

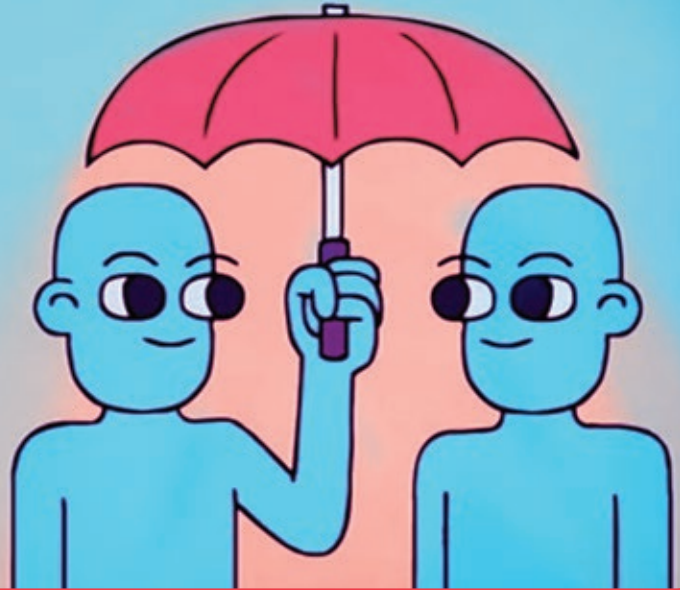
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاهوزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

بهمین ماه ۱۳۹۷

سال هجدهم

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

## همدلی از هم‌زبانی بهترست



## همدلی را جدی بگیریم

شماره مقاله ۹۷۱۱۱

خانواده یا همسر، بستر برای درک و پذیرش همدلانه بیشتر فراهم است. به عبارت ساده‌تر در همدلی باید بتوانیم بدون اینکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم خودمان را به جای او بگذاریم، از چشم او به مسأله نگاه کنیم و او را درک کنیم. همدلی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم دیگران را حتی با وجود تفاوت‌هایی که با ما دارند بپذیریم.

افرادی که می‌توانند به خوبی با دیگران همدلی کنند، در برقراری روابط بین فردی موثر موفق‌ترند. **قرار نیست با افکار یا احساسات طرف مقابل موافق باشیم تا بتوانیم با او همدلی کنیم.** بلکه فقط باید بتوانیم احساسات و افکار او را با توجه به شرایطی که در آن قرار گرفته، به درستی درک کنیم. درک کردن دیگران لزوماً به معنی موافق بودن با آنها نیست. ما فقط باید بتوانیم در شرایط بحرانی، دیگران را مورد حمایت خود قرار دهیم. یعنی حس رنج و برپیشانی آنها را واقعا درک کنیم و بتوانیم این احساس را به آنها منتقل کنیم بدون اینکه تأیید یا ردی بر کارشان داشته باشیم.

به دیگران این باور را می‌دهد که می‌توانند بدون هیچ واژه‌ای از پذیرفته نشدن، با ما از احساسات و هیجانات خود حرف بزنند، و در ارتباط با ما بدون اینکه بخواهند نقش بازی کنند، خود واقعی‌شان را نشان دهند.

یکی از راه‌هایی که قدرت و ظرفیت ما را برای پذیرش و درک دیگران افزایش می‌دهد، مهارت همدلی است.

**همدلی یعنی بتوانیم احساسات و افکار دیگران را به خوبی درک کنیم و نسبت به احساسات آنها حساس باشیم.** برای اینکه بتوانیم با دیگران همدلی کنیم باید بتوانیم آنها را درک کنیم و بدون هیچ قید و شرطی، آنها را همانگونه که هستند بپذیریم. در همدلی کردن هرچه بیشتر به طرف مقابل توجه کنیم موفق‌تر خواهیم بود، باید بتوانیم بازبینی رفتارهای طرف مقابل، افکار و احساسات او را در آن موقعیت خاص برآورد کنیم. هرچه شناخت و آشنایی ما با ویژگی‌ها و شرایط فرد مقابل عمیق‌تر باشد، بهتر می‌توانیم افکار و احساسات او را درک کنیم. بنابراین در روابط صمیمی‌تر و نزدیک‌تر مثل رابطه با دوستان،

