



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاور امور زنان و خانواده

دانشگاه دوستدار خانواده



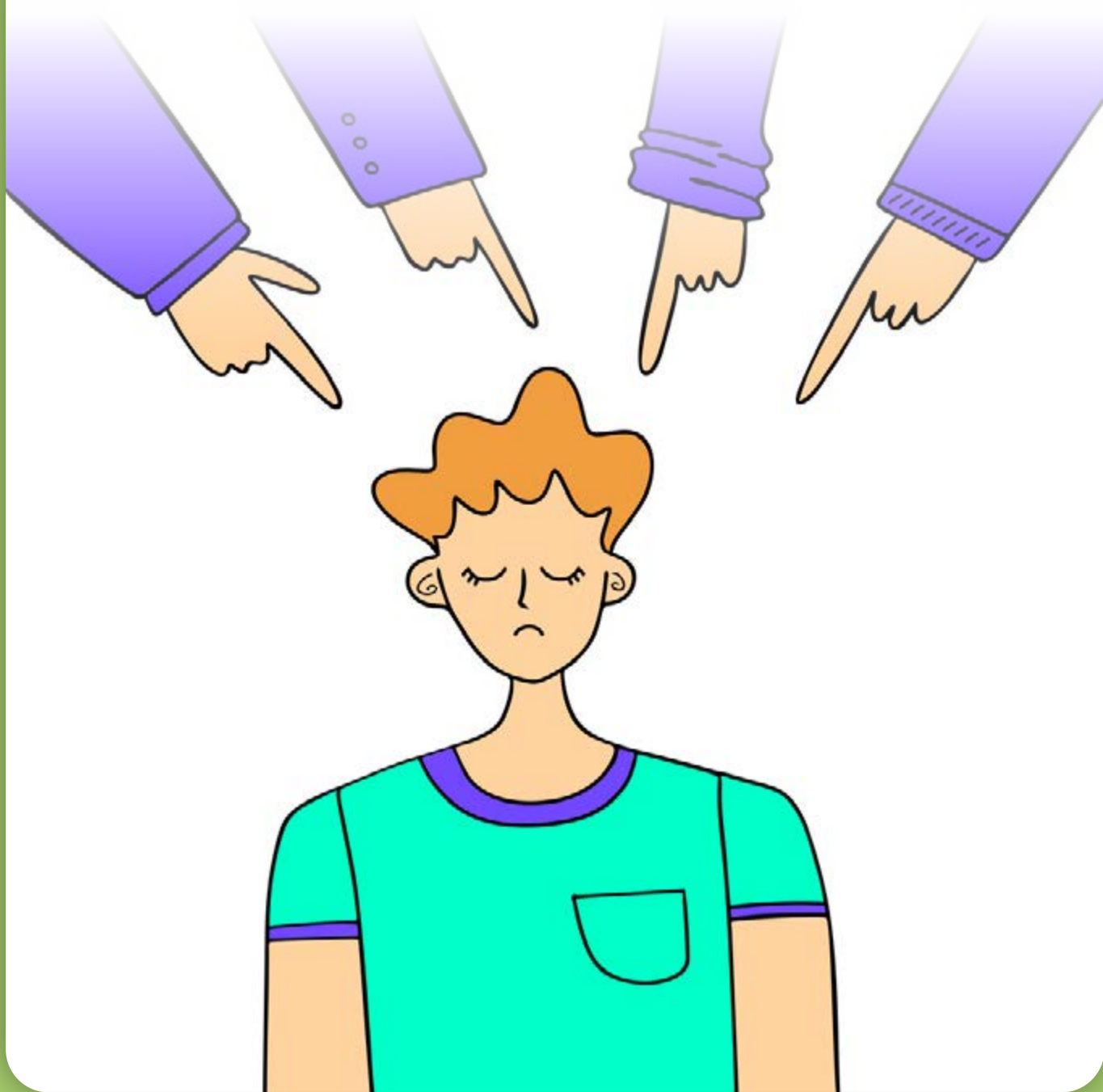
همدلی و اهمیت آن
در روابط خانوادگی

همدلی و اهمیت آن در روابط خانوادگی

دختر خسته از دانشگاه به منزل برگشته و بسیار ناراحت و کم‌حوصله است. مادر به او نزدیک می‌شود و سعی می‌کند دلیل ناراحتی دخترش را بفهمد بعد از مدتی پیگیری، دختر بالاخره آنچه او را ناراحت کرده بیان می‌کند. ماجرا از این قرار است که او به دوستش اعتماد کرده و مطلبی که مایل نبوده دیگران بدانند با او در میان گذاشته است و سپس متوجه شده که دوستش این مطلب را برای دیگران نقل کرده است. وقتی مادر متوجه موضوع می‌شود، باب نصیحت را باز می‌کند؛ ولی هنوز چندکلمه‌ای نگفته که دختر با عصبانیت و آشفتگی فراوان گفتگو را قطع و با قهر محل را ترک می‌کند. مادر حیرت‌زده است که چرا دخترش از این نصیحت ناراحت شده، آیا او حرف بدی زده است؟

پسر چند روزی است که کلافه به نظر می‌رسد و به همین دلیل پدرش درصدد کمک به او برمی‌آید و در فرصتی مناسب، درباره موضوعی که به ناراحتی پسرش انجامیده است با او صحبت می‌کند تا بتواند به او کمک کند. پسر مشکل خود را که مشروط شدنش درترم گذشته و نگرانی از مشکل تحصیلی است، با

