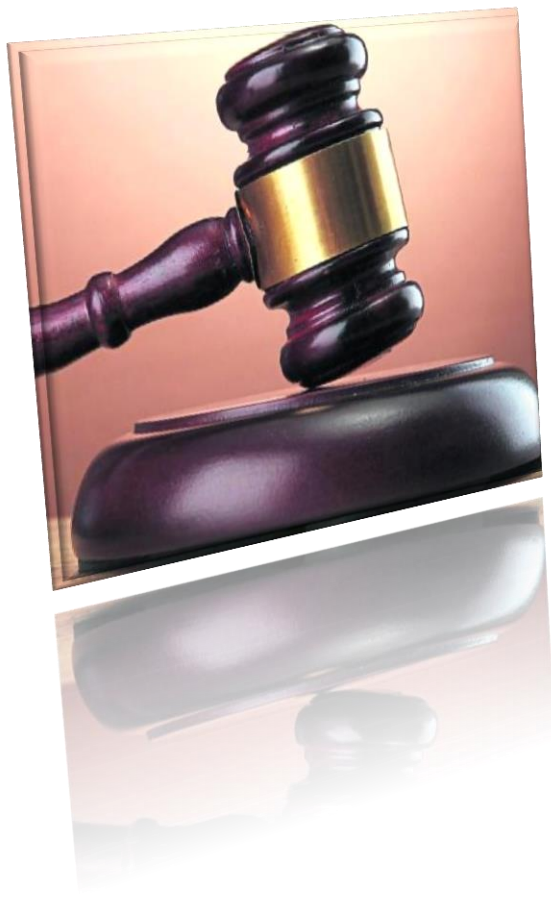




مهدی مروی

[www.marvi5.ir](http://www.marvi5.ir)

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است



## چرا قضاوت نکنیم

آیا همواره تلاش می کنید خودتان یا شخص دیگری را  
بیخشید؟

آیا همواره در حال قضاوت خود و یا دیگران هستید؟

در کار با صدها مراجع از سراسر جهان، یکی از بهترین  
درس هایی که آموخته ام این بود که خود و دیگران را  
قضاوت نکنم.

در اینجا چهار دلیل که چرا قضاوت نکنیم آمده است، که  
امیدوارم دیدگاهی مهربانانه تر را نسبت به خودتان و  
دیگران پرورش دهد.

۱. **خاطرات زیادی از گذشته ما رفتارمان را کنترل می کند.** ما می توانیم رفتارها را نادرست قضاوت کنیم، اما نسبت به شخص شفقت داشته باشیم، زیرا نمی دانیم آن شخص از چه مسیری عبور کرده تا او را به آن نقطه برساند. درست به دفاعاتی فکر کنید که مورد قضاوت قرار گرفتید، و می خواستید بگویید "اگر واقعاً من را می شناختی، می دانستی که چرا اینطور رفتار می کنم". وقتی مردم خودشان را برای من افشا می کنند و داستان های زندگی شان را با من در میان می گذارند، همواره تحت تأثیر مهربانی و تحسین قرار می گیرم، و نه قضاوت. آنچه که بعضی از مردم از سر گذرانده اند واقعاً قلب را به درد می آورد.

۲. **دانشمندان نمی دانند که چه مقدار از رفتار ما توسط عوامل زیست شیمیایی کنترل می شود.** بعضی با این ادعا که ما انسان ها اراده آزاد نداریم خیلی فراتر می روند. من با این جمله به صورت مطلق مخالفم، اما این گفته باعث می شود که فرد به وسیله آن مقداری را که عوامل دیگر ما را تحت تأثیر قرار می دهند یا حتی کنترل می کنند مورد ملاحظه قرار دهد. یقیناً ما می توانیم نسبت به خودمان و دیگران مهربان باشیم هنگامی که پی ببریم که همیشه کنترل کامل هر آنچه را که انجام می دهیم



نداریم. (این مسئله به طور ضمنی به گفته سنت پاول در آیه ۷ برمی گردد، "آنچه را که می دانم باید انجام دهم انجام نمی دهم، و آنچه را که می دانم نباید انجام دهم انجام می دهم".)

