

بسم الله الرحمن الرحيم

ارتباط همدلانه

جلسه هفتم: مشاهده و تفسیر و تعبیر

بیایید خودمان تغییری شویم که در دنیا جستجویش می کنیم

مرور تمرین ها و تجربه ها

- ❖ حداقل دو بار دیگران را همدلانه بشنوید و مشاهده، احساس و نیازشان را دریافت کنید.
- ❖ حداقل یکبار از کسی درخواست کنید طبق نکات گفته شد شما راهمدلانه دریافت کند.
- ❖ آنجا که دریافت همدلانه اتفاق نمیافتد. جای چه چیز خالی است؟
- ❖ هر بار که درگیر هیجانات شدید می شوید با خود همدلی کنید.
- ❖ به نشانه های تحقق همدلی در خودتان و دیگران حساس باشید.

تمایز مشاهده

- ❖ مشاهده یکی از عناصر مهم ارتباط همدلانه است.
- ❖ مشاهده یعنی آنچه از طریق حواس پنجگانه و حسهای درونی در مورد بدن و محیط بیرونی دریافت می کنیم.
- ❖ مشاهده در یک زمینه یا بافتار روی میدهد. بافتاری که همواره برخی چیزها را کم رنگ، برخی را پر رنگ و برخی را محو و حذف می کند.
- ❖ مشاهده همواره با نوعی تفسیر و تعبیر آمیخته است. (چیزها برای ما بدردخور و بدرد نخور، لذت بخش، رنج آور، نشاط بخش، کسا کننده، حیرتآور، عادی و ... هستند)
- ❖ ارتباط همدلانه از ما نمیخواهد از قضاوت و ارزیابی خودداری کنیم، بلکه میخواهد مشاهده را از تعبیر و تفسیر و ارزیابیهایمان تمیز دهیم.

تمایز بافتار و قدرت آن

- ❖ هر موقعیتی که با آن سروکار داریم تحت تأثیر زمینه‌های از پیش موجود برای ما نمود پیدامی‌کند.
- ❖ زمینه مانند یک لنز شناختی قوی عمل می‌کند. این لنز برخی جنبه‌های آنچه با آن مواجهیم را پررنگ، برخی را کمرنگ و برخی را به کلی محو می‌کند.
- ❖ کار زمینه این است که آنچه را با حواسمان ادراک می‌کنیم برایمان معنادار و قابل فهم کند. زمینه، تأثیر قدرتمندی بر نوع بودن و اعمال ما دارد چون مغز ما نوع بودن و اعمالمان را به طور طبیعی متناسب با نوع نمایان شدن موقعیت بر ما تولید می‌کند.
- ❖ مثلاً اگر زمینه ما نسبت به دیگران این باشد که «به آدمها نمیتوان اعتماد کرد»، وقتی با فردی تازه روبه رو می‌شویم، احتمال دارد شواهد قابل اعتماد بودنش را زیر سؤال ببریم و آنچه حاکی از قابلیت اعتماد بودنش باشد را پررنگ کنیم. با چنین زمینه‌ای در ارتباط با افراد حالت دفاعی می‌گیریم یا دستکم نگران می‌شویم.

رابطه کارا با مشاهده

- ❖ به رسمیت شناختن اینکه همواره مشاهده با تعبیر و تفسیر همراه است.
- ❖ مهارت یافتن در تمیز دادن مشاهده از تعبیر و تفسیرهای همراه آن
- ❖ برعهده گرفتن مسئولیت تعبیر و تفسیرها و معنایهایی که به مشاهده اضافه می کنیم و تأثیرشان بر حس و حال و واکنش هایمان.
- ❖ گشوده بودن به جورتازه ای دیدن و محک زدن دریافت های قبلی با تجربه های تازه. زبان ارتباط همدلانه زبانی پویا (مبتنی بر شواهد و در ارتباط با اینجا و اکنون) است.
- ❖ پذیرش این نکته که برای ما به عنوان انسان نزدیک شدن به مشاهده بدون قضاوت بسیار دشوار است. «*کریشنا مورتی: مشاهده بدون ارزیابی، بالاترین تجلی هوش انسانی است.*»
- ❖ ابراز صادقانه مشاهده یکی از عناصر مهم **ارتباط همدلانه** است. به این صورت که ما با وضوح و صادقانه به شخص دیگری ابراز میکنیم که در این لحظه در پیرامون خود با چه چیزی مواجهیم.

تمرین های جلسه هفتم

در یکی از چالش‌های زندگی، ریز ماجرا را از دیدگاه دوربین بزرگ (آنچه روی داده) و دوربین کوچک (فکرهایی که بالا آمده و احساسهایی که تجربه می‌کنید) بنویسید.

تعبیر و تفسیرهایی که با مشاهداتتان همراه است را تمیز دهید. اثر این تعبیر و تفسیرها روی تجربه احساسی، علائم بدنی و واکنش رفتاری شما چیست؟
بسترهایی که در مورد خود و دیگران دارید را بیابید و تأثیرش روی نوع بودن، عملکرد، زندگی و روابطتان را بنویسید.

در یکی از چالش‌های زندگی تمرین ۴ صندلی را اجرا کرده نکاتی، که تمرین بر شما آشکار می‌شود و تأثیرش بر خود و اطرافیان را در این بنویسید.