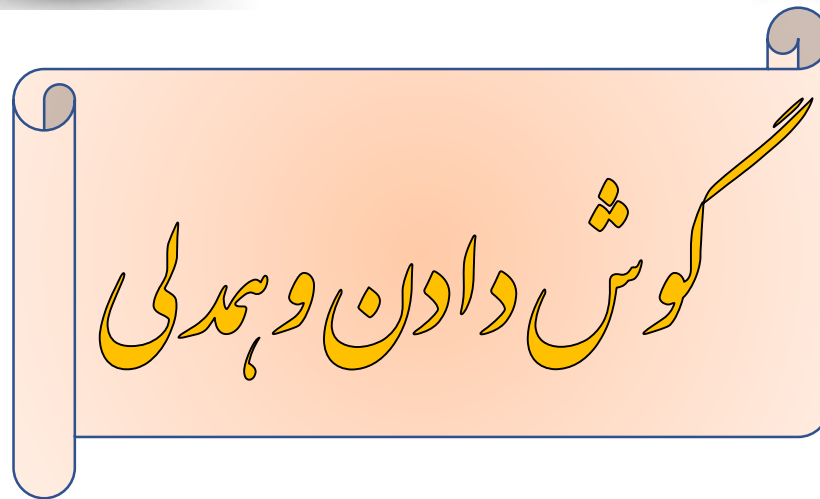


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قراره چی بگیم...؟



- ویژگی های گوش دادن؟
- موانع گوش دادن؟
- لوازم گوش دادن؟
- همدلی و موانع آن؟
- چه باید کرد؟

گوش دادن درست یک مهارت مهمی است که بسیاری از همسران آن را بلد نیستند.

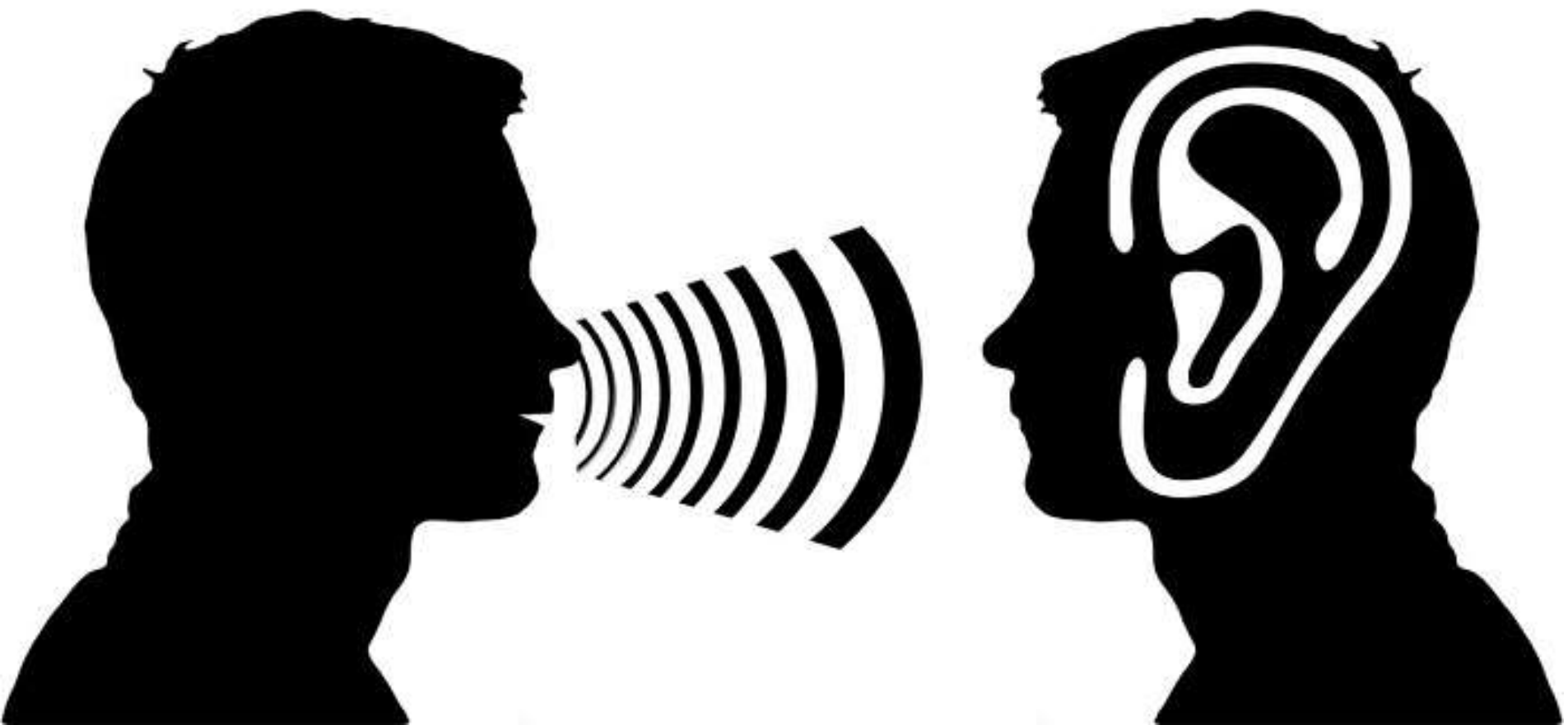
نقطه شروع بیاری از تنش ها...



