

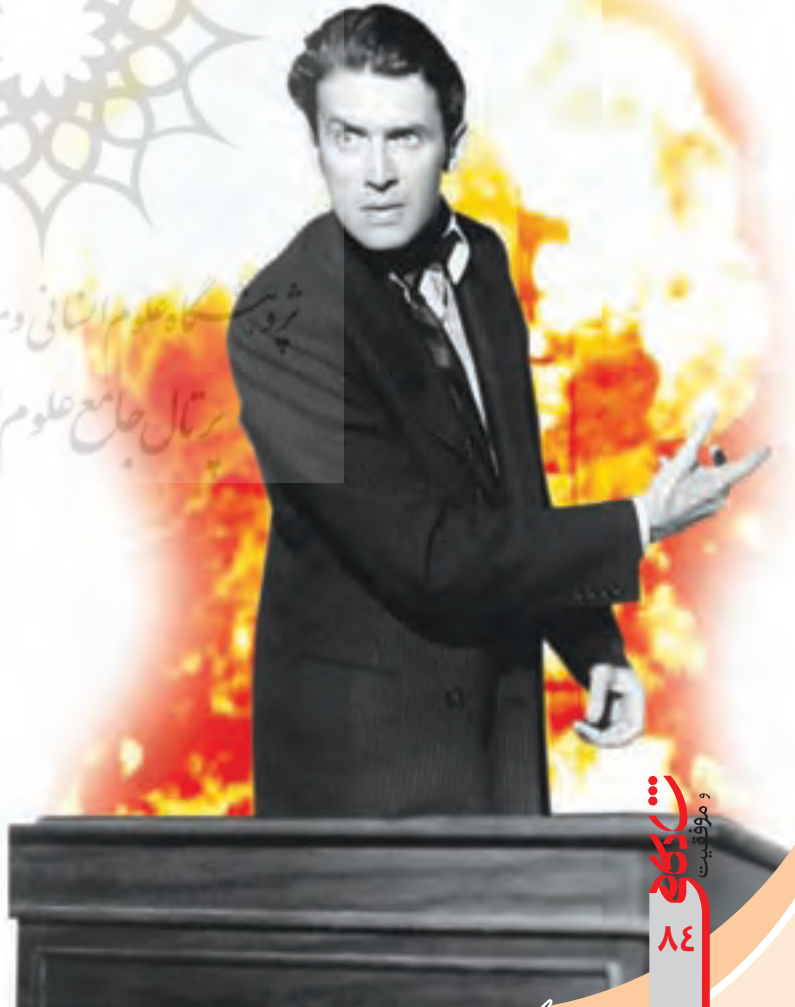
انتقاد یا انفجار؟!

بسیاری از ما وقتی انتقادی می‌شنویم، حالتی تدافعی به خود گرفته و رنجیده یا عصبانی می‌شویم. بنابراین انتقاد را پدیده‌ای نامطلوب تلقی می‌کنیم، حال آن‌که این‌گونه نیست. ما برای این‌که بتوانیم بین انتقاد مخرب و مفید، تفاوت قائل شویم و همچنین قادر شویم با انتقاد کنار بیاییم، باید بتوانیم خودمان را به‌درستی ارزیابی کنیم. به این معنی که در مورد عقاید، افکار، اعمال و احساسات خود، آگاهی و صراحت داشته باشیم.

ما نیازمندیم برای سنجش خود، ملاک‌هایی داشته باشیم زیرا در غیر این‌صورت، انتقاد دیگران را به‌سادگی می‌پذیریم. برای مثال، اگر همواره به شما گفته شود که کند کار می‌کنید، حتی اگر بدانید سرعت کار کردن شما مناسب است، کم‌کم آن‌را باور خواهید کرد و اگر عزت‌نفس کافی نداشته باشید که خود را به‌طور دقیق ارزیابی کنید، آن‌گاه در مورد رفتارهای خود، شروع به معذرت‌خواهی نموده یا خودسرزنی و احساس گناه می‌کنید.

