

۹ روش برای قضاوت نکردن دیگران

عادت به قضاوت کردن دیگران می‌تواند کار و روابط شخصی شما را تحت فشار قرار دهد.



عادت به قضاوت کردن دیگران می‌تواند کار و روابط شخصی شما را تحت فشار قرار دهد. این که نسبت به دیگران کمتر با پیش داوری و قضاوت برخورد کنیم، زمان بر است و نیاز به تمرین دارد.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند دیدگاه‌های شما را تغییر دهد.

۱) فکر قضاوت و داوری که به ذهنتان رسید، مکث کنید

قضاوت کردن دیگران معمولاً به صورت خودکار به ذهنمان خطور می‌کند. پس باید یاد بگیرید که چگونه هرازگاهی آنها را متوقف کنید. سعی کنید نسبت به قضاوت کردن دیگران دقت بیشتری نشان دهید. به بیان دیگر، زمانی که چنین افکاری به ذهن تان می‌آید، از بررسی کردن آنها خودداری کنید. هنگامی که متوجه می‌شوید فکر قضاوت به ذهنتان خطور می‌کند، اولین کار، اعتراف کردن است.

مثلاً وقتی در ذهن خود می‌گویید: «نمی‌توانم باور کنم که او اجازه داده فرزندش با این لباس‌ها از خانه بیرون بیاید»، در این هنگام باید این افکار را متوقف کرده و اعتراف کنید که داشتید در مورد کسی قضاوت می‌کردید.

۲) قضاوت‌های خود را به چالش بکشید

زمانی که فکر قضاوت و پیش داوری به ذهن تان آمد، باید سعی کنید آنها را به چالش بکشید. شما می‌توانید با فکر کردن در مورد فرض و گمان‌هایی که در مورد افراد دارید، افکارتان را به چالش بکشید.

مثلاً در مثالی که در بالا ذکر شد، شما گمان می‌کنید که آن زن مادر بدی است یا این که به حد کافی از کودک خود مراقبت نمی‌کند. با این حال ممکن است آن مادر روز پرمشغله‌ای را شروع کرده باشد و از این که فرزندش لباس کثیف یا مویبی نامرتب دارد، خجالت بکشد.

۳) سعی کنید دیگران را درک کنید

بعد از این که فرض و گمان‌های خود را در مورد وضعیت بررسی کردید، باید راهی پیدا کنید که از طریق آن، نسبت به فردی که در موردش قضاوت داشته‌اید، ابراز همدردی و دلسوزی کنید. شما باید راهی بیابید که برای آن رفتار، بهانه پیدا کنید.

مثلاً در مورد مادری با فرزند کثیف و ژولیده، می‌توانید با خود بگویید بزرگ کردن بچه، کار سختی است و گاهی اوقات همه چیز آن طور که ما برنامه‌ریزی کرده‌ایم، پیش نمی‌رود. می‌دانم بعضی اوقات فرزند من هم با لباس کثیف و مویبی به هم ریخته از خانه بیرون رفته است. در این روش شما با درک وضعیت، از قضاوت دربارهٔ افراد منصرف می‌شوید.

۴) نقاط قوت دیگران را بشناسید

در مورد رفتارهایی که در افراد دیگر دوست دارید یا حتی عاشق آن هستید، بیشتر فکر کنید. چون به شما کمک می‌کند تا از قضاوت‌های عجولانه پرهیز کنید و به جای آن، به تحسین افراد بپردازید. سعی کنید در مورد خصوصاتی که در افراد دیگر وجود دارد فکر کنید؛ به ویژه آنهایی که در زندگی تان تحسین می‌کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا از قضاوت در مورد دیگران پرهیز کنید.

مثلاً به خودتان یادآوری کنید که همکارتان مهربان است و همیشه وقتی می‌خواهید چیزی به او بگویید، با تمام وجود به صحبت‌های شما گوش می‌کند. یا به خودتان بگویید که دوست تان خلاق است و گاهی سعی می‌کند شما را

بخنداند. سعی کنید به جای تمرکز روی نکات منفی، روی صفات مثبت دیگران متمرکز شوید.

