

انتقاد: راهی به سوی کمال

مقدمه

ما معمولاً در برابر انتقاد چه واکنشی نشان می‌دهیم؟ آیا از انتقاد دیگران ناراحت می‌شویم؟ آیا فکر می‌کنیم باید در مقام دفاع از خود برآییم؟ آیا انتقاد سبب خشم و عصبانیت ما می‌شود؟ آیا از ترس اینکه مبدا کسی را از خود برنجانیم، از میان مطالبی که صمیمانه آن را مفید می‌دانیم تردید می‌کنیم؟ بیشتر ما از انتقاد خوش مان نمی‌آید و غالباً به این پرسش‌ها پاسخ مثبت می‌دهیم. با این همه کم نیستند آدم‌هایی که با آرامش و متانت با انتقاد روبرو می‌شوند و سعی می‌کنند در آینه انتقاد دیگران، با واقعیت وجودی خود به شکل خلاق روبرو شوند و به تعبیری از عقاید چیزی بیاموزند.

وقتی ما در برابر

انتقاد دیگران

به شدت

واکنش

نشان

می‌دهیم، در

واقع او را

مطمئن

می‌کنیم که روی

نقطه حساسی

انگشت گذاشته

است. اما به راستی

چرا باید این قدر

آسیب‌پذیر باشیم؟

با اینکه هیچکس

دوست ندارد مورد انتقاد قرار

بگیرد، اگر یاد بگیریم که با انتقاد

به نحو سالم و مثبتی روبرو شویم،

به جای آنکه آن را آزاردهنده بباییم،

سودمند و ثمربخش خواهیم دید.



چگونه با انتقاد روبرو می‌شوید؟



چرا باید منطقی باشیم؟

جوابی که به این سؤال داده می‌شود، می‌تواند این باشد: یک انسان معقول باید منطقی باشد؛ اما واقعاً منطق قضیه در کجاست و چرا باید منطقی باشیم؟

دکتر فرهاد شاملو (روانپزشک) می‌گوید: «این شیوه برخورد با انتقاد، از نظر عاطفی زیانبار است. در واقع راه پذیرش انتقاد این نیست که فقط جلو خشم خود را بگیریم و وانمود کنیم که چقدر فهمیده و سنجیده هستیم. بلکه انتقادپذیری این است که یاد بگیریم چگونه از انتقاد به عنوان یک کاتالیزور برای کمک به رشد خود استفاده کنیم.»

به عبارت دیگر، باید واقعاً در آینه انتقاد بنگریم و به پیام واقعی انتقادکننده گوش کنیم و آن را فرصتی برای شناخت رفتار نامطلوب خودمان و جایگزین کردن رفتار صحیح بدانیم. به این ترتیب به جای آنکه حس کنیم دیگران قصد دارند خواسته خود را به ما تحمیل کنند، به این نکته بیندیشیم که انتقاد آنها تا چه حد می‌تواند به سود ما تمام شود و انتقادکننده تا چه اندازه می‌تواند با انتقاد خود، به ما خدمت کند. بر این اساس، باید انتقاد را به عنوان منبع و گنجینه‌ای از اطلاعات جدید بدانیم و آن را به شکل عینی ارزیابی کنیم و در واقع انرژی عاطفی ایجاد شده در اثر انتقاد را در مسیری سازنده و ثمربخش هدایت کنیم و بعداً بکوشیم برای اصلاح رفتارمان، قدم‌های لازم را برداریم.

معنای انتقاد این نیست که یکی از ما دو نفر درست فکر می‌کنیم، بلکه معنای آن این است که: **باید از طریق آن به نوعی تفاهم و مصالحه برسیم.**

به این ترتیب، برداشت و تعریف ما از انتقاد می‌تواند در روشننگری مسئله به ما کمک کند. بنابراین در قدم اول باید بکوشیم:

- ۱- **شیوه نگرش خود را تغییر دهیم** (چون اگر فکر کنیم که انتقاد یعنی اشتباه کرده‌ام هرگز آن را نمی‌پذیریم).
- ۲- **شیوه تفکر خود را عوض کنیم.** مثلاً به جای آن که بگوییم این شخص همیشه از من انتقاد می‌کند، بگوییم این شخص گاهی از من انتقاد می‌کند، یا به جای آن که بگوییم من کار بدی کرده‌ام، بگوییم احتمالاً بعضی از کارهایی که کرده‌ام، بد بوده است.
- ۳- **انتقاد را به شکل سنجیده‌ای تعبیر و تفسیر کنیم.**

راه‌های سنجش اعتبار یک انتقاد

شش عامل وجود دارد که در صورت تشخیص، به ارزیابی انتقاد کمک می‌کند و هر یک از آنها بر دیگری اثر می‌گذارد. هنگام تصمیم‌گیری درباره اینکه آیا این یک انتقاد معتبر است یا نه؟ و اگر هست آیا ارزش آن را دارد که برای حل آن کاری انجام پذیرد، هر شش عامل یاد شده بایستی در نظر گرفته شود. این عوامل را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

- ۱- **اهمیت موضوع:** اطلاعاتی که از طریق انتقاد به ما منتقل می‌شود، مفید و مهم است.
- ۲- **منبع:** منبع انتقاد قابل اعتماد است.
- ۳- **زمینه عاطفی:** زمینه عاطفی که انتقاد در آن مطرح شده، دقیق است.
- ۴- **ثبات:** همان انتقاد را به دفعات بیشتری می‌شنویم.
- ۵- **انرژی لازم برای تغییر:** انرژی بیشتری لازم است تا با تغییر

رفتارمان به انتقاد پاسخ مثبت دهیم.

۶- **سود بالقوه:** اگر تغییر کنیم، سود بالقوه بیشتر است. با توجه به در نظر گرفتن موارد مطرح شده، می‌توان به اعتبار انتقاد، اعتقاد بیشتری داشت و به آن پاسخ مثبت داد و این پاسخ نیز می‌تواند سازندگی بهتر و بیشتری را به همراه داشته باشد.

انتقاد از خود به طرز مؤثر

- ۱- دقیقاً مشخص کنیم که به چه دلیل از خود انتقاد می‌کنیم.
 - ۲- انتقادهایی را که از خود می‌کنیم، ثبت نماییم.
 - ۳- با یک گفتگوی درونی با خودمان بین انتقاد کردن و انتقاد شنیدن از خود پلی از مثبت‌ها بسازیم.
 - ۴- رفتاری را در پیش بگیریم که عادت انتقاد از خود را با نکات مثبت شخصیت خود جایگزین کنیم.
 - ۵- بکوشیم کاری را که مطمئن نیستیم به خوبی از عهده آن برمی‌آییم، انجام دهیم.
 - ۶- برای اینکه مطابق الگوهای دلخواه با ایده‌های دیگران زندگی نمی‌کنیم، خود را سرزنش نکنیم.
- در هر حال، هیچکسی از شنیدن انتقاد خوش‌اش نمی‌آید، ولی اگر بتوانیم به این مرحله برسیم که انتقاد را نه به عنوان ستیز و درگیری، بلکه در شکل واقعی آن به عنوان یک عامل پشتیبانی عاطفی تلقی کنیم، بهتر می‌توانیم انتقاد کنیم و انتقاد بشنویم. و در نهایت نیز با ارزیابی درست انتقاد از نتایج آن بهره‌مند شویم. □