





سازمان دانشجویان
استان گیلان



سازمان استان گیلان
معاونت فرهنگی

ارتباط بدون خشونت (کتابچه تابستان ۱۴۰۱)

نشانی: استان گیلان، رشت، تقاطع غیرهمسطح نیایش، نبش خیابان نامجو، ساختمان جهاد دانشگاهی استان گیلان، سازمان دانشجویان



Roytab.ir



Studentcity.ir



@guilanfjd

فهرست

- بیان احساسات، شاه کلید مصالحه.....۴
- پذیرش مسئولیت احساس های خود.....۸
- چگونه تقاضای خود را بیان کنیم تا جواب محبت آمیزتری دریافت کنیم؟.....۱۲



بیان احساسات، شاه کلید مصالحه



- یکی از مهم ترین عوامل چالش ساز در ارتباط با دیگران، ناتوانی در بیان احساساتمان است. ما معمولا نظر یا باورمان درباره یک موضوع را با احساسمان درباره آن موضوع اشتباه می گیریم و در بیان احساساتمان ناتوانیم و گاهی برای توصیف آن ها کلمه کم می آوریم.

- ما گاهی صحبت از احساساتمان را نشانه ضعف دانسته و فکر می کنیم اگر از احساساتمان صحبت کنیم خود را در خطر آسیب پذیری رها کرده ایم اما خیلی وقت ها این آسیب پذیری و بیان آن کلید ایجاد تفاهم و حل اختلافات ما است.
- بیان احساسات باید حقیقی باشد و یک احساس با نقاب احساس دیگری ابراز نشود. مثلا گاهی افراد وقتی که خود را بی کفایت می دانند، از خود احساس خشم را ابراز می کنند. در صورتی که احساس حقیقی تجربه شده ناامیدی و دلسردی است.

- هنگام بیان احساسات استفاده از کلمات گنگ و کلی موجب بی اثر شدن ابراز آنها می شود و بهتر است از کلماتی که دقیقا احساس ما را ابراز می کند، استفاده کنیم.
- یکی از اصلی ترین راه های ابراز خود، بیان احساسات است که این مهم از طریق گسترش دایره واژگان، کسب شناخت بهتر از احساسات یک انسان و پذیرش آسیب پذیری ذاتی ما انسان ها قابل دستیابی است. ابراز درست و دقیق احساسات کلید حل اختلافات و رسیدن به آرامشی پایدار در روابط است.



پذیرش مسئولیت احساس های خود

• یکی از راه های تجربه ارتباط مثبت و مؤثر با دیگران این است که ریشه احساسات خود را پیدا کنیم. آنچه دیگران انجام می دهند ممکن است ما را عصبانی، خوشحال، غمگین، ناامید و... کند اما به هیچ وجه علت احساسات ما نیست. احساسات ما از یک سو پیامد انتخاب شیوه دریافت گفته ها و اعمال دیگران است و از سوی دیگر پیامد نیازها و انتظارهای ما در آن لحظه خاص است.

• وقتی فردی به ما یک پیام منفی می دهد، چه کلامی چه غیرکلامی ما پیام او را به چهار حالت می توانیم دریافت کنیم:

(۱) سرزنش خودمان

(۲) سرزنش دیگران

(۳) درک احساس ها و نیازهای خودمان

(۴) درک احساس ها و نیازهای دیگران

- شناخت الگوهای کلامی رایج که نشانه نپذیرفتن مسئولیت احساس ما است می تواند مفید باشد:

(۱) استفاده از ضمائر غیر شخصی مانند: (آن) و (این)

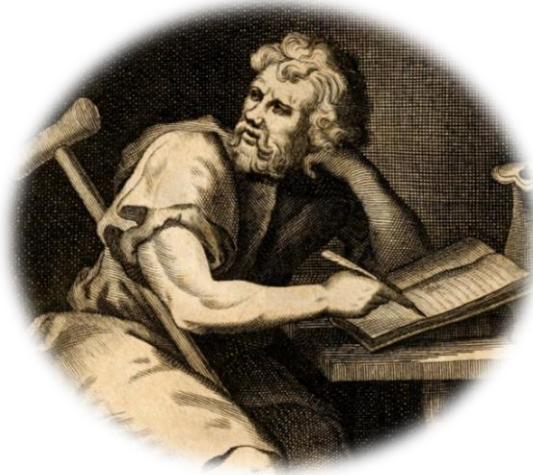
مثال: آن مرا آزار می دهد. این مرا عصبانی می کند.

(۲) جمله ای که فقط رفتار دیگران را بیان می کند.

- مثال: وقتی پاسخ تلفنم را ندادی رنجیدم.

