

مهارت همدلی



چند مهارت اصلی و اساسی در زندگی وجود دارد که یادگیری آن ها برای مقابله سازگارانه با استرس ، رابطه موثر با سایر انسان ها، جامعه ، فرهنگ و محیط و همچنین تامین سلامت روانی افراد لازم است و مهارت همدلی یکی از این مهارت های زندگی است که برای برقراری ارتباط موثر ضروری می باشد.

همدلی به معنای توانایی درک احساسات و دیدگاه های دیگران و درک دنیای شخصی فرد مقابل است .

در واقع همدلی واژه ایست که به تنهایی بار انسانی و عاطفی بسیاری را به دوش می کشد ، زمانی که ما با دیگران همدلی می کنیم دنیا را از چشم فرد دیگر می بینیم و دنیای اطراف را آنچنان که دیگران می بینند نظاره می کنیم .

به عبارتی دیگر همدلی پاسخ عاطفی ناشی از درک یا فهم وضعیت یا شرایط عاطفی هیجانی دیگران است .

کارل راجرز در کتاب هنر انسان شدن می نویسد : فهمیدن هم به این معناست که بکوشیم احساسات دیگری را حتی وقتی از نظر من بسیار وحشتناک ، ضعیف ، گذرا یا عجیب و شگفت آور می دانم درک کنم .

انسان ها ذاتا موجوداتی اجتماعی هستند و همدلی کردن با دیگران باعث روابط خوب و نتیجه بخش با افراد می شود و عملکرد بهتری را در زندگی ، محل کار و ... به ارمغان خواهد داشت .

ویژگی افرادی که مهارت همدلی دارند دوست داشتن دیگران ، احترام گذاشتن به همه ی افراد و محبوب بودن در بین دیگران است .

در نظر گرفتن تفاوت های فردی انسان ها با یکدیگر و احترام به این تفاوت ها برای درک کردن و روابط همدلانه نکته ای مهم است .

از طریق گوش دادن فعال ، نصیحت و قضاوت نکردن و برقراری تماس چشمی می توان همدلی خود را به دیگران نشان داد که باعث ایجاد احساس خوشایند ، افزایش اعتماد به نفس ، جلوگیری از سوء تفاهم و تصمیم گیری بهتر می شود .



اما گاهی واژه ی همدلی و همدردی را با هم به کار می بریم که باید بدانیم بین همدلی کردن و همدردی تفاوت وجود دارد و تفاوت همدلی در این است که افرادی که همدردی می کنند در حقیقت خود را در غم و اندوه دیگران شریک می دانند و این در حالی اتفاق می افتد که خودشان اعتراف می کنند نمی دانند در حال حاضر چه احساسی را تجربه می کنند ، در حالی که افرادی که مهارت همدلی دارند قادرند خودشان را به جای دیگران گذاشته و دقیقا احساسات و هیجانات آن ها را در یک موقعیت خاص دریابند و درک کنند .

شاعر معروف در این مواقع میفرماید: همدلی از هم زبانی بهتر است . اما باید گفت کسی که بتواند این سه مهارت همدلی ، هم زبانی و همدردی را با هم بکار گیرد قطعاً بهتر است و این شفقت و مهربانی کردن احتمال دوری از افراد رنج دیده را کاهش می دهد .

دکتر حمیرا پورجوپاری

روانشناس بالینی