

## Skill – 13

### आलोचना स्वीकार करना

जब दूसरे लोग आपको यह बताते हैं कि उनके अनुसार आप कैसे सुधार कर सकते हैं तो वह वास्तव में आलोचना कर रहे होते हैं। जब आप आलोचना स्वीकार करें तो :-

1. आलोचना करने वाले व्यक्ति की तरफ देखिये : अपने चेहरे पर गलत भाव मत लाइये।
2. जब वह व्यक्ति बात कर रहा है तो शांत व चुप रहिये।
3. यह बताइये कि आपको समझ में आ रहा है ('अच्छा', या 'ठीक है' कहकर)।
4. समस्या को सुधारने का प्रयास कीजिए : यदि आपसे कुछ अलग करने को कहा जा रहा है तो उसे कीजिए। यदि आपसे कुछ बंद करने को कहा जा रहा है तो उसे बंद कर दीजिये। यदि आप कोई सकारात्मक जवाब नहीं दे सकते हैं तो कम से कम ऐसा जवाब दीजिये जिससे आपका नुकसान न हो ('ठीक है', 'मैं समझ गया' या 'धन्यवाद' कह दीजिये)।

आलोचनायें स्वीकार करने से यह पता चलता है कि आप परिपक्व हैं और ऐसा करने से बड़े लोगों से आपको परेशानियाँ नहीं होती। अपने पर नियंत्रण करके, दूसरों को जो आपके सुधार के विषय में कहना है, उसे यदि आप सुन सकते हैं तो आपको जीवन में कम परेशानियाँ होंगी। वैसे भी, आलोचनायें तो आपकी मदद ही करती हैं।

#### उपयोगी बातें :

1. सबसे आवश्यक है कि आप शांत रहिये। यदि आवश्यकता हो तो आप गहरी अच्छी साँस ले सकते हैं।
2. पलटकर आलोचना करना, गुस्सा हो जाना, या चेहरे पर नकारात्मक भाव लाने से आपकी समस्यायें और बढ़ सकती हैं।
3. जो व्यक्ति आपकी आलोचना कर रहा है, जब आप उसका जवाब देते हैं तो जितना संभव हो अपनी वाणी को मधुर रखिये। याद रखिये आलोचनायें तो आपको जीवन भर मिलेंगी, क्योंकि इसे तो सभी करते हैं। आप उनका सामना कैसे करते हैं, उसी से आपकी पहचान होती है।
4. अधिकांश आलोचनाओं का उद्देश्य आपकी मदद करना होता है, फिर भी, कभी-कभी इन्हें स्वीकार करना कठिन होता है। यदि आप आलोचना से सहमत नहीं हैं तो आप किसी अन्य व्यक्ति से इस विषय पर पूँछ सकते हैं।

5. यदि आपको समझ में नहीं आता है तो प्रश्न अवश्य पूँछिये (लेकिन यदि आपको समझ में आ रहा है, तो महज ढीठ बनने के लिये या मजाक के लिये प्रश्न मत कीजिए)। आप स्वयं को सुधारने का एक मौका अवश्य दीजिए।