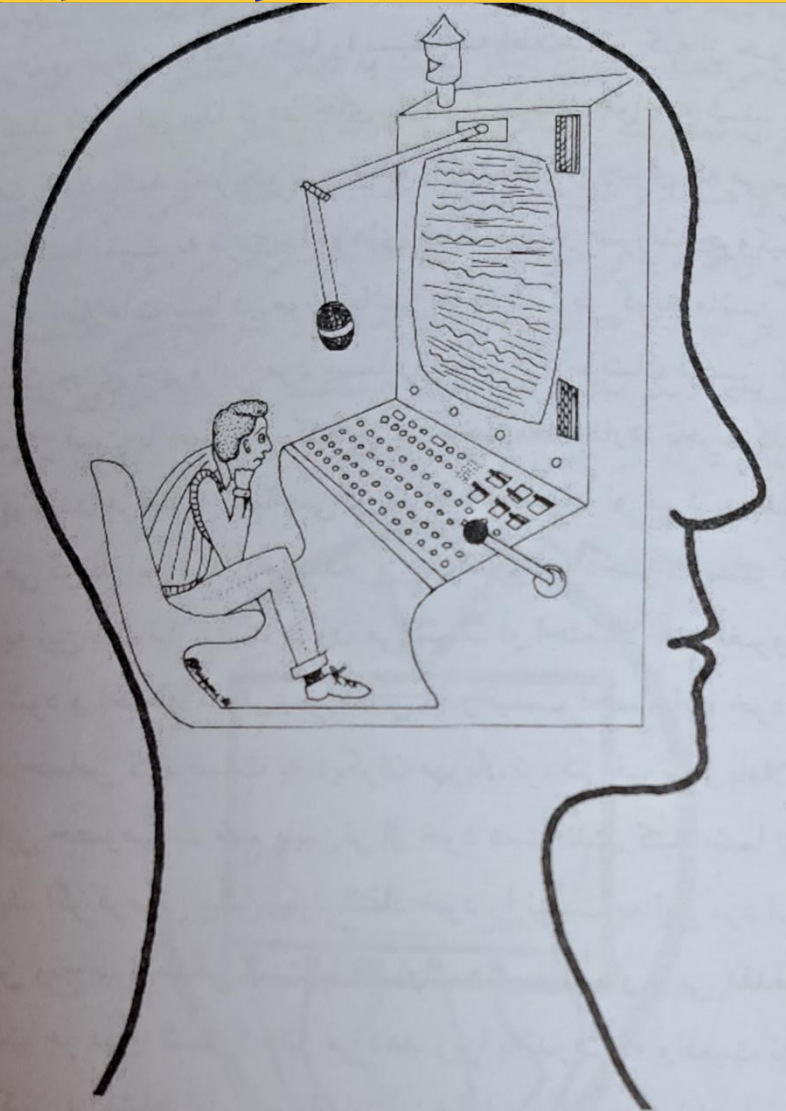


جلسه سوم



- انتقاد چیست: نظری از سمت دیگران نسبت به شما یا عملکردتان که شما **انتظار** شنیدن آن را ندارید
- انتقاد ممکن است به جا و **سازنده** و یا نابجا و **مخرب** باشد
- انتقاد همان **طرد شدن** نیست، معنای انتقاد **بد بودن** شما نیست

دیگران ما را از پشت مانیتور ذهن خودشان می بینند



- افراد از شما انتقاد نمیکنند بلکه از تصویری که از توی مانیتور ذهنشان میبینند انتقاد میکنند
- هیچ شخصی امکان ندارد ۱۰۰% واقعیت را ببیند

عوامل موثر بر تلوزیون ذهنی

- ۱) ژنتیک: تلوزیون برخی ذاتا تعدیل کننده و برخی تشدید کننده است
- ۲) آسیب پذیری جسمی و هیجانی مثل گرسنگی و خشم
- ۳) الگوهای رفتاری مثل مسخره کردن، قهر کردن، توهین و ...
- ۴) باورها: زنی که معتقد است مشکل در شیر دادن به بچه باعث چاقی در بزرگسالی می شود
- ۵) زخم های هیجانی
- ۶) نیازها: مثل نیاز به قدرت یا دیده شدن

پس هیچ انتقادی از شما ۱۰۰% درست نیست و باید به چالش کشیده شود

منفعلا نه

- مزیت: توقف منتقد و عدم نیاز به فکر
- معایب: از دست دادن عزت نفس

پرخاشگرانه

- مزیت: خاموشی موقت منتقد
- معایب: از دست دادن رابطه ها
- خطر حمله مجدد منتقد
- از دست دادن فرصت در صورتی که حرفش مفید بوده

پرخاشگرانه منفعل

دوبار عزت نفس کاهش می یابد

هدف این سبک: این شما هستید که در نهایت درباره رفتار و احساسات خود قضاوت می کنید و کنترل همچنان دست شماست نه دیگری و پیامد آن هم می پذیرید

۱- نمیدونم : واضح سازی کن

۲- بله : از نکات مثبت استفاده کن

۳- خیر : از تایید و چندوجهی استفاده کن

۱- واضح سازی کن: شفاف شدن تصویر مانیتور طرف مقابل

تو آدم بی توجهی هستی

+میشه بگی منظورت از بی توجه چیه

تو هیچ وقت به حرف های من گوش نمیدی

+ممکنه بگی دقیقا چه زمانی هایی منظورت هست ؟

تو همیشه سرت توی موبایلت هست

+آهان، خب تو دوست داری اگر سرم تو گوشي نباشه چکار کنم؟

- تایید: زمانی که کلا حرفه‌اش برات مفید نیست ولی حق با طرف مقابل هست
- آره حق با تو هست+تایید محتوایی+سوال

همیشه دیر می‌ای، الانم نیم ساعته که سرکاریم
آره حق با تو، من تو اغلب ملاقاتام با تو تاخیر داشتم
به نظرت چطور میتونم به موقع سر قرار باشم

منتقد برای حمله نیاز به مقاومت شما دارد

چند وجهی: زمانی که با بخشی از حرف منتقد موافق هستید
آره حق با تو هست+تایید بخشی از حرفها یا تایید احتمال

این چه وضعیه آخه، چرا انقدر اتاقت به هم ریخته، هیچ وقت چیزارو سر
جاش نمیداری، همیشه بی نظم بودی اینجوری میخوای مهندس بشی
اره حق با تو هست، اتاقم به هم ریخته هست

این چه وضع لباس پوشیدن هست، با این سرو وضع رفتی برای مصاحبه
استخدام، نباید با لباس اسپورت میرفتی برای مصاحبه رسمی، اینجوری هیچکس
استخدامت نمیکنه، تو کی میخوای این چیزارو یاد بگیری
حق با تو هست، بهتر بود با لباس رسمی میرفتم، شاید استخدام نکند

□ ابتدا حرف منتقد را کامل بشنوید

□ منتقد به دلیل فشار درونی به شما حمله میکند، پس هدف ساکت کردنش هست
نه متقاعد سازی

□ خیلی دنبال توجیه و عذرخواهی نباشید، این یک واکنش خودکار از کودکی است

□ اگر مسئله به زخم های هیجانی شما مرتبط میشه، به هیچ وجه بحث نکنید

□ هیچ کس نمیتواند در شما احساس حقارت ایجاد کند مگر اینکه قبلا خودتان آن را

پذیرفته اید (روزولت رئیس جمهور آمریکا)