

هل تتقبلين إنتقادات الآخرين؟



سواء جاءت من أصدقاء أم من زملاء غيرهم، يصعب علينا أحياناً أن نقبل الإنتقادات. فهل تتقبلين ملاحظات الآخرين من دون إزعاج؟ وهل تعرفين كيف تأخذينها في الاعتبار؟ إليك هذا الإختبار حتى تتعلمي منه ألا تنزعجي من ملاحظات الآخرين.

1- طلبت من زميل لك أن يقرأ تقريراً أنت أعددته، إلا أنه قال إن تقريرك فيه الكثير من النقائص، ما هو ردك؟

أ) تعیدين قراءة تقريرك معه حتى يبين لك بالضبط موقع الخلل وتصحیحها.

ب) ترددين عليه وتقولين له إن "تقاريره أيضاً" تشوبها الأخطاء.

ج) تبدئين كتابة تقرير جديد وتلغين الأوّل.

2- نبهك زوجك وقال إنك لا تخصصين وقتاً كافياً للإهتمام بالمنزل:

أ) تجادلين بالحجة والدليل وتحاولين أن تبيني أن هذا خطأ، وأنك تفعلين أقصى ما في وسعك للإهتمام بالبيت.

ب) تأخذين ملاحظته في الإعتبار وتحاولين بذلك مجهوداً أكبر.

ج) توبخين نفسك وتمضين من الآن فصاعداً كل وقت فراغك في التنظيف والتوضيب والتسوق للمنزل.

3- تقودين السيارة وبجانبك صديقتك، هذه الأخيرة تقول إنّك تسيرين بسرعة كبيرة:

أ) ترددين عليها: "إذا لم تعجبك سرعتي انزلي واستقللي الباص".

ب) تخفضين سرعتك قليلاً وتقولين لها إنك تسيرين في حدود السرعة القانونية.

ج) يبدو أنّك لم تنتبهي ورفعت سرعتك كثيراً.

4- خلال أحد الحفلات، بدأت إحدى صديقاتك في التقليل من قيمة فساتين العديد من الحاضرات تقريراً:

أ) تحبين أنت أيضاً النميمة فتشاركتينها في إنتقاداتها.

ب) تعتقدين أنّها تبالغ نوعاً ما، لكنك تعرفيين بأن بعض الفساتين كانت فعلاً بشعة.

ج) لا تقولين شيئاً، وتفكرين سراً: تُرى ماذا تقول عن فستانك أنت شخصياً.

5- أثناء نزهة جبلية مع مجموعة من الأصدقاء، رُهتم عن الطريق الصحيح:

أ) لو لم يكثروا من الكلام لكنت قد قرأت الخريطة جيداً، وتفاديتم هذه الورطة، كما أن علامات الطريق مُحيت.

ب) صحيح أنك أخطأت لكن لا فائدة من الإلحاح، المهم الآن هو أن تجدوا الطريق الصحيح.

ج) إزّه خطوك وحدك، لهذا تسلّمین الخريطة شخصاً آخر ولا تنبسين بكلمة إلى أن تعودوا.

6- كتب ناقد سينمائي في الجريدة مقلاعاً نارياً يهاجم فيه فيلمك المفضل، فما ردّه فعلك:

أ) تقولين إنّ هذه الجريدة تستعين بمن هب ودب لكي يكتب عن الأفلام، إزّه لا يفهم شيئاً في السينما.

ب) تتفهمين أن رأي الآخرين لن يوافق بالضرورة رأيك.

ج) لن تقولي بعد الآن أمام الآخرين إن ذلك الفيلم هو المفضل لديك.

7- عندما كنت في المدرسة أعطاك أستاذ اللغة العربية تقييماً ضعيفاً على ورقة الامتحان:

أ) تذهبين لمقابلة الأستاذ وتتناقشين معه حول هذه العلامة التي تستحقين أحسن منها.

ب) تحاولين أن تتحسن في المرة المقبلة وذلك بتطبيق ملاحظاته.

ج) تقولين لنفسك: "لابدّ أنني ضعيفة جدّاً" في اللغة العربية".

* النتيجة:

- إذا كانت أغلب إجاباتك بـ"أ":

لا تقبلين أي إنتقاد:

أنت شخصية منغلقة جدّاً وحادة، لا تنصتين أبداً لملاحظات الآخرين. يجب الاستماع للرأي الآخر، أيّ

لأصدقائك ورملائه. يعكس ما تعتقدين، فهم لا ينتقدونك لكي يقللوا من شأنك، وهم لا يغارون منك. أنت تخطئين أحياناً لأنك لست كاملة ولا أحد كاملاً، لكن في إمكانك أن تتحسن. لهذا، اهدي وأحسني الظن بالآخرين، وحاولي أن تستفيدي من الملاحظات التي يوجهونها إليك.

- إذا كانت أغلب إجاباتك بـ"ب":

منفتحة على الإنتقادات الموضوعية فقط:

تقبلين الإنتقادات شريطة أن تكون مبررة ومقنعة، إذ لا مجال لأن ترضي بأحكام الآخرين، بل إنك أنت نفسك تكافحين لكي تقنعي الآخرين برأيك وموافقك. كما أنك حتى إن لم تكوني متفقة مع الطرف الآخر، فإنك تنصتين إلى وجهة نظره وتعطيه الفرصة كاملة ليتحدث. من جهة أخرى، أنت تستفيدين من إنتقادات الآخرين وتأخذينها في الاعتبار إذا بدت لك صحيحة لكي تتغيري تحسني من نفسك. أحسنت، وابقي منفتحة على الإنتقادات مادامت بناة.

- إذا كانت أغلب إجاباتك بـ"ج":

حساسة جداً تجاه الإنتقادات:

أنت منفتحة على النقد، لكنك حساسة تجاه أي ملاحظة يمكن أن توجه إليك حول شخصك أو سلوكك، وكل ملاحظة تتلقينها تجعلك توبخين نفسك وتؤنبينها. يجب ألا تكوني حساسة إلى هذا الحد، ولا يجب أن تصدي وتعتمدي كل ما يقوله لك أقاربك أو أصدقاؤك فكلامهم ليس بالضرورة صحيحاً دائمًا. عليك أن تتعلمي كيف تميزين بين الملاحظات الموضوعية، والتي يكون الهدف منها إثارتكم أو اختبار نواياك.