

## چگونه از شر جمله «قضاؤت نکن» خلاص شویم؟!

### How to Get Rid of “Don’t Judge” Statement?!

مطهره محبی

دانشجویی کارشناسی حقوق دانشگاه تهران

Sarah.sheikhhan@gmail.com



Scan me

#### چکیده

نگرش امروز جامعه به امر «قضاؤت کردن» بسیار منفی و جبهه‌گیرانه است. یکی از پر تکرارترین گزاره‌ها، چه در فضای مجازی و چه در دنیای واقعی، گزاره «هرگز قضاؤت نکن» می‌باشد. نسبی‌گرایی که نتیجه و دستاورد شک‌گرایی است، با گذشت زمان هرچه بیشتر گریبان‌گیر جامعه شده است. مکتبی که به پیروانش توصیه می‌کند هرگز به امر مذموم قضاؤت آلوده نشوند؛ چراکه هر شخصی می‌تواند حقیقت مختص به خود را داشته باشد و ممکن است چیزی که برای شخص (الف) درست و خوب است برای شخص (ب) لزوماً این‌طور نباشد. بهبیان دیگر حقیقت مطلق و واحد وجود ندارد؛ اما سوال اینجاست که آیا اساساً انسان می‌تواند و اگر بتواند، باید قضاؤت کردن را کنار بگذارد؟ در فرضی هم که این رهایی از قضاؤت کردن ممکن باشد، آیا عدم قضاؤت به صورت مطلق کار درستی می‌باشد؟ در این نوشتن به این پرسش‌ها پاسخ داده خواهد شد. سوالاتی مانند؛ قضاؤت به چه معناست؟ آیا هر نوع قضاؤتی مذموم است؟ چه ارتباطی میان قضاؤت کردن و نقد کردن وجود دارد؟ آیا قضاؤت و تصمیم‌گیری به یکدیگر وابسته‌اند؟ و در نهایت نیز راه حل‌ها و راهکارهای پیشنهادی ارائه می‌گردد.

**كلمات کلیدی:** قضاؤت- قضاؤت‌گری- نسبی‌گرایی- شک‌گرایی- نقد کردن- تصمیم‌گیری

#### مقدمه

به این معنا که می‌دانیم همهٔ ما معیارها و چهارچوب‌هایی کم یا زیاد در ذهنمان داریم، حال بر هم زدن این‌ها و پذیرش یک فرد، رفتار یا هر چیز متفاوتی آسان‌تر است یا قضاؤت کردن و سازگار کردن آن با چهارچوب‌های ذهنی؟ دانشمندان به ما می‌گویند که قضاؤت کردن آسان‌تر است. پروفسور هاوکینگ<sup>۱</sup> در آخرین تعریفی که از هوش ارائه داده گفته است: «هوش پیش‌بینی شرایط آینده و آماده کردن مناسب‌ترین پاسخ است». دکتر سیلوستر استاد بازنیسته دانشگاه ایالت اورگون آمریکا و مالکوم گلدلول نویسنده و روزنامه‌نگار کانادایی در شرح و توضیح این مطلب گفته‌اند که مغز در مواجه با شرایط جدید برای آماده کردن پاسخ مناسب و پیش‌بینی شرایط آینده، دو کار انجام می‌دهد. اولین کار این است که به سرعت جبهه‌خود را مشخص و قضاؤت می‌کند. مرحله دوم که نیاز به تمرین و مهارت دارد، به چالش کشیدن حکم اولیه است؛ بنابراین جالب است که هوش در این تعریف کاملاً به قضاؤت مرتبط می‌شود.

با اولین دیدار حتی قبل از آن که شخصی شروع به صحبت کردن بکند، گزاره‌هایی در ذهن ما شکل می‌گیرد. گزاره‌هایی مربوط به نوع لباس پوشیدن، سن احتمالی، اخلاق و شخصیت فرد و ... موضوع اصلی این نوشته نیز دقیقاً از همین نقطه شروع می‌شود؛ قضاؤت کردن، یا به زبان انگلیسی **Judge** «قضاؤت نکن» جمله‌ای است که این روزها در دنیا واقعی و مجازی به قدری تکرار شده است که چیزی نمانده است که در خواب‌هایمان نیز با خط درشت زیرنویس شود که نسبت به تصاویر پخش شده «قضاؤت نکن» یا همان! **Don’t Judge**! این کلمه **Judge** انقدر در زبان ما ریشه دوانده که حتی اشعار حافظ هم در امان نمانده و در نوشته‌های نسیم بیانی آمده است که: «من اگر نیکم و گر بد تو برو خود را **Judge**!»

