

Как научиться легче воспринимать критику?

Одно критическое замечание, сделанное мимоходом в ваш адрес, может испортить даже самый хороший и весёлый день. Хорошо, если эти слова сказаны не про вас, и вы спокойно относитесь к критике. Но может быть и по-другому.

Уязвлённое самолюбие – довольно болезненная вещь. И вдвойне болезненная оттого, что нужно скрывать свои эмоции, когда как иной раз хочется расплакаться от обиды. Порой человек, сделавший обидное замечание, тут же забывает об этом. А тот, к кому оно было обращено, целую ночь потом не может уснуть.

Итак, вы ненавидите критику, но вас все же иногда критикуют. И этого никак нельзя избежать. Остаётся одно – изменить своё отношение к критике. Расскажу о том, как это можно сделать, используя собственный пример.

Для меня критика всегда была в жизни убийственной вещью. Лёгкое замечание или совет сделать что-то по-другому вызывали у меня обиду, отторжение, а порой и слезы. Если я зачитывала стихотворение собственного сочинения, а дедушка мягко советовал мне в некоторых местах кое-что изменить, я ударялась в слезы и убегала, обещая себе, что больше никогда – никому – не буду – ничего – показывать. Это же относилось и к моей любимой музыке, книгам, фильмам. Я с большим трудом могла вынести их критику со стороны других людей.

Тяжело жить, когда знаешь, что в любой момент тебе могут сделать больно, даже не подозревая об этом. Это вызывает постоянный страх и желание защититься от «жестокости мира». И вот однажды я заставила себя разобраться, почему мне так больно воспринимать замечания, и кто в этом виноват. Проблема заключалась в том, что я слишком высоко оценивала саму себя. Конечно, высокая самооценка – это хорошо и правильно, но когда другие вместо «пятерки» вдруг ставят тебе «тройку», это вызывает бурю эмоций: «Как, почему? Это неправильно! Это несправедливо!» и так далее. Как говорится, чем выше взлетел, тем больше падать.

Амбициозность в наши дни считается положительным качеством, позволяющим человеку не сидеть на месте и покорять новые вершины. Но есть такая вещь как *ненужные*

амбиции

. Если,

например, человек выиграл городскую олимпиаду по физике, у него есть некоторое право считать, что в физике он кое-что понимает, и планировать в будущем продолжать совершенствоваться в этой области. Но если у человека объективно средние вокальные данные, а он обижается, когда друзья советуют ему отказаться от репертуара Уитни Хьюстон, это и есть ненужные амбиции. Нужно научиться трезво оценивать свои способности и данные, тогда легко получить пользу и от критики, и от похвалы.

Нужно **проще относиться к себе**. Тогда и жизнь станет намного проще. Можно будет получать от жизни намного больше удовольствия и позитива. Например (это только пример!), я считаю, что у меня красивое лицо. Даже если это и так, мне не стоит сильно на этом заикливаться. Потому что если кто-то скажет: «Ты такая красивая», эти слова усладят самолюбие, подтвердят мою собственную оценку своей внешности, но не более. Но если кто-то будет при мне восхищаться красотой другой девушки, а мне просто скажет: «Ты симпатичная», – это вызовет гнев, боль и стоны уязвлённого самолюбия. Однако можно повернуть ситуацию иначе. Если я буду спокойно и без лишнего пафоса относиться к собственной внешности, оба вышеприведённых комплимента принесут мне радость, а воспевание красоты другой девушки не заденет меня, потому что у меня и в мыслях не будет с ней «соревноваться».

Так я стала спокойнее и проще относиться к себе. Я поняла, что мои достоинства заметят и без моей помощи, а мои недостатки... что ж, недостатки есть у всех, но только не все могут принять их. И критика стала восприниматься по-другому. Люди теперь часто своими замечаниями помогают мне стать лучше. Если муж, например, говорит мне: «Что-то картошка сегодня недоварена», – я не воспринимаю это как упрёк в моей кулинарной некомпетентности, а спокойно задумываюсь над тем, что в следующий раз надо изменить. Вместо того чтобы по привычке вспылить, я спрашиваю себя: «Правда ли то, что мне только что сказали?» – и стараюсь честно ответить на этот вопрос. И часто замечание другого человека оказывается справедливым.

Теперь критика не выводит меня из себя, и похвалу я не воспринимаю как должное, а искренне радуюсь ей. И стараюсь сама поменьше критиковать, помня о том, как это может быть больно для человека. Мне больше не надо яростно защищать себя и свои интересы, если они подверглись критике, мне больше не надо «поддерживать свой статус», потому что никакого «статуса» больше нет. Я позволяю себе узнать, что я собой представляю на самом деле, понять в комплексе свои достоинства и недостатки, и это новое состояние приносит спокойствие и гармонию в мою жизнь.

Как научиться легче воспринимать критику

Автор: admin

01.10.2011 21:53 - Обновлено 29.10.2014 13:55

Автор - Ольга Фомина

[Источник](#)