بسیاری از ما سعی در تغییر دادن افرادی داریم که با آنها در ارتباط هستیم. حال آنکه بیشتر این تلاش‌ها تا حد زیادی ناموفق‌اند. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که به جای تغییر دیگران، آنها را بپذیرید و درک کنید؟ چطور می‌توانیم افراد را درک کنیم و آنها را به سوی خود جذب نماییم؟ آیا توجه کرده‌اید که وقتی شخصی با شما حرف می‌زند و شما او را می‌فهمید و سعی می‌کنید اجازه دهید که هیجان خود را خالی کند، چقدر حس عزت نفس و دوست داشته شدن به او داده‌اید و چقدر از خشمش کاسته‌اید؟ آیا می‌دانید پذیرفتن و درک کردن دیگران، ارزشمندترین چیزی است که می‌توانید به آنها ببخشید؟

یکی از مهمترین پیش‌نیازها برای ایجاد روابط سالم، مداوم و پایدار با دیگران، درک و پذیرش عیب‌های آنها و شاد بودن از داشتن تفاوت با دیگران است. یعنی باید بتوانیم دیگران را همان‌گونه که هستند، بدون اینکه بخواهیم به عمد آن‌ها را تغییر دهیم، بپذیریم و دوست بداریم. این نوع پذیرش همه جانبه و بی قید و شرط،

# راهکارهای تقویت همدلی

## توجه و درک زبان بدن

توجه کردن به حرف‌هایی که طرف مقابل می‌زند، فقط یک بخش ماجراست. مهم‌تر از آن حالت‌های چهره، حرکات بدن و نشانه‌هایی است که افراد در زبان بدن خود بروز می‌دهند. برای همدلی و درک بهتر لازم است نسبت به این نشانه‌ها نیز هوشیار باشیم.

## صادق بودن

همدلی و درک دیگران مهارتی است که نیاز به تمرین دارد. اما یادمان باشد که هرگز تظاهر به همدلی نکنیم. نقش بازی کردن یا استفاده ابزاری از همدلی، برای نیل به هدف‌های خود اعتماد دیگران را سلب می‌کند. از همدلی برای کنترل عاطفی دیگران استفاده نکنیم.

## احترام گذاردن

برای اینکه قابلیت و انعطاف لازم برای درک دیگران در ما وجود داشته باشد باید این باور را داشته باشیم که همه انسان‌ها موجودات ارزشمندی هستند و این حق را دارند که افکار و احساساتی متفاوت از ما و ارزش‌های ما داشته باشند. اگرچنین باوری را در خود تقویت کنیم که دیگران قرار نیست عین ما باشند، هم راحت‌تری می‌توانیم این تفاوت‌ها را بپذیریم و هم افکار و احساسات دیگران برای ما قابل درک و شایسته احترام می‌شوند.

## آگاهی به موانع همدلی

فقط زمانی می‌توانیم دیگران را درک کنیم که دست از تظاهر به بهتر بودن برداریم. برای اینکه دیگران را درک کنیم لازم نیست به آنها راه‌حل ارائه دهیم. لازم نیست اعمال آنها را مورد قضاوت قرار داده و آنها را نصیحت کنیم. انتقاد از رفتار دیگران و سرزنش آنها در زمانی که نیازمند همدلی یا درک ما هستند، ضربه‌ی بزرگی به روابط ما وارد می‌کند.

