

Розділ

1

**НЕ КРИТИКУЙ,
НЕ ЗАСУДЖУЙ,
НЕ СКАРЖЕСЯ**

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

*Якщо хочеш зібрати мед,
не перекинь вулика.*

Дейл Карнегі

Уяви, що одного ранку ти прокидаєшся і помічаєш, що дії, які ти виконуєш, — обираєш одяг, вітаєшся зі своїми батьками та друзями, відповідаєш на уроці — відображаються на велетенській дошці, яку може бачити кожен. Звичайно ж, ти усвідомлюєш, що коли люди бачать цю дошку, їхнє ставлення до тебе змінюється (так само, як і їхні дошки змінюють твоє ставлення до них), однак ти не знаєш напевне, які твої дії підвищують твій рейтинг, а які — ні. Мимоволі ти починаєш замислюватись: невже твоє місце в світі визначається випадковим збігом обставин? Звучить, як нічний жах, чи не так? На жаль, це правда. Саме в такому світі щодня перебувають дівчатка-підлітки, і ймення цьому світу — школа. Зрідка в нашому житті бувають моменти, коли ми досить чітко усвідомлюємо, влилися ми в колектив чи ні, вважають нас своїми чи чужими, крутими чи

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

безнадійно відсталими (і не забувають безупинно про це нагадувати).

Недавно серед учнів шостих-десятих класів було проведено дослідження. Як з'ясувалося, приблизно 30 % опитаних учнів знають, що таке цькування, оскільки самі брали в ньому участь — у ролі жертви, заводія чи того й іншого поперемінно. Почувши цю статистику, я була вражена і стурбована, однак жодну з дівчат, яких ми опитували для цієї книги, це навіть не здивувало. Хоча ні — їх здивувало те, що ці цифри виявились такими низькими. Більшість із них поділилися власним досвідом. Ось, наприклад, історія Джулі, 14 років:

У моєму класі була дівчинка на ім'я Мері, з неї всі глузували. Вона така перфекціоністка, пише контрольну протягом усього виділеного часу, тоді як усі встигають впоратися за десять хвилин. Мері схилена на балеті й усе, про що вона може говорити, — це про свої заняття танцями. А ще вона має дивний вигляд. Я намагалася ставитись до неї добре, але дразнила її разом з усіма. Вона сама над собою сміялась, і учні навіть не здогадувалися, що це її ображає. Але якось її мати сказала моїй, що Мері плаче щодня після школи. Коли я про це дізналася, мені стало ніяково. Я сказала мамі, що намагалася захищати Мері, та це було важко. Кожен хоче, щоб інші його любили, і я не збираюсь ставати мішенню для кпинів через те, що захищаю Мері. Я знаю, це жакливо. Мене раніше також дразнили...

Із розповіді Джулі зрозуміло, що вона побувала в обох «таборах» — тих, хто дражнив, і тих, кого дражнили. Важко повірити, що людина, яка знає, як це буває, коли тебе не приймають у компанію та висміюють, може сама взяти участь у чомусь подібному. Та якщо ми уважніше прислухаємося до слів Джулі, то зрозуміємо, що, попри свій попередній досвід, дівчинка не ставить себе на місце Мері. Якби вона справді співчувала Мері, то не змогла б *не* підтримати її. Швидше, таким чином Джулі намагається виправдатися перед своєю мамою. Як колись сказав Дейл Карнегі, «у критиці немає сенсу. Вона змушує людину захищатися і докладати усіх зусиль, аби виправдатися».

Дійсно, його неприязнь до критики була такою сильною, що він завжди вчив насамперед такому принципу: не критикуй, не засуджуй, не скаржся. На прикладі Джулі стає зрозуміло, чому ми не повинні цього робити. Вона знехтувала відразу трьома великими «НЕ»: критикувала Мері, засуджувала її вигляд і особисті якості та скаржилась, що не може їй нічим допомогти. Хай як зручно думати, що ми ніколи не будемо поводитись таким чином, подібні думки вже самі по собі є формою осуду. Ми не збираємось засуджувати Джулі. Дейл Карнегі наголошував: «Будь-який дурень може критикувати, засуджувати і скаржитися. А ось щоб розуміти і пробачати, потрібні сильний характер і вміння володіти собою». Історія Джулі може нас дечому навчити. Усі ми знаємо, як неприємно, коли хтось відгукується про нас погано, але приклад Джулі також показує нам,

як кепсько відчувати, що ти заподіяв кривду комусь іншому. Ніхто не хоче бачити себе в ролі жорстокого задираки або ж боягуза, що не наважується йти проти натовпу. Не повторюй помилки Джулі. Ставши менш критичним до інших і навчившись використовувати негативну енергію собі на користь, будь-хто зможе поводитись гідно в найскладніших ситуаціях.

