



راهبردهای روان‌شناسی

انتقاد سازنده

مژگان درویش محمدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

دوره هفتم | شماره ۱۶ | تابستان ۱۳۹۷ | پست: ۵۲

مقدمه

از تحقیر و طرد شدن، ترس از تأیید نشدن و ترس از دست دادن، مانع آن می‌شود که اشتباه خود را پذیریم؛ زیرا نگران این هستیم که دیگران ما را به همان صورت که هستیم، تأیید نکنند یا تحقیر کنند.

سه عامل یاد شده سبب می‌شود که افراد راهبردهای غیرمُؤثری در برابر انتقاد به کار گیرند و به عبارتی، به صورت انفعالی برخورد کنند. در این صورت، آن‌ها خود را به نشنیدن می‌زنند، سکوت می‌کنند، قرمز می‌شوند، به سرعت می‌پذیرند یا حمله می‌کنند و اشتباهات منتقد را سریع به رخشش می‌کشند و در صدد دفاع از خود برمی‌آیند. بزرگترین عیوب این راهبردها این است که احساسات و نیازهای ما در روند توجیه و دفاع از خود گم می‌شوند. هم‌چنین فرد مقابله برای انتقاد بیشتر، انگیزه بیشتری پیدا می‌کند.

انتقاد مؤثر شخصیت هیچ‌کس را زیر سوال نمی‌برد، بلکه با وقایع دشوار برخورد می‌کند. این نوع انتقاد، هرگز به شخصیت فرد حمله نمی‌کند بلکه با موقعیت او رودررو می‌شود. روش‌های مؤثر انتقاد‌پذیری سازنده عبارت‌اند از:

● کنترل باورها

کمک کنیم فرد باورهای غیرمنطقی خود را تغییر دهد؛ زمانی که فرد این‌گونه می‌اندیشد که من هرگز نباید نقصی داشته باشم و هرگز نباید خطایی مرتکب شوم، انتظارش از خودش این است که باید درست رفتار کند و زمانی که خطایی مرتکب می‌شود، برایش سخت است که آن را پذیرد؛ زیرا انتظارش از خودش بالا و پذیرش او نسبت به خودش کم است و خود را سرزنش می‌کند؛ درنتیجه، انتقاد را نمی‌پذیرد یا زمانی که می‌اندیشد، من همیشه درست فکر می‌کنم، در حقیقت خطای شناختی وی به صورت همه یا هیچ است و انتقاد را نمی‌پذیرد.

اگر انتقاد شدن و اشتباه کردن برای با آدم بد بودن نیاشد و اگر ما پس از این که اشتباه کردیم و مورد انتقاد قرار گرفتیم، احساس آدم بدی بودن و طرد شدن از دیگران را نداشته باشیم، جرئت بیشتری در پذیرش اشتباهات خود و انتقادها خواهیم داشت. بنابراین، باید ابتدا باورها و نگرش‌های فرد را برسی و او را نسبت به این وضعیت آگاه کنیم و سپس به بازسازی شناختی پردازیم.

● کاوشن انتقاد

هنگامی که می‌بینید فرد از انتقادی ناراحت شده است، بهتر است به کاوشن آن انتقاد پردازید تا او در جلسه این تجربه را به دست آورد که در هر انتقادی آن را کاوشن کند.

- به جای واکنش منفی و دفاع از خود، به سخنان منتقد خوب گوش دهید.

- ازوی بخواهید توضیح بیشتری بدهد؛ مثال: «میشه کمی بیشتر توضیح بدھی منظورت چیست؟»

- ازوی بخواهید مصادیقی از انتقاد خود را در رفتار با شما (یا فرد مقابله) بیان کند؛ مثال: میشه بگی کی چنین چیزی رو او دیدی؟ میشه یکی از رفتارهایی رو که نشانه این حالت، بگویی و یک مثال بزنی که او چه زمانی این طور بوده؟

- علل ناراحتی فرد را از رفتار فرد مقابله جویا شوید؛ مثال: این کار چه اشکالی دارد؟ چرا این کار تورو ناراحت می‌کنه؟ چه اشکالی پیش می‌یاد وقتی او این کار را می‌کنه؟

- بخشی از گفتۀ منتقد را که گمان داریم بر آن اصرار بیشتری دارد، انتخاب می‌کنیم و می‌پرسیم کجا ای کار او شما را ناراحت می‌کند؟ این کار را تا زمانی که مطمئن شویم قصد منتقد را به درستی فهمیده‌ایم، ادامه می‌دهیم.

