



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی
اداره پژوهش‌های سیاسی

بیانیه دوم رهبری: معرفی ابعاد سبک زندگی ایرانی اسلامی (۱)

(مهارت‌های زندگی)

چه عواملی مانع همدلی با دیگران می‌شود؟

(نشانه‌های مردمان یک جامعه هم‌دل چیست؟)

فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:
- وب‌سایت خبرگزاری صدا و سیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>
پژوهشگر: مریم عابدی

□ نکات برجسته

- توانایی همدلی با دیگران یکی از مهارت‌های مهم زندگی است.

- همدلی با همدردی یا دلسوزی تفاوت دارد.

- بسیاری از عادت‌ها و رفتارهای معمول افراد در واکنش به حرف‌های دیگران مانع همدلی است.

- همدلی در روابط خانوادگی از اهمیت بیشتری برخوردار است و اگر در نظر گرفته شود روحیه ایثار و فداکاری جایگزین لجبازی خواهد شد.

- زمانی می‌توانید درک و تفاهم با دیگران را با تمام وجود برای خود معنا کنید که بدانید ریشه آن در همراهی و همدلی کردن با دیگران است

- همدلی شناختی و حسی، هر دو در کنار هم از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که باید در خود به وجود بیاوریم.

□ مقدمه

توانایی همدلی با دیگران یکی از مهارت‌های مهم زندگی است. همدلی کمک موثری در برقراری رابطه عمیق بین انسان‌ها می‌کند. همچنین این مهارت کمک می‌کند تا کیفیت روابط بین انسان‌ها بهبود یافته و عمیق شود و باعث رفع اختلاف در ارتباطات می‌گردد. بسیاری از مشکلات ارتباطی زوجین، والدین و فرزندان، از ناتوانی در ابراز همدلی ریشه می‌گیرد. در نوشتار زیر ابتدا همدلی را تعریف کرده‌ایم و پس از آن به اقسام همدلی و چگونه همدلی کنیم پرداخته‌ایم.

□ همدلی چیست؟

همدلی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های هوش اجتماعی و پل ارتباطی ما با دیگران است که هر فردی برای حضور موثرتر در جامعه و ارتباطات خود باید آن را کسب کند. همدلی یعنی احساس و درک کردن دیگران. مفهوم همدلی این است که قادر باشیم که دیگران را در جایگاه خودشان ببینیم و درک کنیم. همدلی با همدردی یا دلسوزی تفاوت دارد. همدلی بیشتر به این معنی است که "با کسی چیزی را احساس کنیم" نه اینکه برای کسی احساسی (مانند دلسوزی) داشته باشیم.

□ سطوح مختلف همدلی

۱- شناختی: یعنی فهم و درک افکار و احساسات دیگران با استفاده از منطق و تعقل خود و بدون همدردی با آن‌ها. این نوع همدلی غالباً با احساسات کمتری همراه است.

۲. عاطفی: تجربه‌ی احساسی با دیگران، طوری که شما هم با آن‌ها همان احساسی که دارند را تجربه کنید. این نوع همدلی می‌تواند به ضرر خود فرد باشد.

۳. شفقت و دل‌رحمی: یعنی فهم و درک احساسات دیگران و انجام اقداماتی در جهت کمک به آنها. این حالت، بهترین نوع همدلی است، زیرا علاوه بر درک طرف مقابل، اقدامی عملی در جهت رفع مشکل او نیز انجام می‌دهیم.

