

سواد ارتباطی

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

1

انواع سواد

➤ سواد خواندن و نوشتن

➤ سواد رسانه ای

➤ سواد

➤ سواد ارتباطی

پیچیدگی ارتباط اجتماعی

- رابطه اجتماعی، پیچیده است
- انسان موجود پیچیده ای است
- تعامل انسان ها با یکدیگر پیچیدگی را افزایش میدهد
- در صورت بی توجهی به این پیچیدگیها، صدمه و آسیب روانی حتمی است.

ضرورت سواد ارتباطی

- سالهای طولانی تحصیلات پایه به دلیل رشد دانش است
- آیا برای موضوع مهم و اساسی ارتباطات انسانی هم نیاز به دانش است؟
- چرا؟

نقش تعیین کننده ارتباطات انسانی

- ارتباطات انسانی، تعیین کننده کیفیت زندگی انسانهاست
- هرچه روابط انسانی غنی تر، زندگی بهتر.
- حتی، ارتباطات انسانی بر سلامت جسمی انسانها تاثیر تعیین کننده دارند
- و در مورد سلامت روان هم.

- اطلاعات و دانش در مورد رابطه و موضوعات مرتبط با آن
- فهم موضوعات ارتباطی
- دانستن نحوه پاسخگویی و برخورد با موضوعات ارتباطی

ابعاد و اجزای سواد ارتباطی

دانش و مهارت در حوزه های زیر:

- مرز و مرزگذاری
- مذاکره و نحوه مذاکره کردن
- همدلی و نحوه همدلی کردن
- پیوندهای انسانی و ایجاد پیوند

ابعاد و اجزای سواد ارتباطی

➤ دانش و مهارت در حوزه های زیر:

➤ مفهوم صداقت و صادق بودن

➤ مفهوم همدلی و همدلی کردن

➤ مفهوم اعتماد و حد و مرز اعتماد

➤ مفهوم حل اختلاف و دانستن نحوه حل اختلاف

ابعاد و اجزای سواد ارتباطی

➤ دانش و مهارت در حوزه های زیر:

➤ مفهوم آسیب پذیری و نحوه مراقبت از آسیب پذیری ها

➤ مفهوم هوش هیجانی و نحوه پرورش آن

➤ مفهوم استقلال در رابطه و پرورش استقلال

➤ مفهوم گوش دادن فعال و انجام آن در روابط

ابعاد و اجزای سواد ارتباطی

- دانش و مهارت در حوزه های زیر:
- مفهوم قدردانی و رعایت آن در روابط
- مفهوم کمک در رابطه و کمک درخواست کردن و کمک کردن

ابعاد و اجزای سواد ارتباطی

➤ مهارت تفکر نقاد: نقد و بررسی کردن

➤ مهارت تصمیم گیری

➤ مهارت حل مسئله

مرز و مرزگذاری

- آیا باید در روابط خود مرز داشته باشیم؟
- بله
- چرا؟
- پیشگیری از سوء استفاده، آزار، رنجش و آزرده‌گی و ...
- با همه؟
- با همه حتی والدین حتی فرزندان به خصوص عزیزان

مرز و مرزگذاری مرز و مرزگذاری

- تعیین حد و حدود در روابط
- تعیین خط قرمزها
- بیان خواسته ها و رنجش ها
- تضاد با «رودروایسی»، «اشکال نداره ها»، و ...
- در صورت عدم رعایت مرز و خط قرمزها، تغییر در رابطه

مذاکره و نحوه مذاکره کردن

- استفاده از گفتگو به جای مشاجره و نزاع
- در نظر گرفتن دیگران و حقوق آنها
- حرف زدن در مورد اختلافات
- امتیاز دادن و امتیاز گرفتن
- مهارت مذاکره کردن

همدلی و نحوه همدلی کردن

- دانستن مفهوم همدلی:
- درک و فهم دیگران
- خود را به جای دیگران گذاشتن
- نشان دادن اینکه ما او را فهمیده ایم

همدلی و نحوه همدلی کردن

➤ اول از هر چیز همدلی کردن

➤ بعد بیان آنچه در نظرمان است

همدلی و نحوه همدلی کردن

➤ همدلی در تضاد است با:

➤ نصیحت

➤ سرزنش

➤ توصیه و

پیوندهای انسانی و ایجاد پیوند

➡ آیا ضرورت دارد که با انسانها ارتباط برقرار کنیم؟

- آدمها آسیب می‌رسانند.
- آدمها قابل اعتماد نیستند.
- چه ایرادی دارد که آدم تنها باشد.
- ما در تنهایی راحت‌تریم.