پدر در میان می‌گذارد که به عصبانیت پدر می‌انجامد. پدر سرزنش کردن را شروع می‌کند: «چرا؟ به چه دلیلی در تحصیل ضعف داری؟ مگر کار می‌کنی؟ از صبح تا شب می‌خوابی و سراغ گردش و تفریح هستی معلوم است که نتیجه‌ای بهتر از این نمی‌گیری و...». پدر در حالت عصبانیت و سرزنش کردن، متوجه صدای بسته شدن در منزل می‌شود؛ پسرش با ناراحتی فراوان خانه را ترک کرده است. در میان جوانان، اتفاق‌هایی مانند آنچه مطرح شد، نادر نیست. علی‌رغم این‌که بسیاری از



والدین با حسن نیت و باعلاقه و اشتیاق فراوان سعی می‌کنند به فرزندان خود نزدیک شوند و به آنان کمک کنند تا موانع و سختی‌های زندگی را با راحتی و به تدبیر بهتر برطرف کنند، گاهی با واکنش‌های غیرمنتظره از سوی آنان روبه‌رو می‌شوند. به نظر شما مشکل کجاست؟ در بسیاری از این موارد، جوانان این جمله را بیان می‌کنند که «تو من را درک نمی‌کنی» یا «من را نمی‌فهمی». از سوی دیگر، والدین نیز از برخورد فرزندان خود شگفت‌زده می‌شوند و آنان نیز احساس می‌کنند که فرزندشان قدرشناس است و متوجه حسن نیت آنان نمی‌شود. به این ترتیب هر دو طرف رابطه، یعنی والدین و جوانان، از یکدیگر ناراضی و رنجیده‌خاطر می‌شوند و مشکل ارتباطی مهمی بین والدین و جوانان به وجود می‌آید.

چرا این مشکل ایجاد می‌شود و برای برطرف کردن آن، چه می‌توان کرد؟ این مشکل بر اثر ضعف در همدلی و قدرت درک و فهم احساسات طرف مقابل است. حتی اگر تا به حال چنین احساسی را تجربه نکرده باشید، در بسیاری از اوقات، به‌ویژه در مواقع ناراحتی، انسان نیاز دارد کسی او را درک کند و بفهمد. فقط کافی است طرف مقابل نشان دهد که او را فهمیده است.

