



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۶۴ - اردیبهشت ۹۶

سلام به دوستان همیشه همراه:

یکی از مهمترین نیازهای زندگی در کنار آموخته‌های علمی، داشتن توانایی و مهارت‌هایی است که بتوان به وسیله آنها با مشکلات، مسائل، اختلافات خانوادگی و زندگی مشترک به مقابله و چالش پرداخت. بدون وجود مهارت‌های خاص یا ضعف در این مهارت‌ها، ممکن است ما هنگام برخورد با مشکل به‌طور اشتباه گام برداریم و ادامه زندگی بویژه زندگی مشترک با تلخ‌کامی، رنجش و ناراحتی توأم گردد. مهمترین این مهارت‌ها، مهارت خودآگاهی است که بطور کامل در پیام مشاور شماره ۲۰ و در شهریور ۹۲ به آن پرداخته‌ایم و اینک به مهارت مهم دیگر با عنوان "مهارت همدلی" می‌پردازیم.

(مهارت همدلی)



یکی دیگر از مهارت‌های مهم اجتماعی، توانایی همدلی با دیگران است. همدلی به برقراری رابطه عمیق بین انسان‌ها کمک بسیاری می‌کند. هم‌چنین، این مهارت کمک می‌کند تا کیفیت روابط بین انسان‌ها بهبود یابد و عمیق شود. به این ترتیب، مهارت همدلی کمک می‌کند که انسان‌ها یکدیگر را بفهمند. لازمه فهمیدن دیگران آن است که بتوانیم خودمان را به جای آنها بگذاریم تا بتوانیم آنان را بهتر درک کرده و بفهمیم. نه تنها همدلی به رفع اختلافات کمک می‌کند بلکه باعث بهتر شدن ارتباط انسان‌ها با یکدیگر نیز می‌شود. به عبارت دیگر، بسیاری از مشکلات ارتباطی از آن جایی شروع می‌شود که یکی از طرفین یا هر دو طرف در همدلی مشکل یا ضعف داشته باشند. بسیاری از مشکلات ارتباطی زوجین، والدین و فرزندان از ناتوانی در ابزار همدلی ریشه می‌گیرد. به مثال زیر دقت کنید:



مریم از برخورد اقوام همسرش ناراحت شده و ناراحتی خود را با همسرش در میان می‌گذارد. همسرش می‌گوید: «چقدر خود را برای مسائل پیش و پا افتاده ناراحت می‌کنی» مریم به شدت عصبانی می‌شود و دوباره ولی با لحن شدیدتری از برخورد بد اقوام شکایت می‌کند. مجدداً شوهرش عبارت قبلی خود را تکرار می‌کند. این بار مریم باز مسئله قبلی را با عصبانیت و رنجش بیشتری مطرح می‌کند به طوری که شوهرش از این موضوع عصبانی می‌شود و او هم با لحن بد و با پرخاش به او اعتراض می‌کند «اصلاً می‌دانی چیه تو آن قدر رفتارهایت بد است که دیگران حق دارند هر چی دلشان می‌خواهد به تو بگویند» به این ترتیب نه تنها درد دل کردن مریم ثمری نداشت بلکه علی‌رغم سعی و کوشش همسرش، روابط آنها هم دچار مشکل شد. در این جا مشکل اساسی از آن جا شروع می‌شود که همسر مریم نتوانست با مریم همدلی کند. در این موارد مهارت همدلی کمک می‌کند تا فرد مقابل از ناراحتی رهایی یابد و ارتباط بین زوجین غنی تر شود.

اصول مهارت همدلی:

مهارت همدلی، همانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین و تکرار دارد. برای بیان همدلی بهتر است اصول زیر را رعایت کنید:



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



پیام مشاور شماره ۶۴ - اردیبهشت ۹۶

۱ - به صحبت های دیگران خوب گوش کنید. خوب گوش کردن یا به عبارت دیگر گوش کردن فعال، اساس و مقدمه هر نوع ارتباط سالمی است. چنانچه به گفته های دیگران توجهی نداشته باشید یا توجه اندکی داشته باشید نمی توانید برخورد همدلانه نشان دهید. لازمه خوب گوش دادن آن است که کارتان را کنار بگذارید، به صورت طرف مقابلتان نگاه کنید و به صحبت های او خوب و دقیق گوش کنید.



۲ - به احساسات و هیجان های فرد مقابل توجه کنید. نکته اساسی در بیان همدلی توجه به احساس و هیجان فرد مقابل است. دقت داشته باشید در اکثر موارد هنگامی که فردی از شرایط خود صحبت می کند یا درد دل می کند یا مشکلی را در میان می گذارد، قبل از آن که به دنبال راهنمایی، نصیحت و راه حل باشد، نیاز به آن دارد که فرد مقابل متوجه شود که او چه احساس و حالتی را تجربه می کند. به همین دلیل، قبل از آن که راهنمایی کنید، راه حل ارائه دهید و یا هر کار دیگری انجام دهید، سعی کنید احساس و حالت هیجانی فردمقابل را متوجه شوید.

۳ - برای آن که بهتر بتوانید احساس و هیجان فرد مقابل را متوجه شوید سعی کنید خود را جای فرد مقابل قرار دهید و سعی کنید از دیدگاه او به موضوع نگاه کنید. در این صورت بهتر متوجه خواهید شد که او چه حالات و احساساتی را تجربه می کند. چنانچه بتوانید خود را جای دیگری بگذارید، و از دید او به مشکل نگاه کنید بهتر قادر خواهید بود که احساسات و حالات هیجانی او را درک کنید.

۴ - پس از آنکه احساس و حالات هیجانی او را متوجه شدید از تکنیک انعکاس احساس استفاده کنید. این تکنیک بسیار ساده و آسان است؛ شما فقط کافی است همان کلماتی که او به کار می برد و احساساتش را بیان می کند به خود او برگردانید. در مثال بالا کافی بود همسر مریم به او می گفت «**به نظرم این موضوع خیلی ناراحتت کرده**»



۵ - سعی کنید با احساس و عاطفه طرف مقابلتان همراه و هماهنگ شوید. به هنگام برخورد همدلانه بسیار مهم است که واقعاً طرف مقابل را درک کنید و همدلی شما توأم با یک احساس واقعی باشد، نه آنکه به صورت تصنعی و ماشینی به انعکاس احساس بپردازید. بنابراین بسیار مهم است که برخورد شما توأم با احساس و عاطفه باشد. بدین منظور سعی کنید که تن صدای شما با تن احساس طرف مقابلتان هماهنگ باشد. اگر او با صدای آرام صحبت می کند، صدای شما بلند نباشد. اگر صحبت طرف مقابلتان با غم و اندوه همراه است، لحن صحبت شما توأم با شادی و خوشحالی نباشد.

۶ - بهتر است هنگام بیان همدلی خود از کلماتی استفاده کنید که جملاتتان توأم با قطعیت کامل نباشد؛ مانند به نظرم می آید که ... یا تصور می کنم که ... این نوع جملات به همدلی بهتر شما کمک می کند. زیرا، اگر در فهم احساس طرف مقابلتان اشتباه کرده باشید می توانید به راحتی آن را اصلاح کنید.