

همدلی یک مهارت و تواناییست!!

راهکارهای تقویت همدلی:

شنونده خوب بودن: به سخنان طرف مقابل کاملاً گوش داده و به او اطمینان بدهید که سعی دارید مثل او به مشکل نگاه کنید.

بیان احساس: هنگام همدلی احساسهایتان را بگویید تا طرف مقابل احساس آرامش بیشتری بکند.

خودآگاهی و خودشناسی بیشتر: چون همدلی بر پایه خودآگاهی و خودشناسی است، هر چه بیشتر از احساسهای خودتان باخبر باشید بهتر می‌توانید احساسهای افراد دیگر را درک کنید.

پایداری در همدلی: در ابتدای شروع همدلی ممکن است کمی مقاومت بخصوص از طرف نوجوانان وجود داشته باشد به‌ویژه هنگامی که روابط دلسرد کننده و بدون احساس باشد. **صادق بودن:** تظاهر به همدلی نکنید نقش بازی کردن یا استفاده ابزاری برای نیل به هدفهای خود از رفتار همدلانه موجب دلسردی و بی‌اعتمادی میشود..

احترام گذاردن: با درک احساسهای طرف مقابل به او بفهمانید که برایش اهمیت و ارزش و احترام قایل هستید.

روشن کردن مرزهای همدلی: همدلی از طرف دوستان دارای حد و اندازه‌ای است. و افراط در آن امکان سوء استفاده را فراهم میکند.

پرهیز از بهتر بودن: دستور دادن - قضاوت کردن - نصیحت کردن و سرزنش کردن .. احساس همدلی را از بین میبرد به‌طور جدی از این موارد پرهیز کنید .

سعی کنید در همدلی راه حل ارائه ندهید چون طرف مقابل دلش می‌خواهد فقط ناراحتی خودش را با کسی در میان بگذارد و از طرف او درک بشود. در همدلی برای طرف مقابل دلسوزی یا ترحم نکنید. نگویید "وای بیچاره تو چه قدر مصیبت کشیدی و یا فکر نمی‌کردم چنین مشکل بزرگی داشته باشی".

همدلی با همسر و خانواده

استفاده از تجربه‌های قبلی: تجارب مشابه گذشته کمک میکند تا موقعیت و احساسهای طرف مقابل را بهتر درک کنید. با این تجارب در درک احساسهای همدلانه همسر موفق‌تر عمل میکنید.

مشکل‌های همسر رو کوچک و بی‌ارزش ندانید. مثلاً نگوئید "ای بابا خجالت بکش اینکه مشکلی نیست پس اگه جای من بودی چه کار می‌کردی؟" و یا بیش از حد بزرگ جلوه ندهید. مثلاً نگوئید "عجب مکافات بزرگی! با این وجود می‌خواهی چه بکنی؟" در همدلی احساس‌ها و حالت‌های روانی همسر رو درک کنید. مثلاً بگوئید "من می‌فهمم که چقدر برای تو سخت بوده و یا مشکل کاری تو رو درک می‌کنم."

در همدلی همسر و فرزندان آنها را مقصردانید و سرزنش نکنید. مثلاً نگوئید "تقصیر خودته که همیشه از این نوع مشکله‌ها رو داری و یا باید این دفعه رو در دسر بکشی تا دیگه از این رفتارها انجام ندی."

از مقایسه: پرهیزید: در همدلی با همسر از مقایسه کردن خودداری کنید چون ممکن است به احساسهای پر امید آنها لطمه وارد بشود.

قرار دادن خود به جای او: در ارتباط با همسر قبل از هر کاری خودتان را جای او قرار بدهید. هر قدر حس همدلی را در خود تقویت کنید به همان اندازه اصول اخلاقی را رعایت کردید.

قانون طلایی همدلی:

انسان موجودی اجتماعیست و نیاز به همصحبت دارد وقتی ما بتوانیم از زاویه دید طرف مقابل به مشکلهایش نگاه کنیم احساس تنهایی را از او گرفته و به عمیق‌ترین و ریشه‌دارترین نیازشان که احساس ارزشمندی و مهم بودن است پاسخ مثبت میدهم.

موفق باشید

گروه مشاوره دبیرستان کوشش