



Jadilah Seorang Yang Lebih Besar Menerima Kritikan Dan Ejekan



***“ANDA MEMPUNYAI MUSUH? BAGUS. ITU
BERMAKSUD ANDA SEDANG MEMPERTAHANKAN
SESUATU DI DALAM KEHIDUPAN ANDA.”***

Anda tidak boleh menggembirakan semua orang

Baru baru ini, seseorang telah berkongsi video seorang usahawan Gary Vaynerchuk yang membincangkan **bagaimana dia menangani pengkritik** dengan mesej, “Ini seperti bagaimana anda melibatkan seseorang – mungkin anda boleh mengajar kami bagaiman menangani kritikan!”

Ada satu petikan (sering dikaitkan dengan Winston Churchill) yang berbunyi, “Anda mempunyai musuh? Bagus. Itu bermaksud anda sedang mempertahankan sesuatu di dalam kehidupan anda.” Ini menunjukkan bahawa, apa sahaja yang anda lakukan, anda pasti akan menentang kritikan atau pun ejekan setiap kali anda mempertahankan sesuatu di luar sana.

Sering kali kita akan menerima penilaian dari orang – secara adil atau sebaliknya – anda boleh mengabaikan pendapat orang lain, terutamanya pada mereka yang menilai orang dari sudut bagaimana mereka boleh mengadili anda.

Kadang-kadang orang bertanya pada saya mengapa saya tetap bersikap optimis, walaupun dalam menghadapi kesukaran atau cabaran. Jawapan saya mudah. Saya mempunyai dua cara untuk mengatasi situasi yang sukar: pertama, sama ada saya dapat mengatasi kesusahan dan membiarkannya menghantui saya; atau, kedua, saya melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan mengembangkannya. Di dalam pengalaman saya, bertahan dalam situasi yang mencabar menjadikan ia sebuah kejayaan pada akhirnya yang membawa kepada kemanisan. Satu lagi petikan yang diambil dari Churchill, "Jika anda mengalami kesusahan, teruskan!"

Berjalannya waktu, anda akan belajar membiarkannya

Adakah anda menyedari bahawa individu yang berada di golongan yang baik jarang mengadili seseorang individu secara peribadi? Ini mungkin agak mengelirukan, jadi izinkan saya menerangkannya dengan lebih lanjut.

Katakan seseorang mengkritik anda, sama ada dalam talian atau di tempat lain. Pasti anda akan berfikir seperti "Tergamaknya mereka bercakap seperti itu? Siapa mereka layak berfikir seperti itu? Saya akan balas balik apa yang mereka lakukan/sekat mereka – baru mereka tahu siapa saya! "Dari situ sebenarnya anda sedang rasa sedih, marah, kecewa – sebab apa? Sebab anda tidak pernah terfikir bahawa ada orang lain akan sanggup memberi kritikan atau komen seperti itu pada anda?

Jika mereka merasa seperti mereka harus menyatakan perkara yang negatif terhadap anda, tidak mengapa, tetapi anda jangan mengambil perkara yang negatif itu secara peribadi. Jika anda membiarkannya berlaku, perkara tersebut boleh memudaratkan anda sehingga membuatkan anda berfikir seperti setiap masa mungkin juga akan meninggalkan kesan yang lama sehingga berminggu-minggu.

Daripada terus membuang masa dan kebahagiaan saya terhadap pendapat orang lain yang tidak begitu mengenali saya, saya mengambil keputusan

untuk berfikir seperti "Wow, mungkin sukar bagi anda untuk berada di tempat anda sehingga anda perlu mengkritik individu lain supaya anda merasa lebih baik. Saya bersyukur kerana saya tidak seperti itu. Saya berhadap mereka dapat mengatasinya dan rasa lebih baik." **Dan akhirnya saya meneruskan hari saya.**

Menjadi seseorang yang lebih besar

Dengan adanya rasa belas kasihan dan kefahaman membebaskan anda dari berfikiran sempit. Sudah tentu, jika seseorang mengkritik tentang idea perniagaan atau menunjukkan kekurangan yang saya ada, saya akan mendengar kritikan tersebut. Bukannya ia bermaksud saya harus mengabaikan segala kritikan yang diberikan, saya hanya mengabaikan kritikan yang tidak memberi manfaat dan nilai pada diri saya.