ذهن انسان بسیار تمایل دارد که با صرف کمترین انرژی به جواب مناسب دست پیدا کند؛ بنابراین وقتی در شرایط جدیدی قرار می‌گیرد از بین پذیرش و قضاؤت، راه آسان‌تر را انتخاب می‌کند؛ اما آسان‌تر به چه معناست؟

<sup>1</sup>Stephen William Hawking

همه ما در زندگی مجبور به تصمیم‌گیری هستیم؛ تصمیم‌های بزرگ یا کوچک. رابطه تصمیم‌گیری با قضاوت چیست؟ برای انتخاب و تصمیم‌گیری در بین گزینه‌ها دست به قضاوت می‌زنیم و بررسی می‌کنیم کدام کفه با توجه به انواع معیارها و چهارچوب‌های ما سنگین‌تر است. هنگامی که می‌گوئیم این تصمیم اشتباه است، این تصمیم درست است، بر چه اساس این تقسیم‌بندی را انجام می‌دهیم؟ دقیقاً با قضاوت کردن. فرض کنیم در زمان آلمان نازی زندگی می‌کردیم و در شرایطی قرار می‌گرفتیم که ناچار بودیم هیتلر را رد یا تائید کنیم. گویی تمام زندگی شبیه همین شرایط فرضی ناگزیر آلمان نازی است و ما نمی‌توانیم با گفتن اینکه من قضاوت نمی‌کنم از زیر بار مسئولیت فرار کنیم.

### تلاش برای دستیابی به قضاوتی درست

تاکنون پذیرفتیم که ناچاریم قضاوت کنیم؛ اما چطور می‌توان تا حد امکان قضاوت درستی داشت؟ در دنیای مدرن تفکری به نام شک‌گرایی رایج شد. این تفکر در واقع قطعیت و حتمیت هر چیزی را زیر سوال می‌برد. نسبی‌گرایی فرزند همین دیدگاه است که به زبان خیلی ساده بیان می‌کند "از کجا معلوم تو راست بگویی؟" ممکن است همه راست بگویند و حقیقت برای هر کسی با دیگری متفاوت باشد. پس قضاوت نکن. وقتی کنید که می‌توان از صغری و کبری این قیاس منطقی استفاده کرد اما از نتیجه که دقیقاً محل مناقشة ماست نمی‌توان برای یک قضاوت منطقی استفاده کرد. اما از این دو گزاره چه استفاده‌ای می‌توان کرد؟ وقتی قضاوتی در ذهن شکل گرفت، یعنی همان مرحله اول که به سرعت انجام می‌شود، همواره باید فضای کوچکی به نام تردید در کنار آن تعییه کرد؛ البته نه به اندازه ای که اصل قضاوت زیر سوال برود. تردید تا جایی نیاز است که قضاوت مان منعطف شود و امکان تغییر احتمالی در آینده را داشته باشد. راه بعدی روش سه ثانیه طلایی است؛ یعنی از لحظه‌ای که قضاوت شکل گرفت تا زمانی که می‌خواهد نمود بیرونی پیدا کند، حال به صورت گفتار یا عمل، آن را در حد ۳ ثانیه مروز کنیم. قطعاً نقطه ضعف‌های زیادی را در همین مدت کوتاه می‌توان پیدا کرد و قضاوت شکل گرفته را اصلاح کرد.

<sup>2</sup>Robert Sylwester

<sup>3</sup>Malcom Gladwell

اما آیا قضاوت کردن همیشه منفی و مذموم است؟ برای پیدا کردن پاسخ بهتر است لغتنامه‌ها بررسی شود. در لغتنامه‌های فارسی دو معنایی که مرتبط با بحث است، «داوری کردن» و «حکم و فرمان» است. پاسخ سوال اما هنوز هم روشن نیست. پس نگاهی به تعریف معادل واژه قضاوت در انگلیسی یعنی **Judge** می‌اندازیم. در لغتنامه ویستر آمده است که **Judge** به معنای:

۱. داشتن یک نظر بر اساس حدس و گمان
۲. داشتن یک نظر بر اساس سنجش دقیق مشاهدات و آزمایش‌ها
۳. منتقد است.

