

عبور از نقطه کور

نکاتی درباره آسیب قضاوت های نادرست در روابط بین فردی

و راه کارهایی برای رهایی از این دام

نویسنده: محمد برخوردار

تقدیم به همه کسانی که به رشد و بهبود فردی اهمیت می‌دهند و قصد دارند زندگی آگاهانه‌تری داشته باشند.

این کتاب هدیه‌ای است برای شما دوست عزیز اگر آن را قابل خواندن دانستید لطفاً با دیگران به اشتراک بگذارید.

فهرست

- ۵..... به جای مقدمه
- ۷..... از رنجی که می بریم
- ۹..... درباره قضاوت کردن دیگران
- ۱۳..... پرواز تلفن همراه
- ۱۴..... تمرین
- ۱۵..... ریشه قضاوت کجاست؟
- ۱۶..... آشنایی با کامپیوتری پیشرفته و کم مصرف
- ۱۷..... ریسمان سیاه و سفید زندگی
- ۲۲..... تمرین
- ۲۲..... به سوی روشن بینی
- ۲۳..... ۱- (جدا کردن رویدادها / احساس / تفسیر)
- ۲۶..... ۲- خودمان را جای دیگران قرار دهیم.
- ۲۸..... ۳- توجه به خود
- ۳۰..... ۴- دنبال مثال های نقض بگردیم.
- ۳۱..... نکات پایانی

به جای مقدمه

سلام دوستان . برای شروع کتاب یک آزمایش معروف و ساده داریم .
 لطفاً به شکل زیر نگاه کنید . به نظر شما کدام یک از این خط ها بلند تر
 از دیگری است؟



اگر قبلاً این تصویر را ندیده باشید ، مانند خیلی از افراد ، شما هم این عقیده
 را دارید که خط بالایی بلند تر به نظر می رسد . اما این طور نیست و هر
 دو خط به یک اندازه هستند و ما به دلیل خطای دید این دو خط را به یک
 اندازه نمی بینیم .

خیلی از ما برای تحلیل و درک محیط پیرامون به حواس ۵ گانه خودمان
 تکیه می کنیم و معمولاً به قدری به حواس خود اطمینان داریم که آنچه

این حواس به ما می گویند به راحتی باور میکنیم و زحمت فکر کردن و تحلیل کردن به خودمان نمی دهیم .

وقتی به همین راحتی قضاوت ما در مورد اشیاء می تواند تحریف شود، باید خیلی مراقب باشیم که قضاوت ما و ادراک ما نسبت به دیگران هم می تواند به همین راحتی و با سوء برداشتهایی که داریم دچار اشتباه شود. همین سوء برداشتها که به نوعی نقاط کور ذهن ما هستند می توانند موجب بروز آسیب های زیادی در روابط ما شوند . در کتابی که پیش رو دارید با هم نگاهی می کنیم به موضوع قضاوت کردن درباره دیگران و به برخی زمینه های شکل گیری آن اشاره می کنیم و راه کارهایی کاربردی برای عبور از این نقاط کور و دستیابی به روابطی سالم و رضایت بخش معرفی خواهیم کرد.

از رنجی که می بریم

همه ما به‌عنوان انسان دوست داریم که ارتباط خوب و درستی با دیگران داشته باشیم. اعضای خانواده، دوستان و اقوام و آشنایان، در محیط کار و تحصیل و به‌طور کلی در هر جا و موقعیتی که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم نیاز به این داریم تا بتوانیم هم نیازهای خودمان را برآورده کنیم و هم به دیگران برای تأمین خواسته‌هایشان کمک کنیم. طبیعتاً ارتباط ما با همه افراد به یک اندازه اهمیت ندارد و ما دوست داریم با کسانی که برای ما اهمیت بیشتری دارند و وابستگی بیشتری به آن‌ها داریم، ارتباط بهتری داشته باشیم. اما اگر کمی با دقت به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم نگاهی داشته باشیم متوجه این واقعیت دردناک می‌شویم که بسیاری از آدم‌ها از اینکه روابط صمیمی، عمیق و پایداری را تجربه نمی‌کنند ناراحت هستند و به‌نوعی احساس تنهایی می‌کنند چرا که تصور می‌کنند آن‌طور که باید از سوی دیگران درک نمی‌شوند و به آن‌ها توجه نمی‌شود. به‌عنوان کسی که بخشی از تحصیلات خود را در زمینه مددکاری اجتماعی و جامعه‌شناسی گذرانده و همچنین در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی فعالیت داشته‌ام شاهد آسیب‌های زیادی بوده‌ام که ریشه بسیاری از آن‌ها ناشی از فقدان روابط درست در خانواده بوده است و البته صد افسوس که

