

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آئین زندگی

روش های صحیح انتقاد



تنها **انتقاد اصولی** سازنده است،
غیر از آن، انتقادی است مخرب
که رابطه ها را تخریب می کند.



مفهوم انتقاد

انتقاد درست آن است که ضمن تأکید بر نقاط قوت به نقاط ضعف فرد نیز اشاره کند و با ارایه راهکارهای مناسب برای رفع آن سخن به میان آورد.

نقد و انتقاد به معنی جدا نمودن دینار و درهم، سره از ناسره، جدا کردن کاه از گندم، به گزینی، خرده‌گیری و آشکار کردن زیبایی‌ها و کاستی‌های یک اثر به کار رفته است (معین، ماده‌ی نقد).

نقد سخن یعنی اظهار کردن عیب‌ها و محاسن آن (المنجد، ماده‌ی نقد).

سنجش و ارزیابی و بررسی، همراه با عدل و انصاف، در پدیده‌های اجتماعی و نگرش دوسویه به رفتارها و عملکردها، یعنی دیدن درد و ارائه‌ی درمان، با قصد پالایش و نجات حقیقت، چیزی از نفوذ باطل و برگرداندن فرد یا امری از آمیختگی به ناخالصی و غش، به سوی خلوص و فطرت ناب، از مقدمات نقد صحیح است.

بنابر این نقد و انتقاد، حرکتی اصلاح‌گرانه است. هدف از انتقاد، پاره کردن و مثله کردن افکار دیگران و برهم زدن

آرامش و امنیت جامعه و مردم نیست، بلکه هدف، ارج نهادن به کار مثبت دیگران و یادآوری روکها و ناروکها در کنار هم

است. از این رو، وجهه‌ی دیگران را خراب کردن و دامن زدن به تهمت‌ها و بدبینی‌ها و پدیدآوردن جو بدبینی را نمی‌توان نقد

و انتقاد دانست. زیرا عیب گرفتن آسان است، ولی بیان عیب به گونه‌ای که به اصلاح صاحب عیب انجامد، کاری است بزرگ

و دشوار.



نصیحت غیر از انتقاد است ؛

به خیاط می گویند ناصح ! کسی که جامه تقوای دوزد و برپیکر

دیگران می پوشاند . او نصیحت می کند و الا استغادی که با

آبروریزی همراه باشد که نصیحت نیست .



آیت الله جوادی آملی

انواع انتقاد



انتقاد تهاجمی و صریح

انتقاد غیرمستقیم

انتقاد همراه با محکوم
کردن

انتقاد همراه با تعریف و
تمجید

انتقاد سازنده

انتقاد دیرتر از موعد



۵ مرحله انتقاد سازنده (چگونه انتقاد کنیم؟)

یکی از موضوعاتی که در ارتباطات از اهمیت بالایی برخوردار است، اصول صحیح انتقاد از دیگران است. همانطور **دیل کارنگی** در کتاب **آیین دوستیابی می گوید**، انتقاد می تواند **کشنده باشد**.

زمانی که به دیگران انتقاد می کنیم، اگر انتقاد ما صحیح و اصولی نباشد، باعث می شود مخاطب نسبت به ما گارد دفاعی بگیرد و نه تنها گفته های ما تاثیرگذار نباشد بلکه یک انتقاد **مخرب و کشنده باشد**.

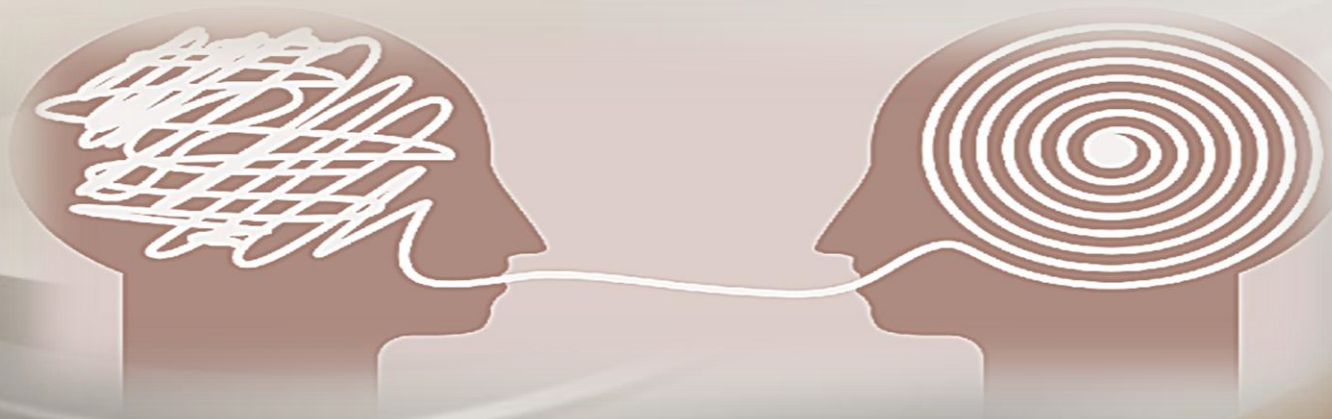


مرحله اول: بیان نکات مثبت

همواره تاکید روانشناسان بر این بوده است که اگر می خواهید انتقادی بکنید، حتماً پیش از آن از طرف مقابلتان تعریف کنید و به یک یا چند نکته مثبت وی اشاره نمایید. این کار باعث می شود که فرد مقابل از لاک دفاعی خارج شود و همچنین پذیرش حرف شما توسط او بیشتر می شود.

