



# قبول النقد أثناء العمل

اعداد

# قبول النقد؟



تلقي **النقد** كبالغين في العمل ليس من السهل أبدا. وأيضا من الصعب عدم **الانتقاد** وإبقاء الوضع على ما هو عليه . ومع ذلك، مع معالجة دقيقة، وإيجاد المواقف الإيجابية التي سوف تحدث ما بعد **النقد** ، والعمل على التقييم المنتظم، يمكنك تحويل **النقد** في العمل إلى مصدر للتمكين والنجاح.

## الدية تقبل النقد



نسعى جاهدين لتجنب ردود الفعل العاطفية

تلقي الانتقادات يمكن أن يكون مزعجا حقا، ولكن حاول عدم الرد في حين كنت مستاء. خذ بعض الوقت لفهم ظروف **النقد** وجمع نفسك قبل الرد.

إذا كان من المتوقع أن تستجيب على الفور، حاول أن تقول شيئا مثل "هل لدي بعض الوقت لمعالجة ما قلته عزيزي المدير؟ أعدك أن أعود إليك قريبا

# الآية تقبل النقد



## الاستماع بعناية إلى ما يقال

**النقد** من أي نوع يمكن أن يكون من الصعب أن يتقبله البعض، ولكن من المهم الاستماع إلى ما يقال بالضبط، حتى يتسنى لك فهم المشاكل لكي تتمكن من تحسين عملك

إذا كانت المواجهة تجعلك عصبياً أو مزعجاً، فاطلب ان يتم ارسال **النقد** لك كرسالة بريد إلكتروني بحيث تتمكن من تكوين صورة واضحة للمعلومات المرسله لك . **فقط تأكد من أن تأخذ من الوقت الكافي للاستيعاب**

# الدية تقبل النقد



## لا تلجأ الى الدفاع السريع

حتى إذا كنت لا توافق على ما يقال، فإنه لا يزال من المهم النظر في وجهات نظر وآراء الآخرين، وخاصة إذا كنت تعمل في مجال ذاتي، مثل الفن أو السياسة أو صاحب المؤسسة

# النية تقبل النقد



## دون ملاحظات

قد يكون من الصعب تلقي الانتقادات، ولكن من الصعب جدا الحصول على نفس الانتقاد مرتين، لذا تأكد من تدوين ملاحظات دقيقة لما يقال .

على سبيل المثال، إذا كنت قد قدمت عرضا تقديريا، وانتقدك مديرك تحديدا على الطريقة التي بنيت عليها استنتاجاتك، فتأكد من كتابة ذلك حتى تتمكن من تجنب نفس المشكلة في المرة القادمة.



## النية تقبل النقد



### قم بطرح الأسئلة

تأكد من فهم ما ينطوي عليه **النقد** . لانك لن تكون قادرا على التحسين إذا كنت لا تفهم ما هو الخطأ، لذلك تأكد من طلب توضيحات أو طرح الأسئلة إذا كان لديك أي إشكالية , طرح الأسئلة أيضا يظهر أنك تريد التحسين وترغب الى الحصول على المهمة في المرة القادمة

## الدية تقبل النقد



### قل "شكرا" في نهاية الحوار

مهما كان **النقد**، لا يزال من المهم أن نكون كريمين ونشكر الناس على الوقت الذي يأخذونه للمساعدة في تحسين عملنا . حتى لو كنت لا تشعر بالامتنان في هذه اللحظة، عليك أن تكون سعيدا



# الية تقبل النقد



## ابدأ العمل في التغيير على الفور

لا تضيع الوقت وعليك العمل على الفور. وابدل قصارى جهدك  
لدمج **النقد** في العمل الخاص بك، بحيث تكون انتاجيتك بعد  
**النقد** مختلفة تماما عن ما سبق بصوره واضحة

## النية تقبل النقد



## وأخيرا....

تقبل النقد المستمر يجعلك على اطلاع دائم عن مستويات التطوير الحالي , وأيضا يجعلك بإمام كامل عن درجة التفكير لدى الآخرين , وأيضا ينمي لديك الشخصية الغير متأثرة بالسلبيات المحيطة , فربما تكون الانتقادات السخيفة إشارة ايجابية لك

اعداد

