



دوره شخصیت حساس



محمود زلفعلی زاده
مربی و مدرس مهارت های فردی و ارتباطی
مبتنی بر مغز و نوروساینس

موسس و بنیانگذار مجموعه آموزشی رشدتایم
نویسنده کتاب (کامل نیستیم، اما کافی چرا...)
معاونت مرکز رشد و فناوری فرهنگیان استان آذربایجان شرقی
حوزه مطالعه و تحصیل Neuroscience (نوروساینس)
مدرس و مربی چندین دوره افزایش و تقویت هوش و حافظه
مدرس و مشاور چندین دوره آموزشی مدیریت زمان و برنامه ریزی
مدرس و مشاور چندین دوره آموزشی آگاهی از استرس تا رسیدن به آرامش

دوره HSP
رهایی از زودرنجی و خشخوار فکری
چگونه با افراد زود رنج تعامل کنیم؟

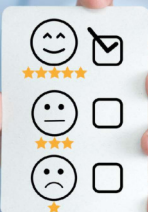
www.Roshdtime.com
[@Roshdtime](https://www.instagram.com/Roshdtime)

محمود زلفعلی زاده
[@Roshdtime](https://www.instagram.com/Roshdtime)



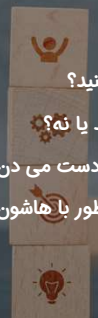
دوره شخصیت حساس





آزمونک

- چقدر حرف مردم براتون اهمیت داره؟
- یکی تحویلتون نگیره چه حالی می شید؟
- اگر باهاتون سرد رفتار بشه به هم می ریزید؟
- یکی ازتون انتقاد بی جا کنه چقدر ناراحت می شید؟
- گاهی بقیه شما رو دوست ندارند و یا ازتون ناراضی اند؟
- چقدر راجب اتفاقات بد و تلخ فکر می کنید؟ هی فکر می کنید؟
- وقتی یکی بهتون قول می ده ولی عمل نمی کنه چی کار می کنید؟

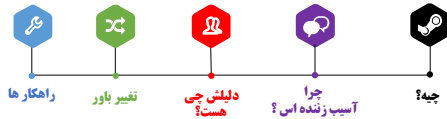


اهداف: با تسلط بر این مبحث

- می تونید زود رنج بودنتون رو خیلی خیلی مدیریت کنید؟
- می فهمید چقدر زودرنج هستید، اصلا زود رنج هستید یا نه؟
- افراد زود رنج چه فرصت های بزرگی رو تو زندگی از دست می دن.
- از همه مهم تر می شناسید این ها رو و می دونید چطور با هاشون تعامل و رفتار کنید!

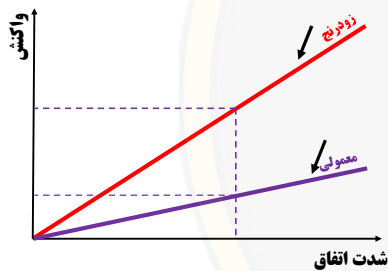


مسیر جلسه مون



زود رنجی
(نازک نارنجی)

فرق بین معمولی و زود رنج



چند مثال تا شفاف بشه!

- ❖ تو جمع شوخی می کنند یا به حرفی زده می شه!
- ❖ گریه کردن به خاطر نظر فامیل
- ❖ نیامدن به تولد یا مهمانی
- ❖ به خود گرفتن خندیدن
- ❖ قهر های الکی سر موارد ناچیز
- ❖ با فلان کارش، منظور داشت
- ❖ سین کرد جواب نداد/رد تماس



چند مثال تا شفاف بشه!

- ❖ باخت در بازی/خراب کردن امتحان، خرابکاری
- ❖ طاققت انتقاد بی جا و انتقاد به جا رو ندارند
- ❖ چون از قضاوت و حرف های بی اساس یه عده بی کار می ترسه
- ❖ طاققت و ظرفیت، نه شنیدن ندارند!
- ❖ همه باید من رو دوست داشته باشند!

