

مهارت مهرورزی

شرط گذر از زنده‌گی به زندگی

منیره نسیمی
دکترای مشاوره و مدرس دانشگاه



نقش محبت و همدلی
در توانمندسازی
شخصیت

تعبیر می‌شود، صرف نظر از دلایل واقعی نوع دوستی و رفتارهای جامعه‌پسند بین انسان‌ها، این حقیقت باقی می‌ماند که ما کاملاً، توانایییم و حتی گاهی مایلیم که در فعالیت‌های همراه با گذشت و مهربانی یا خیرخواهانه شرکت کنیم و انجام این رفتارها، انسان‌ها را از نظر معنوی ارتقا می‌بخشد.

آنچه باید گفت توانمندی که گاهی مورد غفلت واقع می‌شود، مهربانی است. به اهمیت توانمندی مهربانی تا به این درجه می‌توان اشاره کرد که خداوند مهربانی را در وجود همه انسان‌ها به ودیعه نهاده، ولی آدمی باید با فرهنگ و تربیت روز به روز خود، این توانمندی را رشد دهد، چرا که جامعه نیازمند گسترش فرهنگ مهربانی است و این فرهنگ‌سازی بایستی در مدارس کشور و برای دانش‌آموزان آغاز و نهادینه شود. لازم است بدانیم اگر در جامعه امروز مهربانی نباشد، زندگی طاقت فرساست. مهربانی، سخاوت، شفقت و توجه کردن به نیازهای دیگران،

مشاوران گران‌قدر تا به این شماره در ستون توانمند محور ما به چند توانمندی از فضایل از جمله فضیلت شجاعت (توانمندی سرزندگی و پشتکار) و فضیلت تعالی (توانمندی امید و قدردانی) پرداختیم. در این شماره در نظر دارم به فضیلت بی‌ظنیری که ضربان زندگی‌مان بر این فضیلت لطیف گره خورده پردازم.

فضیلت انسانیت

منظور ما از فضیلت انسانیت فضایی است که در ارتباط با دیگران نقش دارند و به عبارتی توانمندی بین فردی ماست. فضیلت انسانیت مبتنی بر انجام کاری بیش از آن چیزی است که فقط عادلانه باشد، نشان دادن گذشت، حتی زمانی که یک مبادله منصفانه کافی است. مهربانی اگر نتواند (یا نخواهد) جبران شود و همدلی حتی زمانی که تنبیه لازم است. فضایل انسانیت در روان‌شناسی تحت‌عنوان رفتارهای نوع‌دوستانه یا جامعه‌پسند

همه و همه اصطلاحاتی هستند که نشان‌دهنده توجه کردن و ارزش داده و کمک کردن به دیگران است، آن هم بدون در نظر گرفتن منفعت شخصی...

وقتی با دیگران مهربانیم چه اتفاقی می‌افتد؟

همان‌طور که وقتی سنگی را در آب می‌اندازیم، نمی‌دانیم امواج ناشی از آن تا کجا می‌رود، نتایج رفتار مهربانی و یاری رساندن و کمک به دیگران نیز گسترش می‌یابد.

- افزایش هیجان‌ات مثبت و شادکامی
- بهبود روابط اجتماعی
- ارتقای سلامت جسمانی
- کاهش هیجان‌ات منفی و افزایش سازوکار مقابله با مشکلات
- بیشتر شدن کارایی و ارتقاء مهارت‌ها

سنجش مهربانی

در ابتدا به دانش‌آموزان کمک کنید تا از میزان مهربانی‌شان مطلع شوند. از آنان بخواهید آزمون زیر را تکمیل نمایند. دانش‌آموز عزیز: لطفاً همهٔ ده عبارت زیر را بخوان و با انتخاب گزینه مناسب، مشخص کن که هر عبارت چقدر درباره تو صادق می‌کند. هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد. لطفاً صادق باش...

