

به چه دلیلی بهتر است **فکر** را از **احساس** جدا کنیم؟

بهتر است ما **افکار** را از **احساسات** جدا کنیم چون افکار می توانند در شخص شنونده مقاومت ایجاد کنند و رابطه را به سمت **فرسایش** ببرند.

چگونه فکر را از احساس تشخیص بدهیم ؟

احساسات به صورت **تك** کلمه ای بیان می شوند و مربوط به خود شخص **گوینده** است .

برای جدا سازی **افکار** از **احساسات** به این دقت کنید که :

من احساس می کنم **که**

من احساس می کنم **تو**

من احساس می کنم **مثل**

من احساس می کنم **انگار**

من احساس می کنم **سارا**

و تمامی جملاتی نظیر بالا با وجود کلمه ی احساس ، اما **فکر** هستند .

نیاز چیست؟

کلید رمز گشایی از احساسات نیازها هستند.

گاهی احساسات بر اساس افکار، باورها، انتظاریا خواسته های ما هستند.

آیا تفاوت نیاز و خواسته را می دانید؟

تقاضا چیست ؟

درخواستی است که شامل سه ویژگی است :



اتاق‌ت را مرتب کن .

می‌خوا‌ی این وضعی بری بیرون ؟

کمی به من توجه کن .

خیلی کار می‌کنی .

مشخص

.... جا نرو

.... نپوش

مثبت

سرویس جواهر بخر

سفر اروپا بریم

قابل انجام

تقاضا می کنیم و آمادگی موافقت و یا عدم موافقت را داریم .

خیلی طبیعی است که با عدم موافقت دچار احساسات ناخوشایند شویم .

در صورتیکه با درخواست ما موافقت نشود چه کنیم ؟

در صورت عدم موافقت :

درک احساس با خود / کار با سرزنشگر

بررسی مجدد نیاز خود / تقاضا

تغییر تقاضا با توجه به توانایی فرد

اعلام همان تقاضا از فرد دیگری

۲۵
عدم رعایت ویژگیهای
تقاضا

زمانیکه در ارتباط تقاضایی می کنیم اما ویژگی های آن را
رعایت نمی کنیم باعث **فرسایشی شدن ارتباط** می شود.

مثبت

قابل انجام

مشخص

با تکرار تقاضا در یک فاصله زمانی کوتاه سبب **فرسایشی شدن** **ارتباط** می شویم.

مخصوصا در نوجوان ها کمی فرصت تحلیل و استدلال بدهید.

با بیان تقاضا می توان از **درخواست انعکاس** به جهت اطمینان کمک بگیرید.