□ تفاوت همدلی و همدردی

بسیاری از افراد همدلی و همدردی را یکی دانسته و تفاوتی میان آنها قائل نیستند. در حالی که گوش دادن موثر باید همدلانه باشد نه همدردانه. هر چند همدردی نیز تاثیر مثبت و موثری بر روابط بین فردی دارد اما همدلی از آن فراتر رفته

و موثرتر است. برای بیان تفاوت همدلی و همدردی و رسیدن به این نتیجه که همدلی مؤثرتر است باید فرمول زیر را در نظر داشته باشیم:



□ چه عواملی مانع همدلی با دیگران می شود؟

بسیاری از عادت‌ها و رفتارهای معمول افراد در واکنش به حرف‌های دیگران مانع همدلی بوده و حس بدی را در فرد مقابل ایجاد می‌کند. جالب اینکه اکثر افراد بسیاری از این موانع را به عنوان روشی کارآمد در روابطشان مورد استفاده قرار می‌دهند. یعنی نه تنها این آگاهی را که این شیوه‌های ارتباطی از بین برنده همدلی است ندارند، بلکه با این تصور که استفاده از آنها می‌تواند حس خوبی به فرد مقابل بدهد و از روی عمد از آن‌ها استفاده می‌کنند.

□ موانع همدلی با دیگران^۲

۱- نصیحت کردن

از شایع‌ترین و واضح‌ترین موانع همدلی است که شاید تمامی افراد با مخرب بودن آن موافق باشند.

۲- روی دست کسی بلند شدن

یعنی وقتی کسی مشکلتش را مطرح می‌کند، ما جملاتی بگوییم مثل: «این که چیزی نیست، صبر کن ببین چه به سر من آمد.»

۳- آموزش دادن

اینکه به فرد مقابل بگوییم: «تمام مشکلات و مسائلی که داری می‌تواند تبدیل به تجاربی آموزنده برایت شوند به شرطی که از آنها درس بگیری.» و مواردی شبیه به این.

۴- دلداری دادن

دلداری دادن، کار اشتباه و یکی از موانع همدلی است. حرف‌هایی مثل این: «تقصیر تو نبود. تو بهترین کاری را که می‌توانستی انجام دادی.»

۵- قصه‌گویی

اینکه شروع کنیم و موقعیت مشابهی را که در گذشته تجربه کرده‌ایم تعریف کنیم. مثل این: «مشکل تو برای من یادآور زمانی است که خودم با چنین مسئله‌ای مواجه بودم و...»

۱. تفاوت همدلی و همدردی؛ محسن محمدی؛ سایت ارتباط موثر، ۹۶/۳/۱

۲. ۸ قاتل همدلی؛ محسن محمدی؛ سایت ارتباط موثر، ۹۵/۱۲/۳۰

۶- فرافکنی

اینکه در مقابل مشکلاتی که فرد مقابل از آن‌ها صحبت می‌کند از جملاتی مثل این استفاده کنیم: «خودت را ناراحت نکن. ان شاءالله که حل همیشه».

۷- همدردی کردن به جای همدلی

مشکل همدردی این است که نیاز فرد مقابل را برآورده نمی‌کند. کسی که از مشکلاتش صحبت می‌کند از طرف مقابل انتظار صبوری و گوش دادن دارد. به عبارت دیگر نیاز او یک تکیه‌گاه عاطفی و احساسی است. کسی که خودش بیش از فرد گوینده تحت تاثیر قرار گرفته و به مرحله همدردی می‌رسد، نمی‌تواند تکیه‌گاه عاطفی مناسبی برای او باشد.

۸- سوال و بازجویی

اینکه دائما حرف‌های گوینده را با سوالاتمان قطع کنیم. سوالاتی مثل: «این موضوع از کی شروع شد؟»، «چرا این اتفاق افتاد؟»، «چه کسی این کار را کرد؟» و...

