
СОРОК ВОСЕМЬ ПУТЕЙ К МУДРОСТИ

УРОК ТРЕТИЙ

КАК ПРАВИЛЬНО ВОСПРИНИМАТЬ КРИТИКУ И КАК КРИТИКОВАТЬ?

Любите ли вы критику? Скорее всего, нет. Большинство людей воспринимает критику как выпад против себя лично, и тут же начинают защищаться всеми возможными способами.

Путь 35 гласит: **אהב את התוכחה** – дословно - «любить критику». Звучит нелепо? В действительности хозяева крупных бизнесов за большие деньги нанимают специальных консультантов, чтобы услышать о своих ошибках в управлении фирмой! Они готовы повесить ящик для советов и предложений, а ради успеха в бизнесе директор прислушается даже к словам уборщицы.

Но, тогда почему тот же директор злится, когда слышит дома замечания жены?! Потому что выслушивать критику ради увеличения капитала для него важно, а в критике, которая помогает ему стать лучше, он не заинтересован.

Стоит понять, что каждая совершенная нами ошибка влечет за собой негативные последствия. Критика, помогающая понять те черты, которые способствовали этой ошибке, уберет нас от будущих потерь. Друг всегда скажет о том, что у вас в зубах застрял шпинат, враг же лишь мило улыбнется, говоря, что вы выглядите великолепно! Как говорят мудрецы: «Лучше критика друга, чем поцелуй врага».

Вы полагаете, что вы идеальны? Конечно же, нет. Если вы стремитесь стать лучше, ищите конструктивную критику. Когда кто-то нацелен на достижение цели, он готов терпеть огромное количество оскорблений, нападков и замечаний. Только подумайте, что спортсмен-олимпиец с готовностью выслушивает от своего тренера!

Иногда выгода от критики очевидна, и мы охотно ее выслушиваем. Представьте, что вы оставили кошелек на почте, и кто-то кричит вам вслед: «Постойте, вы забыли кошелек!» В таком случае вы не воспримете критику негативно, а поблагодарите, сказав, что в следующий раз будете внимательнее.

Одной из причин, по которой мы не способны принимать критику, является то, что, как правило, именно в этот момент мы эмоционально к ней не готовы. Она застаёт нас врасплох. Другое дело, если вы к ней готовы, то воспримете ее спокойно – либо согласитесь, либо нет. Плюс ко всему, тот факт, что вы просите критического отношения к себе, говорит сам за себя: вы заведомо обращаетесь к человеку, чью критику вы готовы воспринять всерьез. А это полезная практика для восприятия неожиданной критики в будущем.

Не стоит ждать кризисов, чтобы подготовиться к здоровому восприятию критики. Не позволяйте сложной ситуации перерасти в проблему. Действуйте упреждающе. Если вы хотите благополучия в браке, попросите совета. Если вы хотите вырастить здоровых детей, попросите совета.

Самую беспристрастную критику обычно можно получить от тех, кто нас лучше всех знает. Раз в месяц попросите близких друзей назвать пять качеств, над которыми вам стоит поработать. (Важно назвать именно пять качеств, так как обычно начинают с простых, и лишь к пятому пункту вспоминают о тех моментах, на которые действительно стоит обратить внимание).

РЕАГИРУЙТЕ СПОКОЙНО

Стоит нам услышать слово «критика», как мы представляем себе нечто негативное и болезненное. Природа этой боли - уязвленное самолюбие. Не важно, о чем идет речь, - услышав критику, мы чувствуем, что с нами что-то не в порядке.

Если вас критикуют, это не означает, что вы плохой человек. - «Вы замечательный человек, но я верю, что вы можете быть еще лучше!».

подавите свой защитный инстинкт. Не стоит отвечать сразу, лучше вернуться домой и все спокойно обдумать. Вам может быть неприятно, но, возможно, стоит попросить человека конкретизировать претензию: «О чем именно идет речь? Я хочу понять, действительно ли это так».

Один из лучших методов восприятия критики – ее обезличивание. Абстрагируйтесь от того, что критика направлена в ваш адрес и поразмышляйте, что бы вы посоветовали другу, если бы объектом критики стал он.

Признавать свои ошибки болезненно, но гораздо хуже шагать по жизни, постоянно их повторяя. Критика – как игла от шприца. Боль от укола проходит, а результат оборачивается пользой на всю жизнь.

Если вы поняли, что целью критики было уберечь вас от будущих ошибок, вы должны быть признательны тому, кто на них указал. Научитесь говорить в ответ: «Спасибо, я благодарен вам за критику». Даже если эти слова даются вам с трудом.

Пусть вас не волнует затронутое самолюбие. Если критикующий просто пытался вас расстроить, вы выше и лучше него. А он в данном случае - проиграл.

Когда вас критикуют:

- Не пытайтесь обороняться. Помните, что совершенных людей нет.
- Подумайте – справедлива ли критика? Чем она вызвана?
- Поблагодарите человека за критику.
- И, наконец, попросите конкретизировать претензии.

Знайте, что иногда и ваша критика в чей-либо адрес может помочь. Тот, кто страдает душевно, нуждается в помощи так же, как и тот, кто страдает физически.

Почему мы предпочитаем не критиковать? Потому, что мы хотим, чтобы нас любили. Нам кажется, что люди отвернутся от нас, если мы попытаемся критиковать их.

