

پوشش من باعث قضاوت در مورد  
اخلاق و رفتارم شده؛ چطور از این  
قضاوت‌ها پیشگیری کنم؟

راه‌دانا



۱

این یک حقیقت خیلی تلخ است! باید اول بنشینیم و با هم برایش غصه بخوریم؛ چون واقعی است. خیلی‌ها سرشان از قضاوت پر شده است. به راحتی در هر جمعی، وقتی پوشش متفاوتی داشته باشی، خودی حساب نمی‌شوی. بعضی‌ها هستند که هرچه کلیپ بد در مورد آدم‌هایی شبیه تو دیده باشند، می‌خواهند سرت خالی کنند.



۲

حالا که عزاداری مان را کردیم، باید فکر چاره کنیم، ولی یادمان باشد همه‌اش نه تقصیر ماست، نه دست ما که حلش کنیم. فقط چند تلاش کوچک یادت می‌دهم که شاید بشود اوضاع را بهتر کرد:







۱. دوستانت را مطمئن کن که رفیق امنی هستی. با احترام به همه مدیران و ناظم‌های مدرسه، اگر هنوز نسل این مسئولان در مدرسه‌ها ادامه دارد که دوست دارند برایشان اطلاعات ببری، پیشنهاد می‌کنم این کار را قبول نکنی. خیلی ساده به بچه‌ها توضیح بده که اگر روزی چیزی انقدر خطرناک بود که باید به یک بزرگ‌تر می‌گفتم، قبلش به خود آن فرد تذکر خواه‌م داد. خلاصه اینکه مطمئن باشید من آقا کلاغه نیستم.



۲. علاقه‌های حرفه‌ای داشته باش؛ مثلاً، وقتی سه نفر در کلاسی هستند که به‌طور حرفه‌ای ورزش می‌کنند، یا طراحی یا تمرین نویسندگی و ... به‌خوبی به هم پیوند می‌خورند. داشتن علاقه حرفه‌ای باعث می‌شود که از دیوارِ «قضاوت‌های اولیه» که صرفاً بر اساس ظاهر هستند، زودتر رد بشوی.






۳. دست به آزمایش بزن! ما مشاورها به این کار می‌گوییم آزمایش رفتاری؛ مثلاً، وارد یک جمع می‌شوی، حس می‌کنی این سه نفر از تو متنفر هستند. راست راست برو پیش یکی‌شان و بگو می‌شود چند دقیقه وقتت را بگیرم. دوست دارم نظرت را درباره خودم بدانم. نظرش را با تصور اولی‌ها مقایسه کن. می‌بینی که خیلی وقت‌ها، آن‌قدرها هم قضاوت‌ها ترسناک نیست.





۶

۴. کارهای کوچک و دیده‌نشده‌نی را برای همدیگر انجام دهید. خضوع و محبت‌های کوچک عملی، آرام‌آرام دیوارهای یخی را آب می‌کند.



۵. هر جا احساس کردی دارد سؤتفاهم می‌شود، اجازه توضیح بخواه و سفره دلت را مفصل پهن کن.





۶. ماجرا را از دید بقیه هم ببین. ابتدا توضیح بده که از دید آن‌ها چگونه داری می‌بینی و در ادامه، دید خودت را هم مفصل توضیح بده. وقتی به مخاطب نشان می‌دهی که چطور متوجه زاویه نگاهش هستی، او هم چشمش برای دیدن زاویه دید تو، باز می‌شود. در حالی که قبل از آن تلاش می‌کرده حرفش را به کرسی بنشانند.







۷. و زمان ... هر چقدر از ابتدای رابطه دورتر می‌شویم، ظواهر بیشتر رنگ می‌بازند.

۸. یادتان نرود که برای یکدیگر دعا کنید.

