**ИЗВЛЕЧЕНИЕ ПОЛЬЗЫ ИЗ КРИТИКИ**

1. Чему я могу научиться?

Обычно в критике есть хотя бы небольшое зерно правды. Критика может показаться негативной, но она даёт нам возможность учиться и расти, исходя из сделанных замечаний. Извлекайте уроки из конструктивной критики. Возможно, что критикующий вас человек также может дать вам совет о том, как лучше действовать.

2. Отвечай на замечания, а не на критический тон

Проблема в том, что люди могут сделать ценные замечания, которые мы пропускаем, отметив лишь конфронтацию и критический тон. В этом случае нам нужно различать саму критику и её форму. Даже если люди говорят со злостью, следует отделить их эмоции от ценных замечаний и сохранять энтузиазм, понимая что иногда Господь может говорить с нами через подобных людей.

3. Цени критику

Обычно мы ценим только похвалу. Люди говорят о нас хорошие слова, и нам приятно. Люди критикуют нас, и мы несчастны. Но если всё время слышать только лесть и подхалимство, как бы мы достигали успехов? Если мы желаем совершенствоваться и расти, мы должны поощрять конструктивную критику, научиться ценить замечания и продолжать совершенствоваться дальше в своем деле.

4. Не принимай на свой счёт

Это наиболее часто возникающая в связи с критикой проблема. Если я начну критиковать кулинарные способности моей мамы, она воспримет это как личное оскорбление. Но отождествлять себя с яблочным пирогом — неправильно. Кто-то может найти объективные недостатки в наших кулинарных способностях, но это не значит, что критика относится к нам самим. Следует понимать, что критикуя нас, люди критикуют не наше истинное Я, а лишь один из наших временных недостатков.

5. Игнорируй ложную критику

Иногда нас критикуют безосновательно. Это неприятно. Однако потенциально с такой критикой легче иметь дело, нежели с обоснованной. Один из вариантов — оставаться равнодушным и полностью её игнорировать. Если вы не заслуживаете критики, выбросьте её из головы. Не позволяйте мыслям и чувствам других людей, особенно если они необоснованны, влиять на ваше поведение. Ложная критика столь же незначительна, как муравей, пытающийся причинить вред слону. Чувствуя необходимость защищаться, мы уделяем критике больше внимания, чем она заслуживает. Оставаясь безмолвными и отстранёнными, мы не подпитываем критику энергией и сохраняем достоинство.

6. Не отвечай сразу

Лучше подождать немного. Ответив с чувством злости или оскорблённой гордости, мы через некоторое время будем об этом жалеть. Терпеливо подождав, мы сможем ответить более спокойно.

7. Улыбнись

Улыбка, даже натянутая, помогает нам расслабиться. Она вызывает позитивный отклик, смягчает ситуацию и, без сомнений, помогает психологически. Улыбка побудит собеседника умерить свой пыл.