

سبک نگرش



آزار خود و دیگران با قضاوت‌های پی‌درپی

خود را از حصار پیشداوری‌های دیگران رها کنیم

■ **بیلا جعفری**

بسیاری از ما از قضاوتی که درباره‌مان شده است رنج کشیده‌ایم. ممکن است بارها مورد پیشداوری اطرافیان و حتی عزیز ترین اشخاص زندگی‌مان قرار گرفته و ناراحت شده باشیم. آیا قضاوت، افکار ما را درباره کسی که قضاوت می‌کنیم، گمراه می‌کند؟ بسیاری از ما عادت‌مان شده است که رفتار و کردار دیگران را مورد قضاوت و پیشداوری قرار دهیم. اگر پنج دقیقه به جلسه‌ای در بر برسیم، پیشداوری می‌کنند که به خاطر فلان کار دیر آمده‌است و به خاطر بهمان هر بار دیر می‌رسد، اگر بر سر سفره بنشینیم و خوراکی را که میزبان تدارک دیده، کامل نخوریم، به ممکن است میزبان در دل کلی فکر و قضاوت‌مان کند که مثلاً می‌خواهیم رفتاری نشان دهیم که دیگر نه به خانه‌مان بیاید و نه ما به خانه‌اش برویم.

■ ■ ■

■ **قضاوت‌های عجولانه ما**

ممکن است این پیشداوری‌ها و قضاوت‌ها از سوی خود ما نسبت به دیگری شکل بگیرد و هرگز هم به زیان نیاوریمشان. ممکن است امروز جوان فامیل را که مدتی غیبت زده بود و به یکباره با موهای تراشیده دیده‌ایم قضاوت کنیم و بگوییم که حتماً خلافی کرده و زندان بوده است که در هیچ مهمانی و مراسمی حاضر نمی‌شد.

ولی به راستی این پیشداوری‌ها ما را به کجا خواهد برد؟ آیا راه پیشداوری، راه درستی است؟ اگر راه درست و مناسبی است چرا دل قضاوت شونده را به درد می‌آورد؟ اگر راه خدایی و خوبی است چرا در بسیاری از زندگی‌ها مشکلات بزرگی به وجود آمده و بین مردم تفرقه‌ها انداخته است؟

■ **قضاوت کردن از منظر فرهنگی و اخلاقی**

به نظر می‌رسد می‌توان قضاوت کردن را از دو منظر بررسی کرد: فرهنگی دیگری اخلاقی، به نظر می‌رسد قضاوت کردن درباره دیگری در برخی فرهنگ‌ها بیشتر انجام می‌شود. فرهنگی که غیبت کردن را در خود دارد، معمولاً قضاوت

نگاه

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

د

اگر ببیز بریم که قضاوت کردن هر چند که در خانه و خانواده یا بین دوستان‌مان کاری عادی شده باشد، ولی باز هم اگر آن را در دنیای شخصی و درونی خود حذف یا اصلاح کنیم، اتفاق‌های خوبی خواهد افتاد. در دنیای درونی ما اتفاقاتی می‌تواند بیفتد که در دنیای بیرونی و اذهان دیگران هیچ جایی نداشته باشد. بنابراین اصلاح الگوهایی که از بیرون دریافت کرده‌ایم می‌تواند کمک بزرگی در روابط ما که قضاوت نکردن دیگران یکی از آنهاست داشته باشد. شاید بزرگ ترین و سخت ترین جای کار هم همین اصلاح رفتارها از درون شخص باشد