Не засуджуй

У старших класах щодня над кимось насміхаються і про когось пліткують. Навряд чи знайдеться хоча б одна людина, яка цього ніколи не робила.

Лілі, Род Айленд

Одне діло — знати, що ми повинні бути співчутливими, і зовсім інше — співчувати *насправді*. І це не якесь там революційне відкриття. Все своє життя ти чула, що маєш «поводитися з іншими так, як ти хочеш, щоб інші поводитися з тобою». То чому ж нам так важко зупинитися і поставити себе на місце іншої людини? Можливо, через те, що коли доходить до діла, стереотипи, які живуть у нашій голові, спрацьовують як подушка безпеки. Набагато легше робити квапливі висновки про те, що спортсмени тупі, танцівниці з групи підтримки легковажні, а члени шахового клубу нудні,

ніж бачити в кожній людині особистість. До того ж ця особистість, так само, як і ти, не хоче, щоб її недооцінювали чи оцінювали двовимірними стереотипами. Істина полягає в тому, що цькування в школі й навіть на робочому місці може скінчитися вже завтра, якщо кожна людина віком від восьми до 108 років чесно спробує подивитися на світ очима іншої людини.



Це не означає, що ти мусиш відмовитись від усіх своїх поглядів, ідей і вподобань, які роблять тебе єдиною і неповторною. Існує велика різниця між судженнями чи стереотипами та конструктивною критикою, яка народжується зі щирої прихильності до іншої людини. Трохи заплутано? Давай подивимось на це з іншого боку: навіть якщо у твоїх скаргах на інших є

частка правди, накидаючись на людей через зроблені помилки чи, ще гірше, принижуючи їх, ти не зміниш їхньої поведінки. Дейл Карнегі пояснив це на прикладі всесвітньо відомого психолога Б.Ф. Скіннера: «Своїми дослідженнями він довів, що, отримуючи нагороду за гарну поведінку, тварина засвоювала та запам'ятовувала те, чому її вчили, значно швидше, ніж тварина, яку карали за погану поведінку... Пізніше дослідження показали, що те ж саме стосується і людей. Критика не дає позитивних результатів і часто викликає відчуття образи». Тобі це здається дивним? Перш ніж відповісти, пройди невеличкий тест, щоб визначити, чи відчуваш ти різницю між конструктивною та деструктивною критикою:

Твоя найкраща подруга приходить до школи з жахливою стрижкою. Ти:

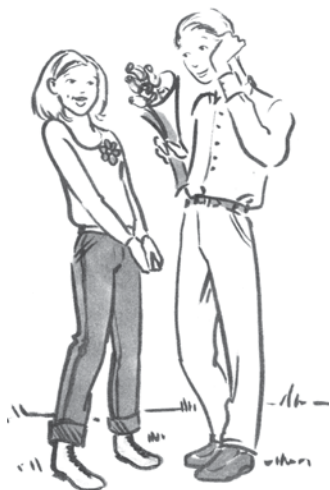
- а) відведеш її до вбиральні, щоб спробувати зробити проділ з іншого боку: можливо, тоді її зачіска буде не такою жахливою;*
- б) заспокоїш її – волосся знову відросте... рано чи пізно;*
- в) вибереш час, коли ви будете в людному кафе, і скажеш, що після школи їй краще поквапитися в торговий центр. Ти чула, що там великий розпродаж капелюхів.*

Тобі подобаються ромашки, але твій хлопець приходить на вашу річницю із букетом троянд. Ти:

а) висловиш захоплення квітами і скажеш йому, що вони чудові, — про те, що любиш ромашки, нагадаєш йому якось іншим разом;

б) подякуєш і скажеш, що троянди — твої улюблені квіти після ромашок;

в) скажеш йому, що якби він хоч трохи тебе слухав, то знав би, що ти обожнюєш ромашки, а троянди вважаєш банальними.



