

دوره خیلی خفن
به نفیس
اعتماد
و
نفیس
عزت
حرفه ای ها
به سبک

جلسه دوم

مرور کردین؟

امروز چی می گیم؟

۱

- انتقاد
- نحوه انتقاد کردن

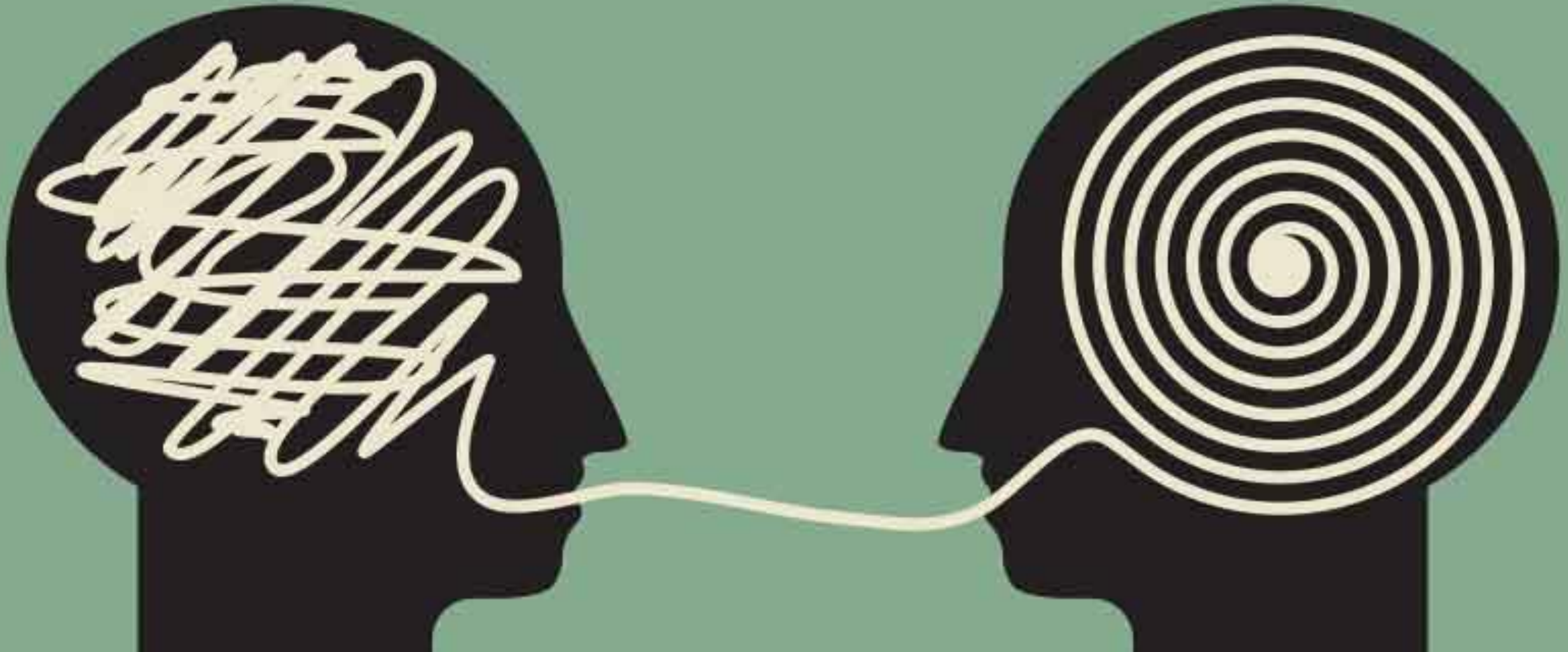
۲

- ارزش ها
- تکنیک پیدا کردن ارزش ها

۳

- نه گفتن
- فرمول نه گفتن

و اما انتقاد



کِی از ما انتقاد می کنند؟

وقتی الگوی های ذهنی یک فرد با رفتار ما برابر نباشد



انتقاد یعنی طرد شدن



هفته ای یک انتقاد از شما یعنی کمک به شما

هفته ای یک عادت خوب بسازید و یک رفتار بد رو اصلاح کنید



چه انتقادی وارد نیست؟

انتقاد به ویژگی ظاهری



انتقاد به اتفاقی که ما در آن نقشی نداشتیم



انتقاد همراه با توهین و رفتار زننده



انتقاد همراه با توقعات بیجا



انتقادیہ ہدیہ است

بعضی ہا پرت می کنن تو صورتت

بعضی ہا تقویم می کنن بہت



در برابر انتقاد چطور رفتار کنیم



گوش دادن موثر



تشکر از توجه



ابزار تاسف



سوال (یافتن دلیل)



جبران یا توضیح



گوش دادن موثر یعنی چی؟

✓ صورت و بدن به سمت شخص

✓ با حرکات سر نشان دهیم که داریم گوش می دیم

✓ صحبت شخص مقابل را قطع نکنیم

✓ سراپا گوش باشیم دنبال جواب نباشیم

✓ همزمان چند کار انجام ندهیم



تشکر از توجه

- ✓ مرسی که نظرتو گفتم
- ✓ ممنون که من برات مهم بودم
- ✓ تشکر که وقت گذاشتی



ایراز تاسف

تاسف با عذرخواهی فرق می کنه ✓

ناراحت شدم که این حس رو داشتی ✓

متاسفم که نظرت جلب نشد ✓

متاسفم که نظرت جلب نشد ✓



سوال پرسیدن

✓ ☒ جلوگیری از سو تفاهم

✓ ☒ کدام رفتار من باعث ناراحتی شما شده؟

✓ ☒ آیا درست متوجه شدم؟ (حرف گوینده را تکرار کنید)