همت جدی برای توسعه آموزش مهارت‌های زندگی دیده نمی‌شود. چه هزینه‌های هنگفتی که خانواده‌ها صرف خوراک و تفریح و برآورده کردن خواسته‌های مختلف خود می‌کنند اما به موضوع مهم آموزش مهارت‌های زندگی توجه نمی‌کنند و برای آن وقت نمی‌گذارند. به این دلیل که این تصور غلط را دارند که در مورد موضوعات مربوط به مهارت‌های زندگی به اندازه کافی دانش و آگاهی دارند و آنچه خود می‌دانند و عمل می‌کنند درست است. این توهم دانش و بی‌نیازی از کسب مهارت‌های زندگی باعث شده تا امروز شاهد این مسئله باشیم که در زندگی‌های امروزی با وجود اینکه امکانات مربوط به آسایش زندگی به نسبت گذشته بیشتر فراهم شده اما آرامش و رضایت از زندگی به آن اندازه زیاد نشده است. برای برخی از مردم، کانون خانواده‌ای که قرار بود گرم و مایه آرامش باشد سرد و اسباب فرسایش شده است. چرا که روابط گرم و صمیمی بین اعضای خانواده کم‌رنگ شده و از طرفی حضور فناوری‌های ارتباطی و شبکه‌های مجازی هم به این زمینه کمک کرده است؛ زیرا فضایی ایجاد کرده که افراد خارج از قید و بندهای دنیای واقعی، آزادی عمل بیشتر و مسئولیت‌پذیری کمتری نسبت به روابط خود داشته باشند. از میان آسیب‌های مختلفی که روابط

انسانی را تحت تاثیر قرار داده مسئله قضاوت کردن اهمیت زیادی دارد که در ادامه به بحث در این باره می پردازیم.

درباره قضاوت کردن دیگران

یکی از مهم ترین مسائلی که باعث ایجاد ناراحتی و کدورت در روابط بین افراد می شود موضوع بسیار پراهمیت قضاوت کردن است. قضاوت کردن یعنی اینکه ما هر چیزی که جزو ارزش، علاقه و سلیقه ما نباشد را نادرست و بی اهمیت و اشتباه دانسته و آن را نمی پسندیم؛ یعنی در مواجه شدن با افراد و موقعیت ها خط کشی به دست بگیریم و هر چیزی که با آن برخورد داریم را مورد ارزیابی قرار دهیم و از دسته بندی خوب یا بد برای ارزش گذاری آنها استفاده کنیم. به این صورت که هر چیزی مورد علاقه ما بود خوب است و هر چیزی که با سلیقه ما تفاوت داشت بد و نامطلوب است. آنچه در موضوع قضاوت کردن اهمیت دارد این است که ما به ترجیحات خود در مقایسه با دیگران بیشتر اهمیت می دهیم و در ترازوی ارزیابی که داریم وزن بیشتری به علاقه مندی های خودمان می دهیم.

اگر به رفتارهای روزمره خود دقت کنیم شواهد و مثال‌های زیادی در رابطه با موضوع قضاوت می‌بینیم.

- در موقع رانندگی کسی که ناگهان وارد مسیر حرکت ما می‌شود را فردی فاقد شعور می‌نامیم.

- کسی که در پمپ‌بنزین یا پشت چراغ‌قرمز با سرعت عمل کمتری نسبت به توقع ما حرکت می‌کند را مورد به‌عنوان فردی بی‌توجه می‌نامیم.

- دانشجویی که نمره خوبی از امتحان نگرفته استاد مربوطه را بابت این نمره مقصر می‌داند.

- زمانی که توسط پلیس جریمه می‌شویم و قانون در مورد ما اعمال می‌شود ناراحت می‌شویم و شروع به انتقاد می‌کنیم و توقع داریم از جریمه کردن ما صرف‌نظر کند.

- اگر آدم برون‌گرایی باشیم افراد درون‌گرا را به‌عنوان افرادی گوشه‌گیر تلقی می‌کنیم و بالعکس اگر فردی باشیم که در خلوت و تنهایی خودمان حال بهتری داریم، افراد اجتماعی و پر جنب‌وجوش را غیرقابل‌تحمل می‌دانیم.

- اگر پد، مادر، همسر و یا فرزند ما طبق خواسته ما اقدام نکند او را به باد انتقاد می‌گیریم و بی‌مسئولیت می‌نامیم.

- با دیدن وضعیت ظاهری افراد به راحتی در مورد سایر خصوصیات آنها شروع به قضاوت و داستان‌سرایی می‌کنیم.
 - اگر وضعیت مالی خیلی خوبی داشته باشیم به خودمان حق می‌دهیم که نسبت به دیگران خود را بهتر ببینیم.
 - اگر فردی باشیم که موقعیت اجتماعی پایینی دارد چه بسا ثروتمندان را به عنوان افرادی سودجو و متقلب ببینیم.
- حالتی که در این مثال‌ها مشترک است این موضوع است که زمانی که ما مشغول قضاوت کردن هستیم به نوعی در حال مقایسه کردن موقعیت خود با دیگران هستیم. این مقایسه به شکل‌های مختلف انجام می‌شود
- امکان دارد ما افراد را با خودمان بسنجیم و در این مقایسه علاقه‌مندی‌ها، ارزش‌ها، طرز فکر، سلیقه‌ها، باورها، تمایلات و خواسته‌های خودمان را مبنای قضاوت قرار دهیم و موقعیت، رفتار و گفتار دیگران را بر اساس معیارهای خودمان - که از درست بودن آنها مطمئن هستیم - می‌سنجیم و به درست بودن افکار و اعتقادات خود ایمان داریم و بر این اساس به دنبال پیدا کردن نقاط ضعف دیگران هستیم و یا از رفتاری که نسبت به ما دارند ناراحت می‌شویم.

