

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مکانیزم تبدیل مهارت تفکر انتقادی

به هنر ارتباط مؤثر فردی و اجتماعی



- 1 - به روز بودن در شناخت خوبیها و بدیها
- 2 - عامل باشیم یا نباشیم!؟
- 3 - پرهیز از قضاوت و پیش داوری عجولانه
- 4 - مساعد بودن حالات روحی گوینده
- 5 - مساعد بودن حالات روحی مخاطب
- 6 - کسب اجازه از مخاطب
- 7 - تشویق و تمجید ویژگیهای خوب
- 8 - انتخاب زمان مناسب **Hard time** Ⓣ
- 9 - روشن بودن انتظارات از مخاطب
- 10 - الویت بندی در تذکر

4 w

- 1 - تشخيص
- 2 - تفكيك
- 3 - تکریم
- 4 - تذکر
- 5 - تکرار
- 6 - تدریج
- 7 - تحمل و تاب آوری
- 8 - تشکر

11 - 8 ((ت)) طلایی
در
تأثیر انتقاد

- 1 - تردید
- 2 - تجسس
- 3 - ترس
- 4 - تکبر
- 5 - تحکم
- 6 - تهدید
- 7 - توهین
- 8 - تعرض

12 - 8 ((ت)) مخرب
در عدم تأثیر نقد

13 - 5 ویتامین ((خ)) ویژه منتقدین ←

14 - انتقاد و نصیحت در **Golden time** اکیدا ممنوع

15 - استفاده از سه کلمه جادویی

16 - ضرورت مقدمه چینی

17 - محبت؛ فلسفه اصلی انتقاد

18 - رعایت احترام و ادب در انتقاد (قانون نجیب زادگان)

19 - آغاز نرم و خوشایند

20 - بیان احساسات و آرزوهای خود

21 - ارائه جایگزین مناسب قبل از حذف رفتار ناپسند

22 - ایجاد عزت نفس در مخاطب

1 - خوش اخلاق

2 - خوش بین

3 - خیر خواه

4 - خستگی ناپذیر

5 - خونسردی



- 23 - کلام آرام و دلنشین
- 24 - مدیریت احساسات خود
- 25 - پررنگ کردن نقاط اشتراک
- 26 - پرهیز از جملات مایوس کننده
- 27 - استفاده از سوال بجای تحکم
- 28 - ابراز همدلی با مخاطب
- 29 - عدم القاء نفهمی به مخاطب
- 30 - اعطای حق انتخاب به مخاطب
- 31 - مشورت با مخاطب برای حل مسأله
- 32 - برقراری ارتباط فیزیکی عاطفی



33 - تکرار جمله (دوستتون دارم) به مخاطب

34 - بیان ارزشهای مورد قبول جامعه

35 - اجتناب از متکلم وحده بودن

36 - پرهیز از سخنرانی (شروع و پایان ساندویچی)

37 - عدم مقایسه مخاطب با دیگران

38 - مواجهه با مخاطب؛ مطابق پایگاه اجتماعی او

39 - عدم انتقاد در حضور دیگران

40 - عدم استفاده از صفتهای نامناسب

41 - عدم تصمیم گیری به جا و برای دیگران

42 - حاشیه گویی ممنوع

43 - پرهیز از بیان

جملات مخرب

در ارتباط مؤثر

- 1 - مگه بهت نگفتم / دیدی بهت گفتم
- 2 - می خوام باهات حرف بزنم
- 3 - گوش کن
- 4 - ولی / اما / نه
- 5 - همین که من میگم
- 6 - تو الآن نمی فهمی
- 7 - داری اشتباه می کنی
- 8 - دیگه نمی خوام بشنوم
- 9 - اون دفعه هم همینا رو گفتی
- 10 - حق نداری دیگه با اونا بگردی

44 - استفاده از

عمل گرایی

(هنر شرمنده سازی)

- 1 - پیامبر(ص) و وحشی
- 2 - ماجرای وضوی حسنین (ع)
- 3 - امام باقر(ع) و فحاشی به مادرش
- 3 - امام کاظم(ع) و شرط بندی جوانان
- 4 - امام کاظم(ع) و بشر حافی
- 5 - امام خمینی (ره) و انگشتر طلا
- 6 - امام خمینی(ره) و باقلوای فروهر
- 7 - آبراهام لینکلن
- 8 - نلسون ماندلا
- 9 - گاندی و آهیمسا

- 45 - بیان مختصری از اشتباهات خود
- 46 - تذکر کتبی در کنار نصیحت شفاهی
- 47 - اجتناب از جدل و مشاجره با مخاطب
- 48 - تقاضای انتقاد از خود (خروج از لاک دفاعی)
- 49 - لبخند و روی گشاده
- 50 - آراستگی ظاهر
- 51 - در نظر گرفتن پاداش برای پذیرش نقد
- 52 - توجه به رایحه درمانی در نقد
- 53 - مراقبت از حالات بدن **Body language 58%**
- 54 - دوری از ژست عقل کلها





- 55 - استفاده از کلمه ((ما)) به جای تو
- 56 - نصیحت انسان عصبی اکیدا ممنوع
- 57 - تأکید بر واژه بهتر یا می‌توانی بجای باید
- 58 - گوش کردن فعال و هنرمندانه
- 59 - عدم قطع یا تکمیل سخن مخاطب
- 60 - نقد و تذکر به همراه پیشنهاد
- 61 - پرهیز از دوواژه خطرناک همه یا هیچ
- 62 - بهره‌گیری از ابزار طنز
- 63 - از دنیای مخاطب مثال بزنیم
- 64 - احترام به جمله : این نظر شماست



- 65 – دادن فرصت به مخاطب برای دفاع از خود
- 66 – دادن حق به مخاطب در موارد لازم
- 67 – عدم سرزنش و شماتت مخاطب (فرانکلین)
- 68 – معجزه عینک مخاطب
- 69 – عدم مارک دار کردن وجداسازی از دوستان
- 70 – پرهیز از انتقاد و تذکر از راه دور
- 71 – ارائه گزینه های متنوع برای مخاطب
- 72 – داشتن اقتدار در کلام و پرهیز از استبداد
- 73 – استفاده از مکان مناسب برای تذکر
- 74 – پرهیز از کنایه؛ متلک یا مسخره کردن مخاطب



75 - تلفیق نگاه عقلانی و عقلایی در انتقاد

76 - رعایت قانون 80 - 20 در تذکر

77 - تغییر تاکتیکها در انتقاد

78 - تأکید بر: کمی با استانداردهای هم فاصله داریم

79 - تأکید بر منافع بجای اصرار بر مواضع

80 - نقد روش بجای نفی منش

81 - تأکید بر: می دونم به من اجازه میدی تا ...

82 - تأکید بر واژه: نظر شخصی من اینه

83 - بهره گیری از شعر؛ مثال و داستان در تذکر

84 - خروجی انتقاد سازنده: 1 - کاهش مرارت

2 - افزایش مهارت 3 - تولید محبت

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خوشنود باشی و ما رستگار

به امید دیدار