ما از گذشته، با پیام‌های زیادی از طرف والدین یا معلمان خود، روبه‌رو بوده‌ایم و برخی از این پیام‌ها، آن‌چنان محکم به ما داده شده‌اند که هنوز هم فکر می‌کنیم واقعاً درست هستند؛ پیام‌هایی هم‌چون «امیدی به تو نیست»، «تو از عهده‌ی کاری بر نمی‌آیی» و... که اگر درونی شده باشند، در ما احساس ناتوانی به‌وجود آورده و در نتیجه تمایل به پذیرفتن اشتباه خود پیدا می‌کنیم. در دوره‌ی کودکی، بزرگ‌ترها درباره‌ی درستی یا نادرستی اعمال ما، اظهارنظر می‌کنند بی‌آن‌که در نظر بگیرند چرا ما آن عمل خاص را انجام داده‌ایم، از این‌رو کودکان، طوری تربیت می‌شوند که برای ارزیابی رفتارهای شان، به بزرگ‌ترها وابسته شده و به‌طور معمول بزرگ‌ترها آنان را ترغیب نمی‌کنند که برای ارزیابی خودشان، ملاک‌هایی داشته باشند.

به‌دلیل اشباع‌شدن از این پیام‌ها، ملاک‌های سنجشی که برای خود به‌کار می‌بریم، بیش‌تر وقت‌ها ما را حمایت نمی‌کنند. ما فقط آمادگی زیادی خواهیم داشت که باور کنیم بد هستیم. این، یکی از دلایلی است که برخورد با خشم را برای افراد، مشکل می‌سازد، یعنی اگر کسی از آنان خشمگین شود، احساس خطاکاری، سرخوردگی و صدمه می‌کنند. اولین گام در برخورد با انتقاد، می‌تواند شناخت بعضی از این پیام‌ها باشد. بیایید به کمک پیام‌هایی که دریافت کرده‌ایم، به منشأ انتقادهای درونی خود، نگاه دقیق‌تری بیندازیم. اول این‌که بیش‌تر وقت‌ها پدر و مادران ما مشخص نمی‌کنند که فقط رفتار خاصی از ما را نپذیرفته‌اند، نه خود ما را. در نتیجه اگر کودک‌کی کار خاصی را مطابق میل پدر و مادر انجام ندهد، احساس می‌کند فرد بدی‌ست. دوم این‌که، اگر گفته‌ای تکرار شود، آن‌را باور خواهیم کرد. به‌طور مثال اگر هنگام کودکی، یک‌بار به ما گفته شود که کم‌هوش‌تر یا بدتر از برادر یا خواهرمان هستیم، احتمال دارد آن‌را نپذیریم اما اگر به‌تکرار به ما گفته شود، ممکن است فکر کنیم به‌طور حتم درست است. سوم این‌که، اگر پدر و مادر ما، خود را نادرست ارزیابی کنند، برای مثال، خود را مستحق دستاوردهای خویش ندانند، ما نیز این‌گونه خواهیم شد. وقتی سال‌های سال به برچسبی خاص عادت کرده‌ایم، بعدها به‌سختی می‌توان بین آن برچسب و آنچه واقعاً وجود دارد، تمایز قائل شد.



چرا مردم انتقاد می‌کنند؟

این‌که به چه دلیل طرف مقابل، فلان حرف را می‌زند یا فلان کار را انجام می‌دهد، به شما کمک می‌کند تا با انتقاد، کنار بیایید. ممکن است فردی از شما به خاطر مسأله‌ای انتقاد کند که خودش نیز درگیر آن است اما نمی‌خواهد آن را بپذیرد، بنابراین این انتقاد، بیش‌تر به رفتار خود او برمی‌گردد تا شما.