گاهی هم دچار ذهن‌خوانی می‌شویم و با این تصور غلط که حتماً دلیل رفتارهای دیگران را می‌دانیم به خودمان اجازه می‌دهیم تا بدون بررسی بیشتر و بر مبنای تصویری که در ذهنمان نسبت به رفتار دیگران داریم آن‌ها را مورد قضاوت قرار دهیم.

شاید شما هم با این موقعیت روبرو شده باشید که در خیابان آمبولانسی را می‌بینید که آژیرکشان در حال حرکت است و از ماشین‌ها دیگر می‌خواهد که راه را برای او بازکنند. فقط کافی است که آمبولانس خالی از بیمار باشد تا دیگران در مورد آن شروع به قضاوت و اظهارنظر کنند که: راننده آمبولانس برای فرار کردن از ترافیک آژیر کشیده و از موقعیت خود سوءاستفاده می‌کند.

فردی که چنین تصویری دارد، از درست بودن نظر خود اطمینان دارد و بر این مبنا قضاوت می‌کند درحالی که به این فکر نمی‌کند که شاید این آمبولانس الان تماسی دریافت کرده و خانواده‌ای با بیماری دارای مشکل اورژانسی چشم‌به‌راه آن‌ها هستند و جان یک فرد به این بستگی دارد که نیروهای امدادگر زودتر به محل برسند و به این دلیل آمبولانس مذکور با سرعت در حال حرکت در خیابان است.

پرواز تلفن همراه

یک بار قرار شد همسر من به همراه دخترم برای تفریح به پارک بانوان بروند و من هم طبق معمول سرکار بودم. نزدیک ظهر برای انجام کاری اداری نیاز به مدرکی داشتم که در کیف همسر من بود. من با گوشی همسر تماس گرفتم ولی خاموش بود. من بر حسب این تجربه که در گذشته گاهی اتفاق افتاده بود تلفن همراه همسر من از شب روی حالت پرواز مانده بود و تا پاسی از روز هم این وضعیت ادامه داشت، با خودم گفتم حتماً باز تلفن از شب در حالت پرواز مانده و منتظر شدم تا بعد از مدتی دوباره تماس بگیرم و برای گرفتن مدرک مورد نظر با او قرار بگذارم. در طول مدت بیشتر از دو ساعت من چند بار دیگر تماس گرفتم ولی وضعیت تغییری نکرده بود و موفق نشدم تماس برقرار کنم و دست از پا درازتر و البته دلگیر از این بی‌توجهی به منزل رفتم و زمانی که همسر من به خانه آمد با کمی ناراحتی به او انتقاد کردم. در این لحظه همسر من گفت: من که گفته بودم قراره به پارک بانوان برم. آنجا هم هنگام ورود باید تلفن همراه را تحویل بدهیم و به همین خاطر این مسئله پیش آمده بود و من تلفنم را در آنجا به همراه نداشتم که بتوانم پاسخ بدهم! و من که تازه متوجه موضوع

شده بودم فهمیدم که به راحتی دچار قضاوت اشتباه شدم. صرفاً به این دلیل که تصور می‌کردم در مورد علت این موضوع به درستی فکر کردم و بر همین اساس قضاوت کرده بودم.

تمرین

با توجه به تعریفی که از قضاوت شد و مثال‌هایی که مورد اشاره قرار گرفت در این قسمت شما هم به ۵ مورد از مواردی که از قضاوت کردن در زندگی روزمره سراغ دارید اشاره کنید.

اگر به رفتارها و بسیاری از سوء تفاهم‌هایی که در خانه یا محیط کار و اجتماع دچار آن می‌شویم دقت داشته باشیم متوجه می‌شویم که تا چه اندازه همین قضاوت‌های ساده و تصورات اشتباه نسبت به همدیگر در بروز اختلافات و دلگیری‌ها تأثیر داشته است. ما بر اساس ذهنیتی که نسبت به رفتار دیگران داشتیم و از درستی آن اطمینان داشتیم به راحتی دچار اشتباه شدیم.

ریشه قضاوت کجاست؟

خوب دوستان عزیز حالا که با مفهوم قضاوت بیشتر آشنا شده و مصداق‌هایی از آن باهم مورد توجه قرار دادیم در این قسمت قصد داریم تا به برخی از ریشه‌های شکل‌گیری قضاوت‌های شتاب‌زده اشاره کنیم تا با شناخت این فرایند بتوانیم کنترل بیشتری روی آن داشته باشیم و دقت بیشتری در نحوه تفکر و تفسیرمان از موقعیت‌های مختلف داشته باشیم. بخش مهمی از داستان قضاوت کردن به عملکرد مغز ما در هنگام تصمیم‌گیری برمی‌گردد. پس لازم است در ابتدا با چگونگی کارکرد مغز

آشنا شویم و ببینیم مغز ما در تفسیر کردن موقعیت‌ها و رویدادها از چه روش‌هایی استفاده می‌کند.

