

تعلّم تقبّل النقد من أصدقائك

يواجه كل شخص في حياته الإجتماعية أنواع مختلفة من الأصدقاء ومن الممكن أن يتأقلم مع أنواع معينة ويختلف مع أشخاص آخرين. فتنوّع صفات وشخصيات وأطباق الأشخاص ومن الطبيعي أن يتمتع صديقك المقرب بصفة النقد والتوبيخ أحياناً من أجل مصلحتك الخاصة.

تأكّد 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 فإنه نقد مبالغ به وغير مقبول ولا يجب أن تتحمّله من أي شخص.

من شأن النقد أن يغيّر شخصيتك وأن يرفعك وعليك تقبل نقد أصدقائك الحقيقيين من خلال اتباع بعض الخطوات. تتمثل الخطوة الأولى بمواجهة الناقد وإنتقاده 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 الإعتبار إذا أقنعك الكلام.

أمّا الخطوة الثانية فتكمن بالتأكد من أن هذا الصديق يحبك كافياً لكي يقدرّم لك النصح والنقد وهو يدعمك من أجل تغيير السلبيات الموجودة لديك. ثالثاً، ابتعد عن الإعتقاد أن هذا الصديق يغار منك ويحسدك فمن الممكن أن يكون كلامه موجه من أجل مصلحتك وتوجيهك الى الصح لكنه لا يعلم كيفية التعبير.

كما عليك أن تتأكد أن صديقك الحقيقي يدرك ويعلم جيداً مصلحتك ويفهمك مثلما تفهم نفسك ومن الممكن أن يملك معلومات أوسع منك بما يتعلق بموضوع معيّن لذا حاول سماع نقده وتقبلها كنصائح. أمّا الخطوة الخامسة فتتمثّل بالإبتعاد دائماً عن مجادلة الصديق الناقد لكي لا يستمر بتوجيه الكلام والإرشادات والنصائح اليك عن طريق النقد وبالتالي يحوّل طريقة كلامه الى الأفضل بنفسه. والخطوة الأخيرة والأهم تكمن بإعطاء الأمان لهذا الصديق وإعلامه بأنك تثق به وتحبه وبالتالي سيبتعد عن النقد ويكتفي بتوجيهك عن طريق الدعم والنصائح.