همچنین باید توجه داشته باشیم برای نشان دادن درک خود از وضعیت دیگران، لازم نیست در بزرگی مشکل آنها اغراق کنیم یا برعکس مسئله آنها را کوچک و بی‌اهمیت جلوه دهیم. کسی که ما را برای همدلی برگزیده فقط می‌خواهد از طرف ما پذیرفته و درک شود. بنابراین بهتر است به جای هر گونه قضاوتی از خود بپرسیم «اگر من چنین وضعیتی را تجربه می‌کردم چه احساسی داشتم؟»

## پایداری در همدلی

در ابتدای شروع همدلی ممکن است کمی مقاومت در طرف مقابل وجود داشته باشد. به‌ویژه اگر بخواهیم این مهارت را در حوزه روابطی تمرین کنیم که قبلاً در آن با طرف مقابل درگیری‌های زیادی داشته ایم. در چنین مواردی خاطرات منفی گذشته تا حدودی بر خوش‌بینی طرف مقابل نسبت به ما اثر گذاشته، بنابراین برای جلب اعتماد مجدد او و نشان دادن تغییر رویه‌ای که داده‌ایم باید ثابت قدم باشیم و زود دلسرد نشویم.

## خودآگاهی و خودشناسی بیشتر

در همدلی ما باید بتوانیم احساسات و شرایط دیگران را درک کنیم. زمانی که ما نسبت به افکار و احساسات خودمان آگاهی مطلوبی نداشته باشیم، قادر به درک دیگران نخواهیم بود. تا خود را همانگونه که هستیم نپذیریم دیگران را نیز بدون قید و شرط نخواهیم پذیرفت. تا با خودمان همدلی نکنیم، توانایی همدلی کردن با دیگران را نخواهیم یافت.

## بیان احساس

برای اینکه بتوانیم در دیگران این احساس را ایجاد کنیم که احساس آنها را درک می‌کنیم، باید هیجاناتی را که در اثر شنیدن حرف‌های ایشان به ما دست می‌دهد برایشان بیان کنیم. البته اگر حالات چهره ما هم به تناسب حرف‌های گوینده تغییر کند، توانسته‌ایم همدلی خود را با احساسات او در زبان بدنمان نشان دهیم.

## شنونده خوب بودن

یکی از عوامل موثر در درک و همدلی با دیگران خوب گوش دادن به آنهاست. زمانی که طرف مقابل با هیجان از احساسات خود حرف می‌زند و ما می‌توانیم با شیوه‌ی همدلانه‌ای به حرف‌های او گوش بدهیم، به او می‌فهمانیم که پیامش را دریافت کرده‌ایم و این احساسات خوشایند را به او انتقال می‌دهیم که توسط ما درک شده‌است. بنابراین باید به سخنان طرف مقابل کاملاً گوش داده و در او این اطمینان را ایجاد کنیم که سعی داریم از زاویه دید او به مشکلش نگاه کنیم.

برای اینکه شنونده فعالی باشید لازم است این نکات را رعایت کنید:

- وقتی طرف مقابل می‌خواهد حرف بزند، هر کار دیگری که در حال انجام آن هستید متوقف کنید، فقط بر حرف‌های او متمرکز شوید و به چشم‌های او نگاه کنید.
- سکوت مطلق در هنگام صحبت دیگران، آن‌ها را به این فکر می‌اندازد که شاید فکرتان جای دیگری باشد. بنابراین برای درک بهتر احساسات و افکار گوینده بدون اینکه حرف او را قطع کنید، گاهی سوالاتی در مورد موضوعی که بیان می‌کند از او بپرسید. با این کار این احساس را به او می‌دهید که برای شما مهم است و می‌خواهید به درستی او را درک کنید.
- هر از گاهی در میان صحبت‌هایش خلاصه و برداشتی را که از حرف‌هایش داشته‌اید به او انعکاس دهید تا هم او متوجه شود در حال دنبال کردن حرف‌هایش هستید و هم خودتان اطمینان یابید که برداشت درستی از صحبت‌های او کرده‌اید یا نه.



