

تعریف همدلی

همدلی یعنی توانایی ورود به دنیای عواطف و احساسات دیگری. یعنی اینکه بتوانی افراد را، حتی وقتی خودت در شرایط آن‌ها قرار نداری، درک کنی و از دریچه دید و نظر آن‌ها به مشکلی که دارند نگاه کنی.

داشتن مهارت همدلی باعث می‌شود بتوانی به دیگران توجه کنی و با رفتار و پاسخ مناسب آن‌ها را یاری دهی تا از بحران‌های زندگی به سلامت عبور کنند. همدلی عملی داوطلبانه است که به تو امکان می‌دهد به دیگران توجه کنی و نسبت به آن‌ها درک و پذیرش بهتری داشته باشی؛ حتی اگر خیلی با تو متفاوت باشند. باید بدانی که همدلی همیشه به معنای تأیید کردن دیگران و هم عقیده بودن با آن‌ها نیست.

پر تو سیف‌اللهی

مهارت همدلی

همدلی با هم‌زبانی

فایده همدلی چیست؟

وقتی مهارت همدلی را کسب کنی، انسان‌های دیگر را، با وجود تفاوت‌ها و اختلاف‌هایی که ممکن است با تو داشته باشند، می‌پذیری و به آن‌ها احترام می‌گذاری. به این ترتیب، رفتارهای حمایت‌کننده و قابل‌قبولی نسبت به دیگران بروز می‌دهی که باعث بهبود روابط اجتماعی می‌شود. گسترش این رفتار در سطح جامعه، احساس تنهایی را از آدم‌ها می‌گیرد و آن‌ها این حس خوشایند را پیدا می‌کنند که ارزشمند و مهم هستند. وقتی در جامعه‌ای همدلی رواج داشته باشد، افراد اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند، یکدیگر را بهتر و بیشتر می‌شناسند، بیشتر در فعالیت‌های گروهی شرکت می‌جویند، و آسان‌تر احساسات خود را بیان می‌کنند. درک درست احساسات دیگران، خود عامل جلوگیری از بروز بسیاری از رفتارهای ناخوشایند است. پس، به طور خلاصه، فایده‌های همدلی را می‌شود چنین برشمرد:

۱. روابط اجتماعی را بهتر می‌کند.
۲. احساس تنهایی را از آدم‌ها می‌گیرد.
۳. به دیگران احساس ارزشمند بودن می‌دهد.
۴. اعتماد به نفس افراد را افزایش می‌دهد.
۵. کمک می‌کند افراد هم راحت‌تر احساسات خود را بیان کنند و هم درک بهتری از احساسات دیگران داشته باشند.
۶. از بروز بسیاری از رفتارهای ناخوشایند جلوگیری می‌کند.
۷. به افراد احساسی خوشایند و مثبت می‌دهد.



موانع همدلی

موانع اصلی همدلی عبارت‌اند از:
۱. نبود زبان مشترک: منظور از داشتن زبان مشترک این نیست که دو نفر به زبان فارسی، انگلیسی یا هر زبان یکسان دیگری صحبت کنند، بلکه آن‌ها باید در زمینه‌هایی مثل فرهنگ، اعتقادات، جنسیت و مسائل اجتماعی اشتراکاتی داشته باشند.

۲. نقص در برقراری ارتباط سالم: تا ارتباطی برقرار نشود، نمی‌توان انتظار همدلی داشت. وقتی به کسی سلام می‌کنی، حالش را می‌پرسی، به رویش لبخند می‌زنی، به حالت‌های او توجه می‌کنی و حرف‌هایش را خوب می‌شنوی، این‌ها همه زمینه‌های برقراری ارتباط سالم با او هستند که در برقراری همدلی نقش مؤثری دارند. بدون این‌ها رفتار همدلانه ممکن نمی‌شود.