آشنایی با کامپیوتری پیشرفته و کم‌مصرف



مغز ما عجیب‌ترین و فوق‌العاده‌ترین عضو بدن ما است. اندامی که نزدیک به یک و نیم کیلو وزن دارد ولی بهتر و سریع‌تر از کامپیوترهای پیشرفته تحلیل و بررسی می‌کند. مغز طوری طراحی شده که جهت انجام کلیه فعالیت‌هایی که در شبانه‌روز انجام می‌دهد مقدار خیلی کمی انرژی مصرف می‌کند. چیزی نزدیک ۴۰ وات که برای روشن کردن یک لامپ کم‌مصرف استفاده می‌شود. البته این میزان انرژی بسته به نوع فعالیت‌هایی که مگر درگیر انجام آن‌ها است کم یا زیاد می‌شود.

هراندازه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم نیاز بیشتری به تمرکز و توجه داشته باشد میزان انرژی زیادتری مصرف می‌شود و درعین حال مغز زودتر خسته می‌شود. یکی از کارهایی که مغز ما برای جلوگیری از فعالیت

بیش از حد انجام می‌دهد استفاده از میانبرهای ذهنی هست. یعنی در مواجه شدن با برخی از شرایط و موقعیت‌ها به جای انجام تحلیل دقیق و بررسی عمیق که هم نیازمند صرف زمان و هم انرژی بسیار زیادی است، مغز عزیز ما دقت خود را کم می‌کند و سرعت فعالیت خود را اضافه می‌کند و این کار را معمولاً با مراجعه به الگوها و اطلاعاتی که در گذشته دسته‌بندی کرده انجام می‌دهد. گاهی این میانبرها به ما کمک می‌کنند و باعث سرعت بخشیدن به انجام کارها می‌شوند مثلاً زمانی که ما قصد خرید داریم و در انتخاب خود تردید داریم مغز ما معمولاً با جستجوی نتایج تجربه‌های قبلی و استناد به آنها، به ما در انتخاب بهتر کمک می‌کند اما همیشه هم این‌طور نیست و این روش کار مغز، گاهی هم سبب بروز خطا در قضاوت‌ها و تصمیمات ما می‌شود.

ریسمان سیاه‌وسفید زندگی

این نوع عملکرد در دوران اجداد قدیمی ما سودمند و کاربردی بوده و باعث شده تا ما اکنون فرصت زندگی داشته باشیم و از بسیاری از

مخاطرات جان سالم به دربریم و به همین علت تا الان همراه ما بوده است.



فرض کنید که در زمان های خیلی قدیم گروهی از اجداد ما در مسیری حرکت می کردند و ناگهان در راه خود با درختی مواجه می شدند که میوه های خوش رنگ سفیدی دارد. یکی از این افراد از روی کنجکاوی یکی از این میوه های ناشناخته را می خورد و لحظاتی بعد جان به جان آفرین تسلیم می کند. این اتفاق برای مغز افراد باقی مانده این پیغام را دارد که از این به بعد خوردن میوه سفیدرنگ ممنوع است چون خوردن آن میوه ممنوعه مساوی با مرگ است. بنابراین زمانی که دوباره این میوه و یا مشابه آن در میسر اجداد ما قرار می گرفت، مغز آن ها بدون اندکی تحلیل و تفسیر، تنها با یادآوری سرنوشت تلخ فرد مرحوم مانع از خوردن میوه توسط دیگران و تکرار آن اتفاق می شد و در واقع کارکرد این شیوه از تفسیر و نتیجه گیری مغز در جهت حفظ بقاء ما بوده است. این اتفاق

از سویی سبب شد تا جان افراد بیشتری با آگاهی از خطر میوه‌های سفید، حفظ شود اگرچه این محافظت در ازای محروم شدن انسان‌های اولیه از نعمت خوردن بسیاری از میوه‌های سفیدرنگ اما خوش مزه و بدون خطر شد.

یکی از ضرب‌المثل‌های شیرین ادبیات فارسی هم به همین موضوع اشاره دارد «مارگزیده از ریسمان سیاه‌وسفید می‌ترسد» به عبارت ساده‌تر زمانی که ما تجربه بدی داشتیم مغز ما برای حفاظت از ما در خصوص موارد مشابه به ما هشدار می‌دهد تا از بروز آسیب به ما جلوگیری کند.

