



مهارت همدلی

زهرا السادات تقوی*

کودک انسانی از ابتدایی‌ترین دقایق تولد، درک احساس دیگران و احترام به آن را از اطرافیان خود آموخت. مسلم است، در صورتی که احساسات کودک با همدلی اطرافیان پاسخ داده نشود، مجال برای آموختن و به‌کارگیری این مهارت ارزشمند انسانی نخواهد داشت. جالب توجه است که بالاترین سطح همدلی، در کودکان و در سنین قبل از مدرسه و سنین مدرسه شکل می‌گیرد. در این سنین کودک می‌تواند ناراحتی و اضطراب دیگران را درک کند. کودکان و نوجوانانی که همدلی را نیاموخته‌اند، درک ضعیفی از مسائل اخلاقی و عاطفی پیدا می‌کنند. این افراد قادر به درک دیدگاه افراد دیگر نیستند و توانایی نگرستن به بعد ناپیدای مسائل را ندارند. در نتیجه، در بسیاری از مهارت‌های دیگر مانند مهارت

«همدلی» کهنه وفاقی است که دل تازه شود دوستی نقطه عطفی که در این منشور است با هم ای دوست بیا طرح مودت ریزیم «دشمنی» حاصل تلخی و نگاه کور است

عاکف - م

انسان موجودی است که در کنار دیگر افراد به دنیا می‌آید، در کنار دیگران رشد می‌کند و بسیاری از ناکامی‌ها و مشکلاتش نیز در ارتباط با دیگران شکل می‌گیرند. مهارت همدلی یکی از قابل‌تأمل‌ترین ابزارها برای دستیابی به آرامش در زندگی فردی و اجتماعی است. یادگیری و به‌کارگیری مهارت همدلی در افرادی که با کودک یا نوجوانشان مشکل دارند، بی‌اغراق مانند روشی جادویی، به بهبود روابط منجر می‌شود.

* دکترای روان‌شناسی سلامت





۱. گاهی لازم است قبل از شروع درس با دانش‌آموزان همدلی کنیم.

یک معلم ریاضی همواره از دانش‌آموزان نوجوانش گلایه می‌کرد که درس را جدی نمی‌گیرند و دغدغه آن‌ها بیش از آنکه پرداختن به درسشان باشد، فوتبال و بازی این تیم و آن تیم است.

رفتار ناکارآمد: رفتار همیشگی معلم بزرگوار در مورد این دانش‌آموزان سرزنش و نصیحت آن‌ها بود.

رفتار کارآمد: معلم بزرگوار پس از تمرین و کاربرد مهارت همدلی در ارتباط با دانش‌آموزانش، به نتایج متفاوتی دست یافت. او فرایند همگامی را با ورود به کلاس و با پرسش درباره بازی روز قبل استقلال و پرسپولیس آغاز کرد. چند دقیقه‌ای همگام دانش‌آموزانش شد، سپس وارد دومین مرحله شد و با یک جمع‌بندی موضوع کلاس را به مبحث درس هدایت کرد.

در فرایند همدلی، توصیه، نصیحت، سرزنش و راهکار ممنوع است. البته همدلی کردن به معنای پذیرش و تصدیق کامل احساس و رفتار طرف مقابل نیست. در مرحله هدایت می‌توانیم نظرات خویش را در فضایی سالم و بالغ‌گونه عنوان کنیم.

حل مسئله، مهارت ارتباط مؤثر و مهارت کنترل خشم با مشکل مواجه خواهند بود. علاوه بر این، زمینه آسیب رساندن به دیگران و بزهکاری را نیز خواهند داشت.

همدلی یعنی بتوانیم دنیا را از دیدگاه دیگری بنگریم. برای اینکه با کسی همدلی کنیم، لازم نیست حتما کمکی به او کنیم، باری از دوش او برداریم، راه‌حلی به او نشان دهیم و یا نصیحتش کنیم، تنها کافی است این پیام را به او منتقل کنیم که احساس او را می‌فهمیم و موقعیت کنونی او برای ما مهم است.

اولین قدم برای به‌کارگیری مهارت همدلی، مرحله همگامی است. پس از آن مرحله هدایت آغاز می‌شود. اجازه دهید این مراحل را با ذکر دو مثال شفاف کنیم.

۲. گاهی لازم است با فردی آشفته همدلی کنیم.

دو دانش‌آموز با یکدیگر درگیر شده‌اند. هر دوی آن‌ها دیگری را مقصر می‌دانند. دانش‌آموز «آ» با خشونت با دانش‌آموز «ب» رفتار می‌کند. با ورود ناظم که از دور شاهد این درگیری بوده است، هر یک به کناری می‌روند. دانش‌آموز «آ» همچنان با هیجان از خود دفاع و دیگری را متهم می‌کند.

رفتار کارآمد: ناظم ضمن کنترل هیجانات خویش، با قاطعیت دو دانش‌آموز را از یکدیگر جدا و با آن‌ها تک‌تک گفت‌وگو می‌کند. ناظم در مرحله همگامی اجازه بیان احساسات را به دانش‌آموز می‌دهد. با او ارتباط چشمی برقرار می‌کند و می‌گوید: درست می‌گویی، خیلی عصبانی شده‌ای. بعد با ورود به مرحله هدایت، رهبری اتفاقی را به دست می‌گیرد و می‌گوید: البته بهتر بود به جای خشونت از راه دیگری استفاده کنی، مثلاً می‌توانستی یا می‌توانستی، اگر به جای خشونت راه دیگر را امتحان کرده بودی، حالا تو مقصر نبودی.

رفتار ناکارآمد: ناظم با عصبانیت به موقعیت وارد می‌شود و هر دو دانش‌آموز را سرزنش می‌کند.