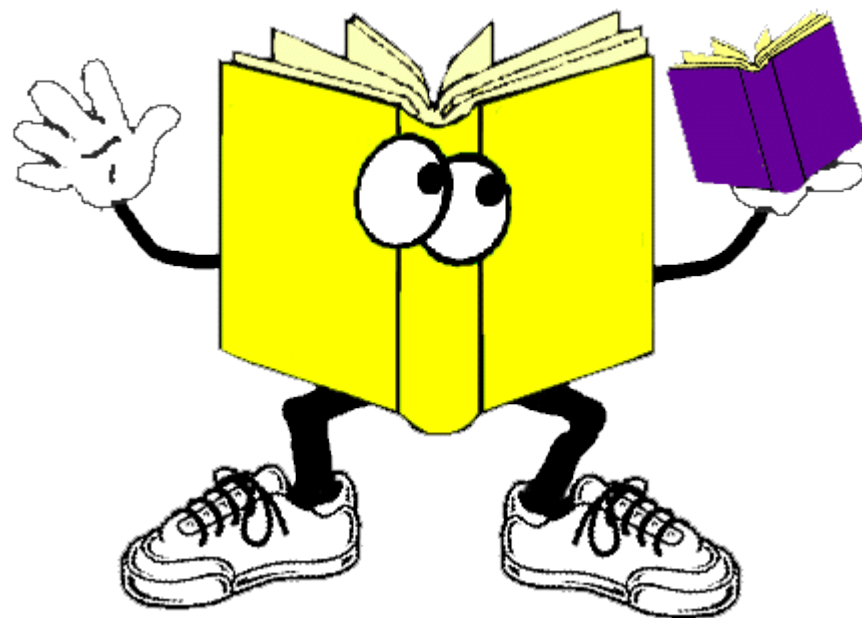


# چگونه فردی انتقاد پذیر باشیم



آیا تا به حال برای شما پیش آمده است که در مورد موضوع یا کاری که انجام می خواهید بدهید یا انجام داده اید، افراد دیگر نظری به شما بدهند.

ممکن است برخوردهای متفاوتی نشان دهید:



بدون گوش دادن به درستی حرف آنها شروع به بحث کردن بکنید.

بدون فکر کردن حرف دیگران را بپذیرید.

حق با دیگران باشد و شما اشتباه فکر کرده باشید و بعد از بررسی آن را قبول کنید.



# تفکر انتقادی چیست؟

یک فرایند شناختی فعال، هدفمند و سازمان دهی شده است که به وسیله آن، تفکر خود و دیگران را بررسی کرده و میزان آگاهی خود را از آن موضوع افزایش می دهیم.

توانایی تفکر منطقی کردن در خصوص مسائل و مشکلات خود و دیگران همراه با تشخیص راه حل ها و قضاوت صحیح درباره آنها به منظور دستیابی به یک راه حل موفق چه برای خود و چه برای دیگران می باشد.



# چگونه انتقاد پذیر باشیم:

اگر کسی در مورد کار ما یا رفتار ما انتقاد کرد، چگونه برخورد کنیم؟

## نکته اول:

- صحبت کسی که دارد از ما انتقاد می کند را گوش دهید.
- با نظرات دیگران بدون تعصب برخورد کنید و جبهه نگیرید.
- در مورد مسئله سوال کنید از خود یا طرف مقابلتان (سوالاتی مانند: کی، کجا، چگونه، چرا).

## نکته دوم:

- هر حرف و صحبتی را بدون فکر قبول نکنید، درستی یا نادرستی حرف را بررسی کنید. هر مطلبی را به این دلیل که فرد خاص یا مشهوری بیان می دارد، نپذیرید.
- به پیشنهادات و درخواست هایی که به شما می شود، دقت کنید و بیاندیشید.
- فوراً عمل نکنید و به خودتان فرصت فکر کردن بدهید.



## نکته سوم:

از میان پیشنهادات و نظراتی که به شما می دهند، نظرات درست را تشخیص دهید. برای این کار:

- موضوع و رفتار خود را تجزیه و تحلیل کنید و اطلاعات لازم را جمع آوری کنید.
- در جست و جوی دلایل باشید که تأیید کننده یا تکذیب کننده عمل شما باشد. احساسی فکر نکنید و واقعیت را از نظرات شخصی و غیر منطقی جدا کنید.
- به حدس و گمان بسنده نکنید. (کلماتی مانند: شاید، ممکن،..)
- رفتار خود را در غالب رفتارهای پیشنهادی از طرف دیگران پیش بینی کنید. مثلاً اگر رفتار خود را آنگونه که دوستان می گوید تغییر دهید، چگونه می شود.
- اگر نظرات دیگران برایتان مشخص نیست و واضح متوجه نمی شوید، سوال کنید. هرگز با نداشتن اطلاعات کافی تصمیم نگیرید.
- به یک ایده بسنده نکنید. ذهن خود را باز بگذارید و اجازه دهید که موضوع را از زوایای دیگری هم ببیند. نظرات مختلف را گوش دهید و بعد تصمیم بگیرید.



# چگونه انتقاد کنیم؟

اگر با داشتن دلایل منطقی تشخیص دادید که رفتار دوستانه درست نیست و خواستیم از او انتقادی کنید بهتر است:

- قبل از بیان اشکالات در رفتار و کار دوستانه، ابتدا مختصری از محاسن، خوبی‌ها و توانمندی‌های او را بگویید، و نشان دهید دوست او هستید.
- از اشتباهات خود هم چه در رابطه با موضوع مورد بحث یا حتی زمان‌هایی که اشتباه در زندگی کردید، صحبت کنید.
- اشتباه دوست خود را بطور مستقیم بازگو نکنید. مثلاً به او بگویید نظرت در مورد این موضوع چیست؟ چه خوبی‌ها یا چه بدی‌هایی دارد؟
- موضوعی را که می‌خواهید از آن انتقاد کنید واضح عنوان کنید. کوتاه و مختصر و آن را کش ندهید.
- هنگام انتقاد کردن با خشم صحبت نکنید. مشت خود را گره نکنید.



## چگونه انتقاد کنیم؟

- هیچوقت دستور ندهیم که باید این رفتار را عوض کنی.
- کار زشت او را با صفات بد بیان نکنید یا هیچوقت نگویید تو نمی فهمی، تو عقل نداری، و نظیر این صحبت ها.
- کلماتی همانند: «تو همیشه خطا میکنی»، «توهیج وقت دقت نمی کنی» «تو آدم سهل انگاری هستی» اشتباه است.
- به گونه ای انتقاد کنید که نشان دهنده آن باشد که آن عمل قابل اصلاح است و راههایی برای اصلاح آن می باشد.
- اگر مشاهده کردید که بعدها صحبت های شما تاثیر گذار در رفتار دوستان بوده او را تشویق کنید.



## اگر تفکر انتقادی داشته باشیم:

با دیگران محترمانه و منصفانه برخورد می کنیم،

قضاوت صحیح می کنیم

موضوع را آن گونه که هست می بینیم

آرامش داریم

از گفتار زشت و بد خودداری می کنیم.

اگر با ما مخالفت شد منطقی رفتار می کنیم







کارهای خود را بسنجید، همانند کسی که سنجشگر است.

