

صورتجلسه آموزش خانواده

جلسه پنجم

جلسه در روز سه شنبه مورخ ۱۹/۸/۹۴ با حضور آقا دکتر بیگی با موضوع تربیت نوجوان و ارتباط با آن برگزار گردید.

در جلسه سبک ارتباطی پرخاشگرانه به شرح زیر بیان شد:

- رفتار پرخاشگرانه عبارت است از ایستادگی سرسختانه برای مطالبه حقوق خود و ابراز عقاید و احساسات به شیوه‌ای که معمولاً نامناسب بوده و همیشه حقوق دیگران زیر پا گذاشته می‌شود.

خصوصیات مهم این شیوه ارتباط عبارتند از:

- - خودخواهی
- - بی توجهی به حقوق و خواسته‌های دیگران
- - برتر دانستن خود
- - رنجاندن دیگران برای جلوگیری از رنجش خود
- - برچسب زدن به دیگران

پیام ارتباطی

- پیامی کہ افراد پرخاشگرانہ بہ دیگران منتقل مے کنند این است آن چیز کہ من فکر مے کنم یا احساس مے کنم یا مے خواهم مهم است. بہ طور کلی پیام افراد پرخاشگر این است: «من خوب ہستم تو خوب نیستے.»

هدف

- هدف افراد پرخاشگر برنندہ شدن بدون رعایت حقوق دیگران مے باشد. هدف دیگر این افراد اعتبار گرفتن از دیگران است.
- سایر اهداف افراد پرخاشگر عبارتند از: تسلط، برنندہ شدن، فشار آوردن بہ شخص دیگر برای تسلیم شدن و تنبیہ دیگران
- این افراد دیدگاہ بدبینانہ کہ نسبت بہ انگیزہ ہا کہ دیگران دارند و منتظرند دیگران آنان را مورد آزر و اذیت قرار دہند بنابراین پیش دستے مے کنند.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی

- صحبت کردن با صدا کہ بلند
- طعنہ یا نیش زدن بہ دیگران
- ناامید و دلسرد کردن دیگران
- استفادہ زیاد از عبارات لوزش گذرانہ (باید، حتماً، بایستے)

نتایج رفتار پرخاشگرانه

شاید افراد پرخاشگرانه در کوتاه مدت با اعمال زور و تهدید به خواسته‌ها خود برسند ولی در درازمدت پرخاشگری قابل تحمل نیست. مردم افراد پرخاشگر را اشخاص ناسازگار، زورگو، سلطه گر و غیر خویشن دار تلقی می‌کنند.

اگرچه این افراد با ترساندن دیگران می‌توانند حرف خود را به کرسی بنشانند اما باعث می‌شود تا دیگران از آن‌ها بیزار و گریزان شوند. به این ترتیب دامنه روابط اجتماعی افراد پرخاشگر محدود شده و از لحاظ اجتماعی تنها و منزوی می‌شوند.

از طرف دیگر پرخاشگری موجب برانگیخته شدن خشم دیگران می‌شود و گاهی این پرخاشگری کلامی به پرخاشگری جسمی مبدل می‌گردد.

بنابراین پرخاشگری در درازمدت به دشمن تراشی و اختلال در روابط بیش فردی و سلب آرامش افراد منجر می‌شود. سپس خصوصیات سبک ارتباطی منفعلانه را به شرح زیر توضیح دادند.

سبک ارتباطی منفعلانه یا عدم ابراز وجود نیز به آن گفته می‌شود. این افراد دل مشغولی پرهیز از برخورد با دیگران را دارند حتی اگر این کار به قیمت ضایع شدن حق آن‌ها منتهی شود.

آنها معمولاً حق را به دیگران می‌دهند و برای خود ارزش و احترامی قائل نیستند. چنین افرادی در مقابل انتقاد بسیار مضطرب می‌شوند و معمولاً برخلاف میل خود عمل می‌کنند برای کردن علت مشکلات معمولاً خود را سرزنش می‌کنند و گاهی این سرزنش به قدری شدید می‌شود که ماهیت خود آزرک پیدا می‌کند.

هنگامی که تعرض پیدا می‌کنند گاهی با برانگیختن حس نرحم به دیگران سعی می‌کنند از تعرض فرار کنند. وقتی کسی باعث ناراحتی آنان می‌شود به جای صحبت و طرح مسئله با فرد مذکور مسئله را در دل خود نگه می‌دارند و تقلا می‌کنند آن را فراموش کنند آنها ممکن است از عبارات اخلاقی مثل گذشت و نواضع برای رفتارهای خود بهره ببرند. اما فراموشی می‌کنند که چنین اعمال اینگونه‌ها نمی‌توانند از روک ترس انجام گیرد

ویژگیہا کے اساسے این افراد

- ❖ - نسبت بہ حقوق فرد کے خود بے تفاوت ہستند۔
- ❖ - احساسات، افکار و عقاید خود را بیان نہی کنند۔
- ❖ - بہ دیگران اجازہ مے دھند بہ راحتے حقوق و احساسات او را نادیدہ گرفتہ و زیریا بگذرانند۔
- ❖ - بہ ظاہر افراد کے متواضع، صبور، از خود گذشتہ و مہربان قلمداد مے شوند ولے در درونشان از این کہ توسط دیگران مورد سوء استفادہ قرار مے گیرند و حقوقشان پایمال مے شود ناراحت ہستند۔
- ❖ - احساس درماندگی، ناتوانی و بازدارگی مے کنند۔
- ❖ - قادر بہ پذیرش مسئولیت نیستند۔
- ❖ - غالباً مضطرب و نگران ہستند۔
- ❖ - نیازها و خواستہہا کے دیگران را بر نیازها و خواستہہا کے خود اولویت مے دھند۔
- ❖ - اعتماد بہ نفس ضعیفے دارند۔
- ❖ - بہ دیگران اجازہ مے دھند برا کے آنان تصمیم بگیرند۔

ویژگی ہا کے کلامے و غیر کلامے افراد منفعل

- ❖ صدائے آرام و لرزان دارند
- ❖ در صحبت ہا کے خود از این شاخہ بہ آن شاخہ مے پرند
- ❖ در بیان افکار و احساسات خود صریح نیستند
- ❖ از تماس چشمے با دیگران اجتناب مے کنند
- ❖ غالباً ضعف بدنے مناسبے دارند
- ❖ وقتے دیگران از آنان درخواستے دارند چنین پاسخ ہا مے دہند باشد ہر طور کہ تو مے خواہے،
برائے من فرقے نمے کند.
- ❖ پیام ہا کے ارتباطے افراد منفعل
- ❖ من خوب نیستم، تو خوب ہستے
- ❖ هدف افراد منفعل
- ❖ راضے نگہ داشتن دیگران بہ ہر قیمت و اجتناب از درگیری و کشمکش

