

مهارت پنجم: مهارت همدلی

پرورش مهارت همدلی، دانش‌آموزان را آماده می‌کند که خودشان را جای دیگران بگذارند

همدلی از همزبانی خوش‌تر است

سعیدی نیاز

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
و مدرس مهارت‌های زندگی

برای همه ما پیش آمده است که دوستی برایمان درد دلی کرده باشد ولی درد دل شنیدن او به دلمان ننشسته باشد. شاید خود ما هم دقت نکرده‌ایم که چرا رفتار یا کلام دوستان توی ذوقمان خورده است و با او همدلی نکرده‌ایم. همدلی در ساده‌ترین تعریف یعنی «خود را جای دیگری گذاشتن و دیدن جهان از نگاه او». این توانایی بعد از گذشتن از دوره پیش‌دبستانی در ما به وجود می‌آید. قبل از آن به گفته پیاژه، روان‌شناس مشهور، تفکر خودمحورانه داریم. اگر به یک کودک سه تا پنج ساله خودکاری عمودی نشان دهیم و بگوییم آن را نقاشی کن، چیزی تقریباً شبیه به آن، یعنی یک خط عمودی تحویلیمان می‌دهد. اگر خودکار را همان‌طور نگه داریم و از او بپرسیم کسی که به سقف چسبیده است این را چطور می‌بیند، کودک باز هم یک خط عمودی را تصور و نقاشی می‌کند. در صورتی که از زاویه دید کسی که به سقف چسبیده، خودکار فقط یک نقطه است. توانایی همدلی به تدریج از سن پنج سالگی در ما به وجود می‌آید، با این حال، بسیاری از دانش‌آموزان دوره متوسطه، مخصوصاً در مدرسه‌های رقابت‌محور، هرگز آدم‌های همدلی نیستند. چطور می‌شود این مهارت را در آن‌ها پرورش داد؟

می‌توانید کلاس درس را با تعریف همدلی شروع کنید. از دانش‌آموزان بپرسید به نظر آن‌ها همدلی یعنی چه؟ تعریف همدلی در مقدمه بحث آمده است. برای دانش‌آموزان سنین پایین‌تر می‌توان بازی‌هایی راه انداخت که در آن‌ها زاویه دید مهم باشد. مثلاً گذاشتن یک شیء نامتقارن در وسط کلاس و پرسیدن این سؤال از دو دانش‌آموز در دو طرف شیء که «چه چیزی می‌بینند».



گام ۱

یک موقعیت همدلی را مثال بزنید.

بنا به شرایط کلاس، شرایط مدرسه و یا فرهنگ غالب محلی که در آن تدریس می‌کنید، مثالی بزنید از شخصی که احتمالاً دارد هیجان‌های منفی را تجربه می‌کند و دیگران با او همدلی نمی‌کنند. روایت زیر می‌تواند برای ساختن مثال به شما کمک کند:

شما در مسابقهٔ مدرسه با تیم مقابل که از مدرسهٔ دیگری آمده است، باخت‌اید. علت هم این است که حمید در آخرین ثانیه‌ها ناخواسته توپ را به حریف پاس داده و حریف همان توپ را گل کرده و تیم شما از مسابقات حذف شده است. شما با حمید چطور حرف می‌زنید؟

این روایت را برای دانش‌آموزان بگویید و از آن‌ها بپرسید هر کدامشان، اگر عضو تیم می‌بودند، در این موقعیت به حمید چه می‌گفتند؟ بعد بپرسید اگر شما جای حمید بودید چه حسی داشتید؟ بعد بپرسید حرف آن‌ها چه تأثیری بر حمید می‌گذاشت؟ سعی کنید خودتان قضاوت نکنید تا همهٔ حرف‌های بچه‌ها، چه همدلانه و چه ناهمدلانه، گفته شود.

گام ۲

ناهمدلی را مثال بزنید.

معمولاً بیشتر جواب‌های دانش‌آموزان حاکی از رفتارهای ناهمدلانه است. البته ویژگی‌های دوران نوجوانی هم در این ناهمدلی بی‌تأثیر نیست. حال، برای اینکه دانش‌آموزان به‌صورت طبقه‌بندی شده با ناهمدلی خودشان مواجه شوند، انواع ناهمدلی را به‌شرح زیر برایشان توضیح دهید. هر کدام از این انواع یک داستان دارد که می‌توانید دربارهٔ هریک از دو دانش‌آموز داوطلب بخواهید با «یافتی نقش» آن را نمایش دهند.

۱. همدلی نصیحت کردن و راه حل دادن نیست

فرهاد: من از دست دوستم ناراحتم.

محمد: تو هم او را برنجان.

فرهاد: ...

۵. بزرگ کردن مشکل و اغراق

شایان: مادرم مریض شده و من بیشترِ حواسم پیش اوست.

احمد: تو مطمئنی این فقط یک مریضی ساده است؟ نکند

خطرناک باشد؟ پیش متخصص دیگری نرفته‌اید؟

شایان: ...

