

همدلی با دیگران چه مزایایی در زندگی ما دارد؟

وقتی مشکلی پیش می‌آید دوست داریم دیگران با ما همدلی کنند؛ وقتی ناراحتی دیگران را می‌بینیم بخصوص اگر نزدیکان و دوستانمان باشند دوست داریم با آنها همدلی کنیم... اما همدلی راه و روش‌هایی دارد که برای اثرگذاری بیشتر باید آنها را رعایت کرد.



وقتی مشکلی پیش می‌آید دوست داریم دیگران با ما همدلی کنند؛ وقتی ناراحتی دیگران را می‌بینیم بخصوص اگر نزدیکان و دوستانمان باشند دوست داریم با آنها همدلی کنیم... اما همدلی راه و روش‌هایی دارد که برای اثرگذاری بیشتر باید آنها را رعایت کرد.

به گزارش سلامت نیوز، همدلی یعنی اینکه بفهمید طرف مقابل از چه چیزی در رنج است؛ چه مسئله‌ای او را ناراحت می‌کند و چطور می‌توانید خود را جای او بگذارید و احساس او را درک کنید. همدلی رابطه شما را با دیگران مستحکم می‌کند؛ اجازه می‌دهد آن‌ها را درک کنید و آن‌ها نیز شما را بفهمند. همدلی کردن یعنی شناخت احساسات و هیجانات دیگران و دیدن دنیا از دریچه چشم آن‌ها.

چرا باید در زندگیمان افرادی همدل باشیم؟

همدلی ما را رشد می‌دهد و روحمان را عمیق‌تر می‌کند. وقتی احساسات دیگران را می‌شناسید، در واقع مثل این است که خودتان چنین احساساتی را تجربه کرده‌اید. مهم‌تر از همه اینکه اگر با کسی همدلی کنید مشکلاتش را از دریچه‌ای دیگر خواهید دید و حتماً راه‌حلی را ارائه می‌دهید که شاید به ذهن او خطور نکرده باشد. همدلی، روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و باعث ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، در برابر انسان‌های دیگر می‌شود.

وجود توان همدلی در فرد، علامت خودآگاهی، سلامت روان، ارزش قائل شدن برای خود و دوست داشتن خود (نه به معنای خودشیفتگی) است و نبود همدلی به معنی نقص در بلوغ هیجانی و شناختی است که منجر به ناتوانی در دوست داشتن دیگران می‌شود. همدلی از افراط و تفریط و تعصب داشتن در اعتقادات و نظرات جلوگیری می‌کند و باعث انعطاف پذیری در زندگی می‌شود.

چه عواملی مانع همدلی با دیگران می‌شود؟

برچسب زدن، قضاوت و پیشداوری، درشت‌نمایی مشکلات به وجود آمده و برعکس آن کوچک‌نمایی مشکلات دیگران که از نظر آن‌ها اهمیت زیادی دارد، مانع همدل شدن با دیگران می‌شود. همچنین نصیحت کردن، سرزنش کردن مدام، غفلت و بی‌توجهی به دیگران و به رخ کشیدن توانمندی‌های خود نیز از جمله عوامل مهم دیگری است که مانع برقراری ارتباط درست با دیگران و درک احساسات آن‌ها از طریق همدلی می‌شود.

از کجا بفهمیم افرادی همدل با دیگرانیم؟

مواردی که در بررسی خودتان برای شناسایی مهارت «همدلی کردن» می‌توانید مد نظر بگیرید، از این قرار است:

- آیا توانایی علاقه‌مندی به دیگران را دارم؟
- تا چه اندازه تحمل افراد مختلف را دارم؟
- در رفتارم با دیگران پرخاشگری کمی دارم؟
- تا چه حد می‌توانم دوستیابی کنم؟
- آیا در زندگی، شخصی دوست داشتنی هستم؟
- آیا می‌توانم برای دیگران احترام قائل شوم؟

همدلی با دیگران چه مزایایی در زندگی ما دارد؟

۱. همدلی ارتباط بین فردی، افراد را تقویت می‌کند.
۲. احساس درک شدگی از سوی دیگران را افزایش می‌دهد و باعث رهایی از تنهایی، حمایت اجتماعی، علاقه اجتماعی
۳. احترام و اعتماد در بین افراد را افزایش می‌دهد.
۴. باعث افزایش مسئولیت‌پذیری در برابر دیگران می‌شود.
۵. بیماری‌های روان تنی، افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد.