نکته دیگری که در اینجا باید به آن اشاره کرد این است که مغز ما از ابهام بیزار است و معمولاً نیاز به این دارد تا اطلاعات دریافتی را تفسیر و دسته‌بندی کند به همین خاطر معمولاً برای تفسیر سریع‌تر موقعیت‌ها، ابتدا به بایگانی خود مراجعه می‌کند و در صورت وجود رویدادهای مشابه در گذشته، از تحلیل دوباره موقعیت خودداری کرده و این اطلاعات را هم در همان دسته‌بندی قدیم قرار می‌دهد.

بسیاری از قضاوت‌هایی که ما بر اساس شکل ظاهری، طرز لباس پوشیدن، حالت چهره، طرز برخورد و سایر خصوصیات و ویژگی‌های افراد داریم به خاطر این است که ما در ذهن خود پیش‌فرض‌ها، باورها و قالب‌های

ذهنی داریم که با خصوصیتی که در افراد می‌بینیم شباهت دارد و ما بر اساس همین شباهت‌ها دیگران را مورد قضاوت و داوری قرار می‌دهیم. به‌عنوان مثال با دیدن عکس شخصی با روپوش سفید فوری نتیجه می‌گیریم که او پزشک است.

اگر فردی با ظاهر آراسته و شیک پشت فرمان یک ماشین لوکس باشد ما به‌سرعت نتیجه می‌گیریم که حتماً شغل مهم و منزلت اجتماعی بالایی دارد. زمانی که در اولین برخورد با کسی او را می‌بینیم در اولین نگاه و برای رهایی از ابهام، اگر اولین اطلاعات دریافتی ما از فرد مقابل، با یکی از دسته‌بندی‌ها و تصورات و پیش‌فرض‌های ما تشابه داشته باشد سریع در مورد چگونگی شخصیت او قضاوت می‌کنیم و او را در دسته‌بندی که در ذهن خود درست کرده‌ایم قرار می‌دهیم و ...

این نوع عملکرد مغز از دوران کودکی به‌عنوان بخشی ضروری از فرایند رشد به همراه ما بوده است به این معنی که بسیاری از آموخته‌ها در ابتدا با نوعی کوشش و خطا ایجاد شده و در ادامه به‌عنوان راهنمای رفتارهای ما مورد استفاده قرار گرفته است.

مثلاً زمانی که کودک دستش به شعله آتش گاز نزدیک می‌شود و احساس سوزش می‌کند متوجه می‌شود که با خطر روبرو هست بلافاصله دست

خود را پس می‌کشد و این تجربه راهنمای واکنش‌های او به موقعیت‌های مشابه در آینده می‌شود تا از آسیب دیدن دور بماند.

نکته‌ای که اینجا بد نیست مورد اشاره قرار بگیرد این هست که بسیاری از ترس‌هایی که ما در بزرگسالی داریم حاصل تجربه‌ها و آموخته‌های دوران کودکی هست که در طول زمان تقویت شده و در وجود ما به‌جامانده است مثل ترس از حیوانات و موقعیت‌هایی که الزاماً ترسناک نیستند. زمانی که ما مسیر رشد را طی می‌کنیم این شیوه دسته‌بندی اطلاعات همراه با ما رشد می‌کند و قدرت می‌گیرد. ما باگذشت زمان و کسب تجربه شروع می‌کنیم به برچسب زدن به افراد و رویدادهای پیرامون خود چرا که مغز ما یاد گرفته با دیدن رویدادهای جدید ابتدا به مخزن تجربیات گذشته خود مراجعه کند و به‌جای تحلیل دوباره هر رویداد ترجیح می‌دهد تا در صورت امکان تجربیات جدید را در دسته‌بندی‌های مشابه قدیم قرار دهد. بسیاری از سوگیری‌های ذهنی و انحراف ذهن ما در رابطه با واقعیت از همین جا شکل می‌گیرد.

تمرین

کمی فکر کنید و سه مورد از موقعیت‌هایی که در آن‌ها، استفاده از تجربه‌های قبلی تان به نتیجه‌گیری اشتباه منجر شده اشاره کنید.

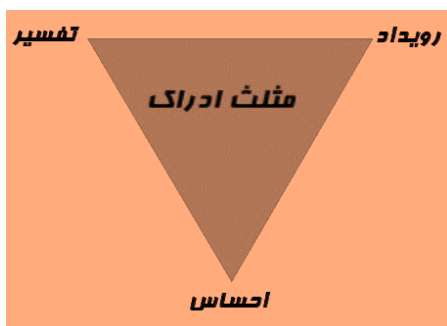
به سوی روشن بینی

خوب دوستان عزیز تا اینجا به یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری مشکلات ارتباطی یعنی موضوع مهم قضاوت کردن پرداختیم و همچنین به سیر شکل‌گیری آن اشاره کردیم.

حالا نوبت به این رسیده تا به بررسی راهکارهایی بپردازیم که به کمک آن‌ها می‌توانیم در ارتباط خود با دیگران به درک درست‌تری برسیم و از قضاوت شتاب‌زده خودداری کنیم تا بتوانیم ارتباط بهتری با دیگران داشته باشیم و از سوء تفاهم و کدورت جلوگیری کنیم و نهایتاً ارتباط مطلوب و مؤثری را تجربه کنیم.