۳. یکی نبودن زاویه دید: برای برقراری تفاهم و همدلی باید زاویه دید تو با دیگران یکی شود. شاید داستان مشهور فیل مولوی را شنیده باشی: چند نفر به نوبت وارد اتاق تاریکی می‌شوند که قبلی درون آن قرار دارد. آن‌ها که قبلاً هرگز فیل ندیده‌اند، در تاریکی آن را لمس می‌کنند و بیرون می‌آیند. سپس یکی می‌گوید که فیل شبیه ستون است، دیگری آن را لوله‌ای دراز می‌داند و یکی هم آن را شبیه تختی نرم و بزرگ توصیف می‌کند، زیرا هر کس بخشی از بدن فیل را لمس کرده است!

در این داستان، تاریکی همان سوء تفاهمی است که گاه بین دوستان یا افراد جامعه به وجود می‌آید و درک و شناخت درست و واقعی را ناممکن می‌کند. اگر زاویه دید افراد با هم یکی نباشد، همدلی نیز ناممکن می‌شود.

دیگر موانع همدلی را می‌توان چنین برشمرد:

- توجه نکردن به شباهت‌ها
- احترام نگذاشتن به تفاوت‌ها
- خودخواهی
- غرور
- حسادت
- بدبینی
- سخن چینی

کارهایی که برای رسیدن به همدلی نباید انجام داد:

۱. نصیحت یا قضاوت کردن: در بسیاری از موارد، نصیحت کردن و قضاوت کردن نه تنها باعث بدتر شدن شرایط فرد مقابل می‌شود، بلکه رنجش او را نیز به دنبال می‌آورد. انسان‌ها در شرایط بحرانی و دشوار به مراقبت عاطفی و هیجانی نیاز دارند. نصیحت کردن، دستور دادن یا قضاوت کردن، بدون آن که فرد آمادگی آن را داشته باشد، باعث بدتر شدن حال او می‌شود.

۲. سرزنش کردن: سرزنش کردن رفتاری غیرهمدلانه است و احساس تنهایی را در فرد پدید می‌آورد.

۳. به رخ کشیدن و مقایسه کردن: هر انسانی ویژگی‌های شخصی خودش را دارد. همه انسان‌ها به احساس مهم بودن نیاز دارند. به رخ کشیدن و مقایسه کردن فرد با دیگران، باعث ناراحتی و رنجش او می‌شود.

۴. دلسوزی یا ترحم: ابراز ترحم نسبت به دیگران، به آن‌ها احساس ناتوانی می‌دهد و از نظر هیجانی و عاطفی آسیب‌رسان است.

۵. بی‌اهمیت و کوچک شمردن مشکل: ممکن است گاهی برای حمایت از کسی بخواهی مشکل او را کوچک جلوه دهی. این کار باعث می‌شود فرد مقابل بیشتر احساس ناکامی کند، چرا که تصور می‌کند نتوانسته است از پس مشکلی کوچک برآید!

۶. مهم‌تر جلوه دادن مشکل و بزرگ‌تر کردن آن: بزرگ نشان دادن مشکل نیز رفتاری همدلانه نیست، زیرا احساس ناتوانی را در فرد افزایش می‌دهد و اضطراب او را بیشتر می‌کند.

۷. تعریف نابجا: گاهی ممکن است برای دل‌داری دادن به یک فرد از او تعریف نابجا بکنی. فردی که درگیر بحران و مشکلی شده، بیشتر نیازمند حل مسئله خود است تا شناختن توانایی‌های فردی خود. اگر بتوانی با او رفتار همدلانه‌ای داشته باشی، بی‌تردید بر توانمندی او در برخورد با مشکل نیز می‌افزایی.



تمرینی برای همدلی

در پایان، انجام این تمرین را به تو پیشنهاد می‌کنم: بار دیگر که دوست یا آشنایی را دچار مشکلی دیدی، قبل از هر کار و اقدامی، ابتدا سعی کن خودت را در موقعیت او تصور کنی و ببینی که دوست داری اطرافیان در این شرایط چه کاری برایت انجام دهند و چه کلماتی را بر زبان آورند، سپس خودت برای دوستت همان کارها را انجام بده و همان کلمات را بر زبان بیاور. به این ترتیب، بدون آن که شخصاً آن شرایط را تجربه کرده باشی یا بخواهی در موردش قضاوت یا تأییدی داشته باشی، کمک کرده‌ای او راحت‌تر از بحران عبور کند.