

# صورتجلسه آموزش خانواده

جلسه ششم

جلسه در روز سه‌شنبه مورخ ۹۴/۸/۲۶ با حضور آقای دکتر بیگی با موضوع تربیت نوجوان و ارتباط با آن برگزار گردید.

در این جلسه سبک رفتارک جرات مندانه به شرح زیر توضیح داده شد.

این افراد هم حق و حقوق خود و هم حق و حقوق دیگران را رعایت می‌کنند. آنها برخلاف افراد سلطه پذیر که خود را متهم می‌کنند و برخلاف افراد پرخاشگر که همواره دیگران را متهم می‌کنند در تبیین و پیدا کردن راه حل به جا که متهم کردن دیگران به مسئله و چگونگی حل آن توجه می‌کنند. چنین سبکی از برخورد با مسئله مدارک، در مقابل من مدارک و تو مدارک استفاده می‌کنند. این افراد نکات مثبت و منفی را هم در خود و هم در دیگران به صورت منصفانه می‌بینند و قادرند دیدگاه‌ها را به وضوح بیان کنند و هم احترام خود و دیگران را حفظ کنند. بر همین اساس افراد قاطع در حل تعارضات بیشتر بر گفتگو تکیه می‌کنند و مایل به برقراری رابطه با دیگران هستند. کسی که هم برای خود ارزش و احترام قائل است و هم برای دیگران، توانایی یادگیری گفتگو کردن روشن، شنونده حرف دیگران بودن، احترام برانگیز بودن و صریح بودن را خواهد داشت

## اصول حاکم بر ارتباط

- ما نمی‌توانیم ارتباط برقرار نکنیم، صحبت نکردن خود نوعی ارتباط است.
- ارتباط غیرقابل برگشت است.
- در ناکوآمدی ارتباط هر دو طرف سهم دارند.
- بخش عمده‌ی پیام‌ها غیرکلامی هستند.
- پیام‌ها کلامی و غیرکلامی ناهمخوان می‌توانند باعث سوء استفاده شوند.
- ارتباط میان فردی کزآمد و اکتسابی است.

## ویژگی‌های کلامی و غیرکلامی افراد جراتمند

- شنونده و پذیرا هستند
- تن صدایشان محکم و استوار است
- در هنگام صحبت با دیگران، با آنها تماس چشمی دارند
- بیان افکار و احساسات با ضمیر «من»
- عدم استفاده از واژه‌های مطلق مانند حتماً، الزاماً
- داشتن وضعیت بدنی راست، متعادل و راحت
- حتی وقتی با چیزی موافق نیستند به طرف مقابل احترام می‌گذارند
- گذشته و حقوق او را رعایت می‌کنند
- دادن پاسخ‌هایی با لحنی دوستانه و بی قاطعانه
- ذکر مسایل مهم و پرهیز از حاشیه

## پیام ارتباطی افراد جرات مند

- من خوبم، تو خوب هستی (رعایت عدالت)
- نتایج رفتار جرات مند
- کنترل بیشتر بر زندگی
- خوشنودی از روابط اجتماعی با دیگران
- اعتماد به نفس بالا
- آسیب پذیر کم تر در برابر مشکلات
- رسیدن به اغلب اهداف خود

## فواید رفتار جرات مندانه

- ما توانیم جلو پا مال شدن حقوقمان را بگیریم
- ما توانیم حقوق دیگران را به رسمیت بشناسیم
- رفتار دیگران را در برابر خودمان تغییر دهیم
- از تعارضات پر خاشگرانه غیر ضروری جلوگیری نماییم



