



چرا انسانها همدیگر را قضاوت می کنند؟

«اگر یاد بگیریم دلمان را باز کنیم، هر کسی، حتی آنهایی که دیوانه‌مان می‌کنند، می‌توانند معلم ما باشند.» — پما چادرون (Pema Chodron)

سلامت نیوز : #171 اگر یاد بگیریم دلمان را باز کنیم، هر کسی، حتی آنهایی که دیوانه‌مان می‌کنند، می‌توانند معلم ما باشند.» — پما چادرون (Pema Chodron)

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ هر فردی که می‌بینید چیز خاصی برای ارائه به شما دارد--البته به شرط اینکه برای گرفتن دستتان باز باشد. هر برخورد با نشان دادن چیزهایی درمورد خودتان که قبول می‌کنید و قبول نمی‌کنید، هدیه خودآگاهی عظیم‌تری را برایتان به همراه خواهد داشت. یک نگاه صادقانه به شما نشان می‌دهد که واکنش‌های شما نسبت به دیگران، اطلاعات بیشتری درمورد خودتان به شما می‌دهد.

هیچوقت نمی‌توانید با قطعیت بدانید که چه چیز به دیگران انگیزه می‌دهد. اما می‌توانید چیزهایی در خودتان که می‌پذیرید یا قضاوت‌شان می‌کنید را دریابید. بعنوان مثال، اگر کسی نظری درموردتان می‌دهد که درمورد چیزی است که خودتان هم در خودتان انتقاد می‌کنید، ممکن است آسیب ببینید. اما اگر خودتان درمورد آن اظهارنظر خودتان را نقد نکنید، ممکن است اصلاً ناراحتان نکند.

واکنش ما به اظهارنظرهای دیگران همیشه به قضاوت شخصی ما از خودمان و احساس کمبود یا قدرت شخصی‌مان بستگی دارد، نه فرد مقابل.

اکثر قضاوت‌های دیگران از یکی از سه علت زیر ریشه می‌گیرد:

۱. آن رفتار و خصوصیت‌تان برای خودتان هم قابل تحمل نیست.

بعنوان مثال، ممکن است خجالتی باشید و با فردی بسیار اجتماعی برخورد کنید. قضاوت شما چیزی شبیه به این خواهد بود: چقدر خودنما، خیلی پرسروصدا و آزاردهنده است. چون خودتان نمی‌توانید آنطور رفتار کنید، به کسی که اینطور هست کینه می‌ورزید.

این نوع قضاوت مشخص می‌کند که شما به طور کامل خودتان را بروز نمی‌دهید و در نتیجه از کسانی که اینکار را می‌کنند نفرت دارید، حتی اگر اینکار غیرعمدی باشد. آگاه شدن از واقعیت این واکنش و تلاش برای ابراز احساساتتان باعث می‌شود بسیار بهتر خود را بروز دهید.

۲. شما همان رفتار را نشان می‌دهید و از آن آگاهی ندارید، به همین علت وقتی آن را در کسی می‌بینید دوست ندارید.

همه ما با این وضعیت روبه‌رو شده‌ایم. یک نفر درمورد یکی از دوستان یا آشنایان شکایت می‌کند و شما با خودتان فکر می‌کنید، #171 خنده‌دار است، اون خودش همین رفتاری که فکر می‌کنه اشتباهه رو انجام میده!».

نگاهی صادقانه به خودتان ببیندازید شاید خیلی از خصوصیتی که در دیگران دوست ندارید، در خودتان باشد. اگر اینطور بود ممکن است باعث تعجب‌تان شود و به این ترتیب خود را بهتر پذیرفته و احساس درک و دلسوزی بیشتری نسبت به دیگران پیدا خواهید کرد.

۳. فردی حسود هستید و به همین دلیل به داشته‌های دیگران حسد می‌ورزید و آنها را قضاوت می‌کنید.

کسیکه در زمینه‌ای به موفقیت رسیده باشد ممکن است شما را یاد عدم موفقیت خودتان در آن زمینه بیندازد. به موفقیت بالاتر او

حسادت کرده و بعد سعی می‌کنید اشکالی در او پیدا کنید تا حس کمبود خودتان را جبران کنید.

از آنجاکه الگوگیری انگیزه بسیار قوی‌تری است تا رقابت، اگر سعی کنید به جای اینکه وقتتان را برای پیدا کردن عیب و ایراد در آن فرد تلف کنید، آن فرد را الگوی خود قرار دهید، موفق‌تر خواهید بود.

بیشتر قضاوت‌ها و انتقاداتی که از دیگران می‌کنیم، استراتژی‌های ذهن برای جلوگیری از بروز احساسات ناراحت‌کننده است. اما اگر ندانید این احساسات از کجا ناشی می‌شوند، ممکن است موجب ناراحتی بسیار بیشتر شود.

آگاه شدن از ذات این انتقادات به این معنی نیست که دیگر هیچ اولویتی ندارید، هنوز هم ممکن است متوجه برخی رفتارهای خاص که برایتان نامطلوب است، بشوید. اما با درک درست و کمی تلاش، بصیرت و تمایز گذاشتن جای قضاوت و انتقاد را می‌گیرد و باعث می‌شود برای دیگران احساس دلسوزی و شفقت کنید، حتی اگر علاقه چندانی به آن رفتار نداشته باشید.

حداقل آن این است که بی‌تفاوت خواهید بود.

بصیرت، آگاهی و درک بدون واکنش احساسی است. قضاوت‌هایی که موجب واکنش‌های احساسی می‌شوند کلید راهنما برای کمک به شما برای پیدا کردن بینش فردی است. وقتی به جای قضاوت کردن دیگران، اعتقادات و تصورات آنها را کشف کنید، دری برای گستردن خودآگاهی و پذیرش خود باز خواهید کرد.

به جای اینکه اسیر دام نفس برای قضاوت دیگران شوید، اجازه دهید واکنش‌ها و قضاوت‌هایتان برای دست یافتن به خودآگاهی بیشتر کمکتان کند و بنابراین به خوشبختی و موفقیت بیشتری دست خواهید یافت.

وقتی از قضاوت خود از دیگران بعنوان آینه‌ای برای نشان دادن عملکرد ذهنتان استفاده کنید، انعکاس هر فرد می‌تواند هدیه‌ای ارزشمند برایتان باشد و هر فردی که با او برخورد می‌کنید را به معلمی برایتان تبدیل خواهد کرد.