هل تتقبلين إنتقادات الآخرين؟



سواء جاءت من أصدقاء أم من زملاء أم غيرهم، يصعب علينا أحياناً أن نتقبل الإنتقادات. فهل تتقبلين ملاحظات الآخرين من دون إنزعاج؟ وهل تعرفين كيف تأخذينها في الإعتبار؟ إليك هذا الإختبار حتى تتعلمي منه ألا تنزعجي من ملاحظات الآخرين.

1- طلبت من زميل لك أن يقرأ تقريراً أنت أعددته، إلا أنّه قال إن تقريرك فيه الكثير من النقائص، ما هو ردك؟

أ) تعيدين قراءة تقريرك معه حتى يبين لك بالضبط مواقع الخلل وتصحيحها.

ب) تردين عليه وتقولين له إنّ تقاريره أيضاً تشوبها الأخطاء.

ج) تبدئين كتابة تقرير جديد وتلغين الأوّل.

2- نبهك زوجك وقال إنك لا تخصصين وقتاً كافياً للإهتمام بالمنزل:

أ) تجادلين بالحجة والدليل وتحاولين أن تبيني أنّ هذا خطأ، وأنك تفعلين أقصى ما في وسعك للإهتمام بالبيت.

ب) تأخذين ملاحظته في الإعتبار وتحاولين بذلك مجهوداً أكبر.

ج) توبخين نفسك وتمضين من الآن فصاعداً كل وقت فراغك في التنظيف والتوضيب والتسوق للمنزل.

3- تقودين السيارة وبجانبك صديقتك، هذه الأخيرة تقول إنّك تسيرين بسرعة كبيرة:

أ) تردين عليها: "إذا لم تعجبك سرعتي انزلي واستقلي الباص".

ب) تخفضين سرعتك قليلاً وتقولين لها إنك تسيرين في حدود السرعة القانونية.

ج) يبدو أنّك لم تنتبهي ورفعت سرعتك كثيراً.

4- خلال أحد الحفلات، بدأت إحدى صديقاتك في التقليل من قيمة فساتين العديد من الحاضرات تقريباً:

أ) تحبين أنت أيضاً النميمة فتشاركينها في إنتقاداتها.

ب) تعتقدين أنّها تبالغ نوعاً ما، لكنك تعترفين بأن بعض الفساتين كانت فعلاً بشعة.

ج) لا تقولين شيئاً، وتفكرين سراً: تُرى ماذا تقول عن فستانك أنت شخصياً.

5- أثناء نزهة جبلية مع مجموعة من الأصدقاء، تُهتم عن الطريق الصحيح:

أ) لو لم يكثروا من الكلام لكنت قد قرأت الخريطة جيّداً، وتفاديتم هذه الورطة، كما أن علامات الطريق مُحيت.

ب) صحيح أنك أخطأت لكن لا فائدة من الإلحاح، المهم الآن هو أن تجدوا الطريق الصحيح.

ج) إنّه خطؤك وحدك، لهذا تسلّمين الخريطة شخصاً آخر ولا تنبسين بكلمة إلى أن تعودوا.

6- كتب ناقد سينمائي في الجريدة مقالاً نارياً يهاجم فيه فيلمك المفضل، فما ردّ ُ فعلك:

أ) تقولين إنّ هذه الجريدة تستعين بمن هب ودب لكي يكتب عن الأفلام، إنّه لا يفهم شيئاً في السينما.

ب) تتفهمين أن رأي الآخرين لن يوافق بالضرورة رأيك.

ج) لن تقولي بعد الآن أمام الآخرين إن ذلك الفيلم هو المفضل لديك.

7- عندما كنتِ في المدرسة أعطاك أستاذ اللغة العربية تقييماً ضعيفاً على ورقة الإمتحان:

أ) تذهبين لمقابلة الأستاذ وتتناقشين معه حول هذه العلامة التي تستحقين أحسن منها.

ب) تحاولين أن تتحسني في المرة المقبلة وذلك بتطبيق ملاحظاته.

ج) تقولين لنفسك: "لابدّ أنني ضعيفة جدّاً في اللغة العربية".

* النتيجة:

- إذا كانت أغلب إجاباتك بـ"أ":

لا تتقبلين أي إنتقاد:

أنتِ شخصية منغلقة جدّاً وحادة، لا تنصتين أبداً لملاحظات الآخرين. يجب الإستماع للرأي الآخر، أيّ

لأصدقائك وزملائك. بعكس ما تعتقدين، فهم لا ينتقدونك لكي يقللوا من شأنك، وهم لا يغارون منك. أنت تخطئين أحياناً لأنّك لست كاملة ولا أحد كاملاً، لكن في إمكانك أن تتحسني. لهذا، اهدئي وأحسني الظن بالآخرين، وحاولي أن تستفيدي من الملاحظات التي يوجهونها إليك.

- إذا كانت أغلب إجاباتك بـ"ب":

منفتحة على الإنتقادات الموضوعية فقط:

تتقبلين الإنتقادات شريطة أن تكون مبررة ومقنعة، إذ لا مجال لأن ترضي بأحكام الآخرين، بل إنك أنت نفسك تكافحين لكي تقنعي الآخرين برأيك ومواقفك. كما أنك حتى إن لم تكوني متفقة مع الطرف الآخر، فإنك تنصتين إلى وجهة نظره وتعطينه الفرصة كاملة ليتحدث. من جهة أخرى، أنت تستفيدين من إنتقادات الآخرين وتأخذينها في الإعتبار إذا بدت لك صحيحة لكي تتغيري تحسني من نفسك. أحسنت، وابقي منفتحة على الإنتقادات مادامت بناءة.

- إذا كانت أغلب أجاباتك بـ"ج":

حساسة جدّاً تجاه الإنتقادات:

أنتِ منفتحة على النقد، لكنك حساسة تجاه أي ملاحظة يمكن أن توجه إليك حول شخصك أو سلوكك، وكل ملاحظة تتلقينها تجعلك توبخين نفسك وتؤنبينها. يجب ألا تكوني حساسة إلى هذا الحد، ولا يجب أن تصدقي وتعتمدي كل ما يقوله لك أقاربك أو أصدقاؤك فكلامهم ليس بالضرورة صحيحاً دائماً. عليك أن تتعلمي كيف تميزين بين الملاحظات الموضوعية، والتي يكون الهدف منها إثارتك أو إختبار نواياك.