✓ ☒ از عبارت «میشه بیشتر توضیح بدی» استفاده کنید

✓ ☒ لحن شما پرسشگری بدون قضاات باشد





جبران یا توضیح

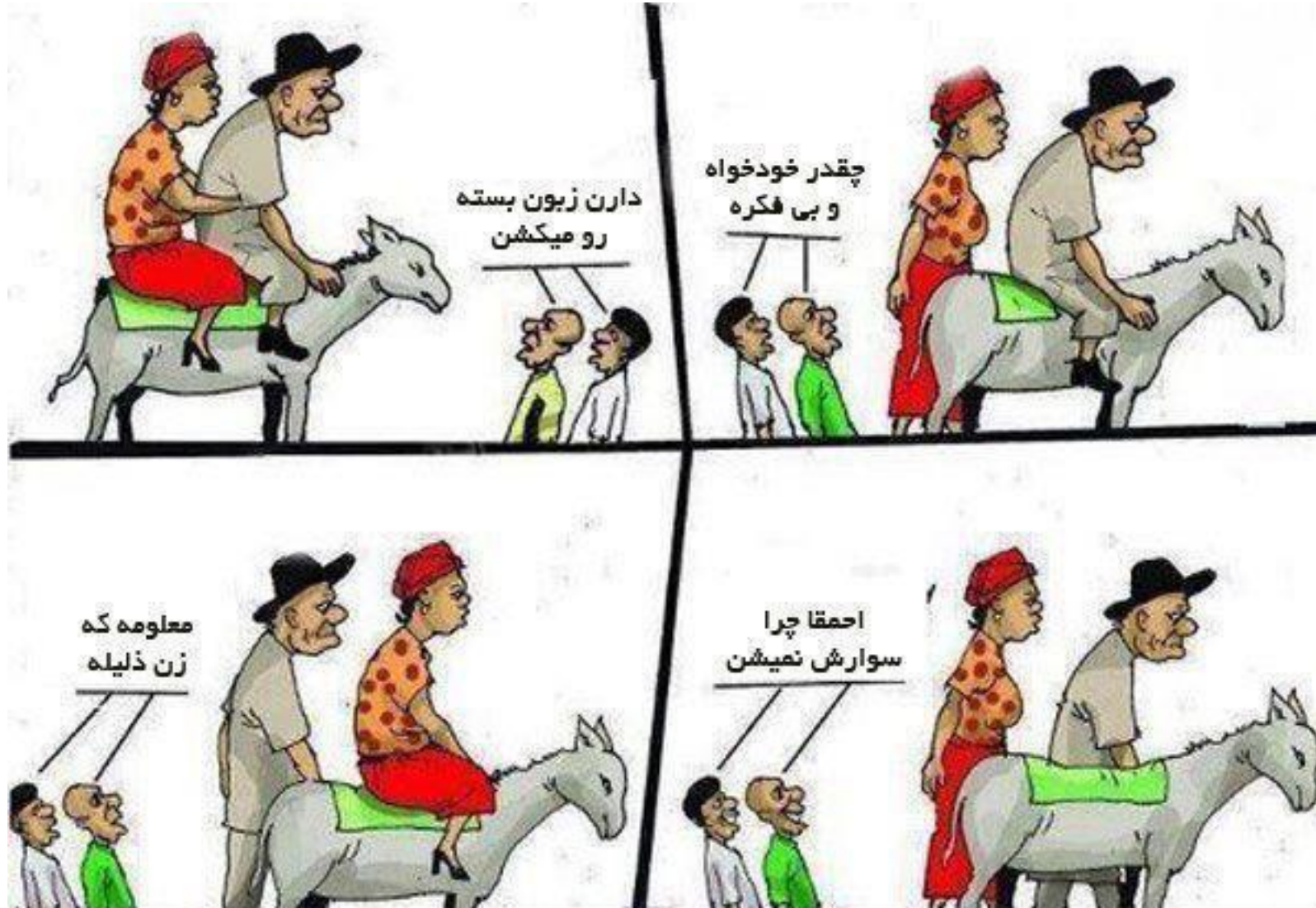
اگر انتقاد وارد بود عذرخواهی ☒

اگر انتقاد وارد نبود توضیح ☒

با کسی بحث نکنید ☒

اصرار به اصلاح داره بگو فکر می کنم ☒

عده ای از مردم همیشه حرف رایگان میزنن



ما چطور انتقاد کتیم؟



برای سرماخوردگی کسی رو جراحی نمی‌کنن



انتقاد نکن اگر...

- ❌ خودمون همون مشکل رو داریم
- ❌ روش درست رو نمی دونیم
- ❌ به ما ارتباطی نداشته باشد
- ❌ سلیقه ای می خوای نظر بدی
- ❌ شناخت کافی نسبت به فرد نداریم
- ❌ زمان و مکان مناسبی نیست



ماہی ۳ تا کوپن



چک لیست استاندارد ها برای انتقاد

- ❌ آیا روش دیگری جز انتقاد وجود دارد؟
- ❌ آیا مشکل آنقدر بزرگ است و ارزش انتقاد دارد
