افراطی باش و نه خوش‌بین افراطی، واقعیت‌ها را ببین، کم و کاستی‌ها، خوبی‌ها، بدی‌ها، زیبایی‌ها؛ بدون قضاوت وارد شو.

به اعتقاد یکی از روان‌شناسان بزرگ "برای جلوگیری از عیب‌جویی و انتقاد غیرسازنده، بهترین شیوه گفت‌گو با زبان مهرورزانه است." به جای گله و شکایت، سرزنش، تحقیر، غیبت و تخریب شخصیت افراد که باعث ناراحتی و جبهه گرفتن افراد و تیره شدن و قطع ارتباط می‌شود بهتر است زمانی را برای گفتگوی محبت‌آمیز و بررسی مشکلات اختصاص دهیم و توقعات و انتظارات خود را ضمن بیان احساسات به درخواست منطقی تبدیل کنیم. مثلاً به جای اینکه بگویید «تو با این طرز حرف زدن همیشه اعصاب منو خرد می‌کنی» می‌توان گفت «وقتی با من این طور صحبت می‌کنی واقعاً ناراحت می‌شوم». در بیان احساسات خود از ضمیر تو استفاده نکنید، به جای اینکه بگویید «با نظر تو مخالفم» می‌توان گفت «نظر من این است که...»، یا به جای اینکه بگوئید «چقدر کودکانه فکر می‌کنی، می‌توانیم بگوئیم به عقیده‌ات احترام می‌گذارم ولی نظر من چنین است .....».

یکی از عواملی که باعث می‌شود خوبی‌ها و صفات نیک دیگران را کوچک و بی‌ارزش دیده و بدی‌های آنها را در نظر بی‌آوریم و به عیب‌جویی بپردازیم، این است که ما دنیا و هر آنچه در آن است را بر اساس چهارچوب و قانون‌های نوشته شده ذهنی خود دیده و افراد را براساس ملاک‌های خود ارزیابی می‌کنیم و این باعث خرده‌گیری و عیب‌جویی از دیگران می‌شود، در واقع نمی‌دانیم دیگران از حقوقی برخوردار هستند و می‌توانند براساس خواسته‌ها و نگرش‌های خود عمل نمایند.

خوب است وقتی در کنار دیگران هستیم به خصوص زمانی که در محیط‌های جدید قرار می‌گیریم از قضاوت و عیب‌جویی دست برداریم، تفاوت‌ها را بپذیریم و افراد را سیاه و سفید نبینیم، در ضمن سخنان عیب‌جویان را تایید نکنیم، زیرا تایید ما باعث تقویت این رفتارها می‌شود.