

جهت بهبود رابطه در نقش **گوینده** در مورد **کلی گویی** و **مطلق گویی**
چه کنیم؟

جهت بهبود رابطه در نقش **شنونده** در مورد **کلی گویی** و **مطلق گویی**
چه کنیم؟



الان چي مشاهدہ مي ڪنيد؟

الان چي مشاهده مي كنيد؟



گوینده

ابتدا

۵ الی ۷ تنفس عمیق شماره دار و درک احساس با خود را انجام دهید.

سپس

مشاهده را جایگزین کلی گویی یا مطلق گویی کنید.

شنونده

ابتدا

- ۵ الی ۷ تنفس عمیق شماره دار انجام دهید.
- صحبت های گوینده را برای خود ترجمه کنید.

سپس

- عذرخواهی مقتدرانه انجام دهید.
- در صورت امکان با گوینده درک احساس کنید.