

## مرهم نمی‌نهی به جراحت، نمک می‌پاش

شاید به دفعات برای ما پیش آمده است که دانسته یا نادانسته با اشتباهی کوچک باعث ناراحتی اطرافیان و دوستان و آشنایان شده‌ایم و گاهی با کلام، نوشتار یا نیم‌نگاهی مغرضانه، همراه با عصبانیت دیگران را به خاطر اشتباهی کوچک مورد سرزنش قرار می‌دهیم.



جام جم آنلاین: شاید به دفعات برای ما پیش آمده است که دانسته یا نادانسته با اشتباهی کوچک باعث ناراحتی اطرافیان و دوستان و آشنایان شده‌ایم و گاهی با کلام، نوشتار یا نیم‌نگاهی مغرضانه، همراه با عصبانیت دیگران را به خاطر اشتباهی کوچک مورد سرزنش قرار می‌دهیم. این یکی از ویژگی‌های اخلاقی است که متأسفانه در جامعه ما به صورت عرف و امری عادی و معمولی درآمده است.

از بوق‌زدن‌های پیاپی در ترافیک گرفته تا سرتکان دادن‌ها و استفاده از عباراتی مانند عجب آدم بی‌فرهنگی یا مرد گنده خجالت نمی‌کشه و... همه این عادات، ریشه در آن دارد که ما اشتباه و خطا را فقط در کلام و رفتار دیگران می‌بینیم و در این گونه موارد خود را بهترین قاضی و البته در مواردی مجری عدالت! تلقی می‌کنیم. عیب‌جویی و سرزنش بدون دلیل و البته بدون در نظر گرفتن شرایط مکانی و زمانی، امری ناپسند است که ما را از اصلاح خود دور می‌کند. پذیرفتن عیب و اشتباه امری است که برای فراگیر شدن و جاری شدن آن در جامعه باید نقد و نقدپذیری را جایگزین عیب‌جویی و سرزنش کردن دیگران کنیم. شکی نیست که این تغییر مانند سایر اصلاحات در عرصه روابط اجتماعی از فرد شروع و در جامعه گسترش پیدا می‌کند.

### عیب‌جویی، آفت روابط اجتماعی

مریم انوشه، کارشناس ارشد روان‌شناسی در گفت‌وگو با [#171جام‌جم](#) با بیان این‌که برقراری ارتباط با دیگران یک مهارت است و عیب‌جویی را می‌توان [#171آفت](#) آن تلقی کرد، می‌گوید: [#171بعضی از افراد، کوچک‌ترین اشتباه دیگران را به خاطر می‌سپارند و سالیان سال از آنها کینه به دل می‌گیرند؛ در عوض بزرگ‌ترین خوبی‌ها را بزودی فراموش می‌کنند.](#) او معتقد است این گروه از افراد فقط نقاط ضعف دیگران را در نظر گرفته می‌گیرند و بر این اساس، همیشه در مقام سرزنش دیگران برمی‌آیند که این رفتار به صورت تدریجی موجب بروز اثرات مخربی در ذهن آنها و کیفیت و کمیت روابطشان با دیگران می‌شود.

### روان‌شناسی افراد عیب‌جو

عیب‌جویی، سرزنش، گلابه و غرزدن، کلماتی آشنا برای ماست که هیچ انرژی مثبتی به ما نمی‌دهد و معنای مثبتی نیز در عرصه تربیت اجتماعی برای ما ندارد. از سوی دیگر این واژگان، عادت‌هایی ویرانگر در روابط اجتماعی و خانوادگی ایجاد می‌کند. انوشه با بیان این‌که برای مقابله با این عادت، باید اول علت را جستجو کرد، عنوان می‌کند: [#171روان‌شناسان برای عیب‌جویی چند فرضیه تعریف کرده‌اند. در فرضیه اول این عیب‌جویی‌ها می‌تواند ناشی از این باشد که آنچه برای خودمان بد است به دیگران نسبت دهیم. پررنگ کردن عیب دیگران وقتی با شدت بیشتری عیب‌جویی می‌کنیم، نشانگر آن است که احتمال این‌که آن ویژگی در خودمان باشد زیاد است. در فرضیه دوم کسانی عیب‌جویی می‌کنند که اعتماد به نفس کاذب دارند و به بیانی دیگر، باطن ضعیفشان را در پشت ظاهری محکم نگه می‌دارند؛ به گونه‌ای که کسی متوجه نشود آنها اعتماد به نفس پائینی دارند.](#) به اعتقاد انوشه فرضیه دوم در بین روان‌شناسان از اقبال بیشتری برخوردار است. وی همچنین تأکید می‌کند: [#171افراد عیب‌جو خودشیفته‌اند و اگر در روابط عمومی آنها دقت کنید متوجه می‌شوید آن طور که می‌گویند نیستند.](#)