چطور می‌توانیم به افرادی همدل با دیگران تبدیل شویم؟

- ۱- از قضاوت و ارزیابی‌های نابجای دیگران دوری کنیم.
- ۲- هنگام ارتباط با دیگران با تمام وجود به حرف‌های طرف مقابل گوش کنیم.
- ۳- سعی کنیم نیازها و توانمندیهای طرف مقابل خود را درک کنیم.
- ۴- افراد مختلف و مخالف را همانگونه که هستند بپذیریم.
- ۵- در لحظات مختلف سعی کنیم خود را جای دیگران بگذاریم.
- ۶- بدون هیچ قید و شرطی دیگران را دوست داشته باشیم.
- ۷- به دیگران فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.
- ۸- به احساسات خودمان آگاهی داشته باشیم (مهارت خودآگاهی) تا بهتر بتوانیم احساسات دیگران را درک کنیم.
- ۹- تحت هیچ شرایطی تظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم.
- ۱۰- هنگام همدلی به حالات چهره و حرکات طرف مقابل و رفتارهای غیر کلامی او توجه کنیم.
- ۱۱- با درک احساسات طرف مقابل به او بفهمانیم برایش احترام قائل هستیم.
- ۱۲- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با کلمات دقیق و مناسب در میان بگذاریم.
- ۱۳- هنگام همدلی، احساسات خود را شمرده و دقیق بیان کنیم تا طرف مقابل احساس آرامش کند.
- ۱۴- با برقراری روابط صمیمانه در خانواده، روحیه همدلی اعضای خانواده را تقویت کنیم.
- ۱۵- در همدلی دیگران با ما، آن‌ها را مقصر ندانیم و سرزنش نکنیم.
- ۱۶- هنگام همدلی برای طرف مقابل دلسوزی یا ترحم نکنیم.
- ۱۸- مشکلات دیگران را کوچک و بی‌ارزش نپنداریم.

چه مواردی را باید برای افزایش مهارت همدلی کردن در نظر گرفت؟

- ۱- در مشکلات جدی پیش آمده کمک تخصصی بخواهید، چون تنها همدلی کردن کافی نیست.
- ۲- هنگام همدلی کردن با دیگران روی فرد تمرکز کنید نه روی موقعیت و مشکل به وجود آمده.
- ۳- قضاوت نکنید و برچسب نزنید.
- ۴- قرار نیست به همراه طرف مقابل در مشکلات غرق شوید، بلکه تنها باید او را درک کنید.
- ۵- با فرد مقابل خود مخالفت، بحث و مقابله نکنید، تنها سعی کنید بفهمید درون او چه می‌گذرد.
- ۶- سعی کنید مشکل مشابهی را که برای خودتان پیش آمده برای او بازگو کنید تا طرف مقابلتان احساس نکند فقط او دچار مشکل شده است.

تمرین‌هایی برای کسب مهارت و تقویت همدلی

- ۱- خود را در موقعیتی فرض کنید که احساس تنهایی می‌کنید. تمایل دارید اطرافیان چه کاری برای شما انجام دهند؟ چه جملاتی را به شما بگویند؟ این موقعیت را بنویسید و بعد آنچه را فکر می‌کنید ثبت کنید.
- ۲- خود را در موقعیتی تجسم کنید که احساس شکست می‌کنید. تمایل دارید اطرافیان چه کاری انجام دهند؟ چه کلماتی را به زبان بیاورند؟ موقعیت فرضی را بنویسید و سپس آنچه را فکر می‌کنید ثبت کنید.

این موارد را نیز فراموش نکنید:

- همدلی کردن دارای حد و اندازه است، افراط در آن امکان سوء استفاده را فراهم می‌کند.
- همیشه اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه تشویق کنید.
- در برابر افرادی که موجب ناامیدی و دلسردی می‌شوند و یا احساسات همدلانه را جدی نمی‌گیرند، مقاومت کنید یا از آن‌ها دوری کنید. (سلامت آنلاین/ عطیه رضایی - روان‌شناس بالینی)