افراد زود رنج یک اتفاق بیرونی که
خطرناک نیست و واقعا هم مهم نیست رو
بیش از اندازه براش واکنش نشان می دهند
یا خیلی به هم می ریزند.

The Highly Sensitive Person (HSP)



- ❖ انسان های حساسی هستند!
- ❖ ظرفیت نقد پذیری و شوخی پایین تری دارند
- ❖ حساس به محیط (ماساژ، صدای زیاد، حرکت ناگهانی)
- ❖ بسیار حساس به احساسات افراد و حالات چهره
- ❖ حدود ۲۰ درصد افراد جامعه (از هر ۵ نفر یک نفر)
- ❖ درونگرا (۷۰٪) برونگرا (۳۰٪)



دوره شخصیت حساس

اولین: نازک نارنجی



دومین: رفتارهای تکانشی



سومین: رفتن در خود





انعطاف پذیری روانی

مسیر جلسه مون



زودرنجی
(نازک نارنجی)

تنها هستند و تنها می شن





دوره شخصیت حساس











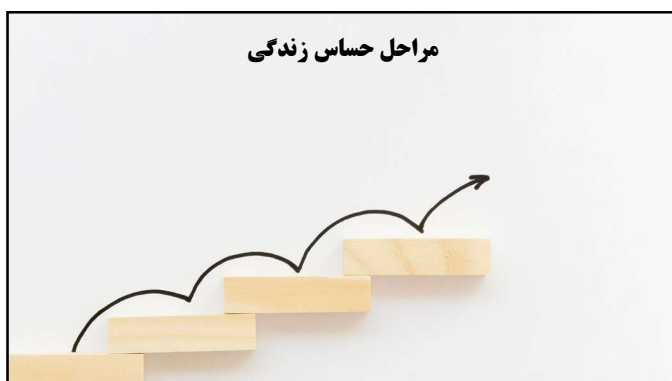




دوره شخصیت حساس









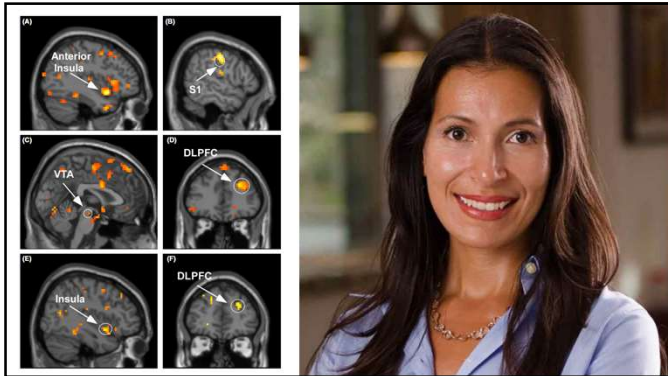




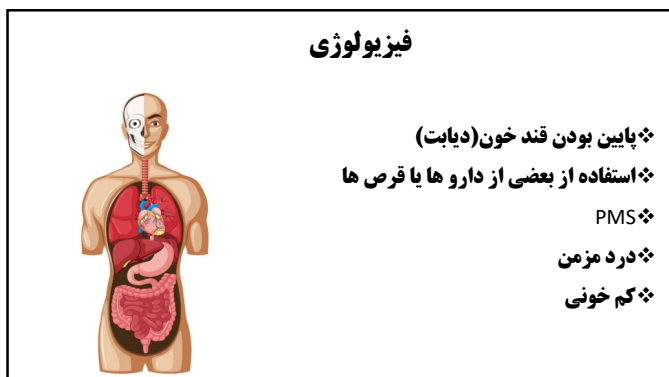














دوره شخصیت حساس









اگر کنترل و مدیریت بشه این تهدید به یک فرصت تبدیل می شه!