پذیرش بی‌قید و شرط دیگران و تلاش در جهت درک شرایط آنها، گامی موثر در ایجاد آرامشی دوجانبه در رابطه ما با دیگران خواهد بود که احساس امنیت را به روابط ما باز خواهد گرداند.



# شادکامی... لذت‌های اصیل... چالش‌های اصیل... معناهای اصیل

## معناهای اصیل

هر فعالیتی که از دیدگاه ما ارزشمند است و به یک هدف بزرگ‌تر و متعالی‌تر وصل می‌شود، می‌تواند معنایی شادی‌بخش و راضی‌کننده بیافریند. قدردانی از آنچه داریم، کمک به یک فرد نیازمند، پرداختن به امور معنوی، پرداختن به هرگونه هدفی که معنای ارزشمند برای ما دارد، می‌تواند زندگی‌مان را پرمعنا کند. شادکامی اصیل با معناهای اصیل، پیوند دارد.

البته شادکامی‌های ما اغلب به صورت تلفیق موارد فوق نیز اتفاق می‌افتد. اینطور نیست که همیشه لذت، چالش و معنا جداگانه منجر به شادکامی ما شوند. در بسیاری مواقع ما چالشی لذت بخش را هدف زندگی خود می‌کنیم. به عبارتی حین حل یک مسئله چالش برانگیز لذت هم می‌بریم.

و یا چالشی پرمعنا اولویت زندگی‌مان شود. مثلا فردی که تلاش می‌کند یک عادت منفی مثل سیگار کشیدن را کنار بگذارد، هم خود را به چالش کشیده است و هم با دستیابی به هدف، عملکردش معنای خوبی برای وی پیدا می‌کند.

در مواردی هم، کاری انجام می‌دهیم که معنایی لذت بخش برایمان دارد، مثل کمک کردن به یک فرد نیازمند و کمک به او برای رسیدن به آرزوهایش. و بالاخره گاهی هدفی را برمی‌گزینیم که لذت، معنا و چالش را همزمان دارد، مثل فارغ‌التحصیل شدن در رشته مورد علاقه.

به نظر می‌رسد برای آن که بتوانیم، از آنچه در زندگی روزمره انجام می‌دهیم احساس رضایت داشته باشیم، لازم است اولاً انتخاب‌های صحیح و اصیلی داشته باشیم. ثانیاً یاد بگیریم که حین انجام آن کار لذت، چالش و معنایی در آن بیابیم، در این صورت متوجه می‌شویم که احساساتمان نسبت به کار و عملکرد خودمان، رضایت‌مندانه خواهد بود، و مگر نه اینکه رضایت‌مندی از خود پیش شرط شادکامی است؟



توانایی در بخشیدن، داشتن اصالت و ابتکار، ذهن آینده‌نگر و هوشمندی، خردمندی و خلاقیت مبتنی است. **شادکامی در سطح گروهی** نیز بر ویژگی‌های مثبت مدنی، سازمانی، موسسه‌ای تاکید دارد، که انسان را به شهروند بهتر بودن، مسئولیت پذیر بودن، نوع دوستی، اعتدال و استحکام شخصیت و بردباری و داشتن اخلاق حرفه‌ای و مدنی سوق می‌دهد.

با توجه به تاثیر اجزاء نامبرده در احساس شادکامی، به نظر می‌رسد برداشت، تفسیر و ارزیابی‌های هر فرد از موقعیت‌های زندگی می‌تواند میزان شادکامی او را تبیین کند و همین مسئله تعریف کلی شادکامی را دشوار می‌کند. در واقع تعریف شادکامی به سادگی تجربه‌ای آن نیست.

