



بسمه تعالی

جلسه نهم ریحانی ۱۴۰۱/۱۰/۲۰

استاد خانم ریحانی

عوامل بازدارنده ی ارتباط :

- ۱- پیش داوری و داوری کردن: مثل وقتی فرد در مورد مسئله‌ای صحبت می کند حرف‌های او را قطع کنید و نگذارید ادامه دهد، چرا فرزندان یا دوستان خود راحت تر صحبت می کنند چون او فقط گوش می کند، یا فرد دارد صحبت می کند ما فقط به جوابی که می خواهیم در مقابل بدهیم فکر می کنیم و اصلاً گوش نمی کنیم و این خود باعث پیش داوری می شود.
- ۲- لقب دادن و برجسب زدن: وقتی به فرد برجسب چقدر و راج است و پر حرفی می کند زده می شود هر وقت می بینیم این برجسب در ذهن ما تداعی می شود و کلاً دیگر به حرف‌های گوش نمی کنیم و نمی شنویم.
- ۳- تهدید کردن: شاید این روش موقتاً موفقیت آمیز باشد ولی آفت ارتباط است و خودش بزرگترین مانع ارتباط درست است.
- ۴- تمسخر و تحقیر کردن: وقتی کسی را به مسخره می گیرید عملاً ارتباط را قطع کرده‌اید.
- ۵- سخنرانی و نصیحت کردن: وقتی کسی را هر موقع می بینید زبان به نصیحت کردن باز می کنید و ارتباط مفیدی را شکل نمی دهید فرد با دیدن شما پیام ای بابا دوباره شروع شد در ذهنش القا می شود که خود باعث دوری می شود.
- ۶- حق به جانب بودن: بعضی افراد زیر بار خطای خود نمی روند و همه را خطا کار می بینند تا متوجه خطای خود نشوند و یا افرادی که مظلوم نمایی می کنند نمی شود ارتباط برقرار کرد.
- ۷- توقع بدون طرح خواسته‌ها: می گویند فرد باید خودش می فهمید که فلان موقع چکار باید می کرد مگر من باید می گفتم و مواخذه می کنیم ولی بدون مطرح کردن خواسته‌ها مواخذه و بازخواست کردن کار درستی نیست.
- ۸- انکار کردن: هر کاری انجام می دهد و هر چه گفته باشد را انکار می کند یک عامل قطع ارتباط
- ۹- پرخاشگری انفعالی: در این مدل پرخاشگری داد زدن، پرت کردن اشیاء ندارد ولی از درون می خواهد فرد را بکشد این نوع پرخاشگری بدنبال خود بیماری‌های گوناگون مثل سکتته و سرطان به همراه دارد پس خیلی راحت در مواقع می توان نقد و انتقاد صادقانه داشت ولی نقدی که با پیشنهاد همراه باشد.
- ۱۰- خود سرزنش: دائم خود را سرزنش می کند: چرا فلان جا رفتی، حالا رفتی چی شد، نباید می رفتی، اشتباه کردی این را گفتمی این اتفاق افتاد، قدم من بود پارچ شکست به خدا چشم من شور نیست.

پایان