



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

فرم شماره ۷ - "انتقاد"

- موقعیتی را در نظر بگیرید که یک نفر از شما انتقاد می‌کند، در برخورد با او چگونه رفتار می‌کنید؟

.....

.....

.....

- فکر می‌کنید چرا آن فرد از شما انتقاد کرده است:

- از من انتقاد کرده زیرا: .....

- با انتقاد از من قصد دارد: .....

- به نظر انتقاد او: .....

با در نظر گرفتن این احتمالات بیندیشید:

- چگونه با انتقاد او برخورد کنید؟ .....

- آیا چیزی که منتقد گفته است یک واقعیت است یا یک عقیده؟ .....

• با انجام تمرینات بالا می‌توانید میل خود را برای "برخورد درست با انتقاد" تحکیم کنید.