انتقاد نقش عمده‌ای در روابط اجتماعی ایفا می‌کند، از آن می‌توان برای ایجاد تحرک در اشخاص و نفوذ در آن‌ها، آموزش، بیان نیازها و خواسته‌ها یا به عنوان محركی برای اصلاح و پیشرفت خود استفاده کرد. انتقاد کردن به معنای سرزنش و عیوبی کردن نیست بلکه به مفهوم انتقال اطلاعات به دیگران است؛ به طوری که بتوانند اطلاعاتشان را در جهت مصالح خود به کار ببرند یا وسیله‌ای است برای تشخیص و افزایش رشد فردی و اجتماعی. انتقاد‌پذیری مؤثر نتایجی چون ایجاد روابط مناسب، تقویت سلامت فکری و روحی، ایجاد عزت نفس، افزایش سطح بهره‌وری و افزایش روابط برای تضمین موفقیت را بدنبال دارد. اگر انتقاد کننده و انتقادشونده می‌خواهند به هدف انتقاد‌سازنده، که همانا تغییر رفتار خاصی است، دست یابند، باید با یکدیگر همکاری کنند و از روش‌های انتقاد مؤثر و سازنده بهره بگیرند.



کلیدواژه‌ها: انتقاد، انتقاد‌سازنده، نیاز، خواسته، طرز فکر.

هنگام رویارویی با انتقاد، سه مؤلفه در میزان انتقاد‌پذیری ما مؤثر است:

۱. طرز فکر و نوع باورها

- طرز فکر و نوع باورما نسبت به خودمان

- طرز فکر و باور ما نسبت به انتقاد کننده داریم.

- طرز فکر و باور ما نسبت به انتقادی که از ما می‌شود.

گاهی فرد در مورد خودش این باور را دارد که اگر انتقادی به من وارد شود و من آن را پذیرم، پس آدم بدی هستم و اشتباه کردن مساوی با آدم بد بودن است و طبیعی است که هیچ‌کس نمی‌خواهد آدم بدی برای آدم بد بودن مساوی است با طرد شدن از اجتماع و اشتباه خود اجتناب کند یا به توجیه نبودن سعی می‌کند از پذیرش انتقاد و اشتباه خود اجتناب ضعیف دارند یا احساس آن پردازد. از سوی دیگر، افرادی که خودپندازه و خودتخریبی دارند، در پذیرش بی‌کفایتی می‌کنند یا افکار خود مغلوب‌ساز و خودتخریبی دارند، در انتقاد به سرعت آشفته می‌شوند. هم‌چنین زمانی که فرد انتقاد کننده را دوست نداریم یا نسبت به او احساس خشم و نفرت یا رنجش داریم یا او را هم‌سطح خود نمی‌دانیم، نسبت به آن فرد و انتقادهایی که می‌کند کاملاً دفاعی برخود می‌کنیم.

باورهای غیرمنطقی که در باره خود و دیگران داریم، مانع از انتقاد‌پذیری سازنده می‌شود. این باورها شامل موارد زیر است: من آدم شکست‌خورده‌ای هستم، من هیچ‌چیز درست و حسابی ندارم، من همیشه در حال اشتباه کردن هستم، من هرگز نباید خطایی مرتکب شوم، من همواره باید همه کارها را به بهترین شکل انجام دهم، همواره باید درست بگوییم و درست فکر کنم و درست انجام دهم، من همه‌چیز را خودم می‌دانم، اگر من خطا کنم و نقصی داشته باشم آدم خوبی نیستم، دیگران حق ندارند از من ایراد بگیرند، من هرگز نباید جلوی کسی کم بباورم، دیگران باید مرا تأیید کنند، اگر از دیگران انتقاد بپذیرم یعنی بازندگانم، دیگران با انتقاد از من قصد تحقیر کردن مرا دارند و... .

