

ارتباط همدلانه

جلسه دهم: قدردانی

بیایید خودمان تغییری شویم که در دنیا جستجویش می کنیم

مرور تمرین ها و تجربه ها

۱. روزی یک درخواست انجام دهید. درخواستهایی که احتمال نه شنیدن داشته باشد.
۲. در ابتدا آمادگی طرف مقابل برای شروع گفتگو را با وی چک کنید.
۳. در صورت مواجهه با «نه» با آن همدلی کنید، در فضایی امن از طرف مقابل بخواهید موانع پاسخ «بله» به درخواستتان را بگوید.
۴. ملاحظاتش را برسمیت بشناسید و با لحاظ کردن آن موارد، درخواست مجدد کنید.
۵. آمادگی او برای شروع گفتگو و نیز ادامه آن را با وی چک کنید.
۶. به تجربه خودتان در هنگام درخواست کردن، هنگام «نه» شنیدن و هنگام درخواست مجدد حضور داشته باشید.
۷. تا هر مرحله که طرف مقابل با شما همراهی کرد از او قدردانی کنید.

تمایز قدردانی

- ❖ **تعریف قدردانی:** هشیار بودن و تمایل به دیدن، اذعان و ابراز تأثیر نعمت‌های کیفیت بخش زندگیمان که ما، اطرافیانمان یا سایر هم‌نوعانمان از آن برخوردار شده‌ایم و یا دریافت می‌کنیم،
- ❖ از چه قدردان هستیم؟ خدا، نظام هستی، اطرافیان، خودمان و ... بابت ...
- ❖ **قدردان بودن از عملکرد قدردانی کردن متمایز است.** ما ممکن است قدردان باشیم ولی برخی هم مواقع شکایت کنیم.
- ❖ **تمایز داشتنی‌ها و بودنی‌ها**
- ❖ **قدردانی؛ رضایت، سرزندگی، انرژی، خلاقیت، تلاش، صمیمیت، نزدیکی و ... را افزایش می‌دهد.**
- ❖ **در فضای قدردانی افراد را مخاطب قرار می‌دهیم و مطمئن می‌شویم که قدردانی‌مان دریافت می‌شود.**
- ❖ **علیرغم معذب بودن از دریافت قدردانی، (که احتمالاً از معنایی ناشی می‌شود که به آن می‌دهیم) بیشتر ما آرزومند تشخیص و دریافت صادقانهٔ قدر خودمان و کارهایمان هستیم.**

تمرین قدردانی

قدردان چه چیزهایی هستی؟

چه چیزها است که می خواهی بابتش از خودت قدردانی کنی؟

چه چیزها است که می خواهی بابتش از دیگری قدردانی کنی؟

سه نکته در ابراز قدردانی:

کاری که تو انجام دادی.

احساسی که من در مواجهه با آن تجربه می کنم.

نیاز/نیازهایی از من که برآورده شده.

تمرین های پس از دوره

- 1 دفتر داشته باشید و چالش هایی را که با آنها مواجه می شوید را روایت کنید.
- 2 در روایت چالش مشاهده (آنچه با آن روبروشده اید)، احساس (آنچه تجربه کردید)، نیاز، و درخواست را بطور واضح بنویسید.
- 3 حدس های خود در مورد مشاهده، احساس، نیاز و درخواست طرف مقابل یا آنچه از ابراز هایش دریافت کرده اید را بنویسید.
- 4 خلاقانه راهکارهایی برای برآوردن نیازهای خود و طرف مقابل بیابید.
- 5 از تمرین ۴ صندلی و تمرین تبدیل گلیه به تعهد برای برآوردن نیازها استفاده کنید.