۱- جدا کردن رویدادها / احساس / تفسیر

یکی از مهم‌ترین اقداماتی که ما باید در این زمینه انجام دهیم این است که زمانی که با یک مسئله مواجه می‌شویم، در اولین قدم از قضاوت کردن و درگیر شدن احساسی با آن خودداری کنیم. اگر بخواهم ماجرای خاموش بودن تلفن همراه همسر که در بالا به آن اشاره کردم را در این مدل قرار دهم به شکل زیر بررسی می‌شود:



- ۱- اتفاق: من موفق به تماس با همسر نشدم و نتوانستم کارم را انجام دهم.
- ۲- احساس: احساس من می‌تواند شامل ناراحتی و خشم باشد.
- ۳- تفسیر: با توجه به احساسی که داشتم ممکن است این قضیه را به‌عنوان نوعی بی‌توجهی تفسیر کنم.

در این مثال من این امکان را داشتم تا در مورد اتفاقی که رخ داده بود با همسر صحبت کنم و سوء تفاهم برطرف شود اما گاهی ما این فرصت را نداریم و یا تمایلی به این کار نداریم و سوء تفاهم و نتیجه گیری غلطی که راجع این موضوع در ذهن ما شکل می گیرد می تواند در تداوم رابطه ما تأثیر منفی داشته باشد.

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که یکی از دوستان و یا همکاران خود را دیدید و به او سلام کردید اما او به شما توجهی نکرده و شما از این رفتار ناراحت شده و این طور تفسیر کردید که شاید او خودش را گرفته و به شما بی محلی کرده است. یا به فردی پیامی دادید و او به شما جواب نداده و شما تصور کردید که حتماً پیامتان را دیده و در مورد عدم پاسخگویی او تصورات و برداشت های منفی داشته اید و ...

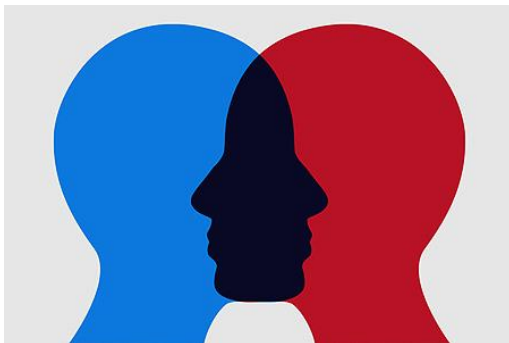
دو اقدام مهمی که باید در این مواقع انجام دهیم این است که اولاً در مسائلی که برای ما اهمیت دارد، یک بار بدون قضاوت کردن احساسی آن را تفکیک کنیم و رویدادی که اتفاق افتاده را فارغ از احساس و تفسیری که داشتیم در نظر بگیریم. زمانی که این کار را انجام می دهیم متوجه می شویم که تفسیرهای ما بیشتر ناشی از احساساتی است که نسبت به موضوعات داریم و نه خود آن رویداد.

دومین کاری که باید انجام دهیم و تأثیر بسیار مهمی دارد این است که در مورد احساسی که تجربه کردیم با دیگران صحبت کرده و از آنان سؤال کنیم تا از به وجود آمدن سوء تفاهم احتمالی جلوگیری کنیم.

البته نوع بیان و صحبت کردن درباره موضوع هم خیلی اهمیت دارد. به عنوان مثال نباید به طرف بگوییم تو با جواب ندادن به سلام من، باعث ناراحتی ام شدی و به بی محلی کردی. بلکه بهتر است این طور بگوییم که زمانی که من به تو سلام کردم و جوابم را ندادی از اینکه به من توجه نشده ناراحت شدم. در این مدل گفتگو طرف مقابل را در ابتدا محکوم و متهم نمی کنیم و به صورت شفاف و دوستانه احساسی که داشتیم بیان کرده و خواسته خود را مطرح می کنیم. همان طور که گفتیم ما عادت کرده ایم که برداشت های خودمان از رفتارهای دیگران را بدون اینکه از درستی آن اطمینان حاصل کنیم به عنوان حقیقت تلقی کنیم و بر اساس آن قضاوت کنیم. پس یادمان باشد قبل از اینکه صرفاً بر اساس ذهنیت خود درباره رفتار دیگران قضاوت کنیم حتماً در مورد برداشتی که از رفتار یا گفتار آنها داشتیم با آنها به صورت شفاف و البته به درستی صحبت کنیم و از آنها سؤال کنیم تا اطمینان پیدا کنیم.

۲- خودمان را جای دیگران قرار دهیم.

مارشال روزنبرگ در کتاب ارتباط بدون خشونت گفتار زیبایی دارد به این مضمون که ریشه بسیاری از اختلافات در روابط با دیگران در دو نکته است: اول اینکه علت اختلاف را اشتباه طرف مقابل می‌دانیم و دوم اینکه نمی‌توانیم خودمان و دیگران را به‌عنوان موجوداتی آسیب‌پذیر ببینیم که هرکدام از ما در پشت رفتارها و گفتارمان مجموعه‌ای از حسرت‌ها، ترس‌ها، تردیدها، نیازها، تمایلات و خواسته‌های متعددی داریم که اگرچه به‌راحتی دیده نمی‌شوند اما روی عمل ما تاثیر زیادی دارند.