مرحله دوم: بیان موضوع نقد

پس از تعریف و بیان نکته ای مثبت، باید بسراغ بیان نقد و موضوع انتقاد رفت. در این مرحله باید دقت کرد که فرد مخاطب را محکوم نکنیم و به برچسب نزنیم، به عنوان مثال اینگونه جملات را نگوییم، تو چقدر شلخته ای، تو چرا غذا خوب درست نمی کنی و ... در بیان نقد باید از زبان خودمان موضوع را بیان کنیم.



توصیه دوازدهم: از سؤالات سقراطی استفاده کنید

روش چهار مرحله ای استفاده از سؤالات سقراطی به شرح زیر است:

- ۱- سؤالاتی را بپرسید که جواب آنها مخاطب را به اطلاعات مهم راهنمایی میکند: به جای آنکه بگویید "باید برای اطلاع از واکنش قیمت فروش با آنها هماهنگ میکردید" بهتر است بپرسید: فکر میکنی واحد فروش در برابر گزارش شما، چه عکس العملی نشان میدهد؟"
- ۲- سؤالات خود را با شیوه ای ملتمسانه بیان نکنید. شیوه ای که ممکن است چنین مفهومی را دربر داشته باشد. "لطفا ببینید آیا میتوانید جواب را حدس بزنید؟" از جملاتی استفاده کنید که با "چه میشد اگر" شروع شوند. "چه میشد اگر شما مجبور بودید بازار آزمایشی مورد نظر را تغییر دهید؟"
- ۳- اگر از مخاطب خود جواب غیرمنتظره ای شنیدید، آن را بررسی کنید. اگر رضایت شما برآورده نشد، نظر خود را با عبارت دیگری بیان کنید: "این ممکن است درست باشد، ممکن است که آن..."
- ۴- اگر احساس کردید که با شما بازی میشود، محکم باشید و آزادانه انتقاد خود را با این سؤال بیان کنید: "اجازه بده چند سؤال از تو بپرسم، سپس من نیز نظراتم را میگویم و سپس با کمک هم به جوابهایی میرسیم"

توصیه هفدهم: از دنیای مخاطبان خود استفاده کنید

در مواقع بسیاری متوجه میشوید که استفاده ابزار مناسبی برای استفاده از قدرت انتقاد سازنده است. یک مورد زمانی است که به دلیل بی معنی بودن انتقاد برای مخاطب و ارائه نکردن هیچ انگیزه ای برای تغییرات، هیچ نتیجه ای از انتقاد نمیگیرد، حتی وقتی که شما سعی کرده اید تغییرات را به نوعی با مزایای مالی یا دیگر انگیزه ها مرتبط سازید. در اینجا ممکن است شما به این نتیجه برسید انتقادی که از طریق استعاره بیان شود تنها ناجی شما خواهد بود زیرا استعاره دروازه ای است به دنیای ناخودآگاه فرد. استعاره به شما اجازه میدهد از مسیری وارد دنیای مخاطب شوید که برای او معنی دار باشد. حال که انتقاد باعث تحریک سیستم انگیزش فرد میشود انتقاد برای او معنی دار شده و باعث انگیزش میشود.

دومین مورد زمانی است که انتقاد شما بسیار حساس است یا احتمال میدهید باعث تحریک رفتار تدافعی گردد.

سومین موردی که شما انتقاد از طریق استعاره را مؤثر میبایید زمانی است که میخواهید از یک گروه انتقاد کنید فرقی نمیکند یک تیم یا یک واحد یا یک قسمت باشد. نکته ای که در این مورد باید مورد توجه قرار گیرد، انتخاب استعاره ای متناسب با گروه است.



آثار نقد از خود که بهترین نمونه آن بر اساس روایات، نقد شبانه نسبت به عملکرد

روزانه است، عبارت اند از:

۱. یادآوری کارهای روزانه موجب تقویت حافظه می شود.
۲. بازنگری وقایع و اعمال روزانه، باعث جدا سازی مطالب و وسائل زائد می شود که نتیجه آن دسته بندی مسائل می باشد.
۳. نقد اعمال و نیات روزانه عامل ایجاد آرامش روحی می شود؛ زیرا نقد خویش نوعی اکتساب بینش مثبت و شهامت خود بازنگری و موجب رضایت شخصی می شود.
۴. نقد رفتارها، باعث بازنگری صادقانه و روشن رفتارها شده و موجب توجه بیشتر فرد به رفتارهای نیکو می شود.
۵. نقد عملکرد روزانه، برنامه ریزی برای روزهای بعد را روان تر و دقیق تر می کند.



منابع

- کتاب قدرت انتقاد سازنده اثر هندری وایزینگر، محمدرضا
ریعی مندجین، سیدمهدی الوانی، چاپ ۱ سال ۱۳۸۲.

- پرتال جامع علوم انسانی

- دانشنامه رشد

- ایران آکادمی

