

طرحواره شخصیتی ترس از قضاوت

مؤلف

یاسمین پازکی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
پیامدهای منفی قضاوت عجولانه	۹
راهکارهایی برای پیشگیری از قضاوت عجولانه	۱۳
خطاهای شناختی در قضاوت کردن	۱۳
خطاهای شناختی چگونه عمل می‌کنند؟	۱۴
چگونه احساس خود را تغییر دهیم؟	۱۴
مرحله اول: موقعیت ناراحت کننده را شناسایی کنید	۱۵
مرحله دوم: احساسات منفی خود را بنویسید	۱۵
مرحله سوم: از روش سه ستونی استفاده کنید	۱۵
خطاهای شناختی هر یک از این افکار را شناسایی کنید	۱۵
مرحله چهارم: نتیجه گیری	۱۵
خطاهای شناختی در روانشناسی	۱۶
زمانی که قوانین و فرضیات در فرد شکل گرفت، از آن پس	۱۷
این فرض‌ها و قوانین	۱۸
اهمیت خطاهای شناختی	۱۹
خطاهای شناختی یا تحریفات شناختی چگونه شکل می‌گیرد؟	۱۹

- نقش فرآیند تکاملی انسان و شکل گیری خطاهای شناختی ۲۰
- نقش مغز در خطاهای شناختی ۲۱
- خطای شناختی و رضایت از زندگی ۲۳
- قضاوت کردن ممنوع ۲۶
- رسانه‌های اجتماعی مسموم ۲۷
- آدم‌ها قضاوت‌گر متولد نمی‌شوند؛ قضاوت‌گر به بار می‌آیند ۲۸
- خودتان را جای طرف مقابل قرار دهید ۲۸
- دست از بدگویی کردن و حرف‌های مفت بردارید ۲۹
- مراقبت لحن و کلام‌تان در صحبت با دیگران باشید ۲۹
- روش‌های برای قضاوت نکردن درباره دیگران ۳۰
- قبل از قضاوت کردن دیگران از خود سؤال کنید ۳۳
- بهترین واکنش به قضاوت کردن دیگران ۳۴
- ورود به حریم خصوصی ممنوع ۳۶

فصل دوم: علل روانشناسی قضاوت کردن دیگران ۳۹

- علل قضاوت کردن در مورد دیگران ۴۰
- بازاندیشی قضاوت کردن ۴۲
- پشت پرده منبع قضاوت دیگران ۴۵

فصل سوم: طرحواره چیست؟ ۴۹

- ویژگی‌های طرحواره‌ها ۵۳
- تاثیر باورها و ذهنیت‌های طرحواره‌ای ۵۴
- شکل‌گیری طرحواره سازگار و ناسازگار ۵۵
- شکل‌گیری طرحواره‌های سازگار: ۵۶

۵۶	 شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار
۵۷	 ذهنیت طرحواره‌ای سالم
۵۸	 ذهنیت‌های والد ناکارآمد
۵۹	 طرحواره کودکانه
۶۰	 ذهنیت مقابله‌ای جبران‌کننده افراطی
۶۱	 تست ذهنیت طرحواره‌ای
۶۲	 مزایا و معایب طرحواره
۶۲	 چگونه می‌توان طرحواره را تغییر داد
۶۳	 سبک‌های مقابله‌ای طرحواره
۶۳	 اجتناب
۶۳	 جبران افراطی
۶۴	 طرحواره درمانی

۶۵	 فصل چهارم: طرحواره ترس از قضاوت دیگران
۶۸	 علت ترس از قضاوت شدن
۶۹	 چرا ما دیگران را قضاوت می‌کنیم؟
۷۰	 علل قضاوت کردن در مورد دیگران
۷۱	 مدیریت بازخوردهای منفی
۷۲	 چرا مدیریت بازخوردهای منفی مهم است
۷۳	 اشتباهی رایج در مدیریت بازخوردهای منفی
۷۳	 بهترین روش مدیریت بازخوردهای منفی
۷۴	 شیوه‌های مدیریت بهتر بازخوردهای منفی
۷۵	 هنگام ترس از قضاوت دیگران چه واکنشی باید نشان داد؟
۷۶	 ریشه قضاوت کردن
۷۷	 عوارض و اثرات منفی جدی قضاوت دیگران