Представьте, что кто-то чуть не вошел в пустую шахту лифта. Вы наверняка бы бросились спасать этого человека и предупредили бы его об опасности. Или в ситуации, когда ваш ребенок отказывается принимать лекарство, вы вряд ли скажете: «Для меня главное – его любовь, и я не стану настаивать на том, чтобы он пил это ужасное лекарство». (Конечно, можно добавить сахара для сладости).

Когда мы четко видим последствия ошибок, мы считаем себя обязанными помочь. Тора говорит, что любовь, не содержащая стремления к совершенствованию – ненастоящая. Если вас действительно заботит судьба человека, вы найдете путь, чтобы помочь ему, даже если он не осознает необходимости в помощи. Нельзя быть равнодушным. Если человек чувствует себя несчастным или разрушает себя, не стойте в стороне. Ему придется расплачиваться за свои ошибки, и это дорого обойдется. Будьте участливы. Помогайте.

Когда вам все безразлично, легко быть терпимым к чужим недостаткам. Но чем больше вы любите человека, тем сложнее вам видеть, что он заблуждается. Поэтому родители – самые небезразличные и заботливые люди, любящие нас больше всех, – чаще всего нас критикуют. Именно потому, что они нас так любят, они не могут просто отвернуться от вас и заявить: «Он губит свою жизнь, но мне нет до этого дела».

Так становится понятным, почему в Торе (Ваикра 19:16-18) заповедь подвергать критике того, кто этого заслуживает соседствует с заповедью «люби ближнего, как самого себя» и запретом оставаться равнодушным при виде нуждающегося.

Чтобы достичь цели, критика не должна быть громогласной или подобной забрасыванию камнями. Ведь задача не в том, чтобы просто прокричать о том, что вас возмущает.

Помните, что принять критику непросто. Не забывайте об этом, когда критикуете других. Прежде чем критиковать кого-то, подумайте, что бы вы почувствовали на его месте. Как лучше преподнести критику, чтобы она не была болезненной?

Очень важно критиковать с умом, поскольку при всей пользе, это причиняет боль. Если вы полагаете, что реакция может быть враждебной или обидеть, лучше вообще воздержаться от критики.

Прежде всего, нужно любить того, кому делаешь замечания. Только вера в искреннюю обеспокоенность, поможет прислушаться к тому, что вы говорите.

Сопроводите одну порцию критики 10 порциями любви. Демонстрируйте любовь до, во время, а также после критической беседы. Вам собеседник должен чувствовать, что вы на его стороне. Многие родители совершают ошибку, думая, что детей можно критиковать, не акцентируя внимания на том, как они их любят.

Цель любой критики – помочь человеку принять и осознать ее, не причиняя при этом боли. Нужно критиковать так, чтобы человек не пускал в ход защитные механизмы.

Можно начать так:

«Я вчера повел себя неправильно».

«Да? А что случилось?», - спрашивает ваш сосед по комнате.

«Я не помыл посуду после еды, прошу прощения».

«Честно говоря, я тоже. Постараюсь больше не оставлять после себя посуду».

Цель достигнута – и никаких обид! Конечно, сценарии каждый раз разные, не всегда можно так легко сгладить ответную реакцию. Но если вы достаточно умны, вы найдете способ сделать замечание так, чтобы избежать конфликта.

И, наконец, лучший способ сделать внушение – показать на собственном примере как правильно себя вести. Если дети недостаточно ценят прелесть и значимость честности, возможно, что родители не всегда являются для них достойным примером. В противном случае, польза правды была бы очевидной для всех. В Талмуде говорится, что наставления Моше так воспринимались народом только потому, что он сам являлся образцом того, что проповедовал.

На иврите «критика» - *тохаха תוכחה* имеет тот же корень что *хохаха תוכחה* – доказательство.

Лучший способ повлиять на кого-то - это не упреки, споры или логические доводы.

Убедить собеседника можно только представив ему четкие и очевидные факты. Он сам должен понять, что ошибается.

Мидраш описывает встречу рыбака с пророком Элияу.

«Учишь ли ты Тору?» - спросил Элияу.

«Нет», - ответил рыбак, - *«Я всего лишь простой человек. Я не наделен достаточным талантом и умом, чтобы понять Тору. Это ошибка Всевышнего!»*

«Скажи мне», - сказал Элияу, - «как ты плетешь свою сеть?»

«Ну», - сказал мужчина. - «Это довольно сложно. Сначала я должен выбрать веревку подходящего размера, а затем сплести сеть таким образом, чтобы она была и прочной, и эластичной одновременно. Вот, собственно, и все».

«А как ты ловишь рыбу?», - спросил Элияу.

«О, это тоже довольно сложно. Это зависит от времени года, суток, от вида рыбы и места. Нужно также учесть, глубокое ли место, какая температура и какая скорость течения. Я потратил годы, совершенствуя эти навыки, поэтому я хорошо зарабатываю рыбной ловлей».

«Оказавшись на небесах», - сказал Элияу, - «ты собираешься заявить, что не учил Тору из-за того, что ты – простой человек, не наделенный особыми талантами или умом. Каждый пытается найти себе оправдание в этом. Но ты успешный рыбак! То, как ты действуешь, опровергает твоё заявление. У тебя есть то, что помогает достигать высот».