

---

## התמודדות עם ביקורת

נלמד להתמודד עם ביקורת באמצעות הבהרות, פריקת נשקן של המבקר, משוב ודיון. להלן שלושת הצעדים:

### **צעד ראשון: בקשת מידע והבהרות באופן ענייני**

במקום לשאול למה הוא עושה לי את זה – להיות ענייני: לשאול את המבקר סדרת שאלות ממוקדות וענייניות בניסיון לברר במדויק את כוונתו. נסה להביט מזווית הראייה שלו. בקש הבהרות. אם הוא מתקיף ומקלל – בקש שיהיה יותר ענייני.

### **צעד שני: תיקוף המבקר – הדרך להפחתת התוקפנות מצידו**

אם המבקר צודק – לשאת באחריות.  
אם המבקר טועה – למצוא גרעין של אמת בדבריו או להזדהות עם הביקורת באופן עקרוני (אם אכן הייתי עושה כך, היית צודק).

כדאי:

- למצוא דרך כלשהי להסכים עם המבקר;
- להימנע מציניות או התגוננות;
- לומר אמת.

### **צעד שלישי: משוב ודיון**

הסבר את זווית הראייה שלך בצורה אובייקטיבית בצירוף האמירה שייתכן שאתה טועה. מקד את הוויכוח על עובדות לגופו של עניין ולא על בסיס אישי. הימנע מכינויים שליליים.