

۴ بیان واژه های **اما** ،  
**ولی** در زمان نامناسب

به نظر شما چه مواقعی بیان **اما** ، **ولی** عواملی برای  
خدشه دار شدن رابطه خواهند بود ؟

## زمان های نامناسب بیان **اما** ، **ولی** :



زمان هایی که دیگران و یا خودمان نیاز به **همدلی** داریم .

زمان هایی که دیگران را **تشویق** می کنیم اما در ادامه می خواهیم آنها را **اصلاح** کنیم .

زمان هایی که از دیگران **سپاسگزاری** می کنیم اما در ادامه قصد داریم **تقاضای** خود را بگوییم .

شنونده در هیچکدام از موقعیت های بالا نیست اما با شنیدن واژه های **اما** ، **ولی** واکنش های هیجانی دارد. (**الگوی مخرب** / **ناکارآمد**)

به نظر شما چه کنیم ؟

زمان هایی که دیگران و یا خودمان نیاز به **همدلی** داریم.



**همدلی** کنیم.

زمان هایی که دیگران را **تشویق** می کنیم اما در ادامه می خواهیم آنها را **اصلاح** کنیم.



فقط  
**تشویق** کنیم.

پس چه زمان و چگونه اصلاح کنیم؟

زمان هایی که از دیگران **سپاسگزاری** می کنیم اما در ادامه قصد داریم **تقاضای** خود را بگوییم .



فقط  
**سپاسگزاری** کنیم .

پس چه زمان و چگونه تقاضا کنیم ؟

شنونده در هیچکدام از موقعیت های بالا نیست اما با شنیدن واژه های **اما**، **ولی** واکنش های هیجانی دارد. (**الگوی مخرب** / **ناکارآمد**)



عدم بیان **اما**،  
**ولی** و استفاده از جایگزین

**چه** واژه هایی را **جایگزین** اما، ولی کنیم؟ و **چرا**؟



## چرایی جایگزین :

شنونده با شنیدن واژه های **اما** ، **ولی** یک الگویی ذهنی برایش تداعی می شود و سپس براساس **احساس** بیدار شده **رفتار** می کند .

## نکته ی مهم

واکنش ها کاملاً ناخودآگاه است و شنونده تعمداً از خود چنین رفتاری نشان نمی دهد .

**بعلاوه، علاوه بر این**  
( علاوه بر .... که می گی به .... توجه کن )

**همچنین**  
( همچنین حواست به .... هم باشه )

**همزمان**  
( همزمان .... را هم در نظر بگیر )

**بله .... و**  
( بله .... پیشنهاد خویه و به ..... هم  
توجه کن )

**چستی جایگزین:**



## زنگ تامل

اگر خودمان شنونده ی **اما**، **ولی** باشیم چگونه مانع خدشه دار شدن رابطه شویم؟



با شنیدن **اما**، **ولی** چه ..... خواهید داشت ؟



رفتار



فکر



احساس