

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

چگونه از همسرم انتقاد کنم؟

(مهارت انتقاد کردن به روش صحیح از دیگران)



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

روش‌های مختلفی برای انتقاد کردن از همسر و افراد دیگر زندگی‌مان وجود دارد اما بسیار مهم است که از چه روشی استفاده می‌کنید، چون اگر با تندی این کار را انجام دهید، فایده‌ای نخواهد داشت و قطعاً طرف مقابل به انتقاداتان گوش نخواهد کرد. بنابراین اگر انتظار حرف شنوی دارید، باید حتماً شیوه انتقاد کردن‌تان را اصلاح کنید و روی آن کار کنید. در این مقاله شیوه‌های درست را به شما می‌آموزیم و درباره شیوه‌های اشتباه و پیامدهای آنها هم توضیح می‌دهیم.

چگونه به درستی انتقاد کنیم؟

رو راست باشید

برخی از افراد فکر می‌کنند با طعنه و کنایه صحبت کردن یا غیرمستقیم انتقاد کردن خوب است، اما اینطور نیست. بهتر است رو راست باشید و محترمانه به صورت مستقیم انتقاد کنید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به عنوان مثال اگر قرار است با همسرتان به یک مهمانی کاری بروید که در آنجا همکاران و مدیرتان حضور دارند و همسرتان باید رسمی بپوشد، اما می‌بینید یک لباس مهمانی عادی پوشیده است، نگویید: «هر کسی که میره به اینجور مهمانی‌ها میدونه که باید یکم رسمی‌تر و حرفه‌ای‌تر لباس بپوشه.» این یعنی انتقاد غیرمستقیم چون شما مستقیماً بیان نکردید که لباس همسرتان مشکل دارد، بلکه درباره سایر افراد در مهمانی صحبت کردید. بهتر است بگویید: عزیزم لباست یکم برای این نوع مهمانی نامناسبه. بهتره لباس رسمی‌تری بپوشی.

تمام رفتار و شخصیت طرف مقابل را زیر سوال نبرید و جزئی صحبت کنید

کلی انتقاد کردن، شبیه تحقیر کردن به نظر می‌رسد. به عنوان مثال اگر شوهرتان غذا را بدمزه آماده کرده است و قسمتی از پخت غذا را اشتباهی انجام داده است، نگویید: «تو همه کارها را اشتباه انجام دادی!» چون قطعاً اینطور نیست. او یک یا چند قسمت را اشتباه انجام داده و نه همه‌اش را! اگر به این صورت کلی انتقاد کنید و همه چیز را زیر سوال ببرید، او حس می‌کند تحقیر شده است و چه کار وحشتناکی انجام داده است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

او اعتماد به نفسش را از دست خواهد داد. بهتر است جزئی صحبت کنید و دقیقاً همان قسمت از کار را که اشتباه انجام داده است را بازگو کنید. به عنوان مثال بگویید: عزیزم باید نمک رو کمتر می ریختی تا غذا شور نشه .

از کارش انتقاد کنید و نه از شخص او

انتقاد کردن از شخص و اشاره کردن به شخصیتش، باعث می شود و احساس حقارت داشته باشد. به جای آن باید از کارش انتقاد کنید. به عنوان مثال اگر همسرتان در جمع های دوستانه تان ساکت است و دوستانه و صمیمانه رفتار نمی کند، نگویید: «تو اصلاً شخصیت خاکی نداری. خیلی کم حرف هستی!» هرچقدر هم که این نوع از انتقاد اشتباه را محترمانه انجام بدهید، همسرتان احساس بدی خواهد داشت چون انگار به شخصیتش حمله شده است. بهتر است از رفتارش انتقاد کنید. بگویید: عزیزم در جمع ها سعی کن بیشتر مشارکت داشته باشی و صمیمانه تر رفتار کنی. جدی بودن زیاد خوشایند نیست .



