

انتقاد گری ۱۰

انتقاد گری چیست ؟

چگونه انتقاد گری رابطه ی ما را
به سمت فرسایش می برد؟

چقدر انتقاد گر هستید؟

هدف از انتقاد چیست؟

آیا از عواقب انتقاد گری
آگاه هستید ؟

چگونه انتقاد سازنده داشته باشیم؟

انتقادگری چیست ؟

به معنی **خرده گیری** و **عیب گرفتن** است.

**چگونه انتقادگری رابطه ی ما را
به سمت فرسایش می برد؟**

زمانی که از فردی انتقاد شود یعنی او را مجاز نمی دانیم و در حال قضاوت او هستیم ، این حالت برای شخص شنونده می تواند به این معانی باشد:

تو کامل نیستی

تو درست نیستی

تو دوست داشتنی نیستی

تو بی کفایتی

تو بی ارزش هستی

به نظر شما شنونده ی انتقاد چه رفتاری دارد؟ و چرا؟

پیام انتقاد ، شنونده را **مضطرب** می کند و سبب ایجاد **ترس** می شود .
چون در انتها **خطر طرد شدگی** وجود دارد .

ذهن معطوف به بقا (فضای فعالیت مغز خزانده و آمیگدال) ترس ایجاد می کند و حالا واکنش حاصل از ترس فرار یا جنگ است .



به نظر شما چرا **نوجوانان** در برابر **انتقاد** واکنش **شدیدتری** دارند؟



در مورد نوجوانان انتقاد علاوه بر موارد قبل ، در تضاد با استقلال آنهاست و همین سبب می شود که واکنش های آنها شدیدتر باشد .

چگونه انتقاد سازنده داشته باشیم؟

انتقاد سازنده می تواند ابزاری برای رشد و پیشرفت باشد اما نکته ی مهم این است که با درخواست و **رضایت** فرد انتقاد شونده باشد .

انتقاد درست آن است که با **لحن دوستانه** و **آغشته به احساس خوشایند** ضمن **تأکید بر سه نقطه ی قوت** به یک مورد نقطه ی قابل بهبود (ضعف فرد) اشاره شود .

به نظر شما چرا ابتدا به **سه** مورد **نقطه ی قوت** اشاره کنیم و بعد **یک** مورد نقطه ی قابل بهبود را بیان کنیم ؟

با تأکید بر سه نقطه ی قوت فرد انتقاد شونده ، او **مجاز** شمرده می شود و پیام های ارزشمندی دریافت می کند.



زمان های **تشویق** را از **انتقاد** جدا کنید و حتما **ابتدا تشویق** کنید
و در زمان دیگری انتقاد را بیان کنید .

در تلاش هستیم که این ذهنیت شکل نگیرد که هر موقع تشویق
می کند بعدش حتما يك ایرادی می گیرد .

در صورتیکه **شنونده انتقاد** بودیم چگونه مانع خدشه دار شدن رابطه شویم؟

ما هم مثل هر انسان دیگری خیلی **طبیعی** است که با **شنیدن انتقاد** واکنش مقاومت، دفاع و یا انکار داشته باشیم.

باشنیدن انتقاد چه خواهید داشت ؟



رفتار



فکر



احساس



ابتدا مراحل کار با سرزنشگر را انجام دهید.

سپس ضمن تشکر از گوینده درخواست کنیم
که سه نقطه ی قوت را هم بیان کند.

۱۱ مقایسه کردن

مقایسه کردن چیست؟

هدف از مقایسه کردن چیست؟

چقدر به مقایسه کردن عادت دارید؟

آیا از عواقب مقایسه کردن آگاه هستید؟

چگونه مقایسه کردن رابطه ی ما را به سمت **فرسایش** می برد؟

مقایسه کردن چیست ؟

قیاس و ارزیابی کردن شخصی با شخص دیگری .

یکی از ابزارهای نادرست فرزند پروری می باشد .
والدین با این تصور که با مقایسه کمک به رشد فرزندان خود می کنند
بالاترین آسیب ها را به آنها می زنند .
علاوه بر والدین گاهی معلمان ، همسران ، کارمندان و ... نیز از این ابزار
نادرست استفاده می کنند .
و متأسفانه ما خودمان گاهی در دام مقایسه می افتیم و به خود
آسیب می زنیم .

هدف از مقایسه کردن چیست؟

زمانی را به خاطر آورید که شما را با فردی مقایسه کردند.

● چه احساساتی را نسبت به خود، گوینده و شخصی که با او مقایسه

شدید، تجربه کردید؟

● چه رفتارهایی را انتخاب کردید؟

● آیا این مقایسه کردن در خدمت شما بود؟

مقایسه با کسی که.....است .

ضعیف تر

احساس ترس
و نگرانی

عدم پذیرش مسئولیت
و ترک تلاش

تلاش می کند ، موفق
می شود اما خوشبخت نیست .

احساس رخوت

کمتر تلاش می کند .

قوی تر

احساس حقارت
و بی ارزشی

تلاش می کند . موفق
می شود اما احساس
خشم ذخیره می کند و
خوشبخت نیست .

احساس ناامیدی
و سرخوردگی

کمتر تلاش می کند .