



چهارمین جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم خسروی با عنوان «آشنایی با موانع ارتباطی»

چهارمین جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۴ با حضور سرکار خانم خسروی با موضوع آشنایی با موانع ارتباطی به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید. خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می‌باشد:

❖ تعریف ارتباط و اهمیت آن

می‌توان گفت ارتباط یکی از عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده که علاوه بر کارکردی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته باعث پیشرفت و زندگی آسان‌تر و سلامت روان بیشتر بوده و خواهد بود.

❖ ارتباط دو سطح دارد: کلامی و غیر کلامی:

متأسفانه اغلب ما یا قادر نیستیم گوینده‌های خوبی باشیم و یا مهارت‌های یک شنونده خوب بودن را نداریم و یا بی‌بهره از هر دو. جالب اینجاست که ما می‌توانیم پیام به ماه بفرستیم و فضایی‌های پژوهشی بر سطح مریخ بنشانیم ولی گاهی برقراری ارتباط با کسانی که دوستشان داریم برایمان دشوار است.

❖ تنها بودن دو نوع است

عزت: که می‌تواند سازنده و مسرت بخش باشد
تنهایی: نوعی بی‌کسی درد آور مرده و پوچ است

در جامعه الان عمیق‌ترین مشکل مردم گاهی تنهایی است انزوا و مشکل عزت نفس در حالی که شاید در دهه‌های قبلی مشکلات دیگری مثل جنگ یا خشونت بوده است. متأسفانه امروزه شدیدترین نوع تنهایی در خانواده دیده می‌شود. مجاورت بدون صمیمیت همیشه مخرب است. برای اداره کردن خانواده ارتباط سالم از اهمیتی بسزا برخوردار است. پدر و مادر بودن می‌تواند برای زوج‌هایی که کفایت و مهارت برقراری ارتباط دارند یکی از مسرت‌بخش‌ترین تجربه‌های زندگی باشد. اما زمانی که این مهارت‌ها رو ندارند و هماهنگ نیستند تشویش و تنهایی هم برای آنها و هم برای کودکان وجود دارد که برای هر دو مخرب است.

❖ رمز موفقیت در کار

هشتاد درصد افرادی که در کار خود شکست می‌خورند برای این هست که قادر نیستند به خوبی با دیگران رابطه برقرار کنند.

رشد شخصیت و بهداشت روانی و جسمی هر فردی از طریق گفتگوهای خود با دیگران به بلوغ دست می‌یابد. بعضی روانشناسان معتقدند که بیماری روانی در اصل برای کسانی است که از روابط انسانی خوب محروم مانده‌اند و گاهی یک ارتباط با توجه و همدلی عمیق درمان کننده است.

❖ پاسخ‌های آموخته شده

گاهی نحوه ارتباط ناکارآمد ما به خاطر پاسخ‌های آموخته‌های ما از قبل و الگوهای کودکی ما چه والدین و یا وسایل ارتباطی است. (رادیو، تلویزیون فرهنگ) به طور مثال شاید پدر و مادر ما احساسات خود را به ندرت بروز می‌دادند شاید کنایه آمیز و تحقیرآمیز صحبت می‌کردند و یا با خشم فریاد می‌کشیدند.

❖ تحقیق در مورد خشونت کودکان و ارتباط آن با الگوی دیداری

با این همه می‌توانیم آن بخش از روش‌های رابطه‌ای را که کارایی مثبتی ندارند را یادگیری زدایی کنیم. انسان متوسط با ذهن سالم و کمی اراده می‌تواند راه‌های مناسب‌تر برقراری ارتباط را یاد بگیرد.

❖ تغییر خواهیم کرد

در زمان ما تقریباً ثابت ماندن غیر ممکن است زیرا محیط ما در حال تغییر است؛ با توجه به پیشرفت سریع، فرهنگ نیز تغییر خواهد کرد.

❖ موانع ارتباطی

زمانی که یک یا چند نفر در حال تعامل، گرفتار فشار روانی باشند، پاسخ‌هایی که اغلب اثر منفی بر ارتباط دارند، با احتمال بیشتری ظاهر می‌شوند.

❖ اثرات موانع ارتباطی

- ✓ کاهش عزت نفس طرف مقابل
- ✓ تحریک حالت دفاعی مقاومت و رنجش
- ✓ وابستگی
- ✓ گوشه‌گیری یا احساس شکست یا بی‌کفایتی و آسیب دایمی رابطه

❖ انواع موانع ارتباطی

قضاوت که شامل:

- ✓ انتقاد
- ✓ نام‌گذاری
- ✓ تشخیص‌گذاری
- ✓ ستایش همراه با ارزیابی

ارایه راه حل که شامل:

- ✓ دستور
- ✓ تهدید
- ✓ اخلاقی ساختن
- ✓ پرسش های زیاد و نامناسب
- ✓ نصیحت یا توصیه

اجتناب از نگرانی های طرف مقابل که شامل:

- ✓ منحرف سازی
- ✓ بحث منطقی
- ✓ اطمینان افزینی

این روش ها باعث توقف گفتگو خواهند شد و شکاف عاطفی میان افراد را افزایش می دهند.