- ❌ آیا با این انتقاد امکان اصلاح وجود خواهد داشت؟
- ❌ آیا خودمان این مشکل را نداریم؟
- ❌ آیا درست انتقاد کردن را بلد هستیم؟
- ❌ آیا اصلا به ما ربطی دارد؟
- ❌ آیا سلیقه مطرح است یا صلاح؟
- ❌ آیا بیش از اندازه انتقاد نم کنم؟
- ❌ آیا فرد دیگری نمی تواند این انتقاد را انجام بدهد؟
- ❌ آیا شخص مناسبی را برای انتقاد انتخاب کرده ام؟
- ❌ آیا الان زمان مناسبی برای انتقاد به شمار می رود؟
- ❌ آیا جای مناسبی برای انتقاد وجود دارد؟
- ❌ آیا فقط یک انتقاد را انتخاب کرده ام یا بیشتر است؟
- ❌ وقتی شخص درحال تغییر است دوباره از او انتقاد نکنم
- ❌ آیا این انتقاد رنگ و بوی مقایسه ندارد؟
- ❌ لحن من جدی و درست است ؟
- ❌ آیا باعث بی ارزش شدن انتقاد من نمی شود؟
- ❌ آیا برای ابراز وجود این کار رو می کنم؟
- ❌ آیا شناخت کافی از فرد دارم که انتقاد می کنم؟

