

## چه عواملی به انتقاد جنبه منفی می دهد

برخی انتقادهای در واقع هیچ هدف سازنده ای را دنبال نمی کنند. پریشان کردن، خجالت دادن و یا تحقیر کردن طرف مقابل از هدفهای تخریبی این نوع انتقادهای به شمار می روند.



برخی انتقادهای در واقع هیچ هدف سازنده ای را دنبال نمی کنند. پریشان کردن، خجالت دادن و یا تحقیر کردن طرف مقابل از هدفهای تخریبی این نوع انتقادهای به شمار می روند. به گزارش خبرگزاری مهر، انتقاد نقش عمده ای در روابط اجتماعی بازی می کند. از انتقاد می توان برای ایجاد تحرک در اشخاص و نفوذ در آنها، آموزش آنها، بیان نیازها و خواسته ها و یا محرکی برای اصلاح و پیشرفت خود استفاده کرد.

اگر هدف نهایی انتقاد، تغییر شرایط حاضر به وضع بهتر است نحوه گفتن و آهنگی که انتقاد کننده در آن آزرده گی و ناراضی خود را ابراز می دارد نیز می تواند بر دشواری مساله بیفزاید و به عوض آنکه نتیجه مثبتی عاید شود، رنجش و کدورتی به وجود می آید و اصل مطلب هم فراموش می شود.

متأسفانه بیشتر مردم عقیده دارند برای اینکه انتقادی موثر واقع شود باید با لحنی گزنده ادا شود. ولو این طرز بیان برخلاف طبیعت ملایم انتقاد کننده باشد. شاهد این مدعا اشاره های عذرگونه و غالباً خودپسندانه ای است که بیشتر اوقات نظریات انتقادی خود را با آن شروع می کنیم.

"هیچ دلم نمی خواست این حرف را بزنم اما...." یا این که "می دانم حرفم را باور نمی کنی، اما به خاطر خودت می گویم." اگر این حرف را بر زبان هم نیاوریم ولی چنین می اندیشیم و در هر يك از این جملات این فرض نهفته است که هر اندازه هم انتقاد مفید و سازنده باشد، با این حال شخص را کوچک کرده و احساسات او را جریحه دار می کند و یا قابلیت و استعداد انتقاد شونده را انکار می کند. تناقض نهفته در انتقاد همین است؛ از يك طرف فکر می کنیم به انتقاد شونده کمک می کند و از طرف دیگر می ترسیم به احساساتش لطمه بزند. در بیشتر مواقع، انتقاد روی شق دوم دوم تأکید دارد و بر پیدا کردن خطاها، نشان دادن نقاط ضعف، بی ارزش کردن ایده ها و خوار شمردن کوششها متمرکز می شود.

در حقیقت انتقاد کردن به طرز منفی به صورت یکی از سرگرمی های بزرگ عمومی در آمده است. اما اگر انتقاد بتواند به ما کمک کند، چرا از آن بترسیم؟ يك پاسخ، آن است که ما چنان به جنبه های منفی انتقاد چسبیده ایم که جنبه سازنده آن را از نظر دور می داریم و دیگر این است که به ندرت انتقاد کردن به روش مثبت را بلدیم.

بهتر است ابتدا عواملی را که به انتقاد جنبه منفی و مخرب می دهند مرور کنیم؛

شرمنده کردن؛ برخی انتقادهای در واقع هیچ هدف سازنده ای را دنبال نمی کنند. پریشان کردن، خجالت دادن و یا تحقیر کردن طرف مقابل از هدفهای تخریبی این نوع انتقادهای به شمار می روند. شرمنده کردن دیگران، صرف نظر از این که رفتاری دور از نزاکت است روش تخریبی در انتقاد به شمار می رود. این روش، همواره منجر به رد کردن بلادرنگ انتقاد می شود. انتقاد سازنده می کوشد بین رفتاری که مورد انتقاد قرار گرفته و کسی که رفتار از او سر زده تفاوت قائل شود. شرمنده کردن، عملاً آن دو را یکی می انگارد و انتقاد از يك مورد جزئی و مشخص را به کل رفتار فرد تعمیم می دهد. شرمنده کردن روش منفی است که می تواند انتقادی را که به راحتی

قابل تحمل است به انتقادي غير قابل قبول تبديل كند. چنين انتقادي در حكم اهانتی آشكار به عزت نفس فرد است.

