

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ما مربی ہم نیستیم!

## زاویه دید و بینار

- این وینار برای همه کسانی است که در رابطه با نزدیکانشان مربی‌گری می‌کنند.
- اگر در معرض مربی‌گری یکی از عزیزانتان هستید نکات این وینار به دردتان می‌خورد به شرطی که نخواهید برای انتقال مفهوم «ما مربی هم نیستیم» او را مربی‌گری کنید!



# قصه های ما





در این مواقع معمولاً چه می کنید؟



چه می گوئید؟ چه رفتاری؟ با زبان بدن چطور؟

در آن لحظه چه توقعی داریم؟





در آن صحنه چه چیزهایی وجود دارد؟

چه می بینید؟

# چه می بینید؟

## احساسات

خشم  
تنهایی  
نفرت  
ترس  
نگرانی  
ناکارآمدی  
استیصال



# چه می بینید؟

## فکرهای زمان حال

چقدر بی ملاحظه است!  
اصلا من را در نظر نمی گیره!  
چهار تا حرف یاد گرفته دائم بزنه توی سر من!  
من خیلی بی کفایتم!  
حقش را می گذارم کف دستش!  
حق نداره با من اینجوری حرف بزنه!  
منو جلوی همه سکه یه پول می کنه!  
بی انصاف!



©DESIGNALIKE



©DESIGNALIKE





# چه می بینید؟

## فکرهای زمان حال

چقدر بی ملاحظه است!  
اصلا من را در نظر نمی گیره!  
چهار تا حرف یاد گرفته دائم بزنه توی سر من!  
من خیلی بی کفایتم!  
حقش را می گذارم کف دستش!  
حق نداره با من اینجوری حرف بزنه!  
منو جلوی همه سکه یه پول می کنه!  
بی انصاف!



©DESIGNALIKE



©DESIGNALIKE



# چه می بینید؟ می دونم ها

می دونم مخصوصا این مدلی رفتار میکنه تا بچه حساب ببره  
می دونم این حرف خودش نیست حتما خواهرش بهش گفته اینجوری کنه



©DESIGNALIKE



©DESIGNALIKE



# چه می بینید؟ قضاوت ها

چقدر آدم بی ملاحظه ایه ..

عجب زن خودخواهیه ..

چقدر بی درکه ...



©DESIGNALIKE



©DESIGNALIKE



چه می بینید؟

عادت ها(راه هایی که خودم فکر می کنم درسته)

خب معلومه باید اول صداش بزنه بعد بهش اینو بگه ..

خب باید بچه رو بنشونه رو صندلی بعد آروم آروم بهش غذا بده



©DESIGNLIKE



©DESIGNLIKE



# چه می بینید؟

ای کاش ها (آرزوها)

ای کاش یه مرد(زن) فهمیده بود...  
ای کاش بلد بود چطور با بچه برخورد کنه...  
ای کاش اهل کلاس رفتن و یادگیری بود...  
ای کاش از روز اول این ها رو باهاش چک کرده بودم...



©DESIGNALIKE



©DESIGNALIKE





©DESIGNALIKE



©DESIGNALIKE

# چه می بینید؟

## خاطرات گذشته

همیشه همین کار را می کنه!

روز اول ازدواج هم توی دفترخونه جلوی عاقد به من تذکر داد!





©DESIGNALIKE



©DESIGNALIKE

# چه می بینید؟

## فکرهای معطوف به آینده

اگر همینجور پیش بره بعد از بزرگ شدن بچه ازش جدا میشم...

نکنه بچه م مثل او بشه!



چه می بینید؟

نیازها

احترام

حفظ حریم

عدالت

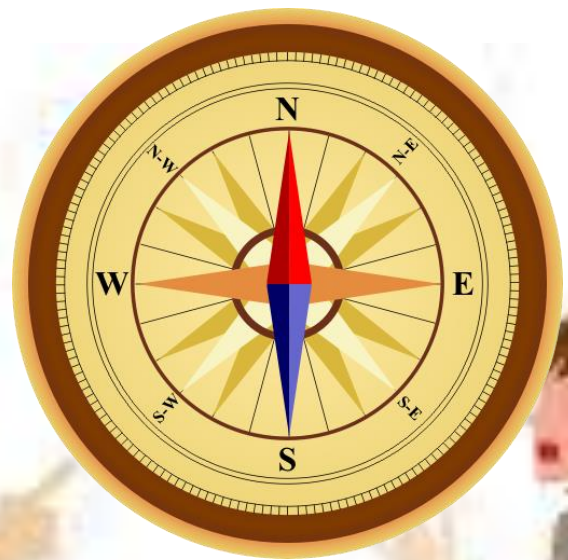




# چه می بینید؟

ارزش ها، آن چه برای رابطه می خواهیم.