چطور انتقاد کنیم؟



- کسب اجازه ☒
- حسن جویی یا اشتباه شخصی ☒
- بیان شخصی بودن نظر ☒
- بیان به رفتار نه شخصیت ☒
- تبدیل انتقاد به پیشنهاد ☒
- وقت دادن و اختیار عمل ☒

امروز چی می گیم؟

۱

- انتقاد
- نحوه انتقاد کردن

۲

- ارزش ها
- تکنیک پیدا کردن ارزش ها

۳

- نه گفتن
- فرمول نه گفتن

شناخت ارزش ها

آدم ارزشی یعنی چی؟



تعریف دقیق ارزش

من کاری ندارم دنیا چیکار می کنه من میخوام چطور آدمی باشم
(من میخوام چه رفتاری انجام بدم)





هدف

چیزی که می‌خواهم
داشته باشم

شما به هدف هات
می‌رسی



ارزش

چطور انسانی
می‌خواهم باشم

شما به ارزش هات
نمی‌رسی همواره با
اون ها زندگی می‌کنی

ویدئوی زندگی با ارزش ها

چند تمرین برای شناخت ارزش ها

جشن تولد ۸۰ سالگی شما



به این سوال ها جواب بده

اونها می گن تو چطور آدمی هستی؟

تو دوست داری اونا چی بگن؟

حیف که وقتم رو برای.....

کاش وقت بیشتری برای

چه رفتار بقیه شمارو اذیت می کنه؟



انتخاب از لیست ارزش های متداول

وفاداری	پایبندی بر اصول	پایبندی بر اصول	همکاری و مشارکت	کمال
خوشبینی	رشد	رشد	خلاقت	دقت
نظم	شادی	شادی	کنجکاوی	تقدیر و تشکر
حضور در لحظه	هماهنگی	هماهنگی	عزم راسخ	ماجراجویی
احترام	بهداشت	بهداشت	صراحت	اصالت
امنیت	مفید بودن	مفید بودن	کشف	تعادل
معنویات	صداقت	صداقت	سهولت	زیبایی
نیازهای جنسی	افتخار	افتخار	تلاش	جسارت
شکرگزاری	طنز	طنز	توانمندسازی	آرامش
پرانرژی و زنده دلی	منحصر به فرد بودن	منحصر به فرد بودن	شور و شوق	چالش
وطن پرستی	کمال طلبی	کمال طلبی	محیط زیست	همکاری
ذهن آگاهی	استقلال	استقلال	تعالی	ارتباطات
برنامه ریزی	نوآوری	نوآوری	انصاف	شفقت
پذیرش	شهود	شهود	آزادی	رفاقت
مهارت	آموزش	آموزش	دوستی	اعتماد به نفس
عفو و بخشش	گوش دادن	گوش دادن	تفریح	قناعت
...	عشق	عشق	سخت‌کامی	کمک به نیازمندان
			تحسین شدن	