یکی دیگر از این راهکارها که تأثیر زیادی در جلوگیری از بروز تنش و قضاوت نادرست در مورد دیگران دارد این است که به‌جای قضاوت فوری و سریع در مورد رفتار دیگران، به موضوع از زاویه دید آنها هم

نگاه کنیم و به این موضوع توجه داشته باشیم که او هم فردی مثل ما است و کاری که انجام می‌دهد برای رفع نیاز و برآورده کردن خواسته‌ای است. اگر ما به‌جای او و در شرایط او بودیم چه‌بسا همین‌طور عمل می‌کردیم.

زمانی که با این دیدگاه به‌طرف مقابل نگاه کنیم می‌بینیم که به‌جای ناراحتی و خشم، احساس بهتر همدلی را تجربه می‌کنیم. نکته مهم این است که تأثیر دیدن موضوع از نگاه دیگران این است که حتی اگر رفتار آن‌ها را ناخوشایند و نامطلوب بدانیم اما احساس منفی کمتری تجربه می‌کنیم چون طرف مقابل را درک کرده‌ایم.

این موضوع در رفتار با فرزندان بسیار با اهمیت است. به این دلیل که ما گاهی فراموش می‌کنیم که با کسانی طرف هستیم که به‌اندازه ما بلوغ و آگاهی ندارند و به‌اشتباه از آن‌ها توقع زیادی داریم و هنگامی که در مورد رفتارهای آن‌ها داوری می‌کنیم به این موضوع دقت نمی‌کنیم که لازم است تا به دنیا از دریچه ذهن آن‌ها نگاه کنیم تا درک بهتر و درست‌تری از رفتارهای آنان داشته باشیم.

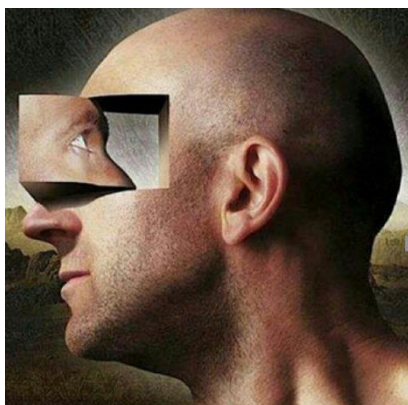
۳- توجه به خود

یکی دیگر از کارهایی که باعث می‌شود تا از قضاوت کردن دیگران خودداری کنیم این است که به خودمان بیشتر توجه کنیم و خود را مصون از خطا و اشتباه ندانیم. خوب است بدانیم برخی از انتقاداتی که افراد نسبت به همدیگر دارند به دلیل تمایل به پنهان کردن بخش‌هایی از خصوصیات و جنبه‌های منفی دورنی خودشان است که به محض مشاهده آن ویژگی در دیگران، به سرعت نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند و اصطلاحاً فرافکنی می‌کنند. مثلاً فردی که حسادت دارد برای اینکه تحمل این موضوع برایش آسان نیست و آن را در درون خود مخفی می‌کند، شروع به پیدا کردن آن در دیگران می‌کند. یا زمانی که شخصی از وضعیت اندام و شکل ظاهری خود ناراضی هست شروع به ارزیابی منفی از قیافه و ظاهر دیگران می‌کند. پس یادمان باشد هنگامی که خود را در حال ایراد گرفتن از دیگران می‌بینیم به این نکته توجه داشته باشیم که شاید ایرادی در خود ما وجود دارد که آن را پنهان کرده‌ایم و به دنبال برجسته کردن

آن در دیگران می‌گردیم و این موضوع باعث ایجاد قضاوت نادرست نسبت به دیگران می‌شود.

دبی فورد در این رابطه ایده جالبی دارد و می‌گوید زمانی که از رفتار دور از ادب شخصی (مثل آب دهان انداختن در خیابان) ناراحت شدید به این موضوع فکر کنید که آیا تابه‌حال شما خودتان چنین رفتاری نداشته‌اید؟ اگر پاسختان منفی است به این سؤال جواب دهید که آیا به‌عنوان یک انسان امکان دارد این رفتار را در یک موقعیت و شرایطی انجام دهید. وقتی به رفتارهای انسانی این‌طور نگاه می‌کنیم و این فرض را قبول می‌کنیم که امکان دارد ما هم در شرایطی چنین رفتاری را انجام دهیم از قضاوت منفی نسبت به دیگران خودداری می‌کنیم و به رفتارهای دیگران با دید

وسیع‌تری نگاه می‌کنیم.



۴-دنبال مثال‌های نقض بگردیم.