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به جای گفتن اینکه او کار را اشتباه انجام می‌دهد، برای بهتر شدن کار یا رفتارش پیشنهاد بدهید

برای انجام دادن هر کاری، روش‌های مختلفی وجود دارد. بپذیرید که همه افراد قرار نیست با روش شما کارها را انجام بدهند چون شخصیت، سبک تربیتی، فرهنگ و محیطشان با شما متفاوت بوده است. حتی اگر یک روش از نظر شما اشتباه به نظر برسد، اما شاید در حقیقت یکی از روش‌های درست برای انجام دادن آن کار است. پس پذیرای روش‌های دیگران باشید. اما اگر آن روش واقعا اشتباه است و نتیجه بدی به دنبال دارد، در هنگام انتقاد کردن به جای اینکه بگویید: «رفتارت اشتباهه. باید اصلاحش کنی!» یا «تو این کار رو اشتباه انجام میدی!»، بهتر است بگویید: پیشنهاد می‌کنم برای بهبود نتیجه کار، از این روش بری جلو. نظر تو چیه؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

پیشنهاد دهید و نه دستور

دستور دادن باعث می‌شود فرد حس کند پایین‌تر یا ضعیف‌تر از شما است، بنابراین ممکن است برای حفظ قدرت خود از حرف شما پیروی نکند و بخواهد تک روی کند تا قدرت خودش را نشان بدهد. یا ممکن است دستور دادن، فرد را به سمت لجبازی کردن ببرد. بنابراین بهتر است به جای این کار به فرد پیشنهاد بدهید. مثلاً نگویید: «تو باید به این شیوه‌ای که گفتم این کار رو انجام بدی.» بلکه بگویید: پیشنهاد می‌کنم روش رو عوض کنی و از روش بهتر و سریع‌تری برای انجام این کار استفاده کنی.

مکالمه داشته باشید

به جای انتقاد کردن، می‌توانید با طرف مقابل درباره رفتار یا کارش صحبت کنید و از او بپرسید که چرا از این روش استفاده می‌کند یا چرا این کار را می‌کند. سپس نظرات و پیشنهادات خودتان را بازگو کنید و به نظرات او درباره صحبت هایتان هم گوش کنید. سپس سعی کنید با هم به یک توافق برسد.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

از کلمه «ما» استفاده کنید

به جای اینکه بگویید: «تو باید این کار رو انجام بدی.» یا «چرا اشتباه انجام دادی؟!»، بگویید: «ما باید اینطوری انجام میدادیم که سریع‌تر به نتیجه برسیم اما نکردیم. حالا به نظرم از این راه بریم جلو بهتره. نظر تو چیه؟» وقتی خودتان را هم جزئی از روند کار اعلام می‌کنید، یعنی از کلمه «ما» استفاده می‌کنید، طرف مقابل احساس نمی‌کند که در حال انتقاد کردن از او هستید، بلکه کار کل تیم را مورد انتقاد قرار دادید. بنابراین انتقاداتان بار منفی زیادی نخواهد داشت.

به صورت خصوصی با فرد صحبت کنید

هرگز در جمع از کسی انتقاد نکنید چون تحقیر کردن فرد در جمع و گفتن اشتباه او، می‌تواند تاثیر بدتری از گفتن اشتباه او به صورت خصوصی و در تنهایی داشته باشد. هر موقع انتقادی از کسی داشتید، او را به یک اتاق یا جای خلوت ببرید و بعد با صدای آرام از او انتقاد کنید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به طرف مقابل فرصت بدهید

اگر تا به حال سعی کردید خودتان را تغییر دهید یا عادات بد زندگی‌تان را رفع کنید، حتما باید بدانید که تغییر کردن سخت است. معمولا تغییر دادن رفتارها یا روش‌هایی که تبدیل به عادت شده‌اند، سخت‌تر است. بنابراین انتظار نداشته باشید با یک بار یا چند بار انتقاد کردن، فرد بتواند عادت رفتاری‌اش را ترک کند و با روش شما کار را انجام بدهد. حتی اگر بخواهد خودش را تغییر دهد، احتمالا چند هفته طول خواهد کشید تا نتیجه‌ای که می‌خواهید را ببینید پس باید به او فرصت بدهید و انتظار تغییر یک روزه را نداشته باشید.

