



در بحث دگرآگاهی گفتیم یکسری خلیقات را بشناسیم و انسانها ۳ تیپ مشخص دارند (کودک، بالغ، والد) و در موقعیت‌های مختلف هر تیپ یک واکنشی داد در موقعیت گذشته و حال و آینده کودک‌ها آدم‌های خطرناکی هستند چون نه از گذشته درس می‌گیرد نه فکر آینده است مثل کسی که هیچ پولی ندارد و یک دفعه ۱۰ میلیون به او می‌دهند و بی پروا خرج می‌کند در عوض چند روز والدها نگران آینده‌اند و در گذشته مانده‌اند و اهل جمع کردن هستند مثل فردی که در زیرزمین زندگی می‌کند ولی می‌تواند خانه بخرد مدام فکر آینده بچه است و نگران بزرگ شدن بچه است بالغ: از گذشته عبرت می‌گیرند و برای آینده برنامه دارند دیگران در ارتباط با شما تغییر می‌کنند مثال زن و شوهر که لباس هم‌اند و در دگرآگاهی نباید دیگران را عوض کنیم و مثل خود کرد که به موقعیت والد محور وارد و قالب امر و نهی کردن و سخنرانی کردن وارد می‌شوید و تمرین برای راه حل این بود که توی چندین موقعیت قرار بگیرید و ببینید واکنش شما چیست؟ آیا والد یا بالغ یا کودک هستید مثلاً فرد در محیط کار والد است ولی در خانه کودک‌وار رفتار می‌کند و دهن بین است و اینکه فلانی چی گفت و برای اینکه تشویق بشود و سرزنش نشود کار انجام می‌دهد. ارتباط موثر: یکی از مهارت‌های بزرگ مهم است اما در ارتباط شکل می‌گیریم رشد می‌کنیم، زندگی می‌کنیم پس باید الفبای آن را بدانیم ارتباط یعنی انتقال پیام و یک موقع از طریق کلام یا غیر کلامی است و هرآنچه داریم ابزار ارتباط است مثل، طرز نشستن، دست، نوع نزدیک شدن مثل زمان همدلی که نزدیک فرد می‌نشینیم مثل مجلس سوگ که ظاهر و رفتار مطابق شرایط خاص هماهنگ می‌کنیم مثل مینیک صورت با رنگ لباس و نوع نگاه این‌ها ارتباط غیر کلامی است.

مولفه‌های ارتباطی: پیام، پیام گیرنده، ارسال کننده و ابزارهای مختلف برای ارسال کننده وجود دارد ارتباطی موثر و غیر موثر داریم ارتباط موثر: پیام ارسال شده به درستی دریافت شده است غیر موثر: الف) پیام ارسال شده دچار تحریف شده و به درستی دریافت نشده است و سوء تفاهم به وجود می‌آید. ب) پیام ارسال می‌شود ولی دریافت کننده کامل دریافت نمی‌کند پنج نیاز که باعث می‌شود وارد ارتباط شویم: مادی، امنیت، تعلق، صمیمیت، تایید و حمایت اگر می‌خواهید ارتباط کاملی داشته باشید باید این مولفه‌ها در آن اتفاق بیافتد، تسهیل کننده ارتباطی: رابطه‌ها را قشنگ‌تر می‌کند مثل ۱- پذیرش و اعتماد ۲- ابراز علاقمندی و توجه نشان دادن ۳- ابراز احساسات ۴- مثبت نگری، مثبت گویی و مثبت اندیشی ۵- تلاش برای درک نیازهای فرد مقابل ۶- توضیح خواستن برای روشن شدن موضوع ۷- خلاصه گویی ۸- رفتارهای غیر کلامی مناسب

۱- پذیرش بدون قید و شرط فرد و اعتماد درون همین پذیرش است.