



پیام روانشناس

“مهارت گفتگوی زوجین”

دکتر سمیه سروش

کد : ۱۱/۱۴۰۱/آس س ر/ ۶۸

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۵- از مقایسه های منفی خودداری کنید

- * در ارتباط سالم همسران راجع به خود احساس بدی ندارد
- * هدف ارتباط سالم ، حل کردن مسائل است نه طرد کردن طرف مقابل
- * هدف ارتباط سالم ، کمک کردن به یکدیگر است نه صدمه زدن به هم
- * جوهره ی اصلی آن: تنبیه و حمله است

۶- از تهدید کردن بپرهیزید

- * اگر به خونه خواهرت بری انتظار نداشته باش وقتی برگردی من رو اینجا ببینی..
- * جوهره اصلی آن: پیام تو بد هستی و داشتن قصد عمدی برای صدمه زدن

۷- به جای حمله کردن با احساساتان ، آن را توصیف کنید

برای توصیف احساسات و قابل فهم کردن آن ، از کلمات تصریح کننده استفاده کنید. مانند : من ناراحت و غمگینم در حمله کردن با احساسات خود: از عواطف خود به عنوان سلاح استفاده میکنید: صدای بلند و خشن و خصمانه و نیشدار

۸- زبان بدن باز و پذیرنده داشته باشید. مانند : تماس چشمی خوب ؛ تکان دادن سر هنگام گوش دادن به منظور تایید ؛ اگر نشستند اید اندکی به جلو خم شوید ؛ صورتتان را به حالت آرام و آزاد نگه دارید.

۹- از پیام های کامل استفاده کنید

مشاهدات : اظهارات عینی درباره ی یک موقعیت ، که بدون قضاوت و استنباط ؛ و خنثی هستند.

افکار : باورها و عقاید و تفسیرهای شما درباره یک موقعیت : افکار شما بیانگر حقیقت مطلق نیستند ، بلکه فرضیه شخصی شماست.

احساسات : مهمترین عنصر پیام کامل

خواسته ها و نیازها : صریح و شفاف

حذف یکی از این عناصر : پیام ناقص

۱۰- از پیام های روشن استفاده کنید

پیام روشن: مشاهدات ، عقاید ، احساسات ، خواسته ها

پیام آلوده : اجزا در هم آمیخته شده و یا غلط نام گذاری شده اند.

ممیمنم که امشب خیلی ساکتی (مشاهده) این سکوت تو باعث میشه که فکر کنم به من علاقه نداری (فکر) در نتیجه احساس ناراحتی و کمی خشم میکنم (احساس) من واقعا دوست دارم بیشتر با من حرف بزنی (خواسته)

موفق و بهروز باشید.

تعریف گفتگو (ارتباط)

"ارتباط، هر عمل متقابلی است که شامل انتقال پیام باشد."

الف) عمل متقابل: این واژه نشان دهنده دو طرفه بودن ارتباط است

ب) انتقال: در يك ارتباط، پیام نه تنها باید فرستاده شود، بلکه باید دریافت نیز گردد.

- اگر پیام روشنی ارسال نشود ولی دریافت گردد، سوء تفاهم به وجود می آید

ج) پیام: انتقال يك پیام (کلامی و غیرکلامی)

اصول گفتگو

۱. هیچ کس نمیتواند گفتگو نکند، گفتگو نکردن نیز نوعی گفتگو است. طرف مقابل نیز از سکوت شما پیامی می گیرد و متناسب با آن واکنش نشان می دهد

۲. پیام فرستاده شده اغلب پیامی نیست که دریافت میشود. گفتگوی صحیح هم به ارسال ماهرانه و هم دریافت ماهرانه پیام ها بستگی دارد

به عنوان مثال زنی می خواهد به همسرش بگوید: "می خواهم به من بیشتر توجه کنی" (پیامی که می خواهد منتقل کند) و به همسرش پیشنهاد می کند: "امروز برویم و کمی قدم بزنیم" (پیام واقعی) و تصور می کند که "به او فهماندم که از قدم زدن با او لذت می برم"، در نهایت همسرش این پیام را دریافت می کند، "فکر می کند که من چاق شده ام و می خواهد مرا برای قدم زدن بیرون برد!"

۳. در ناکارآمدی گفتگو هر دو طرف مقصرند. هر همسر رفتار خویش را تنها واکنش به فرد مقابل در نظر نگیرد، بلکه آن را عامل تعیین کننده ای در پاسخ همسرش بداند که با تغییر آن می شود در پاسخ همسر نیز تغییر ایجاد کرد. (مدل و تله علیت حلقوی)

گفتگوی اصیل، تلاشی مشارکتی است که در آن شرکت کنندگان بر توافق تمرکز می کنند.

۴. بخش عمده پیام ها، غیرکلامی اند (بسیاری از معانی در يك تبادل بین فردی به صورت غیرکلامی مخابره میشوند).

تظاهرات چهره، تماس چشمی، ژست ها و دیگر حرکات بدنی، نیز رفتار فضایی (دو فرد چه قدر از هم جدا ایستاده اند یا نشسته اند)، تماس جسمانی، آواگری غیرکلامی (غرغر کردن، آه کشیدن) و حالات بدنی.

سیک های گفتگوی زوجین:

گفتگوی منفعلانه: مانند سکوت و خودخوری کردن

گفتگوی تهاجمی: "تو همیشه" یا "تو هرگز"، دیگران را مسؤول احساسات خود قلمداد کند.

گفتگوی منفعل مهاجم: خشم غیرمستقیم، پشت گوش انداختن کار، به طور نامشخص شکایت (غرغر)

گفتگوی صریح: فرد بدون احساس ترس یا رفتار پرخاشگرانه، احساسات، خواسته ها و افکار خود را بیان می کند.

اصول ده گانه ارتباط سالم

۱- از به کار بردن کلمات قضاوت آمیز و اصطلاحات دو پهلو و کلماتی که به احساس ارزشمندی فرد لطمه میزند خودداری کنید. مانند: رفتار بچه گانه، همیشه بی فکر و...

۲- از برجسب زدن های کلی به پرهیزید. زیرا هویت کلی و شخصیت همسران زیر سوال میرود گویی او همیشه بد است مانند: خودخواه، تنبل، بی مصرف و...

۳- از پیام های «تو» سرزنش گر و اتهام آمیز پرهیز کنید.

نکته: جوهره ی اصلی این پیام: تو بد هستی

* پیام «تو»: تو هیچ وقت اینجا نیستی، وقتی کاری هست که باید انجام بدی

* پیام «من»: من وقتی که به تنهایی به خرید میرم احساس خستگی و ناراحتی میکنم

* در پیام من: سرزنش وجود ندارد

۴- از پرداختن به گذشته های خیلی دور پرهیز کنید.

* ارتباط سالم بر موضوع کنونی متمرکز است

* ارتباط ناسالم: تو هفته ی قبل و یک ماه قبل و در خانه مادرم هم این کار رو کردی...

* جوهره ی اصلی آن: تو بدی، تو بدی، تو بدی، تو بدی، همیشه این عیب رو داشتی و بهتر نمیشی.