

بازی سرزنش

چگونه **سرزنش دیگران** می‌تواند شادمانی، خشنودی و رابطه ما را تهدید کند؟

یکی از مخرب‌ترین رفتارهای انسان، **بازی سرزنش** است. این بازی باعث به وجود آمدن وقایع، درگیری‌ها، جنگ‌ها و به ویژه، تخریب روابط بین فردی (درگیری‌های خانوادگی، اجتماعی، شغلی و...) و نیز باعث ناکامی و ناخشنودی در زندگی انسان‌هاست.

بازی سرزنش معمولاً شامل **سرزنش کردن** و مقصر قلمداد کردن دیگران، وقایع و شرایطی که به نظر ما نامطلوب و ناخوشایند می‌آیند و تأکید بر مقصر بودن **عوامل بیرونی** است، به جای آن که به‌طور فعال در پی آن باشیم که دست به تغییراتی بزنیم، یا اقداماتی انجام دهیم که شرایط و وضعیت را بهبود بخشد.

از دیدگاه شناختی نیروی محرکه و برانگیزاننده این بازی، **چهار باور غیرمنطقی** است:

- ۱- اگر کسی اشتباهی مرتکب شود یا اشتباهی رخ دهد، با امور آن گونه که باید، پیش نرود. آن‌گاه **یکی جز من!** باید به عنوان مقصر شناسایی و مورد **سرزنش** قرار گیرد.
- ۲- اشتباه و خطای این فرد، باعث سلب احترام و شأن و منزلتی است که به عنوان انسان دارا بوده است.
- ۳- بنابراین کاملاً مجاز است با آنان بدین گونه رفتار شود، نادیده گرفتن، فحاشی، قهر یا زدو خورد فیزیکی و...
- ۴- من نباید برای موقعیت پیش آمده مسئولیتی بپذیریم، چرا که پذیرفتن سهمی در این مسئولیت، به این معناست که احترام انسانی من نیز از بین رفته و مستحق مذمت و برخورد منفی خواهم بود.

اگر خوب بنگریم متوجه می‌شویم که این چهار باور به‌طور مرتب و مکرر در جریان اصلی زندگی ما جریان دارد همانند دیرآمدن‌ها، رانندگی‌ها، خطاهای دانش‌آموزی، معلمی، خانوادگی و...

البته اگرچه، سرزنش برخی به خاطر خطای محرز و ضرر و زیان رساندن، سزاوار است! ولی درگیر **بازی سرزنش** شدن هم در اینجا وجهت و ضرورتی ندارد. چرا که مشکلی را حل نمی‌کند. در چنین مواردی شیوه‌های سازنده و مؤثری برای نهادن مسئولیت رفتار فرد بر دوش وی از راه‌های قانونی و عرفی وجود دارد.

راه حل؛ می‌توان به هنگام نزاع و کشمکش، با پذیرش بخشی از **سرزنش** و تقصیر توسط هر دو طرف درگیر! به اصلاحات سازنده برای آینده، کمک کرد. در واقع، آمادگی و میل به پذیرفتن مسئولیت زندگی خود! یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای حرکت به سوی تغییرات سازنده و مؤثر، محسوب می‌شود. از این رو، تفاوت قابل توجه و معناداری بین **سرزنش عقلانی** و منطقی و **سرزنش غیرمنطقی**، در **بازی سرزنش** وجود دارد.

در **بازی سرزنش‌گری** چهار باور غیرعقلانی و غیرمنطقی بالا به‌طور سیستماتیک و نظام‌دار، فعالانه ایفای نقش می‌کنند؛

- ۱- همواره دیگری (غیر از خود من) تقصیرکار است و باید **سرزنش** شود.

اما شاید یک رویداد یا اتفاق منفی، ناخواسته رخ دهد که واقعاً تقصیر هیچ کس نیست، این‌گونه به‌نظر می‌رسد که انداختن گناه و تقصیر به‌گردن دیگران بسیار آسان‌تر از فکرکردن به شیوه‌های اصلاحی علمی است. **بازی سرزنش‌گری**، کشتزاری است برای ادعاهای غیر علمی و غیر منطقی.

- ۲- فرد خطاکار سزاوار بی‌حرمتی و بی‌احترامی است.

این نیز **غیرعقلانی** است چون بین **خطا** و شخصیت **خطاکار** تفاوتی قائل نمی‌شود. این باور نمی‌گوید: «کاری که کردی اشتباه و خطا بود»، بلکه می‌گوید تو به عنوان یک «شخص» از صفات مثبت و برآورنده تهی شدی. اگر چنین بود؛ که همه

ما شأن و احترام خود را از دست می‌دادیم، چون همه انسان‌ها کم و بیش دچار اشتباهات، خطاها و انتخاب‌های ناصواب و ضعیفی شده‌اند.

۳- تنبیه از طریق بی‌حرمتی کردن به آنان ضروری است.

