

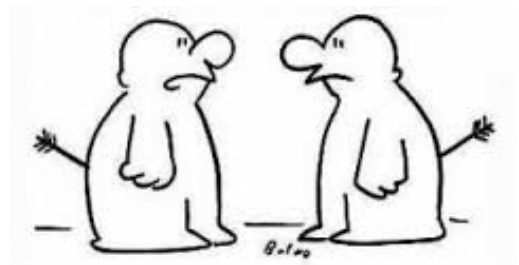
سه  
خصلت دوستی را جلب می کند: انصاف، همراهی و همدلی در هنگام سختی و ناامنیات، باکی دل و خیرخواهی نسبت به دیگران. «امام جواد (ع)»



تعریف همدلی

همدلی یک مهارت و توانایی است و مانند هر مهارت دیگر نیاز به آموزش، تمرین و تجربه دارد. همدلی به فرد این امکان را می دهد که بتواند احساسات و

حالاتی ر

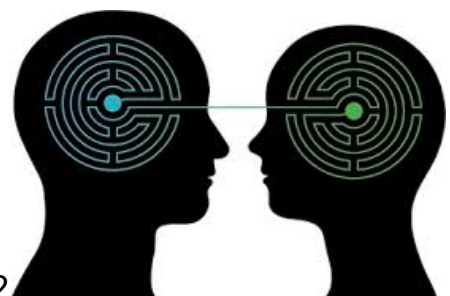


"I know exactly how you feel."

ا در دیگران بفهمد که تا کنون تجربه نکرده است. همدلی باعث می شود که از سطح خودمان فراتر رفته و دیگران را عمیق تر درک نماییم. به این ترتیب، همدلی در دل مهارت خودآگاهی و هسته اصلی همدلی قدرت و ظرفیت درک انسان ها را افزایش می دهد. مهارت ارتباط است.

- زمینه های بروز رفتار همدلانه

1- فرد با آموزش شناخت و درک احساسات خود و دیگران و تفسیر موقعیت ها، قادر خواهد بود رفتار همدلانه را از خود نشان دهد.



2- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.

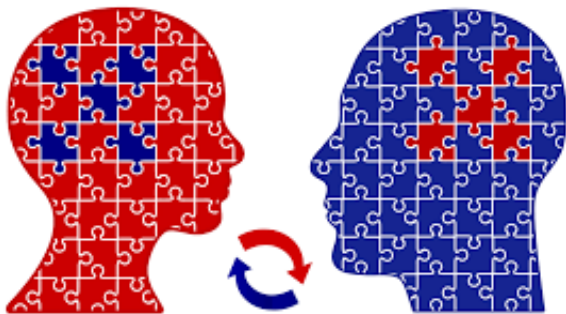
3- متوجه باشیم که همدلی از سوی دوستان دارای حد و اندازه است، افراط در آن امکان سوء استفاده را فراهم می آورد.

4- اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه شان تشویق کنیم.

5- در برابر افرادی که موجب دلسردی ما می شوند و یا احساسات همدلانه ما را جدی نمی گیرند، مقاومت کنیم.

- راه های تقویت همدلی

1- به دیگران فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.



2- اگر به احساسات خودمان آگاهی داشته باشیم، بهتر می توانیم احساسات دیگران را درک نماییم.

3- تظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم

4- در زمان همدلی به حالات چهره و حرکات طرف مقابل توجه کنیم

5- با درک احساسات طرف مقابل به او بفهمانیم که برایش احترام قائل هستیم.

6- تجارب گذشته به ما کمک می کند تا احساسات طرف مقابل را بهتر درک کنیم.

7- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.

8- همدلی از سوی دوستان حد و اندازه ای دارد، افراط در آن سوء استفاده را فراهم می آورد.

9- با برقراری روابط صمیمانه در خانواده، روحیه همدلی اعضای خانواده را تقویت کنیم.

10- در همدلی برای طرف مقابل دلسوزی یا ترجم نکنیم. برای مثال: نگویم وای بیچاره تو که چه قدر مصیبت کشیدی ... و یا فکر نمی کردم چنین مشکل بزرگی داشته باشی ...

- موانع همدلی

# Put yourself in **THEIR** shoes



- 1- انتقاد
- 2- برچسب زدن
- 3- ارزیابی
- 4- نصیحت کردن
- 5- اغراق یا بزرگ کردن مشکل
- 6- بی اهمیت و کوچک کردن مشکل
- 7- مقایسه کردن
- 8- سرزنش کردن
- 9- نصیحت کردن، راهنمایی کردن و ارائه راه حل
- 10- قضاوت کردن.