چگونه با انتقاد بد و منفی برخورد کنیم؟

نیت انتقاد را به درستی ارزیابی کنید

گاهی افراد می‌خواهند برای رشد و بهبود ما انتقاد کنند اما از آنجایی که هیچکس کامل نیست، شاید آن فرد مهارت درست انتقاد کردن را بلد نیست. به همین دلیل بد انتقاد می‌کند اما نیت آن چیز دیگری است. سعی کنید متوجه شوید که چیزی که او می‌گوید آیا به ضرر شما است یا به نفع شما. اگر به نفع شما است، این روش نامناسب انتقاد کردن را در آن فرد بپذیرید و برای رشد و پیشرفت خودتان، تغییراتی را ایجاد کنید.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اگر انتقادش سازنده است، از او تشکر کنید

حتی اگر به شکل نامناسب انتقاد می‌کند اما انتقادش سازنده است، از او تشکر کنید. تشکر و قدردانی کردن باعث می‌شود او انگیزه پیدا کند که در دفعات بعدی، کمی بهتر انتقاد کند تا لحن کلامش یا جمله‌بندی‌اش با تشکر و قدردانی کردن‌تان هم خوانی داشته باشد و بهتر به نظر برسد.

احساسات‌تان را کنترل کنید

حق دارید که در مقابل انتقادات نامناسب و بد از کوره در بروید یا حس بدی داشته باشید اما سعی کنید احساسات‌تان را کنترل کنید. نفس عمیق بکشید، اگر لازم است عذرخواهی کنید و از آن محیط به مدت کوتاه دور شوید و کمی قدم بزنید و تنها باشید تا بتوانید خودتان را بهتر کنترل کنید. به حرف‌هایش فکر کنید. آیا انتقاد سازنده و درستی است؟ اگر سازنده است، نوع انتقادش را جدی نگیرید و به معنی حرف‌هایش توجه کنید تا خشم کمتری احساس کنید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

از شخصی سازی انتقاد جلوگیری کنید

طرف مقابل حتی اگر بسیار بد و نامناسب انتقاد کرده باشد، منظورش این نیست که شخصیت شما بد است. او از یک رفتار یا کار شما می‌خواهد انتقاد کند. پس این انتقاد را به شخصیت و خود واقعی‌تان ربط ندهید.

به او بگویید که الآن نمی‌خواهید به این بحث گوش بدهید

اگر طرف مقابل شروع به انتقاد کردن می‌کند اما شما در آن لحظه **حوصله** شنیدن به حرف‌هایش را ندارید، آن را بازگو کنید بدون اینکه احساس گناه داشته باشید. از او بخواهید که در شرایط مناسب‌تر و بعدا درباره این موضوع با هم صحبت کنید.

احساسی که درباره انتقادش داشتید را بازگو کنید

محترمانه و با آرامش احساسی که درباره انتقادش داشتید را بازگو کنید. به عنوان مثال اگر ناراحت شدید بگویید: من ناراحت شدم از شیوه انتقادات. پیشنهاد می‌کنم بهتر و با آرامش بیشتری این کار رو انجام بدی تا انتقادات موثر واقع بشه.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ارتباطتان را با این افراد قطع کنید

اگر فردی انتقاد غیرسازنده و بدی را انجام می‌دهد، مجبور نیستید او را در زندگی‌تان نگه دارید. می‌توانید این افراد را از زندگی‌تان حذف کنید یا ارتباط بسیار کمی با آنها داشته باشید تا اذیت نشوید.

به چه انتقادی، انتقاد بد و نامناسب می‌گویند؟

اگر همسرتان، رئیس‌تان، دوستان‌تان و سایر افراد زندگی‌تان به شما موارد زیر را گفتند، این یک انتقاد سازنده نیست، بلکه فرد یا با شما خصومت شخصی دارد و یا مهارت درست انتقاد کردن را بلد نیست و این گونه احساساتش را نسبت به کارها و رفتارهایتان نشان می‌دهد:

- طرف مقابل به شما گفته است که شما شخص بدی هستید. دلیل خاصی هم برای حرفش ارائه نمی‌دهد
 - او می‌گوید شما آن کار را اصلاً نمی‌توانید به درستی انجام دهید
 - شما را با دیگران که همان کار مشابه شما را انجام می‌دهند، مقایسه می‌کند و شما را تحقیر می‌کند
 - می‌گوید شما در آن زمینه مهارت ندارید علی‌رغم اینکه تجربیات زیادی دارید یا در این زمینه تحصیل کرده‌اید و یا به شما بی‌احترامی می‌کند.
- به نظرتان انتقاد باعث پیشرفت می‌شود یا نه؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