Mengatur atau menyusun semula kritikan yang diberikan menjadikan anda seorang yang lebih besar dalam setiap keadaan. Jika ianya baik untuk saya; jika saya bersenam atau dapat tidur dengan lena; jika saya menikmati apa yang saya sedang buat; dan jika saya terus bersyukur yang memberi kebaikan kepada saya, tidak ada alasan untuk saya mengkritik dan cuba menjatuhkan mereka.

Di samping itu, jika seseorang mempunyai harga diri yang rendah, kehidupan harian yang tidak sihat, dan tidak bersyukur dalam kehidupannya, maka itulah yang menimbulkan kemarahan, kepahitan dan kebencian – dan perkara yang negatif itu harus dilepaskan di tempat yang lain. Ada yang melepaskan pada diri mereka sendiri, dan yang lain akan merasa ia adalah sangat menyakitkan, dan melepaskan kepada orang lain. Saya rasa simpati terhadap individu seperti ini, kerana mereka berperang atau berusaha melawan kesakitan tersebut yang menyebabkan mereka merasa tidak selamat.

Padamkan api dengan kebaikan

Terutamanya dalam kepimpinan, kebaikan dan kasih sayang sangat penting ketika anda bersama pasukan atau menjalankan perniagaan, tetapi ia bukan sesuatu yang dapat anda hidupkan dan matikan. Itu harus dipupuk oleh anda, asas kebaikan dan belah kasihan adalah kemampuan untuk menerima perspektif dari pihak lain. Jika anda tidak boleh melakukan sebagai seorang

pemimpin, maka ia sukar untuk mengekalkan komitmen dan hubungan dari masa ke semasa.

Menjadi orang yang lebih besar bukan tentang menjadi yang terbaik – ini adalah untuk menolak perkara yang negatif yang berlebihan. Ini mengenai keterbukaan kepada perspektif yang lebih besar, iaitu apabila seseorang menyerang anda secara peribadi, mereka tidak berada di tempat yang baik dan mereka memerlukan kebaikan.

“MENJADI ORANG YANG LEBIH BESAR BUKAN TENTANG MENJADI YANG TERBAIK – INI ADALAH UNTUK MENOLAK PERKARA YANG NEGATIF YANG BERLEBIHAN.”

Anda boleh mempratikkan kebaikan dan belas kasihan untuk membalas kritikan yang diberikan dan berkata, “Maafkan saya jika anda merasa begitu, tetapi apa yang anda katakan tidak betul. Anda menilai saya dari segi pandangan bagaimana anda melihat saya, dan anda mempunyai tanggapan yang salah. Saya faham bagaimana itu boleh berlaku tetapi saya mengharapkan anda yang terbaik.”

Sekiranya individu tersebut membalas dengan tindak balas yang positif, itu bagus. Misalnya, jika mereka membalas kritikan dengan negatif, lebih baik diabaikan. Ingatlah, bahawa masa anda itu berharga dan harus diisi dengan perkara yang memberi kebaikan kepada hidup anda. Dalam pada itu, jika kita ingin hidup dalam masyarakat yang membangun yang berdasarkan nilai kebaikan, pengertian, penerimaan dan kasih sayang, maka kita harus menjadi contoh.



Apa yang akan berlaku jika anda menjauhkan diri sebagai orang yang lebih besar?

Secara peribadi, anda akan merasa seperti tiada beban, menyesuaikan diri dengan perkara-perkara penting, dan mempunyai nilai diri anda semakin meningkat. Ini dapat membantu anda untuk mempunyai keyakinan pada gaya anda sendiri dan kepercayaan diri, dan membantu anda supaya tidak tenggelam dalam perkara-perkara yang negatif yang tidak membantu. Secara profesional, anda telah menunjukkan contoh yang baik untuk orang lain mengikuti anda dan mengajar mereka bagaimana menangani pengkritik.

Orang yang merasa sakit akan merasa kesakitan itu, dan anda menjadi salah seorang yang besar untuk melihat itu dan bertindak sewajarnya dengan cuba mengatasi masalah tersebut; atau, jika itu gagal, berikan sokongan yang terbaik untuk mereka dan teruskan kehidupan anda tanpa menambah perkara yang negatif di dalam kehidupan orang lain.