دوستان‌های ما را با قضاوت‌های خودشان محاصره نکنیم

است زجرى را که از این بابت متحمل شده‌ایم به یاد آوریم. برای نمونه به شخصی اشاره می‌شود که از قضاوت‌های عجولانه بستگانش درد بسیاری را متحمل شد. این زن که در هنر استعداد فراوانی داشت از سوز همسر و حتی خانواده خود مورد بی‌مهری‌هایی قرار گرفت. استعدادهای او از ابتدا نادیده گرفته شد. در خانه پدری در رابطه با پرورش استعدادهایش با مخالفت والدین خود روبه‌رو بود. بارها تلاش کرد تا آنان را قانع کند که استعدادهایش را جدی بگیرند و با رفتن او به مراکز یا گذراندن دوره‌های مرتبط با هنر موافقت کنند، اما آنان زیر بار نمی‌رفتند. اعتقادشان هم بر این بود که دختر باید زود شوهر کند و پرود سراغ زندگی‌اش. این دختر در ابتدای جوانی به دستور پدر خانواده راهی خانه بخت شد و مشکلات و نهنی‌اش در آنجا نیز از روز به روز پیش آمد. به این امید بود که همسرش که مرد جوان و امروزی است با پرداختن او به استعدادهایش موافقت کند، ولی او نیز چندان روز خوشی در این‌باره نشان نمی‌داد. از آنجا که خیلی زود هم صاحب فرزند شد، ناچار بود به فرزندش رسیدگی کرده و هنر را فراموش کند. همسر او و همین‌طور خانواده‌اش دچار یک ویژگی بودند، بدگمانی و قضاوت عجولانه. این بانو به دلیل قضاوت‌های پدر و مادرش درباره اشخاصی که در عالم هنر اشتغال دارند، نمی‌خواست دخترش وارد راه هنر شود. پس آن همسرش نیز که دچار ذهنیات بدگمانی‌هایی درباره هنر بود، همین باور را در زندگی‌اش پیاده کرد و با ورود این زن به دنیای هنر، مخالفت کرد. سرنوشت این زن در میانسالی تغییرات اساسی کرد و با بزرگ شدن فرزندش جور دیگری رقم خورد. او توانست در ۲۵ سالگی جوایز بسیاری را برای کارگردانی فیلم‌هایی که در خانه می‌ساخت و به جشنواره‌ها می‌فرستاد به دست آورد. او با افتخاراتی که بسیار خلاقانه و کاملاً هنرمندانه به دست آورد، به همه انبیاات کرد که قضاوت‌های نادرست چه سدهای بزرگی می‌تواند بسازد و چه مشکلاتی را می‌تواند ایجاد کند. این داستان یکی از هزاران موردی است که به دست ما رقم خورده است. شاید در زندگی ما هم از این موارد پیدا شود!

نمی‌گیرید کارهای آگاهانه انجام دهید، آگاهانه تصمیم نمی‌گیرید حرفی بزنید که موجب نفرت همسرتان شود و آگاهانه تصمیم نمی‌گیرید در مراسم ازدواج دخترتان از خود بی‌خود شوید و همه چیز را خراب کنید. عبارت «شیطان گولم زد» آن قدر که فکر می‌کنید بچگانه نیست، نیت خوب، شیطان را به خنده وامی‌دارد، اما آنچه او را به خنده نمی‌اندازد، دعا، جبران کردن، بخشش و عشق است. این موضوعات، او را وادار به ترک می‌کنند.» اگر ببیزبریم که قضاوت کردن هر چند که در خانه و خانواده یا بین دوستان‌مان کاری عادی شده باشد، ولی باز هم اگر آن را در دنیای شخصی و درونی خود حذف یا اصلاح کنیم، اتفاق‌های خوبی خواهد افتاد. در دنیای درونی ما اتفاقاتی می‌تواند بیفتد که در دنیای بیرونی و اذهان دیگران هیچ جایی نداشته باشد. بنابراین اصلاح الگوهایی که از بیرون دریافت کرده‌ایم می‌تواند کمک بزرگی در روابط ما که قضاوت نکردن دیگران یکی از آنهاست داشته باشد. شاید بزرگ‌ترین و سخت‌ترین جای کار هم همین اصلاح رفتارها از درون شخص باشد.

این پرسش مطرح می‌شود که چه می‌شود که می‌توانیم عزیزان‌مان را که بسیار هم دوست‌شان داریم مورد قضاوت قرار دهیم و یا غیبت کردن آن را به دیگران هم انتقال دهیم؟ شاید پاسخ در فقدان دوست داشتن باشد. به نظر می‌رسد جایی که عشق کمتر می‌شود، هر آنچه از غیر عشق است، فرصت جولان پیدا می‌کند. بنابراین در آن لحظات شاید ما عشق کمتری نسبت به اشخاص پیرامون یا عزیزان‌مان پیدا می‌کنیم و این پایین آمدن عشق خود مقوله مبسوطی است که در این نوشته به آن نخواهیم پرداخت. تنها به اشاره‌ای به این نکته بسنده می‌کنیم که بهتر است، ریشه این بی‌عشقى را حتی اگر آنى و ناپایدار است پیدا کنیم و به دانش برسیم. مبادا که طولانى شود و تندتند به سراغ ما بیاید.