عشق  
امنیت  
آرامش  
احترام  
دوستی  
صمیمیت



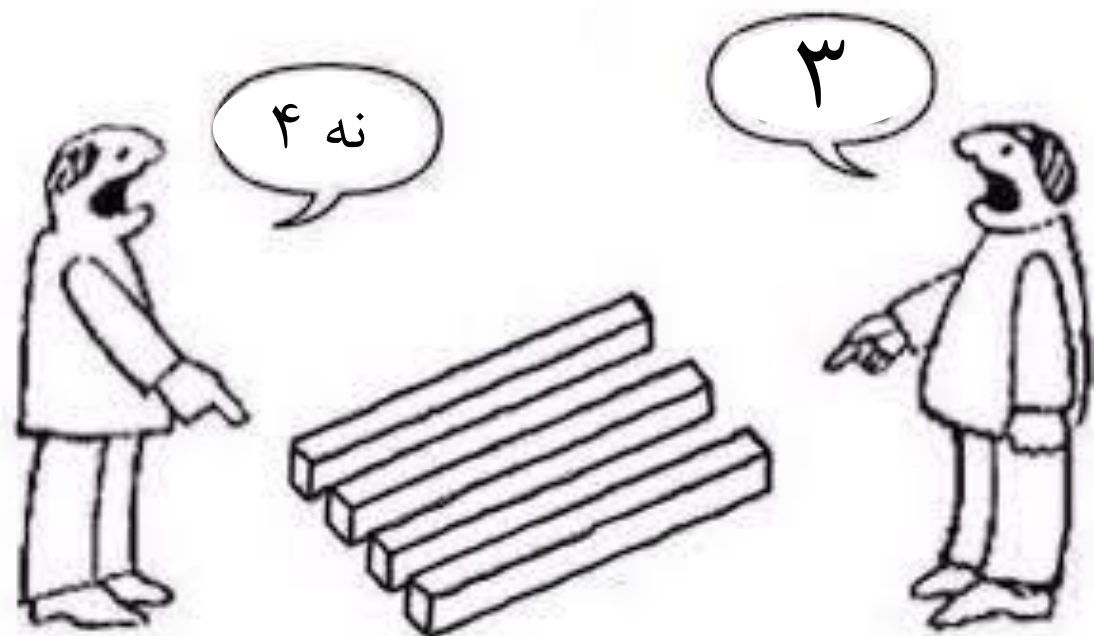
حالا چه کار کنیم؟



# قبل از اقدام

دیدن خودم و صحنه از بالا

پذیرش احساسات ناخوشایند و فکرها



# اقدام عملی

- ۱- کامل کردن گذشته و خلق بستر جدید مبتنی بر ارزش ها (عذرخواهی، اعلام جدید و ... حتی یک نامه به طرف مقابل)
- ۲- دیدن ارزش های که می خواهیم زندگی کنیم.
- ۳- پیش بینی موقعیت ها و رفتارهای احتمالی تکرارشونده و تنظیم قدم عملی مبتنی بر ارزش ها
- ۴- تمرکز بر زندگی کردن یادگیری هایم
- ۵- دقت بر روی اجازه گرفتن کلامی یا بی کلام (برای انتقال یک مفهوم به طرف مقابل)



## ما مربی هم نیستیم چه چیز نیست و چه هست؟

- ما مربی هم نیستیم به این معنا نیست که ما با هم درباره یادگیری های تازه مان گفتگو نمی کنیم. به معنی دور شدن و صمیمی نبودن نیست. بلکه به معنای رعایت حریم طرف مقابل است.
- ما مربی هم نیستیم یعنی من تازه ها را یاد می گیرم و متعهدم به زندگی کردن یادگیری هایم. انقدر متعهد که دیگران هم بتوانند از اثرات یادگیری من بهره مند شوند حتی اگر انتخابشان نیست که این یادگیری ها را زندگی کنند.



# ما مربی هم نیستیم چه چیز نیست و چه هست؟

و اگر آن ها این را انتخاب نمی کنند به این معنا نیست که آن ها لجباز، ضد رشد، بی ملاحظه، یادگیرنده و ... هستند. وقتی آن ها انتخاب نمی کنند که بر اساس یادگیری من زندگی کنند فقط و فقط یک معنی می دهد:

آن ها الان انتخاب نکردند که بر اساس یادگیری من عمل کنند. همین!

زندگی من درباره این است که من چرا یاد می گیرم و با یادگیری هایم چه می کنم و این که خودم چقدر باز و یادگیرنده ام به آن چه از جانب دیگران در معرض هستم؟ (مثلا درباره تذکر



مادر همسر)

کدام قدم عملی را از این سفر دو ساعته برای

خودتان سوغات می برید؟

ما مربی خودمان هستیم!

