

به نام خدا

جزوه کلاس مجازی درس مهارت های زندگی دانشکده کوثر سیرجان

همدلی:

همدی یک مهارت و توانایی است و مانند هر مهارت دیگر نیاز به آموزش، تمرین و تجربه دارد. همدلی به فرد این امکان را می دهد که بتواند احساسات و حالاتی را در دیگران بفهمد که تا کنون تجربه نکرده است. همدلی باعث می شود که از سطح خودمان فراتر رفته و دیگران را عمیق تر درک نماییم. به این ترتیب همدلی قدرت و ظرفیت درک انسانها را افزایش می دهد.

همدلی یعنی تمایل پاسخ دهی به حالات عاطفی یگران با حالت عاطفی مشابه. یعنی اینکه فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و به آن ها احترام بگذارد. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و آن ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک تر شویم.

موانع همدلی عبارتند از:

1-انتقاد

2-برچسب زدن

3-تشخیص گذاری

4-ستایش هم‌رته با ارزیابی

5-نصحیت کردن

6-اغراق کردن یا بزرگ کردن مشکل

7-بی اهمیت و کوچک کردن مشکل

8-به رخ کشیدن و مقایسه کردن

9-سرزنش کردن

10-نصیحت کردن، راهنمایی کردن و ارائه راه حل

مهم ترین تکنیک های همدلی عبارتند از :

-گوش دادن فعال

-بازپردازی

-انعکاس احساسات

-انعکاس محتوا یا معانی

-انعکاس تلخیصی

-تمرکز بر کلمات احساسی

-توجه به محتوای کلی پیام

-مشاهده زبان بدن

-پرسیدن این سوال از خود که اگر من چنین وضعیتی را تجربه می کردم، چه احساسی داشتم؟

سخن امام جواد(ع) در مورد همدلی:

سه خصلت دوستی را جلب می کند: انصاف، همراهی و همدلی در هنگام سختی و ناملايمات، پاکی دل و خیرخواهی نسبت به دیگران (مسند امام الجواد، صفحه 284)