دیدی فرود، در کتاب «بازتاب سایه/افروختن نیروی نهفته در

خویشش حقیقی» به نکته‌ای اشاره می‌کند که می‌تواند در این‌باره نیز مورد توجه قرار بگیرد. او در صفحه ۱۱۲ و ۱۱۴ این کتاب می‌گوید: «مخفیگاه سایه در ذهن خوداگاه شما نیست، بلکه در ذهن خوداگان‌ات است. شما آگاهانه تصمیم

بدگمانی و بداندیشی از منظر روایات

ظن و گمانی که عادلانه نیست

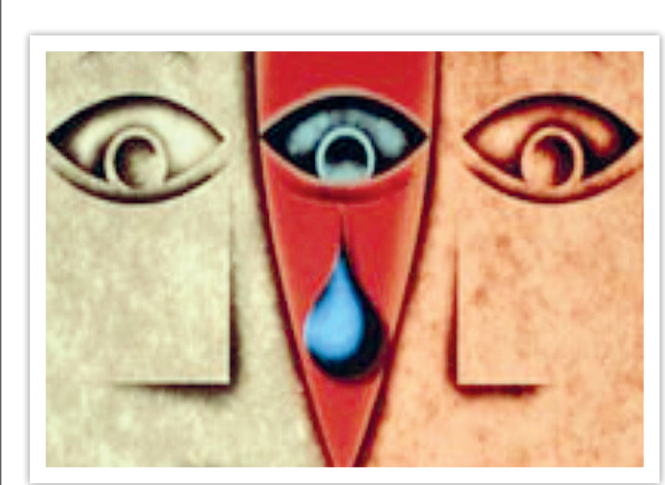


راه درست را درباره گمانه‌زنی و قضاوت‌های عجولانه ما درباره مسائل مختلف بیان می‌کند. بزرگمرد اندیشمند

جهان اسلام، حضرت علی(ع) مردم را به جای منفی‌نگری به مثبت‌اندیشی تشویق می‌کند و می‌فرماید: «اعمال برادر (یا خواهر) مسلمانان را به نیکوترین وجه ممکن بخورد کنیم و با خودسازى و برطرف کردن آن عوامل از برخورد آنان نیز ناراحت نشویم. ولی آن چه مسلم است این است که همه ما شاید به سراغ مباحث خودشناسی برویم. از سوزی دیگر این راه زمان‌بر است و ممکن است برای شخصی تا سال‌ها طول بکشد، آن هم تازه برای رسیدن به برخی مفاهیم و برخی آگاهی‌ها. از این‌رو شاید بهتر باشد در کنار یادگیری مهارت‌های لازم برای برخورد درست با افرادی که عادت به قضاوت کردن‌مان دارند، به

| دوشنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۹ | ۲۴ رمضان ۱۴۴۱ |

سبک رابطه



قضاوت‌های پی‌درپی ما به نفع هیچ کس نیست

حال بدپیشداوری

■ **هما ایرانی**

پیشداوری؟! به نظر شما من پیشداوری می‌کنم؟ هرگز چنین کاری انجام نمی‌دهم. پیشداوری کردن کار درستی نیست. خود من اصلاً خوشم نمی‌آید که درباره‌ام قضاوتی نادرست شود، آن وقت چگونه درباره دیگران قضاوت کنم؟ مثلاً چگونه به خودم اجازه بدهم که اخلاق و رفتار دیگران را زیر سؤال ببرم یا با خود درباره آنها فکریایی بکنم؟ مگر من فصول هستم؟ حالا هر چه می‌خواهد در زندگی شان پیش بیاید، پیش بیاید! من را چه به کار مردم؟ خیلی‌هنر کنم، خودم حواسم به کار خودم باشد. ■ ■ ■

همین پربروز یکی درباره من گفته بود که با دوستان زیادی ارتباط دارم تا کارهایم را گردن آنان بیندازم و برایم پارتی بازی کنند. وقتی این را شنیدم خیلی جا خوردم چون خودم بارها کار دوستانم را راه انداخته‌ام و اگر کاری از دستم برآمده برای‌شان انجام داده‌ام، گاهی این شلوغی از تباطلم با دوستانم خانواده‌ام را شاکمی می‌کند. باید از وقت بودن در کنار عزیزانم بزنم و به کارهای آنان برسیم، آن وقت مردم این حرف‌های اشتباه را می‌گویند.

یکی از دوستانم می‌گفت تو عادت داری به یکسره قضاوت کردن! واقعاً نمی‌دانم چرا این فکر را کرده است! چون من قضاوت‌های پدر و مادرش درباره اشخاصی که در عالم هنر می‌کنم، او وقتی این را گفت که از یکی از همسایه‌ها ناراحت بودم. گفتم این همسایه من واقعاً مردم‌آزار است. برای اینکه بارها با او همسرش شب ماشینش را روشن می‌کند. او گفت که بارها لباس‌هایش خوب شسته نشده و تمیز نشده است و این را فهمیده است که نیمه شب ماشین لباس شویی لباس‌هایش را بهتر می‌شوید و آبکشی می‌کند. آن لحظه شرمند شدم از بابت فکریایی که درباره‌اش داشتم. هر چند که باز هم از روی خودخواهی و اینکه لباس‌هایش تمیز تر شود، نیمه شب آن همه سر و صدا راه می‌اندازد و ما را بیدار می‌کند، ولی دست کم دیگری ما را نوازش می‌کند. برای کارش دلیلی منطقی دارد.