ممکن است کسی از شما انتقاد سازنده‌ای کند، به این دلیل که به شما اهمیت می‌دهد و می‌خواهد شما رشد کنید و یا می‌خواهد با شما رابطه‌ای صریح و صادقانه داشته باشد. شاید هم وظیفه‌ی حرفه‌ای او این‌گونه ایجاب می‌کند.

گاهی اوقات چیزی که به نظر، انتقاد می‌آید، درواقع یک شوخی‌ست، بنابراین مراقب باشید! زیرا شوخی‌های نیش‌دار می‌تواند نوعی انتقاد یا تحقیر پوشیده باشد. به‌طور مثال، وقتی کسی می‌گوید: «باز هم کیک می‌خواهید، این‌طور نیست؟!» می‌تواند یک گوش‌زد تند در قالب یک شوخی خوب یا یک انتقاد در مورد اضافه‌وزن شما باشد.

البته ممکن است مردم به دلیل انتقام، از شما انتقاد کنند یا شاید بنا به دلایلی، به شما حسادت ورزند، در هر حال، شما می‌توانید به‌آرامی به انتقاد گوش دهید.

روش‌های کنار آمدن با انتقاد

برای مقابله با نجوی انتقاد در ذهن‌تان، بهتر است تا حدودی خودتان را تأیید کنید. این تأییدات باید بر آن‌چه که هستید، مبتنی باشد نه بر یکی از رفتارهای خاص‌تان. با ارزش‌بودن، تنها به این معنی نیست که به‌طرز خاصی عمل کنید، بلکه کافی‌ست فقط خودتان باشید. این انتقادها موجب می‌شود که در زمینه‌های مختلف زندگی‌تان، پیشرفت بیش‌تری کنید چراکه نشان می‌دهد به آن خوبی که باید باشید، نیستید. در این‌جا نمونه‌ای از این‌گونه تأییدات را ارائه می‌کنیم:

- وضعم را به همان صورت که هستم، می‌پسندم.
- بیش‌ترین تلاشم را می‌کنم. گاهی موفق می‌شوم و گاهی نمی‌شوم.

انتقاد ممکن است مفید یا غیرمفید، معتبر یا نامعتبر باشد. این بستگی به ما دارد که چه‌قدر بخواهیم به یک انتقاد خاص، توجه کنیم. از خودتان بپرسید چیزی که منتقد می‌گوید، آیا واقعیت دارد یا فقط یک عقیده است؟ برای مثال «شما در این کار اشتباهات زیادی مرتکب شده‌اید»، می‌تواند یک «واقعیت» باشد اما «فکر نمی‌کنم آن لباس، مناسب شما باشد» یک «عقیده» است. به‌هرحال بسیاری از ما تمایل داریم به عقاید دیگران، بیش از عقاید خودمان ارزش دهیم، به‌خصوص اگر عزت‌نفس‌مان پایین باشد. باید توجه داشته باشیم که عقاید مردم، مربوط به خودشان است و ممکن است طرح عقایدشان، بیش‌تر در مورد خود آن افراد، به ما اطلاعات دهد تا ما. باید یاد بگیریم عقاید دیگران را زیاد شخصی تلقی نکنیم.

اگر فکر می‌کنید انتقادی که به شما وارد شده، صحیح است، باید حرف کسی را که از شما انتقاد کرده، تأیید نمایید اما بیش از حد عذرخواهی نکنید و به‌اصطلاح، خودتان را دست‌کم نگیرید. به‌عنوان نمونه اگر کسی به شما بگوید که در کاری سهل‌انگاری کرده‌اید و شما فکر می‌کنید درست می‌گوید، بگویید: «بله! شما حق دارید. من آن طوری که باید، عمل نکردم. دفعه‌ی دیگر، به‌طور حتم وقت بیش‌تری برای این کار اختصاص