۲. نوع خلق و آمادگی روانی ما

خلق و خوی و آمادگی روانی ما نیز عامل تعیین‌کننده دیگری در پذیرفتن انتقاد است. مثلاً زمانی که خیلی خسته‌ایم، آمادگی کمتری برای پذیرش انتقاد داریم.

۳. وجود ترس‌ها در ما

علت عدم پذیرش انتقاد تنها مسئولیت جبران اشتباه نیست بلکه ترس

۴. توافق با انتقاد

زمانی بیش می‌آید که فرد بر درستی انتقادی که از او می‌شود، واقع است ولی به دلیل این که دچار احساس شرمندگی و تقصیر شده و احساس می‌کند که احترام خود را از دست داده است، دفاعی برخورد می‌کند. در این موقع، بهتر است ابتدا تفاوت احترام و اشتباه را برای مراجع بازگو کنید. احترام به معنای ارزشمند دانستن و فقدان مواجهه ابزاری با انسان هاست و با خوبی و بدی رفتار و سلیقه شخصی افراد در این خصوص متمایز است. زمانی فرد اشتباه می‌کند اگر تصور کند که حرمت او به عنوان یک انسان زیر سوال رفته است، نمی‌تواند انتقاد را پذیرد. بنابراین، اگر پذیرد که اشتباه فقط یک اشتباه است و می‌تواند در صدد اصلاح آن برآید، خصوصت منتقد کاهش و صمیمیت افزایش می‌یابد.

۵. پاسخ مه آلود

زمانی بیش می‌آید که مراجع در مقابل افرادی قرار می‌گیرد که بدون تردید با انگیزه‌های خصم‌انه و مخرب در صدد انتقاد بر می‌آیند و قصد تخریب فرد را در مقابل دیگران دارند. در این موارد باید فن پاسخ مه آلود را به فرد آموزش دهیم. پاسخ مه آلود مناسب انتقادات مغرضانه و سلطه‌جویانه است و استفاده از آن در روابط نزدیک و صمیمی ممکن است آسیب‌زا باشد. در روابط صمیمانه بهترین واکنش، کاوش انتقاد و آشکار کردن ریشه‌های آن است. با فن پاسخ مه آلود، فرد می‌تواند انتقاد را از خود دور کند. ابتدا مثالی برای مراجع بزنید: زمانی که در حال رانندگی در مه می‌باشید، به آرامی از آن عبور می‌کنید، نه می‌توانید جلوی حرکتش را بگیرید و نه آن را کنار بزنید. فقط مجبوری به آرامی از آن عبور کنید. در این فن نیز باید وانمود کنید که مسئله را نفهمیده‌اید و به صورت کلی و مبهم با آن موافقت کنید. به این معنی که گاه توافق نسبی پیدا می‌کنید و گاهی توافق احتمالی. یعنی نکته‌ای را در سخنان منتقد پیدا می‌کنید و با آن موافقت می‌کنید. سپس به او می‌فهمانید که با او موافقید (توافق نسبی). هم‌چنین در توافق احتمالی نیز پذیرید که شاید منتقد حق داشته باشد؛ حتی اگر این احتمال یک در هزار باشد (شاید این طور باشد). چنین واکنشی به فرد مقابل می‌فهماند که شما قصد مجادله ندارید و تقلای او بی‌ثمر است.