### تحقیر یا تشویق؟

سارا نوروزی، دانشجوی دکتری علوم اجتماعی در این زمینه، عیب‌جویی را فرهنگی می‌داند که به طور اشتباه در بین مردم رایج شده است. وی با بیان این‌که عیب‌جویی در دیدگاه روانشناختی سلامت روان فرد را به خطر می‌اندازد، توضیح می‌دهد: [#171باید این](#)

معضل را ریشه کن کرد. اگر در جمعی نشستیم که درباره عیوب فردی صحبت می کنند باید موضوع بحث را عوض کنیم. مثلاً بگوییم این فرد خوبی هایی هم دارد و بهتر است به آنها توجه کنیم.

وقتی از سوی فردی مورد انتقاد و اهانت قرار می گیرید، اعتماد به نفس داشته باشید و با چند لحظه سکوت، اوضاع را آرام کنید و این پیام را به او بدهید که اگر تو انسان محترمی هستی من نیز برای خود ارج و قربی دارم پس از آرام شدن از خود دفاع کنید نوروزی اضافه می کند: &#171; این درک را داشته باشیم که همه آدم ها ویژگی هایی دارند که ما آن را دوست نداریم و یا جزو فرهنگ ما نیست. لذا این، معیار درستی برای عیبجویی از دیگران محسوب نمی شود.»

وی تأکید می کند: &#171; وقتی عیبجویی می کنیم به نوعی پرخاشگری کرده ایم. متأسفانه در فرهنگ ما عیبجویی و پرخاشگری در بسیاری از موارد یکسان پنداشته می شود. به طوری که رک گویی در هر شرایطی و در هر مکانی موجب می شود تا در دید مردم فرد پرخاشگر به عنوان شخصی با اعتماد به نفس بالا و دوستدار فرد خطاکار شناخته شود. در صورتی که اصلاح و انتقاد یک مقوله است و پرخاشگری و تحقیر مقوله ای دیگر.

مقابله به مثل یا سعه صدر؟

نوروزی به افرادی که مورد اهانت عیبجویان قرار می گیرند توصیه می کند: &#171; وقتی از سوی فرد عیبجو، مورد انتقاد یا اهانت قرار می گیرید، سعی کنید اعتماد به نفس خود را حفظ کنید. چند لحظه سکوت کنید تا بتوانید اوضاع را کنترل کنید و پیامتان این باشد که اگر تو انسان محترمی هستی من نیز برای خود ارج و قربی دارم. پس از آرام شدن فرد عیبجو و آماده سازی بستر لازم می توانید از خودتان دفاع کنید.»

وی در خصوص لزوم انتقاد درست و بجا تصریح می کند: &#171; باید همواره توجه داشت انتقاد ما بی دلیل نباشد که به عبارتی وجه عیبجویی پیدا کند، چون در این صورت، نتیجه کار ما برعکس می شود.»

نوروزی برای روشن شدن این موضوع با بیان مثالی، می گوید: دخترخانم 16 ساله ای به من مراجعه کرد و گفت مادرش همیشه از او ایراد می گیرد و در مقابل دیگران او را مورد تحقیر و سرزنش قرار می دهد. این دخترخانم برای جلب رضایت مادرش روزی تصمیم می گیرد، اتاقش را مرتب کند، ولی وقتی مادر وارد اتاق او می شود چون ایرادی پیدا نمی کند، از او اشکال دیگری می گیرد و این اتفاق باعث می شود که بعد از آن دیگر اتاقش را تمیز نکند. « این کارشناس به والدین توصیه می کند به جای عیبجویی از حمایت، تشویق، اعتماد و احترام استفاده کنند.

