

القيادة الشخصية:

التعامل مع الهجوم والنقد الشخصي

عندما نتعرض للنقد، نحتاج جميعاً إلى أن نكون قادرين على التعرف على النقد والهجوم الشخصي، ومعرفة كيفية التعامل معه بفعالية.

التعرف على الهجوم والنقد الشخصي

الخطوة الأولى هي أن تكون قادراً على التعرف على الانتقادات والهجمات الشخصية؛ ماهيتها والفرق بينها وبين النقد البناء، فالنقد الشخصي هو أي تعليق حول أداء الشخص، تكون دوافعه الأساسية هي تقويض إحساسه بالراحة، والهجوم هو شكل آخر أكثر وحشية لنفس العملية، ويحدث عندما يحاول شخص النيل من شخص ما، في أعين الآخرين، قد يتضمن هذا السلوك التحدث خلف ظهره أو "تأليب" أشخاص آخرين ضده.

أمثلة:

- (1) "ينسى المراسل دائماً إحضار صحيفتي، إنه أحمق ولا يتذكر حتى لو أخبرته مئات المرات!"، فبالرغم من إمكان صحة ما يتحدث عنه؛ بأن المراسل ينسى الصحيفة، لكن هل ملاحظته أن أحمق صحبة؟
- (2) "لا أعتقد أن حزبنا يجب أن يمنحك الترشيح لأنك رجل؛ يعلم الجميع أن الرجال فاسدون وجشعون"، لم يكن القصد من هذه الملاحظات مساعدة الفرد على التحسن، ولكن الإضرار به والنيل منه، هذا الكلام هو هجوم شخصي.

هناك العديد من العوامل؛ التي يجب مراعاتها عند التفكير في كيفية التعامل مع النقد والهجمات الشخصية. للبدء يجب أن نتأكد من أننا بالفعل نتعرض للهجوم، قد يؤدي شعورنا بأننا غير جيدين بما يكفي إلى الاعتقاد بأننا نتعرض للهجوم عندما لا نكون كذلك، يجب ألا نقوم باختراع دوافع سلبية لدى الشخص الآخر.

غالباً ما نتعرض للهجوم لأننا في موقع المبادرة، يجد الناس صعوبة في التغيير، خاصة إذا كان هذا التغيير ينطوي على تحدي هيكل السلطة القائمة، وبالتالي من المهم بناء علاقات وثيقة؛ يمكن الاعتماد عليها أثناء أوقات التحدي والصعوبة.

حافظ على هدونك تحت الضغط

بمجرد أن تتمكن من إدراك أننا نتعرض للهجوم، نحتاج إلى التعامل مع الموقف بفعالية، خاصة إذا كنا نريد الحفاظ على مصداقيتنا مع الآخرين.

النقاط الرئيسية التي يجب أن نتذكرها:

- ابق مستريحاً وواثقاً؛ إذا أردنا التعامل مع شخص ينتقدنا أو يهاجمنا، فعلينا أن نكون على ثقة من أننا نقدّر أنفسنا وقيادتنا.
- إيلاء الاهتمام الكامل، وطرح الأسئلة والاستماع مع الاحترام الكامل، قد نحتاج إلى الاستماع إلى الشخص الآخر لبعض الوقت، مع التأكد من أننا لا نقوم بالدفاع.
- حاول فهم أسباب الهجوم، واطرح الأسئلة المناسبة، وانتبه إلى الشخص الآخر، لمعرفة ما إذا كان هناك أي شيء نحتاج إلى تغييره، وما الذي يتعين علينا فعله لإيقاف الشخص الذي يهاجمنا.
- أمثلة: "هل يمكنك مساعدتي؛ في فهم سبب شعورك بهذه الطريقة؟"، أو ما الذي يثير قلقك أكثر حول أفعالي؟ أو صحح لي إذا كنت مخطئاً، فما يبدو أنه سبب قلقك هو في الحقيقة..."

قم بتطوير وجهة نظر مناسبة

يمكننا اعتبار معظم الهجمات الشخصية كطلبات للمساعدة، يحاول الناس إما التأكد من أن كل شيء يسير على ما يرام، وفي هذه الحالة؛ فإن مهمتنا هي تقديرهم ومساعدتهم على القيام بذلك بشكل أكثر فاعلية، أو يشيرون إلى ما لا يرضون عنه، هذا التعبير عن الاستياء قد يتخذ شكل الشكوى، وإلقاء اللوم على الآخرين، وفي هذه الحالة؛ تتمثل مهمتنا في العمل على فهم همومهم الأساسية، وإذا قررنا القيام بذلك، لمساعدتهم على معالجة هذا القلق؛ من المهم تبني موقف "عدم تناوله شخصياً".

اعترف بالخطأ إذا كنت قد قمت به

عندما يكون من الواضح أننا ارتكبنا خطأ، يجب أن نعتذر به ونعتذر، بالنسبة لكثير من الناس، يعتبر الاعتذار علامة ضعف، بينما هو في الحقيقة علامة على قوة كبيرة، الناس دائماً يرتكبون أخطاءً، بل إن ارتكاب الأخطاء هو ما يتعلم الناس من خلاله ويتحسنون، يجب أن يعمل الاعتذار على وقف الهجوم، ويأخذ المحادثة في اتجاه مثمر.

اطلب من الشخص التوقف عن ذلك

من حين لآخر؛ نواجه هجمات غير عقلانية بالكامل، وتكون شخصية ومؤذية لهذه الهجمات، هناك حاجة إلى نهج مختلف في هذه الظروف، علينا أن نفهم أن الشخص الآخر قرر مهاجمتنا بغض النظر عن الصواب أو الخطأ، يمكننا بعد ذلك طلب إيقاف الهجمات فوراً، ورفض الدخول في أي محادثة أو مراسلات أو شرح آخر، حتى يحدث ذلك.

هذا النهج ليس رفضاً للشخص، بل رفضاً للسلوك، في بعض الأحيان لا يمكن إجراء محادثة عقلانية مع شخص آخر؛ لأنه "عالق" في نمط الهجوم، في هذه الظروف يكون الرد المناسب هو الانسحاب حتى يقرر الشخص التوقف، مثال: "تعليقاتك شخصية ومؤذية، أعتقد أنها غير عقلانية، ولن أرد على مثل هذا الهجوم".

قم بتنظيم الحلفاء لدعمك

بعض الهجمات مدمرة لدرجة أن أي شيء نفعله أو نقوله سوف يستخدم ضدنا، في ظل هذه الظروف، قد يكون من المفيد التفكير مع حلفائنا في كيفية تدخلهم لوقف هذه الهجمات، سوف يتطلب هذا الرد منهم أن يتصرفوا بثقة كبيرة ومهارة نيابة عنا، إن الحصول على دعم الآخرين الذين لا علاقة لهم بشكل مباشر يمكن أن يعيد السيطرة على الموقف.

ملاحظة: في بعض الأحيان في السياسة، يمكن للرد على الهجمات الشخصية ببساطة؛ أن يعطي الهجمات والمهاجمين صورة أكبر، وبعبارة أخرى؛ في بعض الأحيان نتخذ القرار الاستراتيجي بعدم الرد؛ لأن "القصة" تختفي بعدها بكل بساطة، من المحتمل أن يكون هذا هو الحال خلال حملة عامة، أو موقف آخر يجذب انتباه وسائل الإعلام، أكثر منه في حالات التفاعلات اليومية مع الناس.