استفاده از سکوت و قهر، حمله کلامی به فرد، فحاشی، اتهام، بی‌ادبی و بی‌حرمتی و استفاده از زور و اجبار بدنی، همگی روش‌های سنتی برای قطع پیوند و رابطه انسانی و بستن راه گفت و گوی سازنده و معنادار است، آن هم در جایی که اختلاف نظرها و تفاوت‌ها را می‌توان به‌طور عقلانی و منطقی طرح و بررسی کرد. بازی **سرزنش** گری بدنبال حل مسالمت‌آمیز و سازنده اختلاف‌ها نیست، طرح این بازی در فرایند روابط رضایت‌بخش بین فردی، ما را به هیچ‌جا نمی‌رساند.

۴- هیچ تقصیری متوجه من نیست.

بیشتر نارضایتی و ناخشنودی افراد ناشی از عدم پذیرش مسئولیت شخصی خود در مسیر ارضاء نیازها و خواسته‌هایشان است. این مسئولیت‌گریزی و نپذیرفتن مسئولیت، بر این باور است که به هر دلیلی اشتباه کردن مجاز نیست. و باید به جای پذیرفتن خطای خود و اصلاح آن، دیگران را مورد **سرزنش** قرار دهیم. در حالی که نقص و عیب واقعی همین **«انتظار و توقع کامل و بی‌نقص»** بودن است.

نکته! هیچکس بی‌نقص نیست و می‌توان از اشتباهات خود درس گرفت، به شرط پذیرش خطا و اشتباه و تغییر رفتار خود!

چگونه انجام بازی **سرزنش** گری را متوقف کنیم.

گام نخست در این فرایند، خودارزیابی است؛

- آیا وقتی کارها درست آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود، به دنبال کسی می‌گردیم که او را مقصر بدانیم؟
- آیا برآنیم که مقصر احتمالی یا متهم را با نگاه تحقیر و توهین‌آمیز بنگریم؟
- آیا با او به شیوه غیرمحترمانه، قهرآمیز، بی‌ادبانه و توهین‌آمیز رفتار کرده و فکرمی‌کنیم حق با ماست؟
- آیا هر از گاهی این اتفاق می‌افتد؟
- آیا کلا آدم **سرزنش** گری هستیم؟
- آیا بیش‌تر با اطرافیان‌مان (دانش‌آموزان، فرزندان و...) این‌گونه رفتاری‌کنیم؟

صادقانه خود را ارزیابی‌کنیم و ببینیم که اگر همیشه دیگران هستند (فرزندان، دانش‌آموزان، خواهر، برادر، همسر، رئیس، کارکنان‌مان، دوستان و ...) که باعث خشم و عصبانیت و ناراحتی ما می‌شوند و این چیزها زیاد در زندگی ما رخ می‌دهد، مثلاً بیش از یکی دو بار در هفته، آن‌گاه مطمئن باشیم که ما هم یک بازیگر **بازی سرزنش‌گری** هستیم. آن‌گاه از خود شاید سؤال کنیم که **برای خشنودی زندگی خودم چه کار متفاوتی باید انجام دهم؟**

توصیه‌های زیر، شاید بتواند به ما کمک کند؛

۱- اول از این باور که همواره کسی مقصر است و باید **سرزنش** شود و مکافات عملش را بپردازد دست برداریم. زندگی روزانه یک دادگاه حقوقی نیست و ماهم قاضی یا هیئت منصفه نیستیم. **خود و دیگران را به طور غیرمشرط و بدون داوری بپذیریم.**

به قول آلبرت الیس: **کجا نوشته که رفتار و فکر و سلیقه و خواست ما، معیار و استاندارد است و همه باید با خواست و معیار ما خود را تطبیق دهند؟** این به معنای آن نیست که نمی‌توانیم رفتارهای خود و دیگران را به صورت منفی درجه‌بندی یا ارزیابی کنیم، بلکه به این معناست که ما نمی‌توانیم خود و دیگران را سرزنش یا تحقیر کنیم. آدم‌ها، احق، بی‌شعور و ... نیستند، اگرچه گاهی کارهای احمقانه و نابخردانه انجام دهند!

۲- مسئولیت‌پذیری را از منظر دیگری بنگریم، به عنوان راهی برای یادگیری از اشتباهات خود. این تعریف را هم برای خود و هم برای دیگران به کار ببریم. **خطاپذیری خود را به عنوان یکی از راه‌های اصلاح و بهبود خویش ببینیم.** ما از اشتباهات خود می‌آموزیم. و سعی خود را بکنیم تا امور را بهبود بخشیم، ولی به یاد داشته

باشیم که ما در یک دنیای پرنقص و اشکال زندگی می‌کنیم، همراه با آدم‌هایی مثل خودمان که پراشتباه و نقص‌اند. با تمام وجود، این دنیای پرنقص و ایراد و موجودات جایز الخطا و اشتباه کننده، از جمله خودمان و دیگران را در آغوش بگیریم و از **سرزنش** دیگران به خاطر خطا و اشتباهاتی که می‌کنند دوری کنیم.

احترام به شخصیت خود و دیگران و اصلاح رفتار با پذیرش خطا!

با دخل و تصرف برگرفته از وب نوشته دکتر علی صاحبی

ادامه با هم...

۱۴۰۰ آبان