➡ ضرورت دارد که با انسانها در ارتباط باشیم.

پیوندهای انسانی و ایجاد پیوند

- ▶ برقراری پیوند عاطفی و ارتباطی با دیگران ضرورت است.
- ▶ زمانی دیگران صدمه می‌رسانند که فرد به درستی نداند چگونه از خود در روابط مراقبت کند.
- ▶ خودمراقبتی، شرط و اصل بزرگی در روابط است.

پیوندهای انسانی و ایجاد پیوند

- خود مراقبتی یعنی؟
- توجه و آگاهی از خود در روابط
- شناخت حق و حقوق خود در روابط
- تعیین مرز در روابط
- دانستن مهارت assertiveness

حق و حقوق انسانی

- در موضوعات شخصی اولویت را به خودمان بدهیم
- تغییر عقیده بدهیم
- به درخواست های دیگران پاسخ «نه» بدهیم بدون احساس گناه
- درخواست های خود را به دیگران بیان کنیم و ...

مفهوم صداقت و صادق بودن

- منظور از صداقت چیست؟
- آیا همه چیز را باید به دیگران بگوییم؟
- آیا بین دوستان صمیمی، همسر، و هیچ ندانسته ای نباید باشد؟
- نه.
- مرز به این معنی است که حد و حدودی وجود دارد:

حریم های زندگی

انواع حریم ها:

- ▶ حریم شخصی،
- ▶ حریم خانوادگی،
- ▶ حریم زوجی،
- ▶ حریم دوستی و
- ▶ حریم کاری، و ...

- بیان صادقانه موارد زیر به صورت منطقی:
- نظرات شخصی
- خواسته ها
- انتظارات
- نیاز به کمک و راهنمایی و
- به گونه ای اجتماع پسندانه

مفهوم اعتماد و حد و مرز اعتماد

➤ آیا باید به همه اعتماد کرد؟

➤ آیا باید به همه بی اعتماد بود؟

➤ نه.

➤ بی اعتمادی به همه و اعتماد به همه ایراد است.

➤ بر اساس شرایط و اوضاع و احوال و بسته به مورد باید برخورد کرد.

نشانه های مشکل در اعتماد

- مرموز بودن: هیچ حرفی در مورد خود نزدن
- دفاعی شدن: خودت چی؟ مگه خودت چطوری هستی؟
- رقابت با دیگران
- چک کردن مرتب دیگران
- سوال کردن مکرر
- رفت و آمد دیگران را تحت کنترل داشتن
- درخواست دلیل و مدرک برای رفتارهای شخصی و...

نشانه های مشکل در اعتماد

- اعتماد به دیگران، گرفتنی نیست:
- دیگران نباید اعتماد ما را جلب کنند.
- ما باید بتوانیم اعتماد منطقی به دیگران را کسب کنیم.
- هر چه فرد اعتماد و باور بیشتری به خودش داشته باشد، در روابط احساس امنیت بیشتری می کند.

نشانه های مشکل در اعتماد

▶ باورهای خوش بینانه افراطی:

▶ همه خوبند

▶ همه زندگی را به دیگران میگویم چون به خودم اعتماد دارم

▶ چیزی برای مخفی کردن ندارم

نشانه های مشکل در اعتماد

- سابقه موارد زیر، اعتماد منطقی به خود و دیگران را مختل می کند:
- سابقه کودک آزاری
- سابقه خشونت و بدرفتاری
- سابقه آزارهای عاطفی
- روابط عاشقانه حل نشده
- سوگ و جدایی های حل نشده

مفهوم حل اختلاف و دانستن نحوه حل اختلاف

- اختلاف در انسانها شایع و فراوان است
- دیر یا زود افراد به اختلاف میرسند
- واکنش به اختلاف، جنگ، دعوا، مشاجره و آزار دیگری نیست
- یا اطاعت و پا روی خود گذاشتن
- مهارت حل اختلاف بهترین اقدام است

مفهوم آسیب پذیری و نحوه مراقبت از آسیب پذیری ها

- ▶ همه انسانها آسیب پذیری دارند
- ▶ صمیمی شدن با دیگران، آسیب پذیری ایجاد میکند: ریسک سالم
- ▶ صمیمی شدن با دیگران، آسیب پذیری ها را فعال میکند
- ▶ در صورتی که اعتماد واقع بینانه کسب کردیم، چنین آسیب پذیری مشکل ایجاد نمی کند.

