

## چگونه به شیوه درست انتقاد کنیم؟

احتمالاً شنیدن کلمات «لازمه که با هم صحبت کنیم» از زبان رییس، همسر یا دوستتان شما را به شدت دچار اضطراب می‌کند.



احتمالاً شنیدن کلمات «لازمه که با هم صحبت کنیم» از زبان رییس، همسر یا دوستتان شما را به شدت دچار اضطراب می‌کند. اگر شما از شنیدن راجع به کارهایی که اشتباه انجام داده اید و خطاهایی که مرتکب شده اید متنفر هستید، بدانید که تنها نیستید!

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ ما دوست نداریم که مورد انتقاد واقع شویم، ولی فیدبک صادقانه یکی از ارزشمندترین ابزارهایی است که برای بهبود فردی در اختیار داریم.

انتقاد شنیدن ناراحت کننده است، و توضیح دلیل آن به علوم اعصاب بر می‌گردد. مغز ما برای اینکه ما را زنده نگه دارد، تکامل پیدا کرده تا بسیار قدرتمندتر به اتفاقات منفی واکنش نشان دهد. مغز به این شکل تکامل پیدا کرده تا ما را امن نگه دارد. درست همان طور که ۲۰ هزار سال قبل، مغز تلاش می‌کرد تا جوامع شکارچی-گردآورنده را در مقابل قبایل متجاوز امن نگه دارد، مغز شما هم در مقابل نظری انتقادی از طرف همسر یا رییس شما به همان شکل عکس العمل نشان می‌دهد.

ولی آیا فقط به این دلیل که فیدبک منفی ناراحت کننده است، طرف مقابل شما باید از ارائه آن خودداری کند؟ و آیا شما هم باید از انجام این کار خودداری کنید؟

به هیچ وجه! فقط لازم است که کمی در مورد آن تفکر کنید.

تحقیقاتی که در دانشگاه میشیگان انجام شده نشان می‌دهد که میزان کافی از انتقاد سازنده در عمل یکی از بزرگترین عوامل در پیش بینی یک تیم با عملکرد قوی است. همچنین تحقیقات انجام شده به وسیله دکتر جان گوتمن نشان داده که انتقاد سازنده می‌تواند نقشی مهم در زنده نگه داشتن روابط داشته باشد.

هر دو تیم تحقیقاتی به نتیجه مشابهی دست پیدا کردند: برای اینکه یک رابطه یا گروه کاری به عملکرد خوب خود ادامه دهد، به ازای هر یک تعامل منفی یا انتقادی، به پنج یا شش تعامل مثبت نیاز است.

اگر انتقاد به صورت متفکرانه ارائه شود، به تیم‌ها کمک می‌کند که عملکرد بهتری داشته باشند و به افراد کمک می‌کند که رفتار خود را بهبود دهند. همچنین آدم‌ها را بیدار می‌کند و باعث می‌شود متوجه شوند که نباید به عملکرد فعلی قانع باشند. اگر افراد تیم شما کار خود را به شکل بدی انجام می‌دهند، شایستگی دانستن این موضوع را دارند تا بتوانند کار خود را بهبود دهند؛ و اگر همسر شما به شیوه‌ای رفتار می‌کند که شما را ناراحت می‌کند، باید بدانید که چرا.

با در نظر گرفتن این تحقیقات، این‌ها سه توصیه برای انتقاد کردن است:

در مورد انگیزه‌های خود فکر کنید

آیا شما از کسی انتقاد می‌کنید فقط، چون که حالتان خوب نیست یا اینکه می‌خواهید او را به زمین بزنید؟ دست نگه دارید، نفسی عمیق بکشید و صحنه را ترک کنید. انتقاد بر اساس خشم و تحقیر تنها منجر به تخریب رابطه‌ها خواهد شد.

هرگز به فرد حمله نکنید

در عوض، از عمل انتقاد کنید. نهایت تلاش خود را انجام دهید تا بین رفتار و شخص تفکیک قائل شوید. شخصیت فرد را مورد حمله قرار ندهید؛ روی رفتار تمرکز کنید. این به شخص اجازه می‌دهد که بدون اینکه حالت تدافعی پیدا کند، در

مورد فیدبک فکر کند.

هر دفعه، از یک مورد انتقاد کنید

آدم ها می توانند هر دفعه تنها یک نظر منفی را قبول کنند. تنها مهم ترین انتقاد را برای مطرح کردن انتخاب کنید. /برترین ها