یکی دیگر از راه‌هایی به ما کمک می‌کند از قضاوت کردن دیگران پرهیز کنیم این است که در هنگام فعال شدن قاضی درونمان از خود به صورت صادقانه و صریح سؤال کنیم که بر اساس چه ملاک‌ها و دلایل واقعی در مورد یک موضوع مشغول قضاوت هستیم و از طرف دیگر سایر احتمالات را هم در نظر بگیریم. مثلاً زمانی که به شخصی تلفن زدیم و او جواب ما را نداد به جای اینکه فوراً در ذهن خود او را متهم کنیم، از خودمان سؤال کنیم که بر اساس چه دلایل و شواهد منطقی و واقعی در مورد این موضوع قضاوت می‌کنیم و همچنین در مورد این رویداد سایر احتمالات را هم در نظر بگیریم و فقط با اولین فکری که به ذهن ما رسید شروع به قضاوت نکنیم.

نکات پایانی

دوستان گرامی اگرچه کتاب رو به پایان است اما داستان قضاوت به همین جا ختم نمی‌شود.

در طول این کتاب نکاتی در خصوص تعریف قضاوت، شکل‌گیری و راهکارهای پیش‌گیری از قضاوت شتاب‌زده در مورد دیگران اشاره کردم. امید وارم آنچه گفته شد اگرچه به اختصار بیان شد تا حدودی به درک بهتر این موضوع کمک کرده باشد.

در ادامه توجه شما را به چند نکته با اهمیت در این زمینه جلب می‌کنم
 ۱- به این موضوع توجه داشته باشیم که ما انسان‌ها موجوداتی هستیم که کامل نیستیم و هر کدام از ما دارای نقاط ضعف و قوتی هستیم و همان‌طور که در مطالب کتاب اشاره کردم همه ما نیازهایی داریم که برای ما دارای اهمیت هستند و بخش مهمی از رفتارهای ما جهت برآورده کردن این نیازها شکل می‌گیرد و اگر ما یاد بگیریم که در مواجهه‌شدن با رفتارهای دیگران به نیازهای پشت این رفتارها دقت کنیم بخش قابل توجهی از سوءبرداشت‌ها از بین می‌رود.

۲- بخشی از قضاوت‌های نادرستی که ما داریم به مسائل درونی ما برمی‌گردد خصوصاً موضوع عزت‌نفس. یعنی قضاوتی که در درون ما

نسبت به خودمان و دیگران جریان دارد و بازتاب این قضاوتها در رفتار بیرونی ما نمایان می شود. فردی که عزت نفس پایینی دارد معمولاً واکنشها و برداشت‌های منفی بیشتری نسبت به رفتارهای دیگران دارد و از طرف دیگر نسبت به رفتارهای منفی به میزان بیشتری آسیب پذیر است. همچنین قضاوت‌های نادرست بیشتری هم نسبت به خود و همه نسبت به دیگران دارد که سبب می شود حال خوبی در زندگی نداشته باشد. من در یک مجموعه فایل صوتی با عنوان پرورش عزت نفس به این موضوع اشاره کردم که می توانید در صورت تمایل از آدرس زیر به رایگان و به عنوان هدیه از طرف من دریافت نمایید.

www.barkhordariy.com

قطعاً با شناخت مشکلات و آسیب‌های مربوط به عزت نفس و بهبود آنها می توانیم ارتباطات خیلی بهتری هم با خودمان و هم با دیگران داشته باشیم.

در خاتمه با اشاره به تمثیل زیبایی از پائولو کوئیلو به عنوان حسن ختام کتاب رابه پایان می برم.

" ما انسانها مثل افرادی هستیم که در یک صف طولانی پشت سر هم در حال حرکت هستیم و هر کدام از ما دو سبد به همراه خود داریم که به وسیله چوبی آنها را روی دوش خود حمل می کنیم. در سبد روبروی

ما خوبی‌ها و محاسن ما قرار دارد و در سبب‌ی که پشت سر ما هست عیب‌ها و نکات منفی ما قرار دارد. زمانی که در حال حرکت هستیم فقط خوبی‌های خود را می‌بینیم و بدی‌های نفراتی که در جلوی ما مشغول حرکت هستند و بدی‌های خودمان را نمی‌بینیم. امیدوارم در این کتاب تا حدودی به این موضوع واقف شده باشیم که در مورد ارزیابی و قضاوت دیگران عجله نکنیم و با دید باز به دنیای پیرامون خود نگاه کنیم. ممنونم از اینکه برای مطالعه این کتاب وقت گذاشتید و واقعاً امیدوارم حتی یک نکته مفید از این کتاب برای شما مورداستفاده قرار بگیرد. همچنین بی‌نهایت خوشحال می‌شوم که از نظرات ارزشمند شما در خصوص این کتاب جهت ارائه بهتر مطالب استفاده کنم. برای شما هر کجا که هستید بهترین‌ها را آرزو دارم. سلامت و شاد باشید.

محمد برخورداری - شهریور ۹۸

وبسایت: www.barkhordariy.com

اینستاگرام: [@mohammadbarkhordariy](https://www.instagram.com/mohammadbarkhordariy)

ایمیل: mohambar@gmail.com