و لغتنامه کمبریج نیز این واژه را این چنین معنا کرده است: مشخص کردن و ارائه دادن یک نظر یا تصمیم‌گیری درباره شخصی یا چیزی.

### گریزناپذیری از قضاوت

بنابراین برخلاف آنچه در جامعه رواج پیدا کرده است، قضاوت لزوماً بار منفی و بدی ندارد. می‌توان ادعا کرد که تقریباً تمام جملات و گزاره‌هایی که در ذهن ما تولید می‌شود متناسب نوعی قضاوت است؛ اما بار این قضاوت‌ها و اثرشان باهم تفاوت دارد؛ برای مثال وقتی یک گل سرخ را می‌بینیم ممکن است فکر کنیم، چه خوش رنگ است، چه زیباست، حساسیت زاست، حتی ممکن است فقط فکر کنیم این یک گل قرمز است. در این صورت هم داریم قضاوت می‌کنیم؛ یعنی گل قرمز بودن را به این تصویر نسبت می‌دهیم. حال اگر با صحنه کمک کردن شخصی به یک فرد فقیر مواجه شویم ممکن است با خود بگوییم: «چه قدر مهربونه»، «کارش فایده‌ای نداره»، «تنها کاری که از دستش برミارد رو داره انجام میده». این جملات نسبت به جملات قبل از جدیت بیشتری برخوردار است، بار این جمله‌ها بیشتر است. حال در برخورد با شخصی مانند هیتلر گزاره‌های زیر ممکن است در ذهن ما شکل گیرد:

«اون یه جنایتکاره»، «اون نابغه‌ست»، «اون یه فرد حریص و بی‌فکره»، «اون از قدر تمدنترین افراد دنیاست». حالا قضاوت‌های ما تاثیرات بزرگ و حتی وحشتناکی می‌گذارد. تائید یا عدم تائید این فرد اثرات بسیار بزرگتری از ابراز نظر و قضاوت درباره یک گل سرخ دارد و حال باید پرسید آیا در این موقعیت گفتن اینکه "قضاوت نکن" عاقلانه و عملی است؟!



آخرین راه حل پیشنهادی تعیین سهم خودمان در قضاوت است. ما عادت کرده‌ایم با افعال مطلق قضاوت کنیم؛ اما اگر زمانی که می‌گوییم فلاز رفتار بداست، یک قید "به نظر من" اضافه شود، قضاوت‌مان متواضع‌تر به نظر می‌رسد.

### سخن پایانی

گفتم در معنای عام، قضاوت کردن مساوی با همان نقد کردن است. ارسطو جملهٔ جالبی در این باره دارد که می‌گوید "There is only one way to avoid" "به این معنا که برای دور ماندن از نقد شدن، تنها یک راه وجود دارد، هیچ چیزی نگو، هیچ کاری نکن، هیچ چیز نباش"! این جمله به زیبایی نشان‌دهندهٔ ناگزیر بودن از قضاوت کردن است؛ اما چون مانند بسیاری از کارهای دیگر، مدتی طولانی است که در این زمینه انسان‌ها اشتباهات زیادی را مرتکب شده‌اند، عده‌ای گفته‌اند که قضاوت کردن از اساس غلط است و دیگر به خودشان زحمت اصلاح و تغییر را ندادند. در واقع جملهٔ "قضاياوت نکن" "پاک کردن صورت مسئله است. تنها در صورتی می‌توانیم مشکلات به وجود آمده را حل و فصل کنیم که بپذیریم قضاوت کردن حذف شدنی نیست؛ بلکه باید هدفمند و صحیح صورت بگیرد. اکنون باید به سوال اصلی نوشته جواب دهیم؛ چگونه از شر جملهٔ قضاوت نکن خلاص شویم؟!

دقیقاً با انجام دادن کاری که در جملهٔ نهی شده است؛ با قضاوت کردن! اما قضاوت چکش کاری شده!

### منابع

- 1- [www.plato.stanford.edu](http://www.plato.stanford.edu)
- 2- [www.brainconnection.brainhq.com](http://www.brainconnection.brainhq.com)
- 3- [www.fardadjahanbakhsh.ir](http://www.fardadjahanbakhsh.ir)
- 4- [www.40cheragh.org](http://www.40cheragh.org)