

بهتر است در نقش شنونده ، شنیده های خود را برای گوینده بازگو کنیم .

نکات مثبت بیان پیام گوینده :

- اگر پیام را صحیح دریافت کرده باشیم گوینده مطمئن می شود .
- با تکرار پیام ، خود گوینده بار دیگر مطلب را می شنود و فرصت تأمل دارد .
- گوینده فرصت اصلاح دارد .

سکوت و صبوری

فقط **شنونده** باشیم و با **صبوری** اجازه دهیم گوینده صحبتش را به اتمام برساند.

اعلام شنوندگی با زبان بدن

با برقرای **ارتباط چشمی** و گاهگاهی **تکان دادن سر** شنونده بودن خود را به اطلاع گوینده برسانیم.
با **بیان واژه هایی** مانند "اوهوم .. ا..چه جالب..عجب .. خوب.." اشتیاق خود را به گوینده اعلام کنید.



عناد در لغت به معنای **لجبازی** است .

مفهوم عناد ، آنچه که رابطه را فرسایشی می کند این است که : **مهم نیست تو چه می گویی ، هر چه بگویی من مخالفم .**

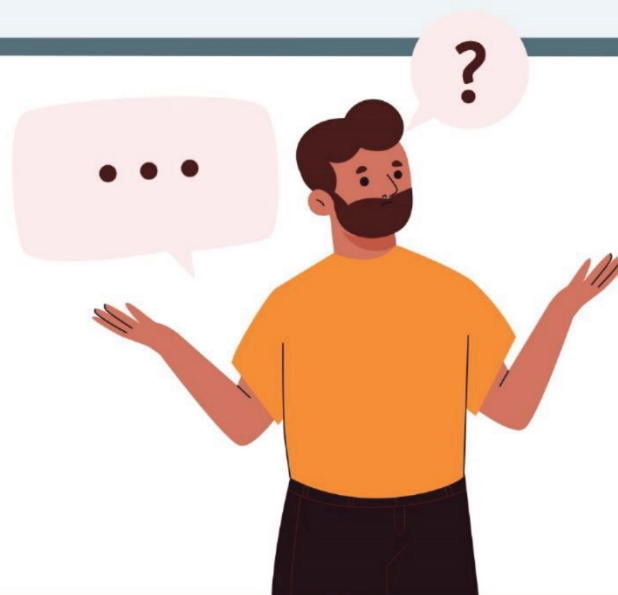
من در مخالفت با دیگران براساس ذهنیت خود رفتار می کنم ، بنابراین در هر آنچه گفته شود مخالفم .

عوامل شکل گیری عناد :

● عناد يك ذهنیتی است که از کودکی شروع می شود .
در زمان کودکی **عدم دانایی والدین** به نیازهای کودک باعث شکل گیری
عناد می شود .

● چگونگی رفتار والدین با هم **الگویی** برای فرزند می شود .
● **باورهای** شکل گرفته در محیط که سبب عنادورزی می شود .

آیا شما در خود این **عنادورزی** را می بینید ؟
آیا این را از دیگران شنیده اید که شما همیشه **ساز مخالف** می زنید ؟



در صورتیکه شما با **عناد** هویت می گیرید و الان با این توضیحات و سوالات به این **آگاهی** رسیدید به شما تبریک می گوئیم .

آگاهی اولین قدم برای تغییر است .

و این را بدانید که شما براساس ذهنیت خود رفتار می کنید و **نرمال** هستید.

تصور کنید که این **عناد** را نداشتید ، آنگاه رابطه ی شما چگونه می شد ؟
آیا می پذیرید که در صورت **نداشتن عناد** روابط به سمت **افزایشی** خواهد رفت ؟

با این **عناد** چه کنیم ؟



به هنگام عناد ورزی لطفاً:
به **صدای درون خود** (صدای ذهن) توجه کنید.
چگونه شما را تشویق به **عناد ورزی** می کند؟
با چه جملاتی شما را **قانع** می کند؟



مراحل کار با صدای درون (صدای ذهن) برای کاهش عناد:

ابتدا:

۱. صدای درون (صدای ذهن) خود را ببینید و به او بگویید: "اومدی حالا برو بعداً".
۲. ۵ الی ۷ تنفس عمیق شماره دار انجام دهید.
۳. جمله ی کلیدی الهام بخش خود را تکرار کنید.

سپس:

با یادآوری آسیب های عناد ، در تلاش باشید عناد را رها کنید.
(در صورت نیاز جمله ی سپر را تکرار کنید) .

بحران مفاهیم

دو عامل سبب ایجاد بحران مفاهیم می شود:

تفاوت دنیای ادراکی

عدم دستیابی به مفاهیم مشترک

تفاوت دنیای ادراکی



❖ **دنیای ادراکی** در واقع **درک و شناخت** ما از **محیطی** است که در آن دوران کودکی را سپری کردیم .

❖ بر اساس **شرایط محیطی** ، رفتار والدین با کودک و رفتار والدین با همدیگر باورهایی برای کودک شکل می گیرد .

❖ در **بزرگسالی** ما همواره بر اساس این **باورها** رفتار می کنیم .

❖ این باورها می توانند **کارآمد** (سازنده) و یا **ناکارآمد** (مخرب) باشند .

عدم دستیابی به مفاهیم مشترک



رشد علم ، سرعت تولید و پخش اطلاعات این **فرصت** را که به مفاهیم مشترکی
برسیم در اختیار ما قرار نمی دهد.

ما هر کدام طبق **برداشت خودمان** از **واژگان** استفاده می کنیم .

زنگ تامل

چه اقداماتی در جهت کاهش بحران مفاهیم می تواند موثر باشد؟