سرزنش كردن؛ اگر هنگام انتقاد، كلمات و عباراتی را به كار ببریم كه بیانگر این باشد كه رفتار مورد انتقاد، عمدی بوده است انتقاد ما جنبه منفي و مخرب پیدا می كند. سرزنش كردن با این فرض صورت می گیرد كه ما نیت شخصی را كه از او انتقاد می كنیم و هیچ نوع توجیه دیگری مثل سطح تجربه، میزان توانایی، اشتباهات اتفاقی و... را از او به حساب نمی آوریم.

در نتیجه سرزنش كنندگان با تهمت زدن و طرح سوالات ایزایی و در تنگنا قرار دهنده و بالاخره تصمیم موضوع با به كار بردن كلمات "همیشه" و "هرگز" غالباً در حال "اندرزگویی" هستند. پاسخ به سرزنش مانند پاسخ به شرمندگی كردن، واكنش دفاعی است. انتقاد شونده احساس می كند كه باید ثابت كند كه حمله انتقادی بر او وارد نیست. اما در حالی كه یكی سرگرم اتهام زدن و دیگری مشغول دفاع كردن است، انتقاد از هدف خود كه سازندگی است فاصله می گیرد.

انتقاد بدون ارائه طریق؛ وقتی كه موارد انتقاد مشخص نباشد، احتمال كمی وجود دارد كه انتقاد شونده آن را بفهمد و به آن عمل كند. چنين نتیجه ای وقتی پیش می آید كه انتقاد كننده دقیقاً نمی تواند مشخص كند كه اشتباه در كجاست و یا برای توضیح و ترمیم آن چه باید كرد. از آنجا كه مورد انتقاد واضح نیست، پاسخ به آن نیز چندان ساده نمی باشد. شخص فكر می كند، حال كه هر طور عمل كند نتیجه فرقی نخواهد داشت. پس چرا اصلاً در این مورد كاری انجام دهد؟ این روش به جای آنكه باعث اصلاح شود، معمولاً سبب تكرار ناخواسته اشتباه می شود.

در نتیجه در انتقادی كه از احساس شخصی انتقاد كننده مانند بی حوصلگی و نومیدی خالی نباشد، احساس گمراه كننده دارد كه قطعاً اثر تخریبی را به دنبال خواهد داشت. مسلمان تفكیك احساسات از محتویات كلام، یا بی غرض صحبت كردن در حالی كه شخص به شدت بر انگیزه شده است، كار دشواری است. با خشم فریاد زدن، با خنده مسخره كردن، یا ابرو در هم كشیدن و یا با ادا و اصول مخالفت خود را نشان دادن از تاثیر مثبت انتقاد می كاهد. و این نوع انتقاد هیچ اثر مفیدی بر رفتار انتقاد شونده نمی گذارد و بیشتر احتمال دارد كه انتقاد شونده به جای آن كه به نفس انتقاد توجه كند به لحن ناخوشایند آن واكنش نشان دهد. خشم با ترس و استهزا با رنجش مواجه می شود.

در این انتقاد هر اندازه هم حسن نیت وجود داشته باشد، در موجهی از احساسات و هیجانات متضاد گم می شود. وقتی انتقاد كننده و انتقاد شونده هر دو تحت فشار عاطفی باشند، درك و ارزیابی انتقاد غیر ممكن می شود. در نتیجه، در رفتار انتقاد شونده یا تغییری به وجود نمی آید و یا اگر به وجود آید احتمالاً تغییری ناچیز خواهد بود و تازه این هم به نوبه خود، طرز فكر منفي انتقاد كننده را توجیه یا دست كم تشدید می كند.