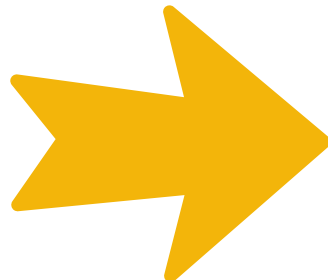


بخشش و گذشت

وقتی یک نفر رو می بخشین چه حسی دارین؟



چرا به نفر رو می بخشیم؟



توی هر موقعیت کدوم گزینه بهتره؟

۱. یه دوستی بطور اتفاقی به شما برخورد کرد؟

از دستش عصبانی بمونیم 😡

بخشیم شون و بگیم اشکالی نداره 😊

۲. یه نفر حرف ناراحت کننده ای میزنه و بعدش عذرخواهی میکنه؟

بخشیم شون و بهشون لبخند بزنیم. 😊

برای همیشه باهاشون صحبت نکنیم 😞



درخت گذشت و بخشش

روی درخت از مزیت هایی که بخشیدن براتون ایجاد میکنه بنویسید.

مراحل یک عذرخواهی واقعی

همه ما اشتباه می‌کنیم. هر کسی ممکن است روز خوبی نداشته باشیم و چیزی نامهربان بگوییم یا کاری انجام دهیم که باعث ناراحتی شود. بیایید تمرین کنیم که چگونه یک عذرخواهی واقعی ارائه دهیم!

یک بررسی همدلی انجام دهید

تشخیص دهید و درک کنید که کلمات شما کسی را ناراحت کرده است. با خواندن زبان بدن و گوش دادن به لحن کلمات گفته شده، خود را به جای فرد آسیب‌دیده قرار دهید. از عبارت‌های دلجویی‌کننده استفاده کنید.

مسئولیت کاری که اشتباه انجام داده‌اید را بپذیرید

مشخص باشید. از جمله‌ای با "من" استفاده کنید.
"الف: "اوه نه! من لیوان آبمیوه‌ات را روی لباست ریختم -
"ب: "من بدون اجازه آیپادت را برداشتم -"

تأثیر اشتباه خود را بر فرد دیگر بپذیرید

اگر نمی‌دانید که اشتباه شما چه احساسی در او ایجاد کرده است، از او بپرسید! از کلمات "بخشید" استفاده کنید و سپس بیان کنید که بابت چه چیزی عذرخواهی می‌کنید.
"الف: "بخشید که لباست را خیس کردم. فکر می‌کنم آن را خراب کردم -
"ب: "بخشید. می‌دانم که فکر کردی کسی آیپادت را دزدیده است. نگران بودی که دیگر آن را -
"نبینی"

با عواقب اشتباه خود مواجه شوید

از فرد دیگر بپرسید: "چه کاری می‌توانم انجام دهم تا اوضاع را درست کنم؟" یا پیشنهادهایی بدهید که ممکن است اوضاع را بهتر کند.
"الف: "بگذار چند دستمال بگیرم تا تو را خشک کنم. دوست داری برای بقیه روز از سوییشرت من -
"استفاده کنی؟
"ب: "در آینده قبل از اینکه چیزی را قرض بگیرم، از تو خواهم پرسید -"

تعهد به تغییر رفتار در آینده

از جمله‌ای با "من" استفاده کنید.
"الف: "دفعه بعد، وقتی صندوق را پیدا می‌کنم، بیشتر مراقب خواهم بود -
"ب: "در آینده قبل از اینکه چیزی از تو قرض بگیرم، از تو خواهم پرسید -"

چه زمانی عذرخواهی میکنیم؟

در هر موقعیت چکاری بهتره؟

راهنما: اگر شما جای دوست تون بودین دوست داشتنی کدوم گزینه براتون اتفاق میافتاد

- وقتی اشتباهی برجی که دوستمون درست کرده رو خراب می کنیم

ببخشید که برج ات رو خراب کردم، میتونم کمک ات کنم دوباره بسازیش؟

چرا برج ات رو وسط راه گذاشتی؟ من ندیدمش

- اسباب بازی خواهر یا برادرتون رو بدون اجازه برداشتین.

ببخشید اسباب بازی رو بدون اجازه برداشتم، دفعه بعدی ازت می پرسم

خب چند دقیقه که بیشتر برداشتم!

- یک حرف ناراحت کننده به دوست تون زدین و ناراحت شده

ببخشید که حرف ناراحت کننده زدم، قصد نداشتم ناراحت کنم

بنظر من که اصلا جای ناراحتی نداشت!!

قدم های یک عذرخواهی خوب

جلوی هر مرحله نقاشی آن را بکشید.



قدم اول: متوجه اشتباهی که انجام دادین بشوید

قدم دوم: بگویید معذرت میخوام و توضیح دهید بابت چکاری گفتید ببخشید



پرسید چطور میتونید بهترش کنید.



تلاش کنید دفعه ی بعدی بهتر عمل کنید