وقتی این را شنیدیم با خودم گفتم انگار دوستم راست می‌گفت، من پیشداوری می‌کنم. با اینکه تصور این بود که هرگز چنین کاری نکرده‌ام! به راحتی درباره همسایه پیشداوری کرده بودم. احساس گناه پیدا کردم. حتی آن همه آزار و اذیتش را یک آن از یاد بردم. دلم می‌خواست در را باز کنم، بروم بیرون و به خاطر فکر بدی که درباره‌اش داشتم عذرخواهی کنم. ولی ترجیح دادم از این‌کار صرف‌نظر کنم. هر چه باشد بارها و بارها من و خانواده‌ام را رنجاند بود و من هم که به گفته طریقت شامان‌دل، در این حالت درگیر مثبت‌های خود هستم و آن قدرها سخاوت دل ندارم که بتوانم از چنین شخصی آن هم به خاطر افتکارم از او معذرت بخواهم. من که دست به عملی نردم و تلافی رفتارهای او را سرش در نیآوردم، پس باید بروم سراغ خدای خودم. کار من با او بیشتر است تا با این همسایه.

کسی چه می‌داند، شاید خیلی از فکریهای دیکتاتور هم که درساره دیگران داشته‌ام قضاوت اشتباه باشد. برای بسیاری از پیشداوری‌هایم از رفتار و گفتار دیگران، فرصتی پیش نیامده است تا ببینم درست بوده است یا نه. این‌بار بخت با من یار بود و در یک گفت‌وگوی همسایگی توانستم اشتباهم را بفهمم. ولی همیشه از این مکاشفه‌ها پیش نمی‌آید و نیامده است. بهتر است قری به حال خودم بکنم. از حالا این‌قدر از حرف‌های دیگران درباره قضاوت‌هایشان ناراحت نشوم. حتماً آنان هم یک روزی درک بهتری از رفتارها و افکار خود پیدا می‌کنند. اگر هم پیدا نکردند که باز هم برای خود پیاده‌اش نکنم. خیر خوب اینکه برای افراد بدگمان هم راه درست کاربرد دارد و هم راه آسان؛ به این معنی که شاید لازم باشد فاصله بگیریم ولی در عین حال برویم دنبال خودسازی تا روزی که آن قدر قوی شویم که نامهربانی قضاوت دیگران آزارمان ندهد!

د

حضرت علی(ع) مردم را به جای منفی‌نگری به مثبت‌اندیشی تشویق می‌کند و می‌فرماید: «اعمال برادر (یا خواهر) مسلمانان را به نیکوترین وجه ممکن حمل کن. تا دلیلی بر خلاف آن قائم نشود و هرگز نسبت به سخنی که راجع به برادر مسلمانان می‌شنوی، گمان بد نبر.» امام نخست شیعیان این را نیز در وسائل‌الشیعه، ۱۶، صفحه ۳۷۹ می‌فرماید: «داوری کردن با استناد و اتکا به ظن و گمان، از عدالت به دور است.»

فرموده امام صادق(ع) تا جایی که امکان دارد از آنان فاصله بگیریم. گاهی فاصله به نفع ماست. ولی باید توجه داشت که فاصله گرفتن باقطع رابطه تفاوت دارد. شاید بهتر باشد برای قدرت درون و قوی شدن درونیات‌مان با انانی که از نظر روحی و روانی آزارمان می‌دهند، فاصله بگیریم. این بخش ساده‌اش تنها در حل تأثیرپذیری ما از آنان است. نکته مهم‌تر و سخت‌تر شاید خودسازی و مراجعه به درون باشد که سازنده‌تر و مؤثرتر است. ولی به دلیل سختی و دشواری ممکن است تنها برخی از مردم سراغ آن بروند و درباره خود پیاده‌اش نکنند. خبر خوب اینکه برای افراد بدگمان هم راه درست کاربرد دارد و هم راه آسان؛ به این معنی که شاید لازم باشد فاصله بگیریم ولی در عین حال برویم دنبال خودسازی تا روزی که آن قدر قوی شویم که نامهربانی قضاوت دیگران آزارمان ندهد!