نحوه نمره‌گذاری:

- هرگز: ۱
- گاهی اوقات: ۳
- همیشه: ۵
- به ندرت: ۲
- اغلب اوقات: ۴

برای به دست آوردن نمرهٔ کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱	هر وقت با کسی با بی‌عدالتی و نامهربانی رفتار شود، از صمیم قلب نگران می‌شوم					
۲	در جمع‌ها پیش افرادی می‌روم که منزوی یا طرد شده‌اند					
۳	با حیوانات با ملایمت رفتار می‌کنم و از حیواناتی که با آن‌ها بدرفتاری شده، مراقبت می‌کنم					
۴	بدون اینکه توقع جبران داشته باشم، به دیگران کمک و با آن‌ها همکاری می‌کنم					
۵	وقتی دوستانم کسی را مسخره می‌کنند، می‌ترسانند یا به او توهین می‌کنند، من در کارشان مشارکت نمی‌کنم					
۶	به نیازهای دیگران توجه می‌کنم و اگر در توانم باشد برای رفع نیازهایشان تلاش می‌کنم					
۷	به فردی که نیاز به کمک دارد یا غمگین است، خالصانه کمک می‌کنم					
۸	از اینکه کاری برای دیگران انجام دهم تا آن‌ها را خوشحال کنم، لذت می‌برم					
۹	رفتارهای مهربانانه دیگران را تشخیص می‌دهم و به آن‌ها توجه می‌کنم					
۱۰	سعی می‌کنم محبتم نسبت به دیگران را با گفتارم به آن‌ها نشان دهم					



تفسیر:

بتوانید بدون قضاوت، دیدگاه و نگرش‌های فرد دیگری بپذیرید. از دانش‌آموزان بخواهید با دقت به هر یک از کارت‌های همدلی نگاه کنند و سعی نمایند به تنهایی به سؤالات زیر پاسخ دهند:

۱. این فرد چه احساسی دارد؟
۲. فکر می‌کنید اطرافیان‌شان چه احساسی نسبت به آن‌ها دارند؟
۳. اگر جای آن‌ها بودید چه احساسی داشتید؟
۴. چه فکری می‌کردید؟
۵. رفتار تان چگونه بود؟
۶. به چه حمایت‌ها یا کمک‌هایی نیاز داشتید؟
۷. به چه حمایت‌ها یا کمک‌هایی نیاز نداشتید؟
۸. دوست داشتید چه اتفاقی بیفتد؟
۹. برای اینکه این اتفاق بیفتد در قدم اول چه کار می‌کردید؟
۱۰. دیگران چطور متوجه می‌شدند که طرز فکر شما تغییر کرده یا اینکه دارید رفتارتان را تغییر می‌دهید؟

بعد بخواهید با دوست یا شما نظرات خود را در میان بگذارند و مقایسه کنند و سپس بگویند نظراتشان چه شباهت‌ها و چه تفاوت‌هایی دارد؟ درباره پاسخ‌ها و نظرات یکدیگر چه احساسی دارند؟

فعالیت ۳: فهرست کارهای مهربانانه

به دانش‌آموزان بیاموزید که چطور باید از خود مراقبت کنند یا به عبارت دیگر با خودشان مهربان باشند. مهربان بودن با خود به آن‌ها کمک می‌کند تا قوی و مثبت باشند و بتوانند در مواقع لزوم به دیگران هم کمک کنند. در جدول زیر بنویسید که چطور به خودتان مهربانی می‌کنید. برای اینکه شاد بودن تان را حفظ کنید چه می‌کنید؟

عمل مهربانانه	این کار چگونه به من کمک می‌کند؟

امتیاز بالاتر از ۳۰: یعنی شما فردی هستید که بدون توجه به منفعت شخصی به دیگران توجه کرده و در صورت نیاز به آن‌ها کمک می‌کنید و از نظر شما همه انسان‌ها برابر و شایسته احترام‌اند و نه تنها دوستان و بستگان تان، بلکه افرادی که ممکن است هرگز شما را ندیده باشند از کمک‌هایتان برخوردار می‌شوند و مشکلات دیگران را درک و به خوبی با آن‌ها همدلی می‌کنید. **امتیاز پایین‌تر از ۳۰:** شما از توانمندی مهربانی زیاد استفاده نمی‌کنید. نسبت به مشکلات و دغدغه‌های دیگران بی‌توجه هستید. بر این باورید که فقط خودتان مهم هستید و اگر حس کنید انجام کاری برای شما سودی ندارد، آن را انجام نمی‌دهید.

