Feedback Receiving Script

Feedback నచ్చాల్సిన పని లేదు, దాన్ని పూర్తిగా విన్నాకే ఏది ఉంచుకోవాలో, ఏది వదిలేయాలో నిర్ణయించుకో.

ఎలా చేయాలి

1. ఈ వారం నీ పనిని దగ్గరగా చూసే ఒకరిని రెండే ప్రశ్నలు అడుగు: "నేను మొదలుపెట్టాల్సిన ఒక పని ఏంటి? ఆపాల్సిన ఒక పని ఏంటి?"
2. వాళ్ళు చెప్తున్నప్పుడు ఈ నాలుగు lines తో విను. లోపల ఒక జవాబు లేవడం సహజం — దాన్ని పైకి అనకుండా, ముందు దానికి పేరు పెట్టు.
3. ఒప్పుకోవాలా వద్దా అనేది తర్వాతి మాట. "ఇది తప్పు" నుంచి "ఇంకొంచెం చెప్పండి" కి మారు — ఒప్పుకునే ముందు అర్థం చేసుకో.

Truth trigger
feedback లోని విషయమే తప్పుగా, అన్యాయంగా అనిపించడం.
"ఇది నిజం కాదు."

Relationship trigger
విషయం కాదు, చెప్పిన మనిషిని చూడటం — వాళ్ళు మనతో ఎలా ఉంటారు, చెప్పే అర్హత ఉందా.
"నువ్వు నాకు చెప్పేదేంటి?"

Identity trigger
ఆ మాట మనం ఎవరం అనే నమ్మకాన్నే తాకుతుంది — కాళ్ళ కింద నేల కదిలినట్టు.
"నేను పనికిరానా?"

EXAMPLE · రవి · మాధవి గారు · skip-level review · "Team కి రవిని approach చేయడం కష్టంగా ఉంది."

1 · ఆగు · లోపల లేచిన trigger కి పేరు పెట్టు	మూడూ లేచాయి — "ఇది నిజం కాదు, five minutes లో reply ఇస్తాను" (truth) · "మాధవి గారు మా floor కి వస్తారా?" (relationship) · "నేను మంచి lead ని కాదా?" (identity). Five minutes మాట నోటి దాకా వచ్చింది, పక్కన పెట్టాడు.
2 · ఒక specific example అడుగు	"ఇది వినడానికి కొంచెం కష్టంగానే ఉంది, ఒక example చెప్పగలరా?" → doubt తో desk దగ్గరికి వస్తే, screen మీద నుంచి కళ్ళు తిప్పకుండా, type చేస్తూనే జవాబు.
3 · Thanks చెప్పు	"Thanks మాధవి గారు, ఇది నాకు కనిపించలేదు."
4 · ఏం try చేస్తానో, ఎప్పటిలోగా చెప్తానో	"ఏం try చేస్తానో వచ్చే వారం చెప్తాను." → ప్రతి Wednesday four నుంచి five, laptop మూసి desk దగ్గర · పేరు లేని start / stop form · నెల రోజుల experiment, మాధవి గారికీ అదే చెప్పాడు.

నా SCRIPT · 1 · ఎవరిని అడిగాను: _____

వాళ్ళు చెప్పింది	
1 · ఆగు · లోపల లేచిన trigger కి పేరు పెట్టు	
2 · ఒక specific example అడుగు	
3 · Thanks చెప్పు	
4 · ఏం try చేస్తానో, ఎప్పటిలోగా చెప్తానో	

THE ASK రెండే ప్రశ్నలు · పేరు లేకుండా ఒక చిన్న form లో అడిగినా సరే

"నేను మొదలుపెట్టాల్సిన ఒక పని ఏంటి?" · "నేను ఆపాల్సిన ఒక పని ఏంటి?"

START · వచ్చింది	STOP · వచ్చింది	నేను try చేసేది	ఎప్పటిలోగా · ఎవరికి చెప్తాను
standup లో blocker చెప్పినవాళ్ళకి తర్వాత మీరే ఒక message పెట్టండి	doubt అడిగినప్పుడు type చేస్తూ వినడం ఆపండి	రెండూ team ముందే చదివి, try చేస్తానన్నాడు	నెల చివర్లో చూద్దాం · team కి, మాధవి గారికి

నా SCRIPT · 2 · ఎవరిని అడిగాను: _____

వాళ్ళు చెప్పింది	
1 · ఆగు · లోపల లేచిన trigger కి పేరు పెట్టు	
2 · ఒక specific example అడుగు	
3 · Thanks చెప్పు	
4 · ఏం try చేస్తానో, ఎప్పటిలోగా చెప్తానో	

Switchtracking జాగ్రత్త: relationship trigger లేచినప్పుడు మన జవాబు మాటని వేరే విషయం వైపు తిప్పేస్తుంది — "నువ్వు late గా వచ్చావు" కి "నువ్వు ఎప్పుడూ ఏదీ సరిగ్గా చెప్పవు" అంటే, table మీద రెండు విషయాలు, రెండిట్లో ఏదీ తేలదు. ఏం చెప్పారు, ఎవరు చెప్పారు — ఈ రెండిటినీ విడదీయి, ఒకసారి ఒక్క విషయమే.

FEEDBACK PARTNER · వారం చివర్లో

ఒక వారం తర్వాత అదే మనిషిని అడుగు — "ఆ రోజు మీరు చెప్పినప్పుడు, నేను నిజంగా విన్నట్టు అనిపించిందా, లేక defend చేసుకున్నట్టు అనిపించిందా?"

Team లేదా? College లోనో, ఇంట్లోనో, friends తోనో — నిన్ను బాగా ఎరిగిన ఒకరిని అవే రెండు ప్రశ్నలు అడిగి, ఇదే script తో విను, వారం తర్వాత ఇదే ప్రశ్న అడుగు.

Stone, D., & Heen, S. (2014). *Thanks for the Feedback: The Science and Art of Receiving Feedback Well.* Viking (Penguin) — a practical book, not a research study; the authors co-wrote *Difficult Conversations* (1999) with Bruce Patton. The three triggers (truth, relationship, identity) are the book's structure; "the key variable in your growth is not your teacher or your supervisor. It's you." · "Switchtracking": Sheila Heen, NPR *Hidden Brain* (2015). · Ashford, S. J., Blatt, R., & VandeWalle, D. (2003). Reflections on the looking glass: A review of research on feedback-seeking behavior in organizations. *Journal of Management*, 29(6), 773–799 — a narrative review; people seek feedback to improve, and hold back to protect ego and image. · Anseel, F., Beatty, A. S., Shen, W., Lievens, F., & Sackett, P. R. (2015). How are we doing after 30 years? A meta-analytic review of the antecedents and outcomes of feedback-seeking behavior. *Journal of Management*, 41(1), 318–348 — "the relationship between FSB and performance was small"; tenure and age go with less seeking. The script is Mental Gym's own. Ravi's team is a composite example.