امروز چی می گیم؟

۱

- انتقاد
- نحوه انتقاد کردن

۲

- ارزش ها
- تکنیک پیدا کردن ارزش ها

۳

- نه گفتن
- فرمول نه گفتن

مهارت ته گفتن



تو ایران معمولا چه جوریه؟

۱ - باشه خبر میدم

۲- سردوندن

۲- جواب ندادن

۳- قطع رابطه

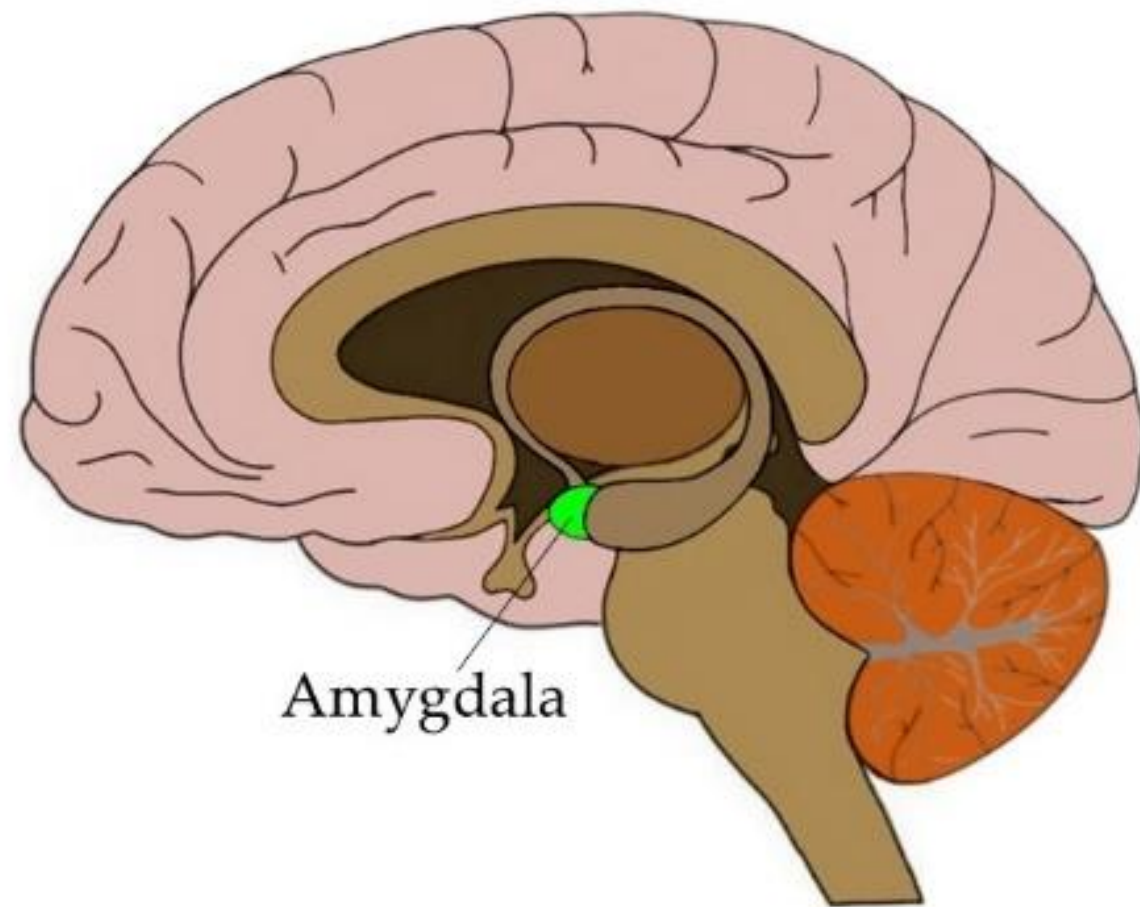


چرا نمی توانیم نه بگیم؟



کار آمیگدال چیه؟

ذخیره اطلاعات و تجربیات گذشته
انتقال آن ها به احساسات



وقتى بچه يوديم





ما از طرد شدن متفریم



چطور نه بگیم؟

- ۱- بررسی تکلیفمون با خودمون
- ۲- همراهی اولیه
- ۳- گفتن دلیل نه
- ۴- ارائه راهکار