اقدامات لازم در هنگام ترس از قضاوت دیگران ۸۰

احساس ترس از قضاوت دیگران را چگونه از بین ببریم؟ ۸۱

نکات اساسی جهت غلبه بر ترس از قضاوت دیگران ۸۲

فصل پنجم : راهبردهای مقابله با طرحواره قضاوت کردن ۸۵

چگونه با ترس از قضاوت دیگران مقابله کنیم؟ ۸۸

منابع ۹۴

فصل اول

کلیات و مفاهیم

قضاوت یکی از مشکلاتی است که به طور روزمره بسیاری از افراد را درگیر خود می‌کند. قضاوت عجولانه نه تنها می‌تواند منجر به رنجش دیگران شود بلکه در بسیاری از موارد خود فرد را نیز می‌آزارد چرا که اکثراً افراد معتقدند این قضاوت‌ها به طور غیر ارادی سراغشان می‌آیند و نمی‌دانند که چگونه باید جلوی این قضاوت‌ها را بگیرند. به همین دلیل بسیاری از این افراد به دنبال شناسایی علل و راهکارهای تاثیرگذار در قضاوت عجولانه هستند. اگر شما هم مشکلاتی را در این باره تجربه می‌کنید، در ادامه این مطلب به توضیحات بیشتری در مورد قضاوت عجولانه پرداخته‌ایم که مطالعه آن می‌تواند برای شما مفید باشد. بهره بردن از مشاوره روانشناسی نیز می‌تواند به شما در کاهش قضاوت‌های عجولانه و تغییر نگرش‌تان نسبت به دیگران و مسائل مختلف اثرگذار باشد (آرمند، ۱۳۹۹).

پیامدهای منفی قضاوت عجولانه

قضاوت عجولانه عموماً ناراحتی‌ها و مشکلات زیادی را برای افراد به بار می‌آورد. از جمله مهم‌ترین مشکلات می‌توان به مشکلات ارتباطی و بروز سوءتفاهم‌ها اشاره کرد. هنگامی که شما بدون شواهد کافی در مورد دیگران قضاوت می‌کنید مسلماً نمی‌توانید برخورد درستی با آن‌ها داشته باشید. در نتیجه اگر شما دائماً در حال قضاوت دیگران باشید

دست به رفتارهای غلطی خواهید زد که باعث می‌شود اطرافیان‌تان هر روز از شما فاصله بیشتری بگیرند. جدا از این مسئله از آنجایی قضاوت شکلی از پردازش شناختی محسوب می‌شود، در افکار ما تأثیر بسزایی می‌گذارد. در صورتی که این فرایند در ذهن به درستی صورت نگیرد، افکار منفی و تحریف شده بسیاری به ما هجوم می‌آورد که به دنبال آن‌ها احساسات ناخوشایند نیز به وجود خواهند آمد. ما می‌توانیم خطاهای شناختی را بشناسیم و برای درمان آن‌ها از مشاوره روانشناسی کمک بگیریم. در نتیجه اگر دائماً دچار احساسات و هیجانات ناخوشایندی هستید که با شرایط محیطی تناسب چندانی ندارد، لازم است قضاوت‌های خود را در مورد محیط پیرامون بیشتر مورد بررسی قرار دهید. مراجعه به روانشناس در پیدا کردن قضاوت‌های عجولانه، ریشه‌ها و راهکارهای رهایی از آن‌ها می‌تواند کمک بسیاری به شما داشته باشد. بطور کلی عجله کردن و عجول بودن رفتار معقولی نیست؛ خصوصاً قضاوت کردن راجع به دیگران. قضاوت عجولانه و زود هنگام می‌تواند به دلایل متفاوتی اتفاق بیفتد. آگاهی از علل قضاوت عجولانه در یافتن راهکارهایی برای پیش‌گیری از آن تأثیر بسزایی خواهد داشت. ما در این جا به چند دلیل رایج در این زمینه اشاره خواهیم کرد:

- **تکانشگری:** تکانشگری ویژگی رفتاری مربوط به شخصیت است که باعث می‌شود افراد در لحظه و بدون فکر قبلی تصمیم بگیرند و عمل کنند. از آنجایی که این افراد مدت زیادی را صرف فکر کردن نمی‌کنند و عجولانه عمل می‌کنند معمولاً نمی‌توانند قضاوت دقیق و درستی از مسائل پیرامونی خود به عمل بیاورند و در نتیجه عجولانه قضاوت می‌کنند. تکانشگری معمولاً منجر به عمل کردن بر اساس تفکرات آنی می‌شود که در بسیاری از موارد پیامدهای ناخوشایندی برای فرد به همراه خواهد داشت.
- **پیشگویی خود کام‌بخش:** پیشگویی خود کام‌بخش شرایطی است که در آن فرد مجموعه‌ای از باورها و عقاید را از قبل راجع به مسئله‌ای دارد و به همین دلیل خودآگاه یا ناخودآگاه شرایط را به گونه‌ای پیش می‌برد تا عقایدش ثابت شود. برای

مثال فردی از قبل باور دارد که همسرش به او خیانت می‌کند به همین دلیل با او بدرفتاری می‌نماید. این رفتارها منجر به سردی همسر او می‌شود اما او بدون در نظر گرفتن شواهد و رفتارهای خود عجولانه همسرش را قضاوت می‌کند و می‌گوید که به او خیانت کرده است. در واقع اساس اکثر پیش‌داوری‌ها را پیش‌گویی خودکام بخش رقم می‌زند. گویی ما می‌خواهیم زود قضاوت کنیم تنها برای این که بگوییم ادعای قبلی ما حقیقت دارد.

