

10 نصائح للتعامل مع النقد الموجه إليك



«النصائح هي كالآتي:

1- حاول ألا تغضب.

سوف يكون من المستحيل عليك اتباع بقية النصائح الواردة هنا إذا فقدت أعصابك بسرعة. نعم إنّه ليس من السهل أن تحافظ على هدوئك في مثل هذه المواقف. إنّ هذا يتطلب منك أن تكون ممن يثقون بأنفسهم، وأن يكون لديك إيمان عميق بأنّ من حقّ كلّ إنسان أن يكون لديه رأيه الخاص، ولكن يجب أن تكون لديك الرغبة القوية في أن تخلص نفسك من الغضب والإحباط.

2- استمع إلى النقد وكُلِّمك آذان صاغية.

اسمع ما يقال بالضبط وافهم ما يقال حتى تستطيع الرد على النقد بشكل مناسب فيما بعد. على الأقل ستتعلم الكثير عندما تستمع إلى الشخص الذي يوجه إليك النقد حتى يُفرغ ما لديه. ومهما كان الأمر صعباً لا تقل شيئاً حتى ينهي منتقدك حديثه أو يوجه إليك سؤالاً.

3- حاول أن تستوعب منتقدك عندما يكون النقد في غير محله.

إذا كان النقد الموجه إليك في غير محله أو كان نقداً تأديبياً فمن الأفضل أن تركز اهتمامك على ضعف منتقدك بدلاً من الشعور بالإهانة. تخيل المساكين الآخرين الذين ربما عليهم أيضاً تحمل مثل هذا الشخص. ولكن لا تفسر قيامه بتوجيه النقد إليك على أنّه ناتج عن حقه عليك.

4- اطلب من منتقدك تقديم أمثلة على عيوبك التي ينتقدها.

افعل هذا برغبة حقيقية للوصول إلى ادعاءات منتقدك. لا تكن ساخراً أو عدوانياً. قم بتوجيه الأسئلة التي قد تساعدك في فهم الوضع مطهراً رغبتك في أن تستمع للشخص الآخر حتى يقول كلّ ما لديه.

5- حاول أن تشاركه في تصورك للموقف.

قم أوّلاً بالإعلان عن أي موافقة لما ذكر ثم قم بأدب ولكن بحزم أيضاً بتصحيح أي معلومات غير صحيحة قد ذكرها منتقدك. تعامل مع الموضوع بأكبر قدر ممكن من الهدوء والنزاهة.

6- لا تُفهم منتقدك بأنّه غير عادل أبداً.

حتى لو كنت تظن أنّ النقد الموجه إليك غير عادل فإنّ منتقدك لا يظن ذلك. إنك قد تستطيع في نهاية الأمر أن تجعله يدرك خطأه ولكن ليس بواسطة اتهامك له.

7- لخّص النقاط التي لا توافق عليها.

لخص نقاط الاختلاف بين وجهات نظركما في جمل محددة. قم بالتأكيد على صحّة موقفك ولكن افعل ذلك دون أن تبدو حاقداً. اقترح حلاً لتصحيح السلوك موضوع النقد لتحل بقية الخلافات القائمة.

8- عبر عن مشاعرك.

ما أن ينتهي التعامل مع القضايا القائمة قم بوصف شعورك تجاه أسلوب النقد الذي وجه إليك، زوّد منتقدك برأيك حول الأسلوب الذي تظن أنّّه كان يجب أن ينتقدك فيه بصورة أفضل.

9- اشكر منتقدك.

أظهر امتنانك لرغبة منتقدك في مساعدتك لتحسين أدائك حتى ولو كان شعورك مخالفاً لذلك.

10- قم بتنفيذ ما تم الاتفاق عليه.

غيّر السلوك الذي أدى إلى توجيه النقد إليك واعمل على أن يرى منتقدك هذا التغيير في سلوكك.

المصدر: كتاب الخطوات الذكية