

گله، انتقاد و اهانت



برخی از ما ممکن است در رابطه‌های متقابل روزانه و اجتماعی خود، تفاوت دقیق میان گله، انتقاد و اهانت را ندانیم. هدف ما «گله» کردن است ولی آن را در قالب «انتقاد» می‌ریزیم و با مشکل‌هایی روبه‌رو می‌شویم و روی پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و همکارمان اثر منفی به‌جای می‌گذاریم و حتی ممکن است به‌خاطر همین اشتباه، فرصت‌های خوبی را از دست بدهیم. بنابراین، لازم است تفاوت آن‌ها را بدانیم و به‌خوبی با آن‌ها آشنا شویم.

بیا بید به شناسایی عبارت‌های زیر بپردازیم. کدام یک از این عبارات گله، انتقاد و یا اهانت می‌باشند؟

- ☒ ناراحت هستم که امروز قبض تلفن را پرداخت نکردی.
- ☒ من دیگر چه‌طور می‌توانم به شما اعتماد کنم؟
- ☒ تو به‌طور کلی مسؤلیت‌پذیر نیستی.
- ☒ تو آدم کودن و کله‌شقی هستی.
- ☒ من می‌دانستم که تو آن کار را خراب خواهی کرد.
- ☒ رفتار شما با فرزندان درست نیست.
- ☒ لطف کن میان حرف من نرو.
- ☒ تو هرگز فکر و احساس مرا به‌حساب نمی‌آوری.
- ☒ وقتی به حرفم گوش نمی‌دهی، احساس پوچی می‌کنم.

گله و شکایت چیست؟

«گله» ابراز خشم، نارضایتی و ناراحتی مشخصی است. مانند: «من خیلی ناراحت شدم که شما امروز به‌موقع نیامدی.»

انتقاد چیست؟

«انتقاد» ابراز خشم، نارضایتی و ناراحتی است که بیش‌تر عمومی می‌باشد و به‌طور معمول، سرزنش، آن را کامل می‌کند. مانند: «تو هیچ‌وقت سر وقت نمی‌آیی. تو خیلی بی‌ملاحظه‌ای.»

اهانت چیست؟

اگر بر «انتقاد»، تحقیر و یا تمسخر را بیفزاییم، به «اهانت» خواهیم رسید. «اهانت» از انتقاد بدتر است و با فحش همراه است. کلمه‌ها و اعمال طرف مقابل، موضوع خنده و تمسخر ما قرار می‌گیرند. ما نشان می‌دهیم او محترم و قابل اعتماد نیست. مانند: «تو آدم ابله، شده تا به‌حال سُرقت بیایی. تو خیلی بی‌ملاحظه‌ای.»

زبان بدن به‌ویژه حالت‌های صورت، در اهانت، نقش به‌سزایی دارد. تغییر سریع حالت چهره، اهانت را به خوبی منتقل می‌کند. اجازه بدهید فرق میان گله، انتقاد و اهانت را با نمونه‌ای ساده‌تر بیان کنیم:

☒ «گله»، محدود به یک وضع معینی است و احساس شما را نشان می‌دهد. مانند: «من ناراحتم که شما امشب سطل زباله را بیرون نبردی.»

☒ «انتقاد»، تمایل به تعمیم دارد و سرزنش هم بر آن افزوده می‌شود و بیش‌تر از کلمه‌ی «همیشه» یا «هرگز» استفاده می‌کنیم. مانند: «تو هرگز سطل زباله را بیرون نمی‌بری. تو هرگز همکاری نداری.»

☒ در «اهانت» ما با توهین هم روبه‌رو می‌شویم و طرف مقابل خود را به حماقت، نادانی و بی‌کفایتی متهم می‌کنیم. مانند: «تو آدم ابله، چرا یادت می‌ره هر شب سطل زباله را بیرون ببری؟»