۵) کارهایی را که برای دیگران انجام داده اید فراموش کنید

اگر حس می کنید دیگران به شما مدیون هستند، شاید فکر کنید باید آنها را قضاوت کنید و این باعث رنجش شما می شود. به جای آن سعی کنید کمک هایی را که در حق دیگران انجام داده اید، فراموش کنید. حتی به این فکر کنید که دیگران چه کارها و کمک هایی برای شما انجام داده اند. اگر کمک خود به دیگران را فراموش نکنید، ممکن است از دوست خود آزرده خاطر شوید، چون به او پول قرض داده اید و او هنوز پس نداده است. به جای آن، به تمام رفتارهای خوبی که دوست تان در حق شما انجام داده است، تمرکز کنید.

۶) اهداف خود را به روشنی مشخص کنید

گاهی اوقات افراد به اهداف خود نمی رسند چون هدفی که در نظر گرفته اند، غیر عملی است. مثلاً انتظار این که تمام پیش داورى ها یا قضاوت دیگران متوقف شود، هدف بسیار بزرگی است. کار کردن روی جنبه های مشخصی از یک هدف، عملی تر از درگیر شدن باهدفی بزرگ تر و کلی تر است. در مورد این که می خواهید چه جنبه هایی از قضاوت کردن دیگران را تغییر بدهید، فکر کنید.

مثلاً می خواهید قبل از قضاوت از آنها پرسش کنید؟ یا می خواهید راهی برای تبدیل قضاوت منفی و مخرب به انتقاد سازنده بیابید؟ برای این که شانس دستیابی به هدفتان را افزایش دهید، ضروری است تا اهداف خود را تا حد امکان واضح تر و مشخص تر کنید.

۷) قبل از بیان قضاوت دیگران، صبر کنید

سعی کنید نظر و قضاوت خود را بلافاصله بعد از کاری که فرد مورد نظر انجام می دهد، بیان نکنید. اگر امکان دارد، ابتدا کمی از کار او تعریف کنید و سؤال هایی بپرسید و بعد از آن قضاوت و نظر انتقادی خود را مطرح کنید. (از آن مهم تر قضاوت خود را زمانی با او در میان بگذارید که ضروری باشد. مثلاً قبل از انجام دوباره همان عمل) این کار به شما فرصت می دهد که در مورد موضوع و شیوه بیان نظر خود کمی فکر کنید؛ همچنین شانس این که نظر و قضاوت شما بازخورد خوبی داشته باشد، بیشتر خواهد شد.

۸) قضاوت خود را با «من» شروع کنید نه «تو»

به جای این که جمله خود را با واژه «تو» شروع کنید، از کلمه «من» استفاده کنید. وقتی قضاوت خود را با «تو» شروع می کنید، چنین به نظر می رسد که می خواهید جروبحث کنید. در این صورت فرد مقابل نیز حالت دفاعی به خود می گیرد.

مثلاً به جای این که بگویید «تو همیشه وقتی صحبت می کنم، حرفم را قطع می کنی»، می توانید چیزی شبیه این جمله بگویید: «وقتی کسی موقع حرف زدن من، حرفم را قطع می کند، احساس بیهودگی می کنم.»

۹) قبل از قضاوت کردن دیگران از خود سؤال کنید

سؤالات زیر می تواند قضاوت ما را نسبت به ارزش ها و نگرش هایی که نسبت به دیگران داریم واقع بینانه تر کند:

- آیا این نگرش یا ارزش صحیح است؟

- آیا به تمام حقایق مرتبط با آن دسترسی دارم؟

- آیا تنها بر یک یا چند بعد منفی تمرکز نکرده ام؟

- آیا به شیوه ای ناعادلانه به این فرد یا گروه برچسب نمی زنم؟

بررسی نگرش ها و ارزش ها با استفاده از سؤالات فوق، گام بلندی در جهت آگاهی از تعصبات و در نتیجه چالش با پیش داورى ها و قضاوت هاى ما نسبت به ديگران است.

«هر بار که به قضاوت ديگران مى نشينيم در حال آشکار کردن بخش هاى شفايافته خويش هستيم.» (فريدریش نیچه)