

ارتباط همدلانه

جلسه هشتم: قضاوت اخلاقی

بیایید خودمان تغییری شویم که در دنیا جستجویش می کنیم

مرور تمرین ها و تجربه های هفته گذشته

در یکی از چالش زندگی، ریز ماجرا را از دیدگاه دوربین بزرگ (آنچه روی داده) و دوربین کوچک (فکرهایی که بالا آمده و احساس هایی که تجربه می کنید) ببینید و بنویسید.

تعبیر و تفسیرها را از مشاهداتتان تمیز دهید.

اثر این تعبیر و تفسیرها روی تجربه احساسی، علائم بدنی و واکنش رفتاری شما چیست؟
بسترهایی که در مورد خود و دیگران دارید را بیابید و تأثیرش روی نوع بودن، عملکرد، زندگی و روابطتان را بنویسید.

قضاوت اخلاقی و ارزشی

- ❖ در دنیای قضاوت اخلاقی؛ اشخاص یا رفتارشان یک جوری است. برچسب دارد. (خوب یا بد، درست یا غلط و ...).
- ❖ قضاوت اخلاقی بیان وارونه نیازها است. وقتی شخصی را قضاوت می‌کنیم در واقع می‌گوییم رفتار او (شامل خودم) با نیازهایم سازگار نیست.
- ❖ قضاوت اخلاقی میان ما فاصله می‌اندازد و احتمال برآورده شدن نیازها را کاهش می‌دهد.
- ❖ قضاوت ارزشی مبتنی بر احساس و نیاز است، یعنی آنچه روی داده نیازهای من را برآورده می‌کند یا نه. اینگونه ارزیابی، برآورده شدن نیازهای ما را تسهیل می‌کند.

ویژگیهای دنیای قضاوت اخلاقی

- ❖ از برچسب‌های ثابتی استفاده می‌کنیم که از تجربه‌های محدودی سرچشمه گرفته است.
- ❖ به جای ارتباط با خود فرد یا گروه مورد نظر با آن برچسب ارتباط برقرار می‌کنیم،
- ❖ از مقصریابی، عیب‌جویی، درست و غلط، و حق به جانبی استفاده می‌کنیم.
- ❖ مقصر مستحق محکوم و مجازات شدن است. (برای تغییر رفتارش، عبرت دیگران یا خنک‌شدن دل آزاردیدگان)
- ❖ اشخاص در موضع دفاعی قراردارند و آماده دفاع یا حمله متقابل هستند.
- ❖ مستعد ساختن تصویر دشمن است.

دستاوردهای قضاوت اخلاقی و ارزیابی

- ❖ قضاوت کار ما را در بیان آنچه با آن روبرو هستیم ساده می‌کند.
- ❖ تکلیف را روشن می‌کند.
- ❖ احساس ما را منتقل می‌کند.
- ❖ محرک است و ما را به عمل وامی‌دارد.

هزینه های قضاوت اخلاقی

- ❖ احتمال برآورده شدن نیازها را کاهش می دهد.
- ❖ دنیای مهر و همدلی را از دسترس اشخاص دور می کند.
- ❖ فاصله، سردی، خصومت و ... ایجاد می کند.
- ❖ روابط ما را محدود و بی کیفیت می کند.

تمرین نوشتنی در بارهٔ مواردی که در زندگی با قضاوت مواجهیم

- ❖ یکی از چالش‌های ارتباطی خود را در نظر بگیرید. چه مشاهده می‌کنید؟
- ❖ همراه با آن مشاهده چه احساسی را تجربه می‌کنید؟
- ❖ مشاهده شما با چه قضاوت‌ها و ارزیابی‌هایی همراه است؟
- ❖ این قضاوت‌ها و ارزیابی‌ها از چه نیازهایی حکایت می‌کند؟
- ❖ آیا می‌توانید برای مشاهده خود، تفسیرها و قضاوت‌های دیگری بسازید؟

تمرین های جلسه هشتم

1. به مواردی که درمورد خودتان و دیگران قضاوت های اخلاقی دارید توجه کنید.
2. این قضاوت ها چه احساس ها و واکنش هایی را در شما برمی انگیزد؟
3. وقتی قضاوت هایتان شما را می رانند تأثیرش بر روابط شما چیست؟
4. در پس این قضاوت ها چه نیازهایی نهفته اند؟
5. آگاه شدن به نیازهای پشت قضاوت ها چه امکان هایی در دسترستان قرار می دهد؟
6. تمرین تبدیل گلایه به تعهد را در موردیکی از چالش هایتان انجام دهید و نتایجش را بنویسید.
7. یکی از چالش هایتان را در نظر بگیرید و تمرین ۴ صندلی را انجام دهید.