برای آنکه بتوانید همدلی را نشان دهید
بتر است بکوشید:

۱ طرف مقابل خود را درک کنید. ساده‌ترین کار آن است که خود را جای فرد مقابل بگذارید و تصور کنید در شرایط او قرار دارید و از خود بپرسید اگر من در چنین شرایطی بودم چه حالی داشتم، چه احساسی داشتم و مانند آن. در مثال‌های پیش گفته، اگر مادر خود را جای دخترش می‌گذاشت که به سبب اعتماد زیاد به یک دوست، شرمنده دوست دیگرش شده، آیا نصیحت کردن را آغاز می‌کرد؟ یا چنانچه پدر خود را به جای پسر می‌گذاشت که در ترم گذشته مشروط شده و نگران ادامه تحصیل خود است، آیا سرزنش کردن را برمی‌گزید؟ بی‌تردید نه.



۲ نشان دهید که او را درک می‌کنید. نه تنها مهم است که طرف مقابل را درک کنید، بلکه باید این فهم و درک را به او نشان دهید. بدین منظور بهتر است احساسات طرف مقابل را به او انعکاس دهید. راه‌های مختلفی برای انعکاس احساس وجود دارد: از جمله تکرار جمله طرف مقابل؛ مثلاً هنگامی که طرف مقابل از کاری که کرده شرمنده است و احساس شرمندگی دارد و می‌گوید: «از اینکه چنین حرفی زدم خجالت می‌کشم» شما می‌توانید با تکرار همان جمله نشان دهید که متوجه احساس وی شده‌اید. بنابراین می‌توانید بگویید: «اگر درست متوجه شده باشم، از اینکه چنین حرفی زدی خجالت می‌کشی». بهتر است بیان همدلانه شما همراه با جمله‌های زیر باشد: اگر درست فهمیده باشم؛ اگر درست متوجه شده باشم؛ به نظر می‌رسد؛ به نظرم ... و اهمیت چنین عبارت‌هایی در آن است که اگر در درک طرف مقابل خود اشتباهی کرده باشید، طرف مقابل به راحتی و بدون احساس منفی می‌تواند اشتباه شما را اصلاح کند. گاهی اوقات راحت‌تر است که به جای تکرار جمله طرف مقابل، فهم خود از طرف مقابل را با جمله‌بندی دیگری بیان کنید. مثلاً در پاسخ به همان موقعیت قبلی می‌توان گفت: «شرمنده شدم، نه». گاهی اوقات با گفتن کلمه‌هایی مانند می‌فهمم؛ متوجه‌ام؛ درک می‌کنم می‌توان نشان داد که وضع طرف مقابل را درک می‌کنید.

۳ سعی کنید بیان همدلانه خود را باحالت عاطفی بیان کنید. نه فقط

عبارتی که گفته می‌شود مهم است، بلکه لحن گفتن آن نیز اهمیت دارد. سعی کنید حالت عاطفی شما باحالت عاطفی فرد مقابل متناسب باشد. بهتر است کلام شما باحالت گرم و مناسب گفته شود، نه لحن خشک و سرد. چنانچه لحن شما خشک و سرد باشد، طرف مقابل همدلی شما را مصنوعی برداشت می‌کند و بنابراین فهم و درک شما از موضوع را احساس نخواهد کرد.



به یاد داشته باشید که برخوردهای زیر کاملاً
ضد همدلی است:

- ✘ پند و اندرز دادن
- ✘ سرزنش کردن
- ✘ مقایسه کردن
- ✘ کوچک کردن مشکل
- ✘ بزرگ کردن مشکل
- ✘ تعریف و چاپلوسی
- ✘ فاجعه‌آمیز کردن موضوع
- ✘ دیدگاه منطقی و خشک به ماجرا

همه این روش‌ها در یک نکته مشترک‌اند:
خالی از درک و فهم طرف مقابل‌اند. تصور کنید
از موضوعی ناراحت و پشیمان‌اید و درباره این
موضوع با کسی صحبت می‌کنید. انتظار دارید
طرف مقابل با شما چگونه برخورد کند: سرزنش؟
نصیحت؟ فاجعه‌آمیز جلوه دادن اتفاقی که
رخ داده؟ یا...؟ یا اینکه احساس شما را درک
کند که چه رنجی می‌کشید و چه احساسی
دارید؟ ممکن است بگویید در بسیاری از اوقات
افراد به نصیحت و راهنمایی نیاز دارند. این
درست است، ولی حتی در این موارد نیز باید
ابتدا با طرف مقابل همدلی شود و سپس
راهنمایی‌های لازم ارائه گردد.