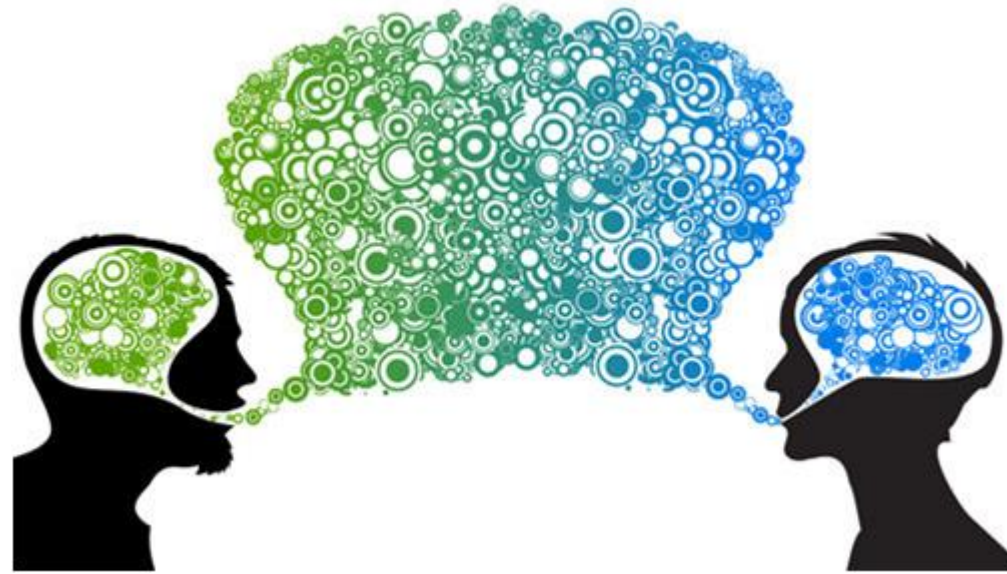
- فقط کافی است احساس و نیازمان را به هم پیوند دهیم تا آگاهی از مسئولیت مان را افزایش دهیم.

- قضاوت، انتقاد، تشخیص و تفسیر همه نشانه های بیان وارونه نیازها و ارزش های ما هستند. اگر نیازهای مان را شفاف بیان کنیم، شانس بیشتری برای تحقق آن ها داریم.



«مردم نه بر اثر وقایعی که برایشان اتفاق می افتد بلکه با نوع نگاه شان به آن وقایع مضطرب می شوند».

اپیکتتوس



**چگونه تقاضای خود را بیان کنیم تا جواب محبت
آمیزتری دریافت کنیم؟**

- در روابط سالم و بدون خشونت معمولا وقتی نیازمان تحقق نیابد، آنچه را مشاهده می کنیم، احساس می کنیم و نیاز داریم را با تقاضایی مشخص بیان می کنیم: عملی را تقاضا می کنیم که احتمالا نیاز ما را برآورده می کند. حالا چطور این تقاضا مطرح شود تا طرف مقابل پاسخ محبت آمیزتری بدهد؟

(۱) استفاده از زبان بدن مثبت

وقتی تقاضاها منفی یا دو پهلو بیان می شود دو مشکل رخ می دهد: طرف مقابل گیج می شود و بیان منفی مقاومت او را برمی انگیزد.

(۲) آگاهانه تقاضا کردن

ما اغلب از تقاضا خود آگاه نیستیم. ما یا با دیگران یا برای دیگران صحبت می کنیم. بدون دانستن آنکه چگونه با آن ها گفت و گو می کنیم. ما تنها کلمات را بیرون می ریزیم یعنی از حضور دیگران به عنوان سطل آشغال کلمات استفاده می کنیم در نتیجه شنونده تقاضای ما را تشخیص نمی دهد.

(۳) درخواست انعکاس

برای اطمینان از آنکه پیامی که ما فرستاده ایم همان پیامی است که دریافت شده، از شنونده بخواهیم آن را تکرار کند. وقتی مخاطب اینکار را انجام داد از او قدردانی کنیم.

(۴) تعریف هدف مان از تقاضا کردن

بیان تقاضای واقعی، نیازمند آگاهی از اهداف هم هست. اگر هدف ما تغییر دیگران و تغییر رفتار آنها یا بازکردن راه خودمان باشد به نتیجه مثبتی نخواهیم رسید. هدف ما باید ارتباطی براساس صداقت و همدلی باشد.



- یادمان باشد اگر قبلا از فردی تقاضایی داشته ایم و او به تقاضای ما پاسخ نداده باشد، و ما او را «تنبیه»، «سرزنش» و یا غرق بار گناه کرده باشیم به احتمال زیاد حالا تقاضاهای ما را فقط به صورت درخواست آمرانه می شنود.



کاری از کانون جهش سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی استان گیلان

تهیه و تنظیم:

فاطمه فدایی – مهیار ارض پیمان



Roytab.ir



Studentcity.ir