

خواندن دماسنج روزانه



موارد استفاده از DTR در مراحل ارتباطات

- زوجین
- والدین با بچه ها
- خانواده های بازنشسته
- دوستان
- همکاران

توصیه می شود جهت اجرای روزانه *DTR* برای ۱۵ دقیقه الی نیم ساعت با افرادی که در زندگی شما اهمیت دارد اجرا نمایید

ابزار DTA

۱. قدردانی Appreciation
۲. اطلاعات جدید New Information
۳. معماها Puzzels
۴. شکایات با درخواست تغییر Complaints with
Request for Change
۵. آرزوها، امیدها، و رویاها Wishes, Hopes, Dreams

روش استفاده از DTA

- استفاده منظم و مستمر
- توجه و تمرکز کامل روی یکدیگر
- روبروی یکدیگر بنشینید Face to face
- زانو به زانو Knee to knee
- تماس چشمی برقرار کرده و دستان یکدیگر را بگیرید
- از هرگونه حواس پرتی جلوگیری کنید

قدردانی

- هر احساس خوبی که دارید به همسرتان بگویید
- موارد خاص در همسرتان را با کلمات، حرکات بدنی و به هر شکلی ابراز کنید
- شنیدن قدردانی به طور مستمر و منظم در شما ایجاد عزت نفس می کند
- ما نیاز داریم قدردانی شویم، دوست داشته شویم و مورد پذیرش همسرمان قرار گرفته شویم
- باید بدانیم برای چه چیزی قدردانی می شویم
- باید یاد بگیریم که قدردانی را از همسرمان بشنویم، بپذیریم و آنرا درونی کنیم و از جملاتی مثل: "این دیگه قدیمی شده" یا "اصلا این طور نیست" استفاده نکنید.

تمرین:

به همسرتان یا فرد مورد علاقه تان بگویید دوست دارید برای چه موارد خاصی قدردانی شوید.

برای چه چیزهایی دوست دارید مورد قدردانی قرار بگیرید؟

اطلاعات جدید

بسیاری از سوء تفاهات بدلیل ندادن اطلاعات مورد نیاز ماست و به این ترتیب ما فرضیه سازی می کنیم.

صمیمیت وقتی اتفاق می افتد که دو نفر در جریان اتفاقات روزمره زندگی یکدیگر قرار می گیرند. این اطلاعات در زمینه های زیر می باشد:

➤ کار: "بالاخره آن قرارداد پیمانکاری را بستیم."

➤ خانواده: "دندانپزشک گفت دندانهای محمد عالی است."

➤ شایعات: "بالاخره دیروز طلاق پری قطعی شد."

➤ ترسها: "من نگران جوش دماغت هستم."

➤ علاقه: "این خبر در روزنامه همشهری بود گفتم حتما از آن خوشت می آید"

مسائل مهم و پیش پا افتاده به همسران و یا فرد مورد علاقه تان کمک می کند که در جریان وقایع روزانه زندگی شما و خلق شما قرار بگیرد.

چه چیزی در زندگی شما می گذرد که دوست دارید همسران یا فرد مورد علاقه تان از آن مطلع شود؟

معماها

عدم درک و فرضیه سازی ارتباطات را ویران می کند
اگر چیزهایی هست که شما درک نمی کنید و برایتان مبهم است از
طرف مقابلتان بخواهید آنرا برایتان روشن کند.

”آیا شما گفتید که دندانپزشک باید مرتبا شما را ویزیت کند و می بایست
بودجه ای برای آن در نظر بگیرد؟
”چرا امروز اینقدر عصبی هستید؟“

از فرضیه سازی و ذهن خوانی بپرهیزید
”چه چیزهایی باعث تعجب شما در رابطه با فرد مورد علاقه تان می
شود؟“

چگونه می توانید از دیگری برای فهمیدن معمایی که برای شما ایجاد
شده است سوال کنید؟

شکایت برای درخواست تغییر

- شکایتها نباید جنبه سرزنش آمیز، متهم کننده و قضاوتگر داشته باشد.
 - شکایات هیچوقت نباید بدون توجیحات لازم برای تغییر باشد.
 - چه پاسخ مناسبی به فرد مورد علاقه تان که شما را رنجانده باید بدهید.
 - ابراز شکایت بدون ارائه یک درخواست خاص برای تغییر پسندیده نیست.
 - اغلب اوقات افراد با سماجت، نق زدن و عیبجویی، تحقیر کردن یا تلاش برای کنترل شخصی دیگر، که برای هیچ ارتباطی مناسب نیست شکایت خود را مطرح میکنند.
 - الگوی مناسب طرح شکایت در DTR:
- ”وقتی شما.....، من احساس می کنم.....، و می خواهم.....(بجای درخواست برای تغییر، اطلاعات راجع به موضوع دهید.)*
- چه شکایتی برای درخواست تغییر از همسرتان و یا شخص مورد علاقهتان برای تقویت رابطه، با استفاده از الگوی DTR مطرح می کنید.*

آرزوها، امیدها و رویاها

- اگر انتظارات من و تو با یکدیگر متفاوت باشد به این معنی نیست که حق با من و یا تو باشد.
- هرچه انتظار اتمان را به سطح آگاهی برسانیم، راجع به آن حرف بزنیم، بیشتر امکان دسترسی به آن را خواهیم داشت.
- امیدها و رویاهای ما بخشهایی از ماست که نشان می دهد ما کیستیم و چرا اینگونه هستیم.
- اگر این موضوعات را با همسرمان در میان نگذاریم (به عنوان اطلاعات و نه تقاضا و شکایت) ما قسمتهای مهم خود را نادیده خواهیم گرفت.
- چه آرزوها، امیدها و رویاهایی برای امروز دارید؟ برای آخر هفته دارید؟ تعطیلات بعدی؟ و در این دوره زندگی دارید؟
- کدامیک از شما آمادگی مطرح کردن آنها با همسرتان و یا فرد مورد علاقه تان دارید؟
- چه امیدها، آرزوها و رویاهایی برای حرفه و یا جامعه تان دارید؟

- خواندن دماسنج روزانه راه تقویت ، تغذیه ، نگهداری و آگاه سازی روابط است.
- حرمت نفس پایین، بعضی مواقع ممکن است احساس اشتیاق کمتری برای روشن سازی باز با همسر را فراهم کند.
- از خودتان بپرسید اگر در این کار شکست بخورید چه اتفاقی می افتد؟
- تمرینات DTR را روزانه و یا هفتگی با فرد مورد علاقه تان انجام دهید.

در ابتدا ممکن است احساس ناشی بودن کنید.
به یاد داشته باشید وقتی شما تازه یاد می‌گیرید رانندگی
کنید، تایپ کنید، شنا کنید و حرکات ایروبیک انجام دهید ،
بعد از مدتی طبیعت ثانوی شما خواهد شد.

پاداش‌ها ابدی هستند.