شنیدن کاری از حواس پنجگانه است
اما گوش دادن یک هنر است
فرانک تایگر



ویژگی های مهارت گوش دادن





❖ با شنیدن تفاوت دارد

❖ یک اقدام فعالانه است

❖ گوینده درست درک می شود

❖ مستلزم توجه کامل شنونده است

❖ ارسال پس فرست های مناسب

موانع گوش دادن



- ذهن خوانی
- قضاوت کردن
- پند و اندرز



- نزاع و درگیری
- انحراف بحث
- منفی نگری



پارازیت ها:
درونی
برونی



لوازم گوش دادن فعال



• زمان و مكان مناسب
• موقعيت و حال مناسب



توجه و
اشتياق



بازخوردها و پس فرست های مناسب همدلی و درک درست





همدلی مثل یک گل است، مثل یک نهال و بوته ی گل است، باید نهال را نشاند در زمین.....

باید از آن مراقبت کرد، آن را آبیاری کرد...

همدلی یا هم‌احساسی، درک احساس و فهم تجربه حسی دیگران با توانایی دید از نگاه آنها و قراردادن خود در جایگاه آنها است.

پرهیز از قضاوت و ارزیابی طرف مقابل و استفاده از قضاوت معلق و همچنین دوست داشتن بدون قید و شرط دیگران دو گام مهم برای رسیدن به همدلی است



موانع همدلی



- نصیحت کردن
- سرزنش کردن
- پیشداوری
- درشت نمایی

خب!... حالا چکار کنیم



بیشتر گوش باشیم تا ...



قرآن و هنرگوش دادن

وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أُذُنٌ
قُلْ أُذُنٌ خَيْرٌ لَّكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ
وَرَحْمَةً لِّلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ رَسُولَ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ

(التوبة: 61)

اقدام پیشگیرانه

گوش دادن فعال و موثر
گامی مهم در جلوگیری
از بروز ابهام و واکنش
های تند است.



‖ وقتی زنان بخواهند که، مردان به حرف هایشان گوش کنند، باید به موقع او را از آن موضوع با خبر سازند و در ابتدا مواردی را که می‌خواهند با آنان در میان بگذارند مطرح کنند و بگویند که چه وقت می‌خواهند در مورد چه موضوعی با او صحبت کنند.

مثلاً «در مورد مشکلی که در محیط کار برایم پیش آمده می‌خواهم با تو صحبت کنم. بعد از شام وقت داری؟»



با همه وجود گوش دهید



- تماس چشمی
- نزدیک رفتن
- سر را تکان دادن
- تبسم
- غرقگی

بازخورد دهی

بعد از نقل بیان و پرسیدن سوالاتی برای شفاف سازی، باید به واکنش های خود پس خوراند داد، یعنی با آرامش و بدون قضاوت افکار، احساس ها، نظرات و خواسته های خود را بازگو کرده و تجربه درونی خود را بدون استفاده از موانع گوش دادن بیان کنید.





بازآفرینی پیامهای دریافتی



فوآئد بازآفرینی...



- ✓ پیشگیری از موانع گوش دادن
- ✓ تصحیح به موقع برداشتهای نادرست
- ✓ شنیده شدن و تأیید همسر (تشویق)
- ✓ پیشگیری از برخوردهای منفی
- ✓ تسریع در تفاهم و رسیدن به نتیجه



راههای ارتباطی

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

به امید موفقیت بیشتر خانواده‌ها



