

ارتباط همدلانه

جلسه پنجم: همدلی

بیایید خودمان تغییری شویم که در دنیا جستجویش می کنیم

همدلی چه نیست؟

- ❖ نصیحت کردن: "من فکر می‌کنم..." "چطور را نکردی."
- ❖ پیشی گرفتن: "این که چیزی نیست! ببین سر من چی آمد!" (مسابقه کی از کی بدبخت‌تره).
- ❖ دلداری دادن: "آن اتفاق تقصیر تو نبود؛ تو بهترین کاری را که می‌توانستی انجام دادی."
- ❖ مسدود کردن: "خوش باش، ناراحت نباش!" حواس پرت کردن. شوخ‌طبعی و جوک گفتن.
- ❖ همدردی کردن: درد دیگری در خود حاضر کردن "اوه، بیچاره تو..." اینکار ممکن است سبب احساس ترحم شود و آسیب بزند یا تحریک کند.
- ❖ راهکار دادن: برای حل مسئله شخص و خوب کردن حالش. فرصت ندادن برای درک و هضم آنچه با آن روبرو است.

همدلی چه هست؟

بودن با تمام وجود با دیگری و آنچه تجربه می‌کند و نیاز دارد. بودن با او، امن، پذیرا (به-
رسمیت شناختن آنچه در دنیای شخص حاضر است)، کنج‌گاو و مشتاق درک، مشفق.
وصل شدن به دنیای شخص و حدس زدن آنچه بر وی می‌گذرد، با بهره‌گرفتن از مهارت
مشاهده بدون قضاوت کلمات، زبان بدن و لحن (توانایی ذهنی‌سازی و دیدگاه‌گیری)
یاری به شخص برای وصل شدن او به احساس‌ها و نیازهایش از طریق طرح پرسش‌های
شفاف‌کننده و انعکاس دادن گفته‌های وی.

بودن در کنار شخص بدون دخالت در فرایند رشد و پوییش او، تا قرارش را بازیابد و بتواند
راحت‌تر تجربه‌اش را بگذراند.

نشانه‌های دریافت همدلی

کم شدن سرعت گفتگوها و متوقف شدن جریان کلمات.

احساس رهایی از تنش در گوینده.

بازدم عمیق، تجربه «آه»

تغییر وضعیت بدنی، بالا آمدن سر، احساس راحتی

فضای کشف بخشی از وجود که خیلی ارزشمند بوده است.

مالکیت احساس‌ها و نیازها را بر عهده گرفتن.

وضوح و شفافیت نسبت به آنچه در آن لحظه برای شخص مهم‌تر است.

تجربه سرزندگی و میل به حرکت و اقدام در مسیر نیازها

تمرین های جلسه پنجم

- ❖ حداقل دو بار دیگران را همدلانه بشنوید و مشاهده، احساس و نیازشان را دریافت کنید.
- ❖ چنانچه از کسی همدلی دریافت کردید. عناصر موجود در گفتگو/ارتباط را بنویسید.
- ❖ کنجکاو باشید و ببینید؛ آنجا که همدلی اتفاق نمی افتد، جای چه چیز خالی است؟
- ❖ به نشانه های تحقق همدلی در خودتان و دیگران حساس باشید.