۶. به کار بردن گفت‌و‌گوی درونی مثبت

گفت‌و‌گوی درونی مراجع را بررسی کنیم که در هنگام مورد انتقاد قرار گرفتن، گفت‌و‌گوی درونی وی به صورت مثبت است یا منفی. سپس به او در این زمینه آموزش دهیم که با خود مواردی مثل عبارت زیر را بگوید:

- او دارد اظهار نظر می‌کند نه حمله؛ پس من چه نیازی به اثبات حقانیت خود دارم؟
- خوب گوش کنم؛ حرفی که می‌زند ممکن است به دردم بخورد.
- آرامش خود را حفظ کن، نفس عمیق بکش و مشت‌هایت را گره نکن.
- باید سعی کنیم انعطاف داشته باشم؛ هیچ‌کس قصد آزار مرا ندارد.

منابع

۱. جزوی درسی دکتر بوسفی لویه، مرکز مشاوره آرمش، ۱۳۸۴.
۲. قریانی، نیما؛ سبک‌ها و مهارت‌های ارتیاطی، تهران، انتشارات تبلور، ۱۳۸۴.
۳. مک‌کی، متئو دیویس، مارت؛ پیام‌ها، مترجمان: سید حمیدرضا تقیوی و محمدشاهاب شمس، انتشارات مؤسسه مطالعات علوم شناختی، ۱۳۸۲.
۴. واژینگر، هندری؛ قدرت سازنده، مترجمان: سیدمه‌دی اولاتی و محمدرضا ربیعی، انتشارات مؤسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی، ۱۳۸۱.

● ریشه انتقاد را بررسی کنید

انسان‌ها معمولاً هنگامی که خواسته‌ای دارند، آن را به درست و نادرست‌های اخلاقی تبدیل می‌کنند و در قالب انتقاد به دیگران انتقال می‌دهند. این کار با هدف ایجاد احساس تقصیر، گریز از یک تماس اصیل و نزدیک و به دنبال آن، اصلاح رفتار فرد مقابل صورت می‌گیرد. در حالی که احساس تقصیر با نگرانی همراه است و می‌تواند احتمال واکنش سازنده در برابر انتقاد را کاهش دهد اما اگر به جای انتقاد خیلی ساده ریشه انتقاد خود را، که معمولاً یک خواسته است، مطرح کنند، احتمال تفاهم بسیار بیشتر می‌شود.

برای درک تمايز انتقاد و ریشه انتقاد، که معمولاً یک خواسته است، کافی است فرد خود را در مقابل این دو حالت قرار دهد: هنگامی که شخصی رفتارش را نقد می‌کند، چه احساسی به او دست می‌دهد؟ در این حالت، احتمال دارد بکوشد به جای همکاری، از خود دفاع کند اما هنگامی که فرد می‌بیند مقابل یک خواسته قرار دارد، در این حال میل او برای همکاری با منتقد بیشتر می‌شود. همین طور از این روش می‌توان برای زمانی که خود فرد نیز انتقاد می‌کند، استفاده کرد و از خود پرسید چه اسکالی در رفتار فرد مقابل وجود دارد؟ علت انتقاد من چیست؟ چرا من از این عمل وی ناراحت شدم؟ با این کار بینش عمیق‌تری نسبت به خود یا فرد مقابل به دست می‌آورد، به سادگی خواسته خود را مطرح می‌کند و می‌کوشد خواسته فرد مقابل را نیز دریابد.

باورهای غیرمنطقی

که درباره خود و دیگران

داریم، مانع از انتقاد پذیری سازنده

می‌شود. باورهای غیرمنطقی مانند من آدم شکست خورده‌ای هستم، من هیچ‌چیز درست و حسابی ندارم، من همیشه در حال اشتباه کردن هستم، من هرگز نباید خطای مر تکب شوم، من همواره باید همه کارها را به بیرون شکل انجام دهم، همواره باید درست بگویم و درست فکر کنم و درست انجام دهم، من همه‌چیز را خودم می‌دانم، اگر من خطای کنم و نقیصی داشته باشم آدم خوبی نیستم، دیگران حق ندارند از من ایراد بگیرند، من هرگز نباید جلوی کسی کم بیاورم، دیگران باید مرا تأیید کنند، اگر از دیگران انتقاد پذیرم یعنی بازندۀ‌ام، دیگران با انتقاد از من قصد تحقیر کردن مرا دارند و...