

ارتباط همدلانه

جلسه ششم: همدلی گرفتن و همدلی با خود

بیایید خودمان تغییری شویم که در دنیا جستجویش می کنیم

همدلی با خود

- ❖ افسوس خوردن از نیازهای تحقق‌یافته ناشی از اعمال گذشته که اکنون از انجامشان پشیمانیم ناشی می‌شود. در این موارد لازم است از خود بپرسیم: "وقتی به روشی که حالا از آن پشیمانم عمل میکردم، در پی تحقق کدام نیاز بودم؟" مرتبط شدن با آن نیاز زمینه‌ساز بخشیدن آن عمل میشود.
- ❖ عملِ کارآمد از انتخابی سرچشمه گرفته از سرزندگی ناشی می‌شود، به جای تبعیت از بایدهای درون و بیرون (مثل: "من نباید آن کار را انجام میدادم" یا "من باید جور دیگری رفتار میکردم").
- ❖ پذیرش خود به عنوان فردی با ویژگیهای خاص. بدون چسبندگی به خود پنداره انتقادی و سرزنشگر.
- ❖ ارزیابی غیر قضاوتی شرایط و وقایع بگونه‌ای که به یادگیری و انتخابهایی در خدمت ما منجر شود. وقتی عمل کسی را بد یا غلط میبینیم، یعنی عمل، با نیازهای ما هماهنگ نبوده است.

همدلی با خود

- ❖ پرورش آگاهی از انگیزهای اعمالمان (انگیزههایی چون کسب پول، تأیید دیگران، ترس، شرم یا گناه) انتخابهایی متناسبتر با نیازهایمان را در دسترس قرار میدهد.
- ❖ ارتباط همدلانه به ما کمک میکند، به جای تمرکز بر اشتباهات خود و دیگران، با تمرکز بر آنچه حقیقتاً میخواهیم، حالت ذهنی صلاح‌آمیزتری به وجود بیاوریم.
- ❖ وقتی لحظه به لحظه با نیازهایمان در ارتباط باشیم، خلاقیتمان برای اقدام هماهنگ با آن نیازها افزایش می‌یابد.
- ❖ خنثی کردن فشار روانی ناشی از قضاوت‌هایمان در مورد یک رفتار (شیوهٔ رانندگی کسی) با ترجمهٔ آنها به احساسات و نیازها و همدلی با خود. (مثل: "وقتی بعضی‌ها اینطور رانندگی میکنند می‌ترسم، و آرزو میکنم آنها متوجه خطر نوع رانندگی‌شان باشند").

چگونه درخواست همدلی کنیم؟

- ❖ در خواست گفتگو برای اتصال، درخواست روراستی، برای دیدن آنچه در رابطه کار نمی کند.
- ❖ ابراز حس و حال ناخوشایندی که تجربه میکنم و باعث شده قرارم را از دست بدهم و نیازم به دریافت همدلی.
- ❖ آیا تو فرصت و آمادگی یک گفتگوی همدلانه با من را داری؟
- ❖ اگر بله، لطفا اجازه بده من کامل خودم و آنچه بر من می گذرد را ابراز کنم.
- ❖ آنچه در مورد چیزی که من آن مواجهم و احساس و نیازم حدس میزنی (نه قضاوت هایت را) را به من منعکس کن، تا بیشتر به خودم متصل شوم.
- ❖ لطفا اگر حدس هایت را نپذیرفتم روی آنها اصرار نکن و به تلاشت همراه با من دریافتن آنچه بر من میگذرد ادامه بده.

نشانه‌های دریافت همدلی

- ❖ کم شدن سرعت گفتگوها و متوقف شدن جریان کلمات.
- ❖ احساس رهایی از تنش در گوینده و همدلی کننده.
- ❖ بازدم عمیق، تجربه «آه»
- ❖ تغییر وضعیت بدنی، بالا آمدن سر، احساس راحتی
- ❖ فضای کشف بخشی از وجود که خیلی ارزشمند بوده است.
- ❖ مالکیت احساس ها و نیازها را برعهده گرفتن.
- ❖ وضوح و شفافیت نسبت به آنچه در آن لحظه برای شخص مهم تر است.
- ❖ تجربه سرزندگی و میل به حرکت و اقدام در مسیر نیازها

تمرین هفته

1. با نوع بودنی همدلانه و با بهره گیری از همدلی تکنیکی، دیگری را همدلانه دریافت کنید.
2. هر بار که درگیر هیجانات شدید میشوید با خود همدلی کنید.
3. حداقل یکبار از کسی درخواست کنید طبق نکات گفته شده شما را همدلانه دریافت کند.
4. به تراقص به عنوان استمرار در همدلی هشیار باشید و در رابطه آن را بکار گیرید.
5. به نشانههای تحقق همدلی در خودتان و دیگران حساس باشید.