Твоя сестра, якій ведмідь на вухо наступив, записалася на прослуховування, щоб отримати роль у шкільному мюзиклі. Ти:

а) запросиш свого музично обдарованого друга, щоб він дав їй інтенсивний урок вокалу;



б) порадиш їй почекати і записатися на прослуховування для ролі у п'єсі (не музичній) наступного семестру;

в) запитаєш у сестри, відколи це роман «Знедолені» став комедією.

Твоя мати знову пересмажила м'ясо. Ти:

а) все одно його з'їси. Від цього ще ніхто не помирав;

б) покопирсаєшся в ньому, щоб було схоже, що ти його їла, а пізніше перекусиш мискою пластівців;

в) запитаєш, невже вона хоче, щоб ти зламала зуб, намагаючись це з'їсти.



Коли ми говоримо про критику, слід пам'ятати дві речі: кожен із нас — критик (принаймні час від часу), але ніхто не любить критику (навіть час від часу). Іноді те, що ми вважаємо корисною порадою, звучить як критика. Якщо ми не будемо обережно добирати потрібні слова, наша

конструктивна критика матиме руйнівний ефект. Такі промахи, якщо тільки це не хронічна хвороба «нетримання язика», мають бути прикрою випадковістю, а не звичним явищем. Тож якщо ти частенько помічаєш, що люди здригаються, тільки-но ти починаєш говорити, й на більшість запитань дала відповідь «б» і «в» — можливо, саме час одягти намордник на свого внутрішнього пітбуля.

Запам'ятай одне правило: перш ніж сказати щось різке, подумай, як би ти почувалась, якби хтось сказав це тобі. Звичайно, усі ми часом гніваємось. Люди постійно роблять і говорять жорстокі речі. Але поглянь, що відбувається, коли ми платимо тією ж монетою:

Одного разу дівчинка у школі розкритикувала мій одяг. Вона сказала, що в ньому я маю жахливий вигляд. Мені не залишилось нічого іншого, як попросити її замовкнути і дати мені спокій. Я почувалася негарною й огидною, була ображеною та злою водночас. Я постаралась взяти себе в руки, і весь мій біль перетворився на відразу. Я її просто зненавиділа.

Бет, 17 років, Пенсильванія

Ні, ні й ще раз ні! Ми точно не хочемо виконувати жодну з ролей у цьому сценарії. Та це зовсім не означає, що ти не повинна радити людям, як можна зробити щось краще. Просто щоразу намагайся впевнитись, що твої слова будуть сприйняті позитивно. Перш ніж

відкрити рота, переконайся, що твої наміри справді добрі. Запитай сама у себе:

- ✓ *Чи має людина можливість або бажання змінити в собі те, що я збираюсь критикувати? (Мідказка: насамперед це стосується висловлювань щодо зовнішності, манери говорити, ходити, сміятися чи одягатись. Нерш ніж вдертися на цю територію, визнач свої мотиви. Чому ти це говориш? Можливо, твої слова взагалі не справлять жодного ефекту ні на тебе, ні на твою мішень; можливо, вони боляче поранять твого співрозмовника; можливо, через них ти втратиш подругу чи наживеш ворогів.)*
- ✓ *Чи можна легко виправити те, на що я збираюся звернути чийсь увагу?*
- ✓ *Чи допоможуть мої слова втримати цю людину від неودуманих або негативних вчинків?*
- ✓ *Чи справді я так близько беру до серця інтереси цієї людини?*

Якщо ти відповіси «ні» хоча б на одне з цих запитань, можеш не сумніватися — краще залишити свої коментарі при собі, принаймні доки не зможеш зробити їх більш конструктивними.

Нехай негативна енергія стане твоїм пальним

Мабуть, найважче дотримуватися трьох «НЕ», коли стикаєшся з негативом інших людей. У твоєму житті тебе критикуватимуть не раз. Люди несправедливо звинувачуватимуть тебе в тому, що ти могла чи не могла подумати, сказати, зробити. Я це тобі гарантую. Протягом усього життя ти будеш зустрічати людей, які намагатимуться зруйнувати тебе морально. Ти не можеш контролювати слова та вчинки інших, але можеш вирішити, як на них реагувати. Звичайно, можна дати грубим словам зіпсувати тобі настрій і знищити твою впевненість, а також дозволити собі вихлюпнути біль і злість не лише на людину, яка тебе критикує, а й на всіх навколо. Однак ти можеш відмахнутися від несправедливої критики, серйозно взятися за справу й довести, що твій критик помиляється.

