

تعلّم تقبّل النقد من أصدقاءك

يواجه كل شخص في حياته الإجتماعية أنواع مختلفة من الأصدقاء ومن الممكن أن ينأى قلم مع أنواع معينة ويختلف معأشخاص آخرين. فتتنوع صفات وشخصيات وأطباع الأشخاص ومن الطبيعي أن يتمتع صديقك المقرب بصفة النقد والتوجيه أحياناً من أجل مصلحتك الخاصة.

تأكد أن الصديق الذي ينتقدك بغية تقدمك في الحياة وتشجيعك على الأفضل هو صديق حقيقي وعليك التمسك به ولكن من ينتقد تصرفاتك وحديثك ورأيك وكافة الأفعال التي تقوم بها فأنه نقد مبالغ به وغير مقبول ولا يجب أن تتحمله من أي شخص.

من شأن النقد أن يغير شخصيتك وأن يرفعك وعليك قبل نقد أصدقائك الحقيقين من خلال اتباع بعض الخطوات. تمثل الخطوة الأولى بمواجهة الناقد وإنقاذه بالإبتسامة فهذه الطريقة تضمن لك التخفيف من حدة إنزعاجك من الموضوع ولكن بطريقة تجبره عن التوقف عن الكلام وتدل أنه من الممكن أن تأخذ كلامه بعين الاعتبار إذا أقنعتك الكلمات.

أما الخطوة الثانية فتكمّن بالتأكد من أن هذا الصديق يحبك كافياً لكي يقدم لك النصائح والنقد وهو يدعمك من أجل تغيير السلبيات الموجودة لديك. ثالثاً، ابتعد عن الإعتقاد أن هذا الصديق يغار منك ويسعدك فمن الممكن أن يكون كلامه موجه من أجل مصلحتك وتوجيهك إلى الصح لكنه لا يعلم كيفية التعبير.

كما عليك أن تتأكد أن صديقك الحقيقي يدرك ويعلم جيداً مصلحتك ويفهمك متلماً تفهم نفسك ومن الممكن أن يملك معلومات أوسع منك بما يتعلق بموضوع معين لذا حاول سماع نقاده وقبلها كنصائح. أما الخطوة الخامسة فتتمثل بالإبعاد دائمًا عن مجادلة الصديق الناقد لكي لا يستمر بتوجيهه الكلام والإرشادات والنصائح اليك عن طريق النقد وبالتالي يحول طريقة كلامه إلى الأفضل بنفسه. والخطوة الأخيرة والأهم تكمّن بإعطاء الأمان لهذا الصديق وإعلامه بأنك تثق به وتحبه وبالتالي سيبتعد عن النقد ويكتفي بتوجيهك عن طريق الدعم والنصائح.