

## چطور هنگام انتقاد آرامش خود را حفظ کنیم؟

اغلب اوقات تحمل انتقادهای دیگران برای همه ما سخت است؛ از کوره درمی‌رویم و سعی می‌کنیم فوراً جوابی برای قانع کردن آنها بیابیم.



اغلب اوقات تحمل انتقادهای دیگران برای همه ما سخت است؛ از کوره درمی‌رویم و سعی می‌کنیم فوراً جوابی برای قانع کردن آنها بیابیم.

در زیر چند پیشنهاد کاربردی برای افزایش ظرفیت پذیرش انتقاد به شما ارائه می‌دهیم:  
همواره به شخصی که در حال انتقاد کردن از شماست نشان دهید که به حرف‌هایش گوش می‌دهید (با استفاده از حرکات دست و سر و استفاده از جملات تأییدی) از طرف مقابل بخواهید توضیح بیشتری در این خصوص به شما ارائه دهد.  
دادن اطلاعات بیشتر شناخت بهتری از شرایط و وضعیت به شما می‌دهد و در عین حال مدت زمان بیشتری برای تجزیه و تحلیل موضوع در اختیار شما می‌گذارد و شما با گذشت زمان می‌توانید کم‌کم آرامش خود را بازیابید و بر خود مسلط شوید. همواره به انتقادهایی که از شما صورت می‌گیرد با دید مثبت نگاه کنید و در برابر آن جبهه نگیرید و سعی کنید با نگاه مثبت سعی در پاسخگویی به آن داشته باشید. در تمام طول مدت بحث آرامش خود را حفظ کنید. حتی اگر طرف مقابل شما عصبی شده باشد آرامش شما او را هم آرام می‌کند (هیچ‌کس نمی‌تواند در برابر کسی که آرام و خونسرد است عصبی رفتار کند).

سعی کنید نقاط مشترکی بین دیدگاه خود و انتقادهای طرف مقابل بیابید و بر آن اساس با طرف مقابل وارد بحث شوید. شما هم سعی کنید نظرات خود را به روش‌های مختلف بیان کنید. به طرف مقابل نشان دهید که سعی دارید به یک وحدت نظر برسید. به جای موضع گرفتن در برابر انتقادهای وارده سعی کنید هدف اصلی این انتقادات را پیدا کنید و راه حل این موضوع را بیابید. حتی می‌توانید از طرف مقابل بپرسید که آیا پیشنهادی برای حل این موضوع دارد یا نه؟ به یاد داشته باشید که شما همواره نمی‌توانید همه را راضی کنید. بنابراین از خودتان بپرسید آیا واقعا این انتقادات درست هستند یا تنها خواسته‌های یک نفر دیگر است که شما نمی‌توانید به آن دست پیدا کنید.

### چند نکته اساسی برای حفظ آرامش

اگر فکر می‌کنید طرف مقابل در حال دروغ گفتن است سعی کنید چند پرسش زیرکانه مطرح کنید تا واقعیت را از کذب تشخیص دهید. اگر شما در برابر انتقادهای وارده نمی‌توانید آرامش خود را حفظ کنید شاید به این دلیل باشد که می‌ترسید چیزی را از دست بدهید. چه چیزی؟ آیا واقعا ترس شما بجاست؟

در مدت زمانی که از شما انتقاد می‌کنند سعی نکنید به دفاع از خود برخیزید و صحبت‌های طرف مقابل را به منظور دفاع از خویش قطع کنید. وقتی کسی احساس می‌کند طرف مقابل به حرف‌هایش گوش نمی‌دهد جدی‌تر و سختگیرتر می‌شود.  
اغلب اوقات افراد نمی‌دانند منشأ و علت انتقادهایی که از آنان می‌شود چیست. اگر شما به راستی دلیل آن را ندانید هرگز نمی‌توانید آن مشکل را حل کنید، پس در ابتدا سعی کنید ریشه انتقادات را کشف کنید.

اگر در محل کار، شخصی به خاطر موردی غیر از مسائل کاری، شما را مورد انتقاد قرار داد به وی بگویید: من می‌دانم شما با گوشزد کردن این مورد سعی دارید به بهتر بودن من کمک کنید ولی آیا این موضوع بر کار من تأثیر گذاشته است؟ وقتی از شما انتقاد می‌کنند بلافاصله از کوره در نروید، شاید این انتقادات به این دلیل باشند که شما پیشرفت کنید. از این رو به جای بدتلقی کردن آنها و عصبانی شدن سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و دقیقا به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید. سعی کنید این انتقادات را با چشم طرف مقابل ببینید و خود را به جای او بگذارید.

در اغلب موارد انتقادهایی که از ما می‌شوند در واقع لطف بزرگی در حق ما به شمار می‌روند؛ به ویژه وقتی بدانیم که این انتقادات سعی در بیان حقیقت دارند (و برخی از دوستان ما به خاطر خوشایند ما جرأت ابراز کردن آن را نداشته‌اند). در این صورت به جای موضع گرفتن و انکار حقیقت از طرف مقابل تشکر کنید و انتقادهایی که از شما می‌شود را با روی خوش پذیرا باشید.