مفهوم هوش هیجانی و نحوه پرورش آن

➤ هوش هیجانی یعنی:

➤ آگاهی از هیجانها

➤ فهم هیجانها

➤ توجه به هیجانها

➤ مدیریت هیجانها

مفهوم هوش هیجانی و نحوه پرورش آن

- تاثیر هوش هیجانی:
- پیشگیری از اختلاف
- پیشگیری از نزاع و مشاجره
- کمک به طرف مقابل برای کسب آرامش
- مدیریت بهتر روابط

مفهوم استقلال در رابطه و پرورش استقلال

➤ در انسان بالغ، استقلال شرط رابطه است

➤ دو یا چند انسان بالغ، در عین فعالیت های مهم زندگی خود بخشی از اوقات خود را برای دیگران میگذارند.

نشانه های عدم استقلال در روابط

- چسبندگی به دیگران
- بی اعتمادی به دیگران
- اصرار به رابطه
- بدرفتاری و آزار دادن دیگران: ایراد گرفتن های مکرر و ...

مفهوم گوش دادن فعال و انجام آن در روابط

➤ گوش دادن فعال یعنی هنگام مکالمه:

➤ نگاه کردن به دیگری

➤ توجه به مطالب طرف مقابل

➤ کار دیگری انجام ندادن

➤ نشان دادن اینکه حواسمان با وی است و ...

مفهوم گوش دادن فعال و انجام آن در روابط

➤ معنی گوش دادن فعال:

➤ احترام و ارزشمندی

➤ اهمیت دادن

➤ به همین دلیل، زمانی که حس شود که طرف مقابل گوش نمیدهد، خشم ایجاد می شود.

مفهوم قدردانی و رعایت آن در روابط

- توجه به طرف مقابل
- بیان نکات مثبت وی
- تشکر کردن
- عامل تداوم رابطه
- عامل زیبایی رابطه
- ایجاد میل به افزایش بخش های مثبت رابطه

مفهوم کمک در رابطه و کمک درخواست کردن و کمک کردن

➤ کمک گرفتن و

➤ کمک کردن

➤ در هر رابطه ای وجود دارد

➤ و طبیعی است

قدرت درخواست کمک کردن

- هر انسانی، هرچقدر هم که قوی و قدرتمند باشد
- نیاز دارد به کمک گرفتن
- و
- کمک کردن
- درخواست کمک کردن، یک قدرت است.

وظیفه کمک کردن

➡ هر انسانی، وظیفه دارد به دیگری کمک کند

➡ کمک کردن باید شرایط زیر را داشته باشد:

1. فرد، شرایط انجام آن کار را ندارد

2. موقت باشد

3. به رشد آن فرد کمک کند.

مهارت تفکر نقاد: نقد و بررسی کردن

➤ تفکر نقاد یعنی:

➤ توانایی ارزیابی

➤ سنجیدن

➤ مطالعه و بررسی موقعیت های مختلف

➤ هر چیزی را درست قبول نکردن

➤ به دنبال شواهد و مدارک بودن

مهارت تصمیم گیری

- بعضی از تصمیم گیری های انسان ها، عقلانی و منطقی نیست.
- تصمیم گیری هیجانی، منجر به پیامدهای منفی میشود.

مهارت تصمیم گیری

مهم است انسان ها بتوانند تصمیم های عقلانی و منطقی بگیرند به خصوص در موقعیت های:

1. هیجانی
2. ارتباطی
3. و عاطفی

➤ در موقعیت های ارتباطی و اجتماعی، گاهی شرایطی پیش می آید که راه حلی برای آن نداریم.

➤ مهارت حل مسئله کمک میکند بتوانیم در این موقعیت ها راه حل های صحیح بیابیم:

➤ یا راهی خواهیم یافت، یا راهی خواهیم ساخت

کیفیت ارتباطات، کیفیت زندگی

➤ برای محافظت از روابطمان، ضروری است سواد ارتباطی خود را افزایش دهیم.

➤ افزایش سواد ارتباطی از طریق افزایش آگاهی و مهارت های ارتباطی

با ما در تماس باشید

➤ در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

➤ www.andishemehr.com

➤ info@andishemehr.com

➤ @dr_rnory

➤ @andishe.mehr

➤ @andishemehr.grief

➤ @film-psycho-analysis

➤ https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

تشکر از این که با ما همراه هستید



مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره
center of the psychology and consultative service
andishehmehr.ir

با آرزوی بهترینها برای شما