- از گله و شکایت تحلیل کنیم.
- ۴- تا احساس رنجش شدید نکنم، گله‌ای را مطرح نمی‌کنم.
- ۵- سعی کردم به‌جای این که موقعیت یا عمل معینی را نشان دهم، نکته‌ای کلی را مطرح کنم.
- ۶- افزون بر بحث روی کارهای خاصی که مرا ناراحت کرده بود، شخصیت همسرم را تحلیل کردم.
- ۷- قبل از این که گله‌ای کنم، اجازه دادم کارها پیش بروند.
- ۸- من هرگز گله‌هایم را کتمان نکرده‌ام و به همسرم فرصت داده‌ام تا آن‌ها را دریابد.
- ۹- وقتی عواطفام را ابراز کردم، خیلی تند و تیز بودند.
- ۱۰- من گله و شکایت کردم تا چیزی در دلم نگه ندارم.
- ۱۱- گله و شکایت‌هایم را با روشی بی‌تفاوت و خنثی به زبان نیاوردم.
- ۱۲- زمانی که فکر می‌کردم چیزی اشتباه است، آن را بیان کرده و سعی نمی‌کردم منطقی باشم.
- ۱۳- وقتی شکایت می‌کردم، درونم می‌جوشید و حالت انفجار داشتم.
- ۱۴- وقتی گله کردم، خطاهای همسرم را به رویش آوردم.
- ۱۵- وقتی شروع می‌کنم، هیچ‌کس جلودارم نیست.
- ۱۶- احساس نفرت می‌کنم وقتی در مرحله‌ی اول این مسایل را مطرح می‌کنم.



جواب‌های درست: «گله، انتقاد، اهانت، اهانت، اهانت، انتقاد، گله، انتقاد و گله»

برای تغییر «انتقاد» یا «اهانت» به «گله» و «شکایت» چه می‌توان کرد؟

- گله و شکایت در زندگی روزمره، رایج و لازم است. آن‌چه رابطه‌ها را در هم می‌ریزد و تیره و تار می‌سازد، «انتقاد» و «اهانت» است. شما به تفاوت‌ها بیش‌تر آشنا شدید ولی ممکن است بر پایه‌ی عادت‌های قبلی هنوز در بحث و جدل‌ها تسلط کافی بر خود نداشته باشید. خط مشی‌های زیر ممکن است به شما کمک کنند. آن‌ها را به‌خاطر بسپارید:
- ☒ احساس خود را نشان دهید.
 - ☒ تنها یک مورد مشخص را نشان دهید.
 - ☒ روراست و یک‌چهره باشید.
 - ☒ سرزنش را از روی تفسیرها و عبارتها بردارید.
 - ☒ به شخصیت طرف مقابل‌تان حمله نکنید.
 - ☒ هرگز به کسی توهین نکنید، کسی را دست‌نیزدازید و کلمه‌های نیش‌دار به‌کار نبرید.
 - ☒ شخصیت طرف مقابل را تحلیل نکنید.

ذهن خوانی نکنید

برای شناخت بهتر خودتان، تمرین زیر را انجام دهید. در برابر هر عبارت، «بله» یا «خیر» را انتخاب کنید:

- بله
- خیر
- ۱- فکر می‌کردم خیلی مهم است که چه کسی اشتباه می‌کند.
 - ۲- وظیفه‌ی خود می‌دانستم همه‌ی گله‌هایم را به زبان آورم.
 - ۳- سعی می‌کردم الگوها را ببینم و شخصیت همسرم را به‌عنوان بخشی

- ۱۷- وقتی گله کردم، از بی‌دقتی در انتخاب واژگان، احساس تأسف کردم.
- ۱۸- هر وقت مسأله‌ای را مطرح می‌کنم، می‌دانم حق با من است.
- ۱۹- هر وقت مسأله‌ای را مطرح می‌کنم، هدفم این است که همسرم محق بودن مرا دریابد.
- ۲۰- هدفم این بود که همسرم بخشی از سرزنش را به‌خاطر این مسأله قبول کند.
- ۲۱- وقتی گله کردم، عبارتهایی مانند: «تو همیشه» و «تو هرگز» به‌کار بردم.

اگر بیش‌از هفت جواب «بله» انتخاب کرده‌اید، به‌طور حتم، شما نامزد خوبی برای «انتقاد» کردن هستید. بکوشید انتقادهای خود را به «گله» و «شکایت» تبدیل کنید.



مصطفی علیزاده
مؤلف و مترجم