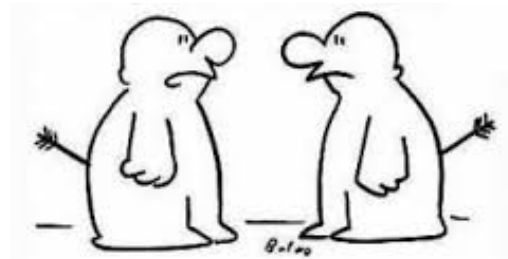




تعریف همدلی

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

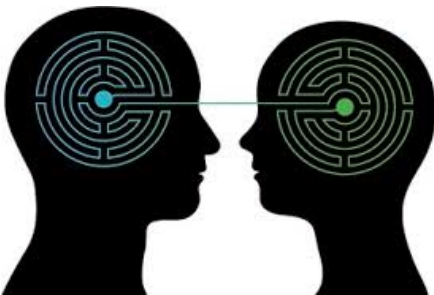


"I know exactly how you feel."

حالاتی ر باعث می شود که از سطح خودمان فراتر رفته و دیگران را عمیق تر درک نماییم. به این ترتیب، همدلی قدرت و ظرفیت درک انسان ها را افزایش می دهد. **همدلی** در دل مهارت خودآگاهی و هسته اصلی 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.

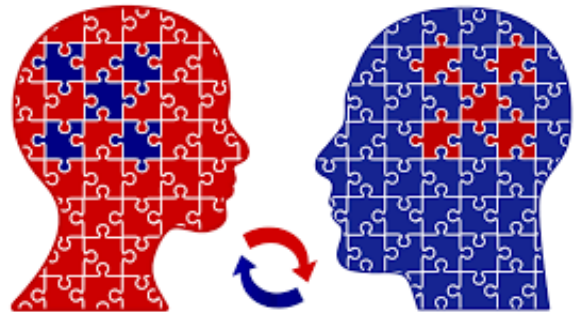


2- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.

- 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 ترحم نکنیم. برای مثال: نگوییم 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.