



شما در مقابل انتقاد چگونه عمل می کنید؟

آیا انتقاد سبب خشم و عصبانیت شما می شود؟
آیا شما نیز گاه با سخنان انتقاد آمیز خود،
موجب رنجش دیگران می شوید؟ آیا از
ترس این که مبادا کسی را از خود برنجانید،
در بیان مطالبی که آن را مفید می دانید،
تردید می کنید؟

پاسخ این پرسش ها اغلب مثبت می باشد
چرا که مردم معمولاً تمایل دارند انتقاد را
به شکل منفی به کار برند و تعبیر و تفسیر
کنند و یا به دلیل منفی بودنش از انتقاد
کردن خودداری نمایند. اگر چند نفر را به
طور اتفاقی انتخاب کنید و از آنان پرسید
«معنی انتقاد چیست؟» به احتمال زیاد
خواهند گفت: «انتقاد اظهار نظری است
مخرب، تحقیرکننده یا خصومت آمیز که
هدفش عیبجویی است.»

چرا انتقاد در مفهوم رایج خود دارای تأثیری تا بدین حد مخرب و منفی است؟

- در انتقادهای متداول، انتقاد کننده معمولاً به شکلی غیر منصفانه فقط روی نقاط ضعف انگشت می گذارد.
- انتقاد به صورت متداول خود، جریانی منحصر را یکسویه است.
- انتقاد نادرست احتمال رشد و پیشرفت را از بین می برد. این شیوه با تمرکز بر روی اعمال گذشته فرد روزنه هر نوع جبران و پرهیز از خطا را می بندد. وقت آن رسیده که در تعریف انتقاد تجدید نظر کنیم و بدین ترتیب مفهوم قبلی آن را تغییر داده، در روند انتقاد کردن و انتقاد شنیدن تحول و اصلاحاتی ایجاد کنیم. به تعاریف جدید توجه کنید:

**انتقاد عبارت است از انتقال
اطلاعات به دیگران به نحوی که
افراد مورد انتقاد بتوانند آن را
در جهت مصالح خود به کار برند.**

و یا انتقاد وسیله ای است برای تشویق و افزایش رشد فردی و روابط اجتماعی.

برای اینکه انتقادمان سازنده باشد و از آن احساس خشنودی کنیم، باید به یک پرسش کلیدی پاسخ دهیم:
اطلاعاتی را که می خواهیم به فرد مخاطب بدهیم، چگونه بیان کنیم که از یک طرف مخاطب ما آن را بپذیرد و از آن سود ببرد و از طرف دیگر به بهبود روابط ما با او کمک کند " به عبارتی دیگر " چه بگوییم؟ " و " چگونه بگوییم؟ "
این پرسش، مرکز ثقل مساله را از عیبجویی به حل مشکل تغییر می دهد.

برای طرح یک انتقاد سازنده و مؤثر باید موارد ذیل را مد نظر داشته باشید:

- رفتار مورد انتقاد را مشخص کنید.
- انتقاد خود را تا حد امکان واضح و مشخص بیان کنید.
- اطمینان حاصل کنید که اعمال

کنیم تا نتیجه بگیریم

چگونه

انتقاد



جامعة القادسیة
وهران
معاونت بهداشتی در طایف استان فارس
معاونت بهداشتی

واحد بهداشت روان

کردآوری:

فریبا رضایی - دکتر مجتبی نقشبورمان
مادرشاهین بهداشت روان

■ از ژست‌های خشم‌آلود، مانند گره کردن دست، اخم کردن، گره به ابرو انداختن و نظائر آن پرهیزید.

■ حالت و رفتار شما می‌بایست گفته‌های شما را تقویت کند نه آنکه آنها را نفی کند. ■ با مشکلات و احساسات طرف مقابل، همدلی نشان دهید.

■ شتابزده انتقاد نکنید.

■ بکوشید با پیش‌بینی واکنش‌های منفی شخصی که مورد انتقاد قرار می‌گیرد، از بروز آن جلوگیری کنید. جملاتی مانند: «می‌دانم که به من این اجازه را می‌دهید که در مورد ... حرف بزنم، چون معتقدم که برای شما مفید خواهد بود.» در کاهش واکنش‌های منفی موثر می‌باشد.

■ اگر نتیجه انتقاد خود را در رفتار انتقاد شونده مشاهده نمودید، وی را تحسین کنید.

منبع:

«هیچ کس کامل نیست» ترجمه: پریچهر معتمد گرجی

و رفتاری را که مورد انتقاد قرار می‌دهید، قابل تغییر است. در غیر این صورت از انتقاد صرف نظر کنید.

■ از عبارت " نظر شخصی من این است " استفاده کنید و از تحمیل نظریات خود پرهیزید.

واضح و شمرده سخن بگویید، به طوری که طرف مقابل انتقاد شما و دلیل مطرح کردن آن را بفهمد.

■ موضوع را کش ندهید و انتقاد را به سخنرانی تبدیل نکنید، زیرا شنونده بی‌حوصله می‌شود و توجهی به آن نمی‌کند.

■ بکوشید انگیزه‌هایی برای تغییر رفتار پیدا کنید و خود را متعهد بدانید که انتقاد شونده را در حل مشکلش کمک کنید.

■ اجازه ندهید گفته‌هایتان از احساسات منفی شما رنگ بگیرد. مواظب باشید صدایتان بلند و لحن کلامتان خشن و طعنه آمیز نباشد.