

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

قوی تر

احساس ترس
و نگرانی

احساس رخوت

احساس حقارت
و بی ارزشی

احساس ناامیدی
و سرخوردگی

عدم پذیرش مسئولیت
و ترک تلاش

کمتر تلاش می کند .

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

کمتر تلاش می کند .

تلاش می کند ، موفق
می شود اما خوشبخت نیست .

مقایسه با کسی که..... است.

ضعیف تر

احساس تنفر

- ایجاد شخصیت ضد اجتماعی
- ایجاد تفکر رقابت
- افزایش خود شیفتگی / خود برتر بینی

قوی تر

احساس تنفر

- ایجاد شخصیت ضد اجتماعی
- ایجاد تفکر رقابت
- افزایش خود تخریبی / خود کم بینی
- ایجاد تفکر غلط گیری و تمرکز بر نداشته ها

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

مقایسه کردن از يك طرف مانند انتقاد کردن سبب واکنش های مقاومتی ،
دفاعی و انکار می شود .
از طرفی با ایجاد احساسات ناخوشایند سبب فرسایش ارتباط می شود .

زنگ توجه

مقایسه کردن رفتاری بر اساس **ذهنیت** ماست ، چه به زبان بیاریم
و چه نیاوریم .
بنابراین برای کاهش / حذف مقایسه بهتر است **ذهنیت** خود را
تغییر دهیم .

0

مقایسه

مستقیم

از خواهرت یاد بگیر.

تواز فلانی چی کم داری ..

مردم بچه دارند ما هم بچه داریم .

غیرمستقیم

کلامی

خوش به حال مامانشون

مامانش خیالش راحت هست

غیر کلامی

سرتکان دادن

آه کشیدن

نوع نگاه

دن گرین برگ در کتاب «چگونه می توانید خود را **بدبخت** کنید؟»، به این نکته می پردازد که می توان با دو تمرین ساده زندگی خود را تلخ کرد.

۱ **دائما ویژگی های ظاهری و بدنی خود (شامل: وزن، قد، هیکل و...) را با افرادی که از این نظرها مناسب و استاندارد هستند مقایسه کنید.**

۲ **موفقیت های نداشته خود را با انسان های موفق مقایسه کنید.**
نداشتن موفقیت های خاص تا این دوره سنی برخلاف انسان های موفق می تواند حال شما را بد کند.

اگر می خواهید احساس **بدبختی** نکنید و به سوی پیشرفت و جلو حرکت کنید، **مقایسه** را کنار بگذارید .

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

با شنیدن مقایسه چه خواهید داشت ؟



رفتار



فکر



احساس



ابتدا مراحل کار با سرزنشگر را انجام دهید.

سپس ترجمه کنید.

صفت
نسبت دادن

۱۲

صفت نسبت دادن چیست؟

هدف از صفت نسبت دادن چیست؟

چقدر به صفت نسبت دادن عادت دارید؟

آیا از عواقب صفت نسبت دادن آگاه هستید؟

چگونه صفت نسبت دادن رابطه‌ی ما را به سمت فرسایش می‌برد؟