

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

یاد بگیرید چگونه خود را از انتقاد محافظت کنید

و برخورد با انتقادات چگونه است؟



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

هنگامی که شما انتقادی را قاطعانه میپذیرید و دفاعی نمی کنید، احساس جرم نخواهید کرد و همچنین توازن روانی بهتری خواهید داشت؛ شما امروز کار خوبی نکردید اگر من جای تو بودم این تصمیم نمی گرفتم... تمام روز ما انتقاد می کنیم. آیا دفاع از انتقاد برای شما دشوار است؟ استدلال در بسیاری از افراد به خوبی توسعه نیافته است با این حال، این چیزی است که به ما اجازه می دهد تا از خودمان دفاع کنیم و بدانیم چگونه با احترام پاسخ دهیم دفاعی نباشید، سوال پرسید

وقتی کسی از ما انتقاد می کند، اولین واکنش ما این است که دفاع کنیم. ما آن را به عنوان یک حمله می بینیم که به ما آسیب می رساند و احساس تاسف می کنیم به همین دلیل است که ما چنین واکنشی نشان می دهیم با این حال، زمانی که ما حالت دفاعی می گیریم، می خواهیم حمله کنیم و مانند طرف مقابل رفتار میکنیم تا او را آزار دهیم

اگر می خواهید بدانید چگونه از انتقاد خود دفاع کنید، این مسیر درست نیست در واقع مبارزه کردن با طرف مقابل فقط سطح ما را پایین می آورد بنابراین زمانی که احساس می کنید میخواهید از انتقاد خود دفاع کنید، توقف کنید، تنفس کنید و سوال پرسید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

سوالی که طرف مقابل انتظار آن را نداشته باشد به عنوان مثال، اگر کسی می گوید: «وای این چیه پوشیدی؟» به جای تلاش برای توجیه خود، نشان دادن اضطراب و یا حمله به عقب، بهتر است بپرسید: «واقعا اهمیت داره چی پوشیدم؟» آنها احتمالا نمی دانند چه باید بگویند. یا اگر آنها پاسخ دهند، هیچ معنایی نخواهد داشت؛ نکته مهم این است که اجازه ندهید انتقادات آنها شما را عصبی کند، بخصوص در مورد خودتان احساس بدی کنید

اعتقاد، انتقاد را تایید می کند

اگر کسی چیزی را که انجام داده اید مورد انتقاد قرار دهد و شما حس بدی پیدا می کنید، ایده خوبی برای دفاع کردن نیست، اگر یک دوست از شما انتقاد می کند که زمان زیادی منتظر شما بوده است در جواب نگویید به یاد داری دفعه قبل چقدر منتظر ماندم؟ جواب ایده آل یک واکنش قاطعانه است، گفتن چیزی مانند: شما درست میگویید، زمان زیادی را سپری کردم مثال دیگری است اگر آنها می گویند من نمی توانم با شما صحبت کنم، شما هیچ چیز در مورد سیاست نمی دانید، شما می توانید پاسخ دهید این درست است، من هیچ چیز در مورد سیاست نمی دانم

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اعتراف کنید که نمی دانید و یا اشتباه کرده اید با این حال، هرگز اجازه ندهید که هر کسی در همه جا شما را بترساند یا احساس کند که شما نیاز به تغییر دارید. اگر شما چیزی در مورد سیاست نمی دانید، به دلیل عدم علاقه به سیاست است، هیچ دلیلی برای شکست وجود ندارد آن را به عنوان بخشی از خود وجودی قبول کنید و موقعیت خود را بدون شرم بیان کنید

دفاع از خود در برابر انتقادات به صورت قاطع، اما احترام به نظرات دیگران

در حال حاضر، چیزی بسیار مهم است که نمی توانیم آن را ترک کنیم، شما تا زمانی که به نظرات دیگران احترام می گذارید، می توانید از خود دفاع کنید. اما بالاتر از همه، به خودت احترام بگذار. اگر کسی به شما گفته است که لباس شما مضحک است، هیچ دلیلی برای متهم کردن یا رد این نظر وجود ندارد احترام بگذارید، آن را بپذیرید و بگویید، «آره؟ خوب، من آن را دوست دارم. ما نمی توانیم همه سلیقه ها را داشته باشیم و هیچ دلیلی برای تغییر شما وجود ندارد شما می توانید به شخص دیگر احترام بگذارید و نظر او را قبول کنید با این حال، به یاد داشته باشید که نظر شما بیشترین اهمیت را دارد

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مهم نیست که مردم از طرز لباس پوشیدن شما خوششان نمی آید، مهم علاقه ی شما است اگر شما چنین فکر می کنید، یاد خواهید گرفت که چگونه با نظرات و سلیقه های دیگران انعطاف پذیر باشید

در اینجا چند ایده برای برخورد با انتقاد وجود دارد

نگرش های خود را برای دفعه بعد واضح تر بیان کنید

تمرین چیزی که هنوز ناراحت کننده است

اگر شخص دیگری را مجازات کرده اید (حتی به طور تصادفی)، عذرخواهی کنید

توجه داشته باشید که چه چیزی مورد انتقاد قرار نگرفته است

مقاومت در برابر خواسته خود

در مورد زمان آماده سازی پروژه صادق باشید

از یک متخصص کمک بگیرید از یک مربی یا در مانگر

بنویسید که چطور می خواهید این کار را در دفعه بعد انجام دهید

هر روز وقت خود را صرف ماموریت خود کنید

دوباره امتحان کنید و دوباره و دوباره و دوباره

روی کمک به دیگران تمرکز کنید به جای اینکه عصبانی بمانید

این مطلب چطور بود؟

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

WWW.MAJNA.IR