□ مزایای همدلی با دیگران در زندگی^۱



۱. تعریف و توصیف مهارت همدلی؛ موسسه فرهنگی دانش، ۹۵/۰۴/۰۳

□ چگونه می‌توانیم به افرادی همدل با دیگران تبدیل شویم؟^۱

- ۱- از قضاوت و ارزیابی‌های نابجای دیگران دوری کنیم.
- ۲- در 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.
- ۱۴- هنگام همدلی، احساسات خود را شمرده و دقیق بیان کنیم تا طرف مقابل احساس آرامش کند.
- ۱۵- با برقراری روابط صمیمانه در خانواده، روحیه همدلی اعضای خانواده را تقویت کنیم.
- ۱۶- در همدلی دیگران با ما، آن‌ها را مقصر ندانیم و سرزنش نکنیم.
- ۱۷- هنگام همدلی برای طرف مقابل دلسوزی یا ترحم نکنیم.
- ۱۸- مشکلات دیگران را کوچک و بی‌ارزش نپنداریم.

چگونگی

همدل شدن

با دیگران

□ نشانه‌های مردمان یک جامعه همدل چیست؟^۲

۱- حاکم شدن روح صداقت و راستگویی و راست‌کرداری بین مردم

۲- حاکم شدن روح خدمتگزاری و ایثار و فداکاری

۳- وظیفه‌شناسی و انجام صحیح وظیفه و رعایت حقوق متقابل

۴- ابراز علاقه و محبت قلبی و واقعی نسبت به یکدیگر

۵- فراهم کردن زمینه‌های انس و الفت و مودت بین مردم با برنامه‌های جمعه‌دینی، تفریحی، فرهنگی و ...

۶- رعایت حریم‌های اخلاقی همچون: حسن ظن و پرهیز از غیبت، اتهام، افتراء و ...

□ تأثیر همدلی با دیگران در رشد فردی^۳

دوری از خودخواهی
افزایش خلاقیت
پیشرفت کاری و زندگی
همدلی از ما والدین بهتری می‌سازد
همدلی ما را شادتر می‌کند
همدلی با دیگران به رفع تعصب کمک می‌کند
همدلی باعث تغییرات اجتماعی مثبت می‌شود

۱. تعریف و توصیف مهارت همدلی؛ موسسه فرهنگی دانش، ۹۵/۰۴/۰۳

۲. آنچه لازمه همدل و همزبان بودن است؛ صاحب‌نیوز، ۹۴/۱/۲۵

۳. رشد فردی همدلی با دیگران چه تأثیری در آن دارد؟؛ سایت خودساخته، ۹۷/۶/۱۶

□ جامعه همدل از چه گزندهایی می تواند در امان باشد؟

هر چه افراد جامعه در حوزه مشارکت اجتماعی فعالیت بیشتری داشته باشند و جامعه همدل و همکار باشد افراد جامعه در امنیت بیشتر و کاملتری بسر می‌برند. همدلی در روابط خانوادگی از اهمیت بیشتری برخوردار است و اگر در نظر گرفته شود روحیه ایثار و فداکاری جایگزین لجبازی خواهد شد.

□ سخن آخر

همدلی به معنای رفتار کردن به گونه‌ای که گوینده احساس کند ما پیام و احساس واقعی او را درک کرده‌ایم، یکی از بهترین و موثرترین شیوه‌های ارتباطی است که طی آن شنونده احساس می‌کند که به او احترام گزارده شده و افکار و احساساتش درک شده‌است و شیوه‌ای مطلوب از منظر آموزه‌های دینی است. همدلی کردن با دیگران یکی از زیباترین صفات انسانی است که علاوه بر اینکه موجبات رشد فردی را در ما بیدار و مهیا می‌کند به رشد اجتماع و محیط پیرامون مان هم می‌انجامد. احتمالاً شما هم در ادبیات کلامی خود با دیگران و در اجتماع از عبارت «درک کردن» زیاد استفاده می‌کنید. اما تنها زمانی می‌توانید درک و تفاهم با دیگران را با تمام وجود برای خود معنا کنید که بدانید ریشه آن در همراهی و همدلی کردن با دیگران است. همدلی شناختی و حسی، هر دو در کنار هم از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که باید در خود به وجود بیاوریم.^۱

۱. رشد فردی - همدلی با دیگران چه تأثیری در آن دارد؟! سایت خودساخته، ۹۷/۶/۱۶