Атусі Рубенштейн, головному редактору журналу *Севентін*, було лише двадцять шість, коли її призначили на аналогічну посаду в *КосмоГол*. На той час Атусі вже доводилося стикатися із заздрощами, особливо з боку її колег.



Бажаючи допомогти дівчині впоратися із ситуацією, редактор «Космополітена» порадила їй здобути прихильність співробітників, звернувшись до них по допомогу. Атуса згадує: «Я відправила електронною поштою два листи, один із яких призначався моїй колезі, яка зараз працює головним редактором іншого журналу. У них я написала: «Я знаю, що у Вас за плечима великий досвід, і поважаю Вас. Я із задоволенням вислухаю Ваші рекомендації щодо працівників, які могли б увійти до моєї команди». Одна з жінок, якій було адресоване моє повідомлення, захотіла поділитися цією новиною зі своєю колегою, але переплутала адреси і випадково надіслала свого листа мені. Там було написано: «Поглянь-но, цій малій модниці потрібен вчитель молодших класів».

«Я завжди намагаюся бачити в людях лише хороше, тому, прочитавши цей лист, лише за хвилину зрозуміла, що вона мала на увазі. Це було дуже прикро. Наступної миті я побачила, що вона мчить до мене коридором зі словами: «Я випадково надіслала вам листа, адресованого іншій людині. Не читайте його. Просто зітріть». Вона спізнилася зі своїм проханням, але я нічого не сказала їй ні тоді, ні згодом. Не тому, що злякалась, — просто я щиро вважаю, що потрібно мислити і діяти позитивно. Весь її негатив, спрямований на мене, я використала як паливе для власного зростання».

Зі слів Рубенштейн, те паливе допомогло їй вивести *КосмоГал* на орбіту та зробити його одним із найпопулярніших журналів для підлітків. Що більше людей критикувало чи ставило під сумнів її здібності, то рішучіше вона намагалася

довести своїм критикам, що вони помиляються. Звичайно, це позитивно позначилось на якості журналу.

Зіштовхуючись із критикою, осудом та скаргами — справедливими чи ні, — ти також маєш вибір. Можеш відповісти таким же образливим зауваженням, яке навряд чи покращить твої стосунки з людиною і не вирішить проблему, а можеш узяти паузу й подумати, як довести людині, що вона помиляється.

ПЕРЕВІРКА РЕАЛЬНОСТЮ

- ★ За останні шість місяців твій хлопець, хтось із твоїх друзів, родичів чи партнерів по команді перестав спілкуватися з тобою, хай і тимчасово, через те, що ти сказала?
- ★ Ти ставила когось у незручне становище у школі чи на громадських заходах?
- ★ Ти можеш сказати про переважну більшість своїх друзів, родичів, партнерів по команді чи про свого хлопця, що вони надто вже ображаються?

Якщо ти відповіла «так» на будь-яке із наведених запитань, це означає, що ти відштовхуєш людей, порушуючи заборону трьох «НЕ». Напиши на аркуші паперу

два своїх останніх зауваження, які могли когось образити, розізнити чи відштовхнути від тебе. Яку мету ти ставила перед собою? Що ти відчувала у тій ситуації? Як би вона могла скластись, якби ти спершу подумала про почуття іншої людини?

Потім згадай, чи траплялись за останні шість місяців такі випадки, коли хтось тебе несправедливо критикував, звинувачував чи засуджував. Що говорили ці люди? Якою була твоя реакція? Ти відповіла їм тим самим чи використала їхню негативну енергію як паливо? Запиши свої відповіді разом із можливими шляхами виходу із цих ситуацій, до яких ти могла б удатися, щоб усе залагодити.

Варто знати

ДЕЙЛ КАРНЕГІ ЗАВЖДИ НАМАГАВСЯ ПЕРЕКОНАТИ ЛЮДЕЙ у необхідності не критикувати, не засуджувати та не скаржитися. На його думку, найважливіше, що ти можеш почерпнути з цієї книги, — це «необхідність ставити себе на місце інших людей і дивитися на речі їхніми очима». Якщо ти справді співчуватимеш іншим, то не будеш одразу засуджувати і критикувати їх. А якщо ми не будемо забувати про правило трьох «НЕ», у нас буде більше можливостей стати люб'язнішими, завести нових друзів і отримати від інших те, що нам потрібно.