

انسان در مواجهه با زندگی

- ❖ انسان موجودی است سرشار از نیازهای متنوع و گسترده که طلب برآورده شدن دارند.
- ❖ اموری که انسان با آنها مواجه است یا با ویژگیها و نیازهای او سازگارند و یا ناسازگار
- ❖ در مواجهه با امور سازگار و ناسازگار حسها و احساسهای خوشایند (لذت) و ناخوشایند (رنج) تجربه میشوند.
- ❖ امور برانگیزاننده هیجانها و احساسهای خوشایند، «مطلوب» و امور برانگیزاننده هیجانها و احساسهای ناخوشایند، «نامطلوب» شمرده میشوند.
- ❖ انسانها در تلاش دستیافتن به امور مطلوب و اجتناب از امور نامطلوبند.
- ❖ بخش مهمی از مطلوبها و نامطلوبها به «رفتار»های ما و دیگران برمیگردد.
- ❖ ما در پی تغییر رفتارهای نامطلوب به رفتارهای مطلوبیم.

دو رویکرد

- ❖ نحوه مواجهه ما با امور و شیوه‌ها در تغییر نامطلوب‌ها به مطلوب‌ها، به یکی از دو رویکرد مهر و همدلی، یا کنترل منجر می‌شود.
- ❖ رویکرد مهر و همدلی مبتنی بر توجه به نیازها و انتخاب‌های انسان‌ها است.
- ❖ رویکرد کنترل مبتنی استفاده از مکانیزم‌های اعمال قدرت، بدون توجه به نیازها و رضایت و انتخاب انسان‌ها است.

رویکرد ارتباط همدلانه

- ❖ انسان ها نیازهای اساسی همسانی دارند.
- ❖ همه انسان ها با ارزشند و نیازهایشان مهم است.
- ❖ نیازهای انسانها به هم مرتبط است.
- ❖ منابع کافی برای برآوردن نیازهای اساسی همه انسان ها وجود دارد.
- ❖ انسانها غالباً در ذات خود به خوبی و کمال و محبت و همدلی گرایش دارند و در صورت وجود زمینه مناسب به آن رویمیآورند.
- ❖ انسان ها به فضای امنی برای ابراز مشاهدات، احساسها، نیازها و خواسته هایشان و در ک شدن همدلانه آنها نیاز دارند.
- ❖ برای تحقق ارتباط همدلانه، آشنایی طرف مقابل با این رویکرد، یا تمایل او به برقراری اینگونه ارتباط ضروری نیست. کافی است ما به اصول این رویکرد پایبند باشیم.

محتوای جلسات دوره

- ❖ معرفی دوره و رویکرد ارتباط همدلانه، دریافت دغدغه‌ها و معرفی مکانیزم آمیگدالاهای جک
- ❖ دنیای خشونت و آسیب: ویژگیها، دستاورد و پیامدهای بکارگیری مکانیزم های اعمال قدرت
- ❖ شناسایی احساسها و برعهده گرفتن مالکیت آنها، و نحوه ابراز صادقانه و کارآمد آن ها.
- ❖ شناسایی نیازها و خواسته های خود و برعهده گرفتن مسئولیت برآورده شدن آنها
- ❖ معنای همدلی، همدلی با خود، دریافت همدلی از دیگران و دریافت همدلانه دیگران
- ❖ مشاهده و عوامل مؤثر برآن و تمیزدادن آن از قضاوت ارزشی و اخلاقی
- ❖ آشنایی با تقاضای کارآمد و ویژگی های آن و نحوه مواجهه کارآمد با پاسخ «نه»

فرایند ارتباط همدلانه

a. ابراز صادقانه

1. آنچه مشاهده می کنیم (بدون آمیختگی به قضاوت)
2. آنچه احساس و تجربه می کنیم (بدون آمیختگی به افکار)
3. آنچه نیاز داریم (بدون آمیختگی و چسبندگی به راهبردها)
4. آنچه درخواست داریم (بدون آمیختگی به مطالبه و دستور)

b. دریافت همدلانه

آنچه دیگری مشاهده و تجربه میکند، نیاز دارد و تقاضا میکند.

روشی که این دوره کار می کند

a. بازیکن بودن، همبازی شدن، اجازه دهیم به درون بازی کشیده شویم. (حضور به موقع و با آمادگی کامل لوجستیکی در جلسات)

b. سهامشدن و ابراز در جلسات

c. انجام تمرین ها (بردن تمرین ها به زندگی و هشیارانه زیستن)

d. نوشتن تجربه ها و پویشها و آوردن به جلسات برای سهام شدن

تمرین ها

a. به هنگام درگیر شدن با آمیگدالاهای یک به موارد زیر توجه کنید.

b. چه چیز شما را تحریک کرد؟

c. چه احساس ها، افکار، علائم بدنی و خاطراتی را تجربه می کنید؟

d. چه واکنشی نشان دادید؟

e. پیامد رفتارتان چه بود؟

f. برای مواجهه مؤثرتر در موارد بعد چه قدم هایی برمی دارید؟