

# بدون قضاوت وارد شوید

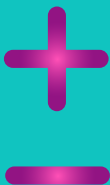
دنیای امروز عصر ارتباط و تعامل افراد با یکدیگر است و ارتباطات بین فردی دارای جایگاه ویژه‌ای است، اما بعضی مواقع عواملی مانع از ارتباطات سالم می‌شود. یکی از موانع اصلی و مهم در شکل‌گیری یک ارتباط سالم، قضاوت دیگران و عیب‌جویی کردن از آنهاست.



**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 می‌گیرند، در حالی که خوبی‌ها را خیلی زود فراموش می‌کنند.



# سبد نیکی ها سبد عیب ها

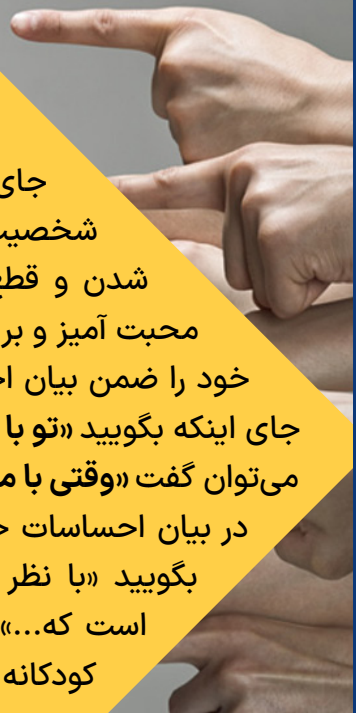


ما انسانها دو سبد با خود حمل می‌کنیم در **سبد جلو صفات خوب و نیکیان** و در **سبد پشت عیبهای خود** را حمل و پشت سر دیگران حرکت می‌کنیم. برای همین در طول زندگی چشمانمان را به صفات نیک خود دوخته و فقط عیوب دیگران را می‌بینیم، بی‌آنکه فکر کنیم کسانی نیز پشت سر ما حرکت می‌کنند عیب‌های ما را می‌بینند.

**عیب جوئی** صفت زشت و ناهنجاری است که راحتی و آسایش انسان را سلب می‌کند و مانعی برای یک ارتباط سالم می‌باشد، این صفت، همانند قیچی عمل می‌کند، دوستی، محبت و صمیمیت را تکه تکه می‌کند. **نکته قابل توجه این است** که به 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 ارتباط 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 حالی که نگاه واقع‌بینانه می‌گوید نه بدبین افراطی باش و نه خوش‌بین افراطی، واقعیت‌ها را ببین، کم و کاستی‌ها، خوبی‌ها، بدی‌ها، زیبایی‌ها؛





به اعتقاد یکی از روان‌شناسان بزرگ "برای پیشگیری 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 محبت آمیز 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 بیاوریم 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 بر اساس ملاک‌های خود ارزیابی می‌کنیم و این باعث خرده‌گیری و عیب‌جویی از دیگران می‌شود، در واقع نمی‌دانیم دیگران از حقوقی برخوردار هستند و می‌توانند بر اساس 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 بلکه به صورت کل نگاه کنیم، در ضمن سخنان عیب‌جویان را تایید نکنیم، زیرا تایید ما باعث تقویت این رفتارها می‌شود.