فعالیت‌ها و تمرینات افزایش مهربانی

■ فعالیت اول: معنای مهربانی

از دانش‌آموزان بخواهید در یک یا دو بند نظرشان را در رابطه با مهربانی بنویسند و مهربانی را تعریف نمایند.

■ فعالیت دوم: کارت‌های همدلی

چند کارت درست کنید و در هر یک موقعیت‌هایی را بنویسید و در کلاس به صورت بحث گروهی آن‌ها را بخوانید و یا توزیع نمایید و از دانش‌آموزان بخواهید که بگویند چطور می‌توان با افراد درگیر در این شرایط خاص همدلی کرد. به دانش‌آموزان توضیح دهید که همدلی به معنای همدردی نیست. همدلی به معنای تصمیم آگاهانه برای خارج شدن از دنیای فردی و قرار گرفتن در دنیای فردی دیگر است. در فرایند همدلی شما عقاید، باورها، ارزش‌ها و نگرش‌هایتان را کنار می‌گذارید تا

کارت همدلی ۱	کارت همدلی ۲
پدر پرنیان جدیداً خیلی بد اخلاق شده است. او پرخاشگر است و مدام داد می‌زند. بنابراین پرنیان دوست ندارد بعد از مدرسه به خانه برود	پرهام هیچ‌کدام از کارهای مدرسه‌اش را انجام نداده و درس‌هایش را هم نخوانده است، پرهام به ترک تحصیل فکر می‌کند. چون فشار خیلی زیادی به او وارد می‌شود

فعالیت ۴: مهربانی روزانه

از آنان بخواهید در هفته هر روز حداقل یک عمل مهربانانه انجام دهند و جدول زیر را کامل کنند.

کار مهربانانه	نتیجه (چه اتفاقی افتاد؟)	مرور افکار و احساسات من
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سه‌شنبه		
چهارشنبه		
پنج‌شنبه		
جمعه		

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌هایی کوچک؛ تغییرات بزرگ

- هر روز صبح هدفی محبت‌آمیز برای خود مشخص کنید.
- از دیگران تشکر کنید
- بیشتر لبخند بزنید
- مهربانی از خودشناسی می‌آید، پس ابتدا با خود مهربان باشید
- از خودتان مراقبت کنید
- حداقل روزی یک بار دیگران را تحسین کنید
- در یک مرکز کمک‌رسانی برای کمک داوطلب شوید
- به درد دل فردی که مشکل دارد، گوش دهید
- در یک جمع با یک فرد خجالتی صحبت کنید
- کمتر قضاوت کنید

فعالیت ۵: هدیه ارزشمند زمان

روابط مثبت شاهره رسیدن به شادکامی است و سبب می‌شود به نیازهای دیگران توجه کنیم و در مقابل از توجه و مراقبت دیگران بهره‌مند شویم. با آموزش این تمرین به دانش‌آموزان فرصت می‌دهیم تا روابطشان را بهبود ببخشند. از آن‌ها بخواهید مراحل زیر را به ترتیب انجام دهند.

- **گام اول:** نام سه نفر از افراد مهمی را که مایلید این هفته با آن‌ها در ارتباط باشید را در ستون اول بنویسید.
- **گام دوم:** به هر یک از این افراد بگویید که مایلید در این هفته زمانی را با آن‌ها بگذرانید و در زمانی که کنار هم هستید کمک کنید، صحبت کنید یا در انجام فعالیتی با یکدیگر همکاری کنید.
- **گام سوم:** قبل از دیدار با خود فکر کنید که در این ملاقات می‌توانید از کدام توانمندی‌هایتان استفاده کنید تا دوره‌می‌تان برابر تر شود.

نام افراد	چه کاری انجام خواهیم داد؟	از کدام توانمندی‌ها استفاده خواهیم کرد؟