خواهم داد.» اما اگر فکر می‌کنید انتقادش صحیح نیست، آن را نپذیرید. در این مواقع با آرامش می‌توانید بگویید: «شما اشتباه می‌کنید، این درست نیست و من تنبلی نکردم، برعکس فکر می‌کنم خوب کار کردم.» اگر کسی قضاوتی کلی در مورد شما کرد که در آن موقعیت خاص، مصداق دارد، به‌طور حتم باید مواردی که مصداق ندارد را رد کنید. به‌طور مثال ممکن است کسی به شما بگوید: «شما همیشه بی‌مسئولیت هستید» و شما حس کنید فقط در آن مورد خاص، این‌گونه بودید. در این مواقع بگویید: «من در آن لحظه متوجه نبودم اما معمولاً فرد متعهدی هستم.» در این‌صورت، بخشی از انتقاد را که مربوط به شماست، پذیرفته‌اید اما اجازه نداده‌اید که تحقیر شوید.

اگر خود را به شیوه‌ی منفی ارزیابی نمایید، در معرض این خطر قراردارید که انتقاد دیگران را جدی‌تر از حد لازم، تلقی کنید. توجه کنید که آیا در مورد خودتان، به شیوه‌ای محکوم‌کننده قضاوت می‌کنید یا فقط مسأله را ارزیابی می‌نمایید؟ ممکن است در شرایط خاص و در مورد برخی منتقدان، مناسب باشد که از آنان بپرسید چرا آن انتقاد را مطرح می‌کنند؟ بدین‌صورت، ممکن است چیزی در مورد خودتان یادگیرید. به‌یاد داشته باشید که وقتی از شما انتقاد می‌شود، یک‌دفعه ناراحت نشوید و با گفتن عباراتی که خودتان را تحقیر می‌کند، از انتقادهای بیش‌تر استقبال نکنید چراکه باعث می‌شود دیگران نیز با این خودتحقیری شما، موافقت نمایند.

نحوه‌ی انتقاد

■ به‌هنگام انتقاد کردن، به رفتار، برچسب بزنید نه به فرد. برای نمونه به‌جای این که بگویید: «تو واقعاً تنبلی!» بگویید: «وقتی سهمت را در کارهای خانه انجام نمی‌دهی، واقعاً عصبانی می‌شوم.»

■ انتقاد را با اندکی تحسین، همراه کنید. به‌طور مثال بگویید: «من همیشه شما را به‌خاطر رعایت حق تقدم دیگران، تحسین می‌کنم اما انتظار دارم برای این کاری که پیش‌رو دارید، بیش‌تر وقت بگذارید.»

■ در صورت امکان، پیشنهادهای سازنده‌ای مطرح کنید تا طرف مقابل‌تان، بتواند رفتارش را در آن راستا تغییر دهد. برای مثال نگویید: «بیش‌تر ملاحظه‌ی من را بکن.» به‌جای بگویید: «لطفاً هر وقت قرار است دیر بیایی، از قبل به من خبر بده.»

■ به‌یاد داشته باشید که اگر از شخصی انتقاد می‌کنید، این امر، تا انتقاد از خود شما، فقط یک گام فاصله دارد زیرا از این به بعد، به‌خصوص در این مورد خاص، در معرض انتقاد قرار خواهید گرفت.

■ تلاش کنید که از عقاید خود در مورد جهان، زندگی و درکل، مردم آگاه باشید. اگر باور داشته باشید که هرکس از جمله خود شما، در هر شرایطی، تلاش می‌کند در حد آگاهی و توان خود، بهترین کار را انجام دهد، چنین شیوه‌ی تفکری موجب می‌شود تمایل به انتقاد منفی از دیگران در شما کاسته شود.

به‌هرحال هرچه بیش‌تر از دیگران انتقاد کنید، تمایل بیش‌تری نیز به انتقاد از خودتان به‌وجود می‌آید و شانس کم‌تری خواهید داشت که انتقاد منفی دیگران را از خودتان به‌طور دقیق ارزیابی نمایید.

منبع: «آموزش ابراز وجود» «شان ریس / رودریک اس. گراهام»

تهیه و تنظیم: دکتر معصومه خسروی

عضو هیأت‌علمی دانشگاه