❖ جزئی نگر

❖ افرادی دلسوزتر (انسانیت بالاتری دارند)

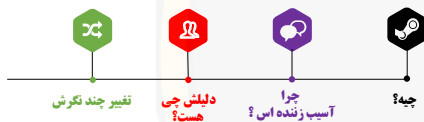
❖ چیز هایی رو می بینند که دیگران نمی بینند

❖ بسیاری از نوابغ و مخترعین این افراد بودند

❖ همکاران و شریک های خوب (سعی می کنند کسی رو نرنجوند)

❖ احتمالاً در کار گروهی بهتر عمل (چون حواسشون به همه هست)

مسیر جلسه مون



زود رنجی
(نازک نارنجی)

تغییر چند نگرش





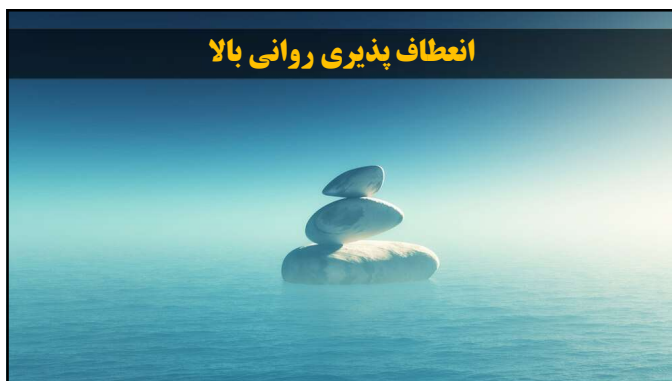
دوره شخصیت حساس



خودتون سرزنش نکنید!



حرف بی اساس به عده بی کار



انعطاف پذیری روانی بالا



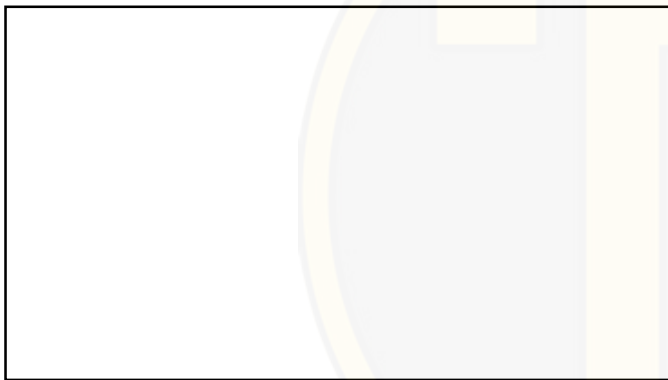


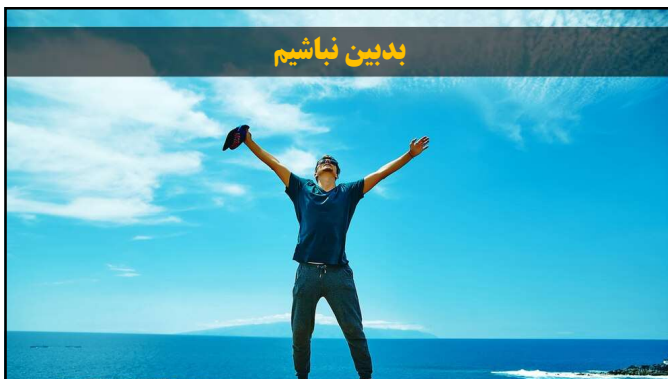




دوره شخصیت حساس



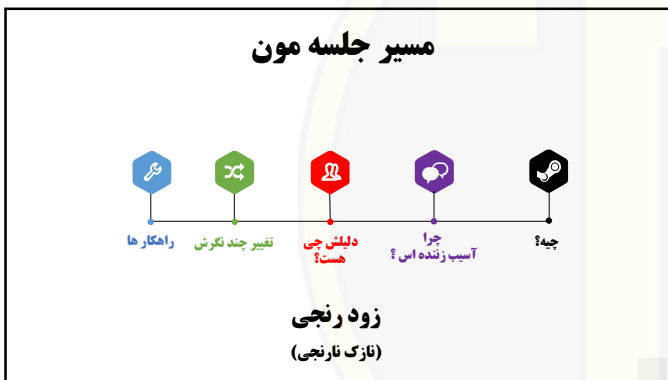






دوره شخصیت حساس









دوره شخصیت حساس









دوره شخصیت حساس















دوره شخصیت حساس