عیبجویی یا انتقاد

تفاوت اصلی عیبجویی و انتقاد در این است که انتقاد مبنای منطقی یا علمی دارد و با آوردن دلیل و بیان استدلال ایراد می شود. ولی عیبجویی در جامعه ما بیشتر بر مبنای بهانه گیری است و با استرس های مختلف به اوج خود می رسد. به همین دلیل است که گفتار ما در حین ایراد گرفتن از دیگران چه به حق باشد و چه ناحق، معیار مناسبی برای تفکیک یک انتقاد سازنده و یک عیبجویی سطحی است. اینجاست که شیوه سخن گفتن اهمیت می یابد و تفاوت فردی که بدون غرض اشتباهی را گوشزد می کند با کسی که از روی عصبانیت، بر خطا و اشتباهی کوچک با فریاد کشیدن صحنه می گذارد و به قول قدیمی ها از کوره درمی رود، تفاوت زیادی وجود دارد.

محمدعلی افخمی اردکانی، کارشناس ارشد علوم تربیتی، با تأکید بر نقش زبان و تأثیر آن در اصلاح فرد خطاکار می گوید: &#171; آنجا که مهم ترین ابزار انتقال مفاهیم و معلومات سخن گفتن است، هرچه کلام نیکوتر و ساده تر ادا شود تأثیرگذاری آن نیز بیشتر است.»

وی با تأکید بر نقش زبان در امر تربیت و اصلاح می گوید: &#171; همان گونه که کلام رسا و زیبا تأثیرگذار است، کلام نارسا، رکیک و زنده نیز می تواند اثر مخربی بر امر تربیت بگذارد.»

نوشم نمی دهی به دلم بیشتر مزین

بی گمان در جامعه ما که تحولات اجتماعی و اقتصادی به طور روزافزون بیشتر می شود و از سویی پیوستگی حوزه های مختلف

اجتماعي، سياسي و اقتصادي به يکديگر و از سوي ديگر افزايش دغدغه‌هاي انسان امروزي و اسير روزمرگي شدن فکر و ذهن ما را تسخير کرده است، افزايش تنش در روابط اجتماعي نه تنها باعث رشد ناهنجاري در جامعه است، بلکه بازخورد آن به صورت افسردگي، پرخاشگري و بي‌حوصلگي در وجود ما رخنه مي‌کند و فرافکني آن به صورت يك ناهنجاري اجتماعي در سطح جامعه بروز مي‌يابد. يکي از علت‌هاي اساسي رواج عيب‌جويي در جامعه جرات نداشتن در پذيرش خطا و اشتباه ميان افراد جامعه و حواله دادن آن به ديگران و مقصر دانستن آنان است که معمولا به علت ترس از پيامدهاي ناگوار آن پديد مي‌آيد. گاهي ممکن است بسياري از خطاها در واقع کوچک و بي‌اهميت باشد، ولي وقتي دوستان و آشنايان از آن باخبر شوند، اين خطا به گناهي نابخشودني تبديل مي‌شود. بنابراين، وجود تحمل‌پذيري و سعه‌صدر در فضاي جامعه در کنار دخالت نکردن در حریم خصوصي افراد و انتقاد کردن از روي دلسوزي و محبت در چارچوب يك نظام تربيتي مبتني بر ارزش‌ها و هنجارها، در کنار هم مي‌تواند موجب شود تا پذيرش اشتباه و خطا در همه افراد ساده‌تر باشد و بتدريج فرهنگ نقد و انتقادپذيري جايگزين بهانه‌گيري، سرزنش و عيب‌جويي شود. آيا بهتر نيست به جاي آن‌که جهان و جهانيان را باعث و باني مشکلات خود بدانيم و خود را حلال مشکلات ديگران، کمي در درون خودمان تفحص کنيم و کمي هم به نداشته‌هايمان بيفزاييم؟

سيدعليرضا بهشتي / جام‌جم