۳. هم راستا با مورد شماره ۲، دانشمندان اکنون در حال کشف عامل تأثیرگذار دیگری هستند: میکروبیوم. تریلیون ها

باکتری وجود دارند که روی و درون بدن ما زندگی می کنند، و در حال ارتباط با سلول های ما هستند. من کاملاً مسحور میکروبیوم هستم، و همین طور دانشمندان. ما مقداری را که، برای مثال، پاتوژن ها (بیماری زاها) در حال تأثیرگذاری بر آنچه که در جسم و مغز ما می گذرد هستند، نمی دانیم، اما می دانیم که تأثیری وجود دارد.

۴. علاوه بر همه این ها، "انتقال ژنتیکی" از نسل های قبلی است. ما اکنون می دانیم که آسیب ها در یک نسل می توانند از طریق DNA به نسل های بعدی منتقل شوند. این خاطرات موروثی یکی از چیزهایی هستند که من بر روی مراجعانم آزمودم. تأثیر این خاطرات می تواند بسیار بزرگ باشد.

مثالی از زندگی شخصی خودم: من داشتم روی یک خاطره نسلی از مادرم کار می کردم (من دقیقاً می دانستم که خاطره مادرم چیست؛ ما مجبور بودیم این خاطره را در او نیز التیام بخشیم)، و وقتی آن خاطره التیام یافت، یک مانع موفقیت برایم آشکار شد و چیزها دیگر آن طور نبودند (و در مسیر خوبی قرار گرفتند). آن خاطره نسلی به طور واضحی علت مانع موفقیت من بود.

خاطرات نسلی یا دیگر "خاطرات پنهان" (که روح و جسم شما به خاطر می آورند، اگرچه روح/ذهن هشیار شما ممکن است به خاطر نیاورند) اغلب علت مسائل سرسخت شما هستند.

حضرت مسیح می گوید، "قضاوت نکنید، که مبادا مورد قضاوت قرار گیرید". من این را مسحورکننده یافته ام که وقتی کسی استهزاء، قضاوت، یا مسخره می کند، او بیشتر در مورد خود آنها می گوید تا هر چیز دیگری. در واقع، بیشتر اوقات، بیشتر مردم آنقدر غرق در یک یا همه چهار مورد بالا هستند، که هر وقت با شما گستاخانه رفتار می کنند در واقع اصلاً در مورد شما نیست. همه آن گستاخی ها درباره خودشان است.

یکی از دلایلی که من خیلی از رسانه‌های اجتماعی خوشم نمی‌آید قضاوتی است که در آن‌ها جریان دارد. رسانه‌های اجتماعی قضاوت را فرا می‌خوانند. ممکن است دیگران شما را قضاوت کنند، یا شما خودتان را به گونه‌ای در تقابل با دیگران قضاوت کنید.

اخیراً در یک گروه گپ زنی در همسایگی‌ام، من یک آگهی پست کردم در مورد روشی که شرکت گاز ما را مجبور کرده که اجازه دهیم یک گازسنج هوشمند بر روی کنتورهای مان داشته باشیم، و بعضی‌ها به اطلاعاتی ارجاع می‌دادند که به این احتمال که گازسنج‌های هوشمند می‌توانند سبب نگرانی‌های مربوط به سلامتی شوند اشاره داشت. بعضی از مردم از من تشکر کردند، اما دیگران مرا قضاوت و استهزاء کردند. آن قضیه به من کمک کرد تا حقایق بالا را به خودم یادآوری کنم. من برای همه آنها آرزوی آرامش کردم و آن پست را برداشتم و گفتم که کارم با این پست تمام شده است.

حضرت مسیح بر بالای صلیب به خاطر جرم‌هایی که مرتکب نشده بود می‌گوید، "پدر، آنها را ببخش، زیرا آنها نمی‌دانند دارند چکار می‌کنند." چقدر درست. و چقدر رهایی بخش.

دایان ایبل