

ارتباط همدلانه

جلسه نهم: تقاضا

بیایید خودمان تغییری شویم که در دنیا جستجویش می کنیم

مرور تمرین ها و تجربه ها

1. قضاوت های اخلاقی ای که درمورد خودتان و اطرافیانتان دارید را تشخیص دهید.
2. این قضاوت ها چه احساس ها و واکنش هایی را در شما برمی انگیزد؟
3. وقتی قضاوت هایتان شما را می رانند تأثیرش بر روابط شما چیست؟
4. در پس این قضاوت ها چه نیازهایی نهفته اند؟
5. آگاه شدن به نیازهای پشت قضاوت ها چه امکان هایی در دسترستان قرار می دهد؟
6. تمرین تبدیل گلایه به تعهد را در موردیکی از چالش هایتان انجام دهید و نتایجش را بنویسید.

تمایز تقاضا

❖ تعریف تقاضا:

❖ ابراز تمایل به انجام یا ترک عملی عینی و مشخص از سوی شخص (خود یا دیگری) برای برآوردن نیازی.

❖ انسان‌ها ذاتاً به مواجهه شدن با تقاضا و انجام آن تمایل دارند. زیرا برآوردن تقاضای دیگری فرصتی است برای برآوردن برخی از نیازهای پاسخ‌دهنده (مانند نیاز به تأثیرگذاری، مفیدبودن، رشد، ارزشمندی، و ...)

❖ هدف و کارکرد تقاضا:

❖ ایجاد ارتباط و اتصال میان طرف‌های یک رابطه و برآوردن نیازهایشان از طریق عملی مثبت است. تقاضا دسترسی به غنا و کیفیت زندگی را برای ما، یا مخاطب فراهم می‌کند.

مواجهه ناکارا با تقاضا

- 1 اجتناب از ابراز تقاضا براساس معنایی تضعیف کننده به تقاضا دادن
- 2 درخواست معنایی تضعیف کننده به «نه» دادن و اجتناب از درخواست به خاطر تجربه ناخوشایند خودداری کردن
- 3 «نه» را مطلق گرفتن (نه مقید به زمان، مکان، شرایط و ... است) و با آن همدلی نکردن.
- 4 مطالبه و دستور به جای تقاضا (بازنبودن به پاسخ نه)، انتظار و توقع پاسخ مثبت، طرف مقابل را بدهکار دانستن. انجام خواسته را وظیفه او دانستن. برایش انتخاب قائل نبودن.

► پیامدهای دستور و مطالبه:

- i. مقاومت طرف مقابل و کاهش احتمال برآورده شدن نیازها،
- ii. طغیان یا تسلیم فرد مقابل و پیامدهای آنها.
- iii. انجام درخواستان با اکراه برایتان چگونه است؟ آیا پیامدهایی هم دارد؟

ویژگیهای تقاضای کارا

- ❖ مثبت: تقاضای منفی باعث ایجاد گنجی و مقاومت در طرف مقابل می شود.
- ❖ واضح و شفاف: زبان گنگ و مبهم نشانه بازی های پنهان پشت تقاضا است و احتمال برآورده شدن نیاز را کاهش می دهد.
- ❖ قابل انجام: با شرایط طرف مقابل (زمان، مکان، امکان و توان) متناسب باشد.
- ❖ زماندار: تاریخ، روز و ساعت و مدت انجام کار مشخص باشد
- ❖ مربوط به زمان حال: تقاضا از گذشته ثمری جز افزایش درد و رنج ندارد.

ملاحظات اجرایی در تقاضا کردن

❖ در نظر گرفتن شرایط و زمان و مکان مناسب.

❖ آماده کردن فضای ذهنی مخاطب. آماده کردن باند فرود

❖ درخواست انعکاس، برای دریافت آنچه طرف مقابل باشندین تقاضا دریافت و تجربه می‌کند.

❖ در صورت لزوم به بیانی دیگر گفتن به نحوی که نیت گوینده را بهتر منتقل کند.

❖ درخواست روراستی: ممکنه به من بگی، وقتی این را از من می‌شنوی چه فکری برایت حاضر می‌شود؟

❖ می‌خواهی با من سهیم شوی که وقتی این سخنان را از من شنوی چه احساسی را تجربه می‌کنی؟

❖ درخواست همدلی: ممکن است بخواهی به من بگویی که به نظرت من الان چه احساسی و نیازی دارم؟

تمرین های جلسه نهم

a. با در نظر گرفتن آمادگی فرد مقابل، روزی یک درخواست انجام دهید. درخواستهایی انجام دهید که احتمال شنیدن «نه» در آن زیاد باشد.

b. با نه همدلی کنید، در فضایی امن از طرف مقابل بخواهید موانع پاسخ بله به درخواستتان را بگویند.

c. ملاحظاتش را برسمیت بشناسید و با لحاظ کردن آن موارد درخواست مجدد کنید.

d. این تمرین را تا جایی که خودتان و طرف مقابل ظرفیت دارید ادامه دهید.

e. به تجربه خودتان در هنگام درخواست کردن، هنگام «نه» شنیدن و هنگام درخواست مجدد حضور داشته باشید.

f. از طرف مقابل به خاطر همراهی در شنیدن یا پذیرفتن درخواستتان قدردانی کنید.