۲. همدلی سرزنش کردن نیست

آرمین: من به محمد پولی قرض دادم و او پولم را برنمی‌گرداند.

آریا: بچه‌ای دیگر، از اول هم نباید پول به او می‌دادی.

آرمین: ...

۶. تعریف کردن بی‌موقع

بهنام: جو خانهٔ ما آن قدر خراب است که می‌خواهم دربروم.

بابک: برو بابا! تو که قوی‌تر از این حرف‌ها بودی. این

لوس‌بازی‌ها به تو نمی‌آید.

بهنام: ...

۳. مقایسه کردن

دانیال: من این درس عربی را متوجه نمی‌شوم.

رضا: چطور همهٔ بچه‌ها می‌فهمند و تو نه؟

دانیال: ...

به بچه‌ها توضیح دهید که عیب هر کدام از این شیوه‌های

ناهمدلانه چیست. عیب شیوه‌های اول، دوم و سوم این است که

رابطه را بالا به پایین می‌کند نه دوستانه. عیب شیوهٔ چهارم هم این

است که در طرف مقابل این حس را به‌وجود می‌آورد که شدت

مشکلتش فهمیده نشده است. دو شیوهٔ آخر هم بیشتر اضطراب‌آورند

تا حمایت‌کننده.

۴. کوچک شمردن مشکل

احسان: پدر من معتاد است و مادرم می‌خواهد از او جدا شود.

هر روز دعوا داریم.

روزبه: ای بابا، اینکه چیزی نیست. همه مشکل خانوادگی دارند.

احسان: ...

گام ۳

گام‌های همدلی را توضیح دهید.

حالا دانش‌آموزان آماده آن هستند که شیوه‌های همدلی را بیاموزند. به آن‌ها بگویید که باید گام‌های یک تا چهار را پشت سر هم اجرا کنند تا رفتاری همدلانه داشته باشند. گام پنجم مکمل هر چهار گام دیگر است، یعنی روی همه گام‌های دیگر سوار می‌شود. برای اجرای همه گام‌ها فقط از دو دانش‌آموز برای ایفای نقش استفاده کنید، چون همه آن‌ها یک روایت را دنبال می‌کنند. اگر فرصت اجازه داد می‌توانید از دانش‌آموزان دیگر هم برای ایفای نقش استفاده کنید.

گام ۱

فعالانه گوش بده!

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که «گوش دادن» با «شنیدن» فرق دارد. برای گوش دادن فعالانه استفاده از این راهکارها کنار گذاشتن کار، نگاه کردن به صورت طرف مقابل، نشان دادن توجه با کلمه‌ها و بدن، و سؤال کردن از او.

گام ۲

به جای راهنمایی دادن، به احساسات و هیجان‌های او توجه کن!

برای بچه‌ها توضیح بدهید که به جای راه حل دادن سریع، اول باید بفهمند دوستشان چه حسی دارد. این حس مثبت است یا منفی؟ اسم دقیق حس چیست؟ طرح درس شماره مهرماه با عنوان «هیجان‌های آشنا» در شناسایی دقیق این هیجان‌ها به بچه‌ها کمک می‌کند.

گام ۳

خودت را جای او بگذار!

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که این گام آوردن در ذهنمان به این سؤال‌ها فکر می‌کنیم: اگر جای او بودم چه احساسی داشتم؟ اگر این اتفاق برای من افتاده بود چه حسی داشتم؟ اگر در مورد من این طور می‌گفتند چه حسی داشتم؟

گام ۵

با زبان بدنت نشان بده که حسش را فهمیده‌ای!

به دانش‌آموزان بگویید که این چهارگام فقط شامل کلمات است و در هر ارتباطی، کلمات فقط کمتر از ده درصد اطلاعات را منتقل می‌کنند. درواقع، این گام‌ها باید با زبان متناسب بدن همراه شوند تا مؤثر باشند. این راهکارها می‌توانند زبان بدن ما را همدلانه کنند: - سرد نباش! (یعنی فاصله‌ها را کم کن، صورتت را از حالت ربانی بیرون بیاور و سعی کن با حرکات صورت از یخ بودن بیرون بیایی). - با تن صدای آرام حرف بزن، چون تن صدای بلند نشان‌دهنده بانشاط بودن و تن صدای پایین نشان‌دهنده انفعال است. - با هیجانش هماهنگ باش. چه غمگین چه شاد، تو هم لحن او را داشته باش. البته در مقابل عصبانیت، ترس و تنفر بهتر است شما آرام باشید تا نقش حمایت‌کننده را داشته باشید.

گام ۴

بگو حسش را فهمیده‌ای!

به دانش‌آموزانتان بگویید که حالا باید همدلی‌شان را به زبان بیاورند. آن‌ها می‌توانند از این قالب‌ها برای گفتن حسشان استفاده کنند: می‌فهمم که تو فلان حس را داشتی...، آن طور که فهمیدم تو فلان حس را داشتی...