- **عدم برخورداری از مهارت گوش دادن:** یکی از دلایلی که باعث می‌شود ما به قضاوت‌های نادرست و عجولانه‌ای برسیم این است که نمی‌توانیم به درستی به حرف‌های فرد مقابل گوش بسپاریم. در حقیقت در بسیاری از اوقات تنها شنونده‌ای هستیم که در ذهن خود به دنبال جواب‌های حاضر و آماده می‌گردیم و همین موضوع باعث می‌شود جنبه‌های مهمی از گفت‌وگو را از دست بدهیم و نتوانیم به جمع بندی درستی برسیم. از همین رو لازم است زمانی که با فردی گفت‌وگو می‌کنید بیشتر توجهتان را به سمت صحبت‌های او معطوف کرده و تلاش نمایید کمی از دریچه ذهن او به مسائل نگاه کنید. اینگونه مطمئن باشید که بهتر با دیگران می‌توانید ارتباط برقرار کنید و تاثیرات مثبت آن را بر زندگی خود می‌بینید.
- **گوش به زنگی و نگرانی مفرط از دلایل قضاوت عجولانه:** قرار داشتن تحت استرس‌های شدید و مزمن باعث می‌شود که همواره در حالتی از گوش به زنگی و حساسیت مفرط قرار بگیریم. در نتیجه دائماً با کوچک‌ترین علامتی احساس می‌کنیم که بدترین اتفاق رخ داده است و در حقیقت توانایی قضاوت ذهنمان تا حد زیادی کاهش پیدا می‌کند.

- **فرافکنی یا نسبت دادن ویژگی‌های خود به دیگران:** فرافکنی یکی از مکانیزم‌های دفاعی ماست که باعث می‌شود حقایق اضطراب‌انگیز وجود خود را مشاهده نکنیم. در واقع در فرافکنی یک ویژگی ناخوشایند که در درون خودمان وجود دارد و منجر به پریشانی‌مان می‌شود را به فردی دیگر نسبت دهیم. این مسئله در

بسیاری از موارد منجر به قضاوت‌های عجولانه و نادرست ما می‌شود و روابط اجتماعی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برای مثال اگر ویژگی حساست در درون خودمان وجود داشته باشد و از آن بیزار باشیم ممکن است ساده‌ترین رفتارهای دیگران پیرامون مدیریت مسائل مالی را به عنوان حساست تعبیر کرده و درباره آن‌ها بر اساس فرضیات ذهن خود قضاوت کنیم.

- **وجود تعارض‌های حل نشده:** در بسیاری از موارد وقتی ما از دست اطرافیانمان ناراحت و آزرده خاطر می‌شویم به موقع در مورد آن‌ها صحبت نمی‌کنیم یا احساس می‌کنیم اگر در مورد آن شروع به حرف زدن کنیم صحبت‌هایمان به مشاجره تبدیل می‌شود. در نتیجه هیچ وقت برای حل کردن اختلافات پیش قدم نمی‌شویم. این مسئله به مرور زمان باعث انباشته شدن احساسات منفی در درون ما شده و با کوچک‌ترین مشکلی سیلی از افکار آزاردهنده را در ذهن ما به جریان می‌اندازد و در نتیجه اغلب به قضاوت‌های عجولانه و شتابزده می‌انجامد.

- **ذهن خوانی از دلایل قضاوت عجولانه:** ذهن خوانی یکی از خطاهای شناختی ذهن ماست که تقریباً همه افراد در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. ذهن خوانی به این معناست که ما بدون وجود شواهد بیرونی کافی در مورد آنچه فرد با خودش فکر می‌کند نتیجه‌گیری می‌کنیم. برای مثال ممکن است وقتی فردی در حال خندیدن است بدون اینکه علت را بپرسیم با خود بگوییم که "حتماً مرا مسخره می‌کند" این امر باعث می‌شود که زود قضاوت کرده و رفتارهای نامناسبی را نیز از خود نشان دهیم. از همین رو لازم است که نسبت به خطاهای شناختی آگاهی داشته باشیم و اجازه ندهیم رفتارهای ما را تحت تاثیر قرار دهند.

- **داشتن تجربیات منفی بسیار:** داشتن تجربیات منفی بسیار در گذشته باعث می‌شود که دائماً انتظار تکرار شدن رویدادهای مشابهی را داشته باشیم و در نتیجه رفتارهای دیگران را بر اساس تجربیات خود قضاوت کنیم. برای مثال فردی که توسط والدین خود طرد شده و از آن‌ها بد رفتاری زیادی دیده ممکن است دید