به یاد داشته باشید که همدلی تسهیل‌کننده
رابطه است. این مهارت به شما کمک
می‌کند تا مناسبات بهتری با فرد مقابل
داشته باشید. در چنین شرایطی بهتر قادرید



**همدلی، تائید یا تکذیب رفتار
نیست. شما با بیان همدلانه خود
فقط طرف مقابل را می‌فهمید و
این فهم و درک خود را به طرف
مقابل نشان می‌دهید.**



به طرف مقابل کمک کنید. در حالی که اگر رابطه‌ای فاقد همدلی باشد به سرعت دچار مشکل می‌شود؛ همچنان که در آغاز مقاله به دو مثال آن اشاره شد. در چنین شرایطی، رابطه‌ای باقی نخواهد ماند که بتوان در قالب آن به طرف مقابل کمک‌های فکری و مانند آن ارائه کرد. گاهی اوقات عدم همدلی به این دلیل است که برخی به غلط تصور می‌کنند که همدلی به معنی تائید و تصدیق کاری است. پس اگر همدلی کنیم یعنی با آن کار موافقیم یا آن کار صحیح است. به همین سبب هنگامی که طرف مقابل رفتار اشتباهی انجام داده باشد، رفتار همدلانه انجام نمی‌دهند. نکته مهم آن است که همدلی، تائید یا تکذیب رفتار نیست. شما با بیان همدلانه خود



فقط طرف مقابل را می‌فهمید و این فهم و درک خود را به طرف مقابل نشان می‌دهید. این موضوع هیچ ربطی به صحیح یا غلط بودن رفتار فرد ندارد.

هنگامی که پسر از مشروط شدنش ناراحت است، چنانچه پدر با او بیان همدلانهای داشته باشد، نشان داده است که متوجه رنج و ناراحتی او شده است و می‌فهمد که او با مشکل تحصیلی مهمی روبه‌رو شده است. همدلی پدر نشان‌دهنده تائید یا تکذیب اعمال پسر نیست. همدلی نه تائید است و نه تکذیب بلکه فهم و درک است. همان‌طور که گفته شد این مهارت، ارتباط‌های انسانی و به‌خصوص روابط والدین با فرزندان جوان خود را تسهیل می‌کند و بهبود می‌بخشد. برای اینکه بهتر به ارزش این مهارت پی ببرید، سعی کنید از این مهارت در روابط خود استفاده کنید. به یاد داشته باشید که همدلی یک مهارت اجتماعی است و مهارت به تکرار و تمرین نیاز دارد تا فرد کاملاً به آن مسلط شود. بنابراین در موارد مختلف از آن استفاده کنید تا بیشتر تمرین شود، سپس اثر خارق‌العاده آن را بر روابط خود به‌خصوص با فرزندان جوان خود خواهید دید.

همدلی یک مهارت
اجتماعی است و به
تکرار و تمرین نیاز
دارد تا فرد کاملاً به
آن مسلط شود. در
موارد مختلف از آن
استفاده کنید تا اثر
خارق العاده آن را بر
روابط خود با فرزندان
بینید.



دانشگاه دوستان خانواده



تالیف: دکتر ربابه نوری
تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور
ویراستار: سپیده معتمدی
گرافیک: حمیدرضا منتظری



آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
<http://ch.saorg.ir>

کلیه حقوق معنوی این کتابچه متعلق به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران است.