بررسی تکلیف با خودت

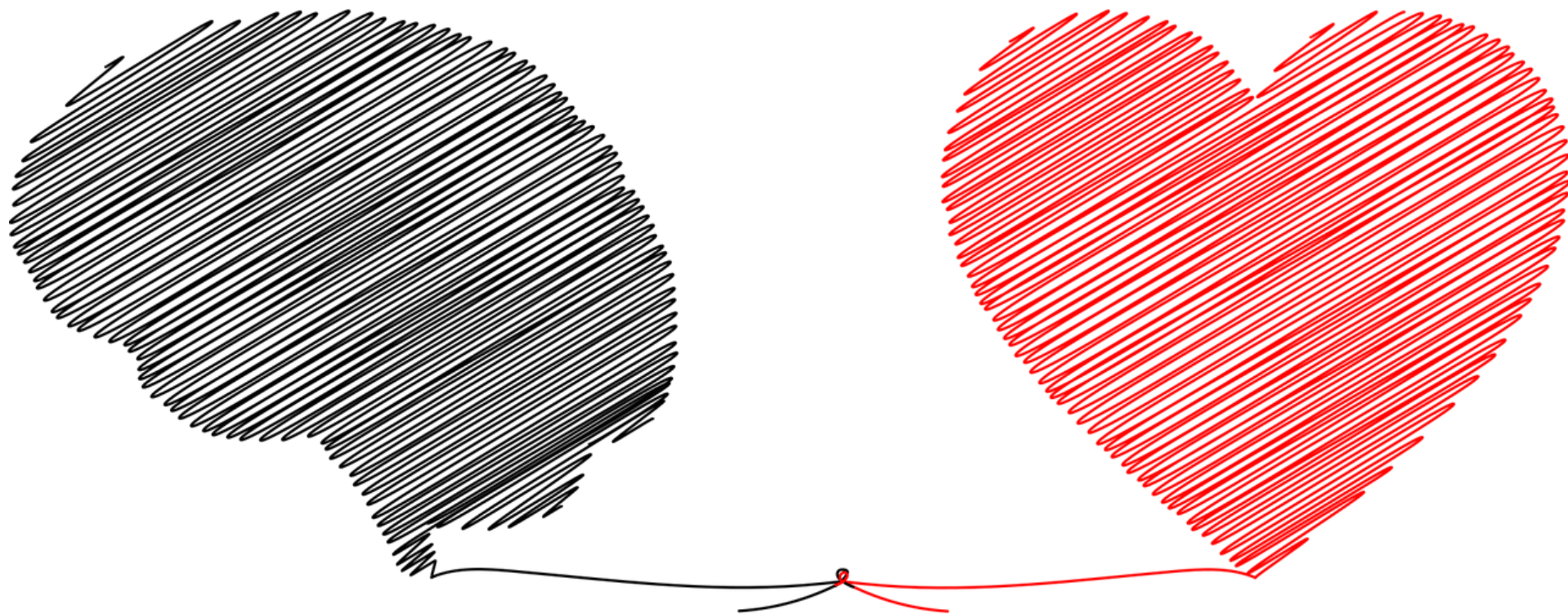
۱. چارچوب‌های دینی
۲. چارچوب‌های اخلاقی
۳. چارچوب‌های خانوادگی
۴. چارچوب‌های شخصی



همراهی اولیه



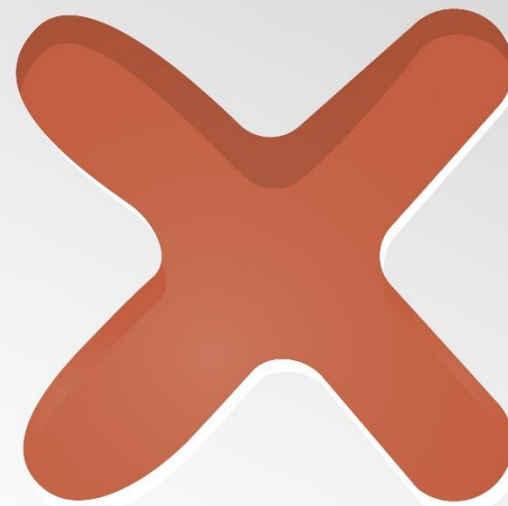
گفتن واضح دليل





ارائه راهکار

به هر چیزی که **بله** می گویید به خیلی چیزها **نه** می گویید



تمرین

- ✓ مرور مطالب و شخصی سازی موقعیت ها
- ✓ بررسی انتقاد هایی که تا به امروز انجام داده اید و مورد انتقاد واقع شده اید
- ✓ نوشتن لیست ارزش ها
- ✓ تمرین فرمول نه گفتن