

ارتباط همدلانه

جلسه چهارم: نیاز سرچشمه احساس و رفتار

بیایید خودمان تغییری شویم که در دنیا جستجویش می کنیم

رویکرد ارتباط همدلانه

نیازها طلب ابعاد گوناگون وجودما برای بقا، سلامت و برخورداری از کمالات وجودند.

نیازها جهان شمول و ویژگی نوع انسان هستند.

نیازهای همه انسان ها مهم است.

نیازهای انسان ها به هم مرتبط است

منابع کافی برای برآوردن نیازهای اساسی همه انسان ها وجود دارد

هر رفتار انسان تلاشی است برای برآورده کردن نیازی از نیازها.

انسان ها به فضای امنی برای ابراز مشاهدات، احساس ها، نیازها و خواسته هایشان و درک شدن همدلانه آنها نیاز دارند.

دنیای ارتباط همدلانه، دنیای برآوردن بیشترین نیاز از خود و دیگری با کمترین آسیب است.

تمایز نیاز از راهکار

- ❖ نیازها از طریق راهبردها و راهکارهای گوناگونی برآورده می‌شوند.
- ❖ یک راهکار ممکن است نیازهای گوناگونی را برآورده سازد.
- ❖ برآوردن یک نیاز می‌تواند راهکاری برای برآوردن نیاز دیگر باشد.
- ❖ نیاز در درون است و راهکار در بیرون و می‌تواند با راهکار دیگری جایگزین شود.
- ❖ منشأ تعارض‌ها، راهبردها و راهکارهای متفاوت است.
- ❖ برخی از راهبردها ارجحند و نیازهای بیشتری را در سطح بالاتر و گسترده‌تر برآورده می‌کنند و فقدان‌شان سخت‌تر است. (مثل پول، شغل، مسکن، همسر و ...)
- ❖ ما معمولاً، نیاز را فراموش می‌کنیم و درگیر راهکار می‌شویم.

رابطه ناکارا با نیازها و پیامدهای آن

- ❖ به رسمیت نشناختن نیازها (غفلت، نادیده گرفتن، کتمان، انکار، سرکوب)
- ❖ ابراز نکردن نیازها (معانی تضعیف کننده، غرور، نگرانی از قضاوت ها و واکنش های دیگران).
- ❖ برآورده شدن یا برآورده نشدن نیازها را وابسته به شرایط و رفتارهای دیگران دانستن.
- ❖ بیان وارونه نیازها: (غر، گله، شکایت، سرزنش، ایفای نقش قربانی و ...).
- ❖ تمرکز بیش از حد بر برخی نیازها، محدود کردن دنیای خود.
- ❖ تمرکز بر نیازهای خود و نادیده گرفتن نیازهای دیگران (مضایقه و دریغ).
- ❖ راهکار را به جای نیاز گرفتن، یا چسبیدن به یک راهکار خاص برای برآوردن نیاز.

رابطه کارا با نیازها

- ❖ شناسایی، اذعان و به رسمیت شناختن نیازها و پذیرش آسیب پذیری.
- ❖ دیدن زیبایی نیازها، به عنوان نشانه های گستره وجودی انسان و امکان های رشد.
- ❖ برعهده گرفتن مسئولیت برآورده شدن نیازهای خود. عاملیت داشتن.
- ❖ ابراز صادقانه نیازها (تمایز ابراز از برون ریزی = بیان غیر مسئولانه)
- ❖ توجه به همه نیازها در عین دیدن اولویت ها.
- ❖ برآوردن شدن نیازهای خود را در برآورده شدن نیازهای دیگران دیدن.
- ❖ تمیزدادن نیازها از راهکارها و وابسته نبودن به راهکاری خاص.
- ❖ بهره گیری از خلاقیت، انعطاف پذیری و پرچارگی در برآوردن نیازها.

تمرین های هفته

- ❖ نیازهای غالب خود، در ارتباط با اطرافیاتان را شناسایی کنید.
- ❖ رابطه احساسها و هیجانهایتان را با نیازهایی پشت آنها کشف کنید.
- ❖ به رفتارهای خود از جهت نیازهایی که برآورده می کنند توجه کنید.
- ❖ به چه راهکارهایی وابسته اید؟ خلاقانه راهکارهای جایگزینی پیدا کنید.
- ❖ افراد را در سکوت احساس و نیاز ببینید / احساس و نیاز دیگران را حدس بزنید.
- ❖ لطفا و متشکرم خود و دیگران را در رفتارهای چالشی پیدا کنید.

مراحل رشد عاطفی

بردگی عاطفی:

نیازهای من اولویت ندارند، نیازهای دیگران مهم است. من مسئول احساس های ناخوشایند دیگران هستم. پیامد: تجربه بارهای احساسی و عاطفی آزاردهنده

خودمدار:

تنها نیازهای من اولویت دارند، نیازهای دیگران مهم نیستند. پیامد: فاصله با دیگران و از دست دادن تعلق و روابط صمیمانه

دوسونگر:

هم نیازهای من و هم نیازهای دیگران مهم اند و در صورتیکه به طور همزمان قابل برآوردن نباشند، بنا به موقعیت اولویت پیدا می کنند.