

چرا قضاوت می کنیم

بیشتر ما دائم قضاوت می کنیم و عملاً در هر چیزی به راحتی عیب و ایرادی پیدا می کنیم:

- آن درخت که اونجاست - کمی کج است.
- این صندلی که روی آن نشستم - زیادی نرم و راحت است.
- غروب غم‌انگیزی است - به اندازه کافی آتشین نیست.
- این پارک - چمن هایش کمی زرد شده اند.
- مادر همسر - خیلی ایرادگیر است.

حالا این تمرین را انجام بدهید. هر جا که هستید به اطرافتان نگاه کنید. بگذارید چشم‌هایتان در گوشه و کنار کاوش کند و اشیای مختلف را از نظر بگذرانند. حالا ببینید آیا می‌توانید در مورد چیزهایی که دیدید، قضاوت کنید. به هر عیب و ایراد ممکن دقت کنید. ادامه بدهید. اجازه بدهید توجه‌تان از یک چیز به چیز دیگر معطوف شود و هریک از آنها را به ترتیب ارزیابی کنید.

سؤال این است: آیا چیزی وجود داشت که نتوانید آن را ارزیابی کنید یا چیزی وجود داشت که هیچ عیب و ایرادی نداشته باشد؟ پاسخ احتمالاً نه است. این واقعیت به ظاهر ساده، اهمیت بسیار دارد؛ زیرا هریک از ما فعالانه در جستجوی عیب و ایرادیم: در خودمان، در دیگران، در اشیای دوروبرمان؛ و معمولاً همیشه هم موفق می‌شویم که عیب و ایرادی پیدا کنیم.

چرا قضاوت می‌کنیم؟ چه چیزی ما را بر آن می‌دارد که گاهی اوقات به دنبال منفی‌نگری و ایرادگیری باشیم؟ در ادامه، به برخی از دلایل قضاوت کردن می‌پردازیم. در مورد هریک از آنها کمی فکر کنید و ببینید شما به کدام دلیل قضاوت می‌کنید.

- پیش‌بینی مشکل یا چاره‌اندیشی (مفیدترین نوع قضاوت)
- محافظت از خودمان در برابر ناکامی
- اثبات برتری خودمان از دیگران (آنها ایرادهایی دارند که ما نداریم)
- تنبیه خودمان به سبب اشتباهات و خطاهایمان
- اثبات کهنتری خودمان در برابر دیگران
- احساس حق به جانب بودن و رهایی از بار احساس گناه

راستی چرا قضاوت می‌کنیم؟

مگر از همه جوانب یک مسئله یا همه ابعاد شخصیتی انسان‌ها مطلع‌ایم که راحت و بی‌مسئولیت درباره همه چیز و همه کس، و البته خودمان، این همه قضاوت می‌کنیم؟ بیایید بدون قضاوت به سال جدید قدم بگذاریم و همه افکارمان را جدی نگیریم. در ایام تعطیلات نوروزی، تصمیم بگیریم چند روز هیچ قضاوتی نکنیم. آیا ممکن است؟