

اجازه هست انتقاد کنم؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که احساس دلسوزی یا علاقه به کسی، باعث شده که خود را مسئول بدانید و گاهی رفتارهای نادرست او را تذکر داده و به نوعی از او انتقاد کرده باشید.



شاید برای شما هم پیش آمده باشد که احساس دلسوزی یا علاقه به کسی، باعث شده که خود را مسئول بدانید و گاهی رفتارهای نادرست او را تذکر داده و به نوعی از او انتقاد کرده باشید.

در چنین مواقعی معمولاً انتظار دارید که طرف مقابل، انتقاد شما را پذیرفته و در رفتار و گفتارش تجدید نظر کند اما با تعجب دیده‌اید او نه تنها انتقاد شما را نپذیرفته، بلکه بحث و کدورت هم به وجود آمده است. گاهی اوقات بیشتر تعجب می‌کنید و ناراحت می‌شوید از اینکه کاملاً صادقانه و از سر دلسوزی موردی را تذکر داده‌اید اما این دلسوزی پیامدی نداشته جز کشمکش و در نهایت رنجش هر دو طرف. گاهی انتقادی که از یک شخص می‌کنید کاملاً بجا و درست است و شاید حتی خود آن شخص هم در درون با نظر شما موافق باشد اما سعی می‌کند آن را نپذیرد؛ تنها به این دلیل که انتقاد خود را با مهارت و شیوه صحیح بیان نکرده‌اید. در واقع انتقاد کردن هم مانند خیلی از رفتارهای دیگر، راه و روش دارد و توانایی انتقاد کردن به شیوه‌ای درست و سازنده یک مهارت محسوب می‌شود؛ مهارتی که باید همراه تمرین و آگاهی صورت گیرد تا نتیجه مطلوب به دست آید. برای انتقاد مفید و سازنده رعایت نکات زیر می‌تواند مفید باشد:

1 - موقعیت را در نظر داشته باشید. به زمان، مکان و شرایط توجه داشته باشید. از قدیم گفته‌اند هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد. توجه داشته باشید که فرد آمادگی پذیرش انتقاد را داشته باشد. سعی کنید انتقاد خود را در حضور دیگران مطرح نکنید و آن را به یک زمان و مکان و موقعیت مناسب موکول کنید.

2 - صریح و روشن باشید. قانون طلایی برای انتقاد از دیگران اجتناب از کلی‌گویی است. سعی کنید دقیقاً به موردی اشاره کنید که مورد انتقاد است. وقتی به طور کلی و مبهم از شخصی انتقاد می‌کنید، او متوجه نمی‌شود که منظور شما چیست و دقیقاً کدام مورد از رفتار یا گفتارش نامناسب است؛ در نتیجه آن را نمی‌پذیرد. به طور مثال وقتی به شخصی می‌گویید که «سلیقه‌ات خوب نیست«؛ او متوجه نمی‌شود منظور شما دقیقاً چیست، بنابراین کلیت بی‌سلیقه بودن خود را نمی‌پذیرد. اما اگر به او بگویید «فکر نمی‌کنم لباس‌های تیره به تو بیاید«؛ او دقیقاً متوجه می‌شود و ممکن است آن را بپذیرد و حتی از شما به خاطر تذکرتان تشکر کند.

3 - با ملاحظه باشید. کوهی از انتقاد را یکباره و بی‌ملاحظه بر سر طرف مقابل نریزید. به این فکر کنید که با حجم زیادی از انتقادات، او را به شدت تحت فشار قرار می‌دهید. در این صورت کاملاً طبیعی است که به دفاع و مقابله به مثل بپردازد. سعی کنید در یک گفت‌وگو، یک مورد را تذکر دهید.

4 - به نکات مثبت اعتراف کنید. هنگام انتقاد کردن نکات مثبت واقعی را هم در نظر گرفته و در صحبت‌هایتان بگنجانید. در این صورت شخص متوجه می‌شود که شما فقط نکات منفی را در نظر نگرفته و قصد عیب‌جویی ندارید و انتقاداتان منصفانه است؛ مثلاً می‌توانید به او بگویید که «خیلی خوش‌خط هستی، اگر کمی درشت‌تر بنویسی بهتر هم می‌شود«.

5 - از موضوع اصلی منحرف نشوید. سعی کنید در تمام مدت صحبت، تمرکز خود را به موضوع اصلی معطوف کرده و به حاشیه‌ها نپردازید. از گله‌گذاری‌ها و دلخوری‌های قبلی، حرفی به میان نیاورید. حتی اگر طرف مقابلتان موضوعات گذشته را به میان کشید، شما صحبت را به موضوع فعلی هدایت کنید تا شخص مطمئن شود که انتقاد شما به مسائل قبل ارتباط ندارد و انتقادی درست است نه از روی غرض‌ورزی یا تلافی یا هرچیز دیگر.

6 - روی یک جنبه تمرکز کنید. شخصیت فرد را مورد انتقاد قرار ندهید. فقط رفتار فرد و یک جنبه از آن را مورد انتقاد قرار دهید؛ مثلاً وقتی به شخصی می‌گویید که «خیلی بی‌مسئولیت هستی»؛ او را از جنبه‌های مختلف بی‌مسئولیت می‌دانید، درحالی‌که ممکن است او واقعاً انسان بی‌مسئولیتی نباشد. بنابراین او برای دفاع از عزت نفس خود، به احتمال زیاد آن را نمی‌پذیرد و سعی در مقابله دارد. می‌توانید به او بگویید «خرید منزل را فراموش می‌کنی»؛ بدین‌ترتیب او را از حالت دفاع خارج کرده و به او می‌فهمانید که به این یک مورد باید بیشتر توجه کند.

7 - آرامش خود را حفظ کنید. به صدا، لحن کلام و حرکات بدن خود توجه داشته باشید. صدای خود را بالا نبرید و حرکات فیزیکی تهدیدآمیز نداشته باشید. با لحنی دوستانه و مؤدب انتقاد کنید.

8 - از برچسب‌زدن یا عناوین کلیشه‌ای استفاده نکنید. جملاتی مانند «رفتارت بچگانه است»؛ یا «همیشه همین‌طور هستی»؛ یا «همه مردها همین‌طورند»؛ را کنار بگذارید. سعی کنید هر فرد را مستقل و منحصر به فرد بدانید.

9 - به طرف مقابل فرصت بدهید. انتظار نداشته باشید که شخص بلافاصله بعد از صحبت‌های شما آنها را بپذیرد. به کسی که از او انتقاد کرده‌اید فرصت فکر کردن بدهید. مطمئن باشید که او در فرصت بعدی نتیجه فکرش را به شما خواهد گفت.

10 - سعی نکنید دیگران را متقاعد کنید. این نکته را به‌خاطر داشته باشید که هیچ فردی ملزم نیست تمام حرف‌های شما را بپذیرد. شما فقط می‌توانید نظر خود را بیان کنید، تصمیم‌گیری در مورد قبول یا رد آن را به طرف مقابل واگذارید.

سرانجام این نکته را از یاد نبرید که هر فردی در مقابل سخن درست، منصفانه، دوستانه و منطقی متقابلاً آرام و دوستانه برخورد خواهد کرد؛ حتی اگر آن را نپذیرد. مسلماً اگر موارد ذکرشده را تمرین کنید، پیشرفت خواهید کرد و مهارت به‌دست خواهید آورد.