

۷ بیان واژه ی چرا

به نظر شما چه مواقعی بیان **چرا** عاملی برای خدشه دار شدن رابطه خواهد بود ؟

زمان های نامناسب بیان چرا:

❖ زمان هایی که خودمان و شاید دیگران نیاز به همدلی داریم و با بیان **چرای اتهام** وارد گفتگو می شویم .

چرای اتهام: مفهوم پنهان مقصریابی

❖ زمان هایی که خودمان و شاید دیگران نیاز به همدلی داریم و با بیان **چرای امتناع** وارد گفتگو می شویم .

چرای امتناع: مفهوم پنهان مظلوم نمایی

❖ شنونده با شنیدن واژه ی **چرا** واکنش های هیجانی دارد.

به نظر شما چه کنیم ؟

چرای امتناع : مفهوم پنهان مظلوم نمایی

چرای اتهام : مفهوم پنهان مقصریابی



ابتدا :
همدلی کنیم .

سپس : چرای اتهام ← چرای ابهام
چرای امتناع ← چرای ابهام

چرای ابهام یعنی چه ؟

چرای ابهام : **حل مسئله** ، **یافتن علت العلل** و **یا کسب تجربه** هستیم
بدون مقصریابی و یا مظلوم نمایی با بیان **چرا** در جهت
و به لحن کلام و زبان بدن هم دقت می کنیم .

● شنونده با شنیدن واژه ی چرا واکنش های هیجانی دارد.



عدم بیان چرا و استفاده از جایگزین

چه واژه هایی را جایگزین چرا کنیم ؟ و چرا ؟

چرایی جایگزین :

شنونده با شنیدن واژه ی **چرا** یک **الگوی 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 .

چیستی جایگزین:

چرا ← چگونه، چطور، چی شده

زنگ تامل

اگر خودمان شنونده ی **چرا** باشیم چگونه مانع خدشه دار شدن
رابطه شویم ؟

“

با شنیدن چرا چه خواهید داشت ؟



رفتار



فکر



احساس



ابتدا مراحل کار با سرزنشگر را انجام دهید.

سپس ترجمه کنید.

۸ موعظه گری

● موعظه گری (نصیحت) چیست؟

● چقدر موعظه گر هستید؟

● حدوداً چقدر به موعظه های شما عمل کردند؟

● آیا با موعظه گری نیت شما کمک به دیگران است؟

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

♥ موعظه گری (نصیحت) چیست ؟

موعظه گری (نصیحت) گاهی به این معناست که تجربه ی زیسته ی خود را به دیگران بگوییم .

معمولاً موعظه گری (نصیحت) به معنی موعظه و پند دادن و یا امر و نهی کردن است.

● چگونه **موعظه گری** رابطه ی ما را به سمت **فرسایش** می برد؟

اغلب در ارتباط زمانی که فردی دچار **احساسات ناخوشایند** است ،
نصیحت می تواند رابطه را به سمت **فرسایش** سوق دهد و حتی به
فرد **آسیب** بزند.

به نظر شما **نصیحت** چگونه می تواند به فرد **آسیب** بزند؟

“

آسیب های نصیحت بی موقع و نادرست:

چرا به فکر خودم نرسید .

به من نگو چی کار کنم / چی شده که فکر می کنی خودم به این فکر نکردم .

نصیحتگر مالکیت حل مسأله را به عهده گرفته و مسئولیت نتیجه ی کار با اوست .
و همین امر باعث عدم مسئولیت پذیری افراد است .

ایجاد احساس حقارت :

ایجاد احساس خشم :

ایجاد عدم مسئولیت پذیری :

در صورتیکه **نصیحت** نکنیم پس چی کار کنیم؟

آیا باید بی توجهی کنیم و دیگران را نادیده بگیریم؟

البته که نه

با بی توجهی و نادیده گرفتن دیگران به آنها احساس
طرد شدگی می دهیم و این می تواند احساسات
ناخوشایندی چون غم ، خشم و حتی ترس را برایشان
ایجاد کند .

پس چه کار کنیم ؟

“

چگونگی هدایت به سمت حل مسئله :

کمک به دیدن نیازها و احساساتش

مسئله را دوباره به صورت پرسش مطرح کنید .

در صورت امکان منابع کمک کننده را معرفی کنید .

پیشنهاد خود را در قالب سوال مطرح می کنیم .
به نظر تو چگونه که ...
به نظرت می شه که

آیا می دانید دلیل بیان پیشنهاد در قالب سوال چیست؟