**برخی تحقیقات در حیطه روانشناسی مثبت گرا به چند منبع مهم جهت احساس شادکامی اشاره دارند:**

## لذت‌های اصیل و ناب

احساسات مثبت و لذت‌های اصیل طی فعالیت‌های دوست‌داشتنی، فارغ از هرگونه چالش یا معنای خاص، می‌تواند به وجود آید، مثل خندیدن به یک موضوع خنده‌دار، خوردن یک خوراکی خوشمزه، قدم‌زدن در یک هوای مطلوب، یادآوری یک خاطره دلنشین، مطالعه کتاب مورد علاقه، دیدن، شناکردن، گوش کردن به یک موسیقی، پرداختن به یک سرگرمی و بازی و مانند آن می‌تواند احساس لذت بیافریند که این احساس خود می‌تواند زمینه‌سازی برای شادکامی باشد.

## چالش‌های اصیل

پرداختن به موضوعات چالش برانگیز مثل حل یک مسئله دشوار، رسیدن به یک هدف مهم، به کار بستن یک مهارت خاص برای رسیدن به یک نتیجه دلخواه، می‌تواند رضایت بخش باشد و خوشنودی به بار بیاورد. این چالش‌ها همیشه موضوعات پیچیده را شامل نمی‌شود، حتی دوییدن برای رسیدن به یک اتوبوس در حال حرکت خود می‌تواند یک چالش تلقی شود، و البته چالش‌های بزرگتری نظیر آماده شدن برای پیروزی در یک آزمون یا مسابقه بسیار سخت.

احساس خوشبختی و شادکامی تجربه‌ای بی نظیر است. همه انسان‌ها خواستار آنند و شاید بیشتر تلاش بشر به منظور دستیابی به شادکامی است. احساس شادکامی یک تجربه‌ی ذهنی و منحصر به فرد و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما علم روانشناسی سعی کرده‌است به کمک مولفه‌هایی تعریفی از شادکامی داشته‌باشد.

برخی روانشناسان با استناد به پاسخ‌های افراد در تعریف شادکامی به دو نوع تبیین رسیده‌اند:

- ۱ حالت‌های هیجانی مثبت مثل لذت که جنبه‌ی هیجانی این مفهوم را تبیین می‌کند.
- ۲ رضایت از زندگی به طور کلی یا بیشتر جنبه‌ی زندگی که مربوط به جنبه‌های شناختی این مفهوم می‌شود.

در واقع شادکامی حاصل ارزیابی موقعیت و قضاوت درباره آن می‌باشد، که می‌تواند مربوط به گذشته و حال و آینده باشد.

سلیگمن روانشناس مثبت گرا، سه مسیر برای رسیدن به شادکامی معرفی می‌کند:

- تجربه‌ی هیجان‌ات مثبت نسبت به گذشته
- نشاط و لذت در زمان حال
- خوش‌بینی و امید درباره‌ی آینده

سلیگمن و همکارانش شادکامی را در سه جزء مهم می‌دانند که عبارت‌است از:

- ۱ روابط اجتماعی قوی و مطلوب (جزء اجتماعی)
- ۲ حالت‌های خلقی پایدار و شاد (جزء هیجانی)
- ۳ مثبت‌اندیشی در تفسیر اطلاعات (جزء شناختی)

از دیدگاه سلیگمن شادکامی انسان در سطح فردی بر ظرفیت‌های مثبت انسانی چون عشق ورزیدن، کار و تلاش، مهارت‌های بین فردی، حس زیبایی شناختی،

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سر دبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

نویسندگان مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور، یلدا طبسی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

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  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)

اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور



کافه بازار

سیب‌آپ

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

## به خودتان انگیزه بدهید بدون انگیزه زندگی سخت پیش می‌رود

۷ گاهی فراموش می‌کنیم در این مسیر سختی‌هایی هست و تنها به نقطه اوج نظر داریم. در راه رسیدن به هدف، باید صبور و استمرار داشت.

۸ گاهی دشواری‌ها آنقدر آزار دهنده می‌شود که قله موفقیت را نمی‌توانیم تصور کنیم:

دشواری همیشه هست، قرار نیست مسیر ساده‌ای پیش رو باشد اما به هر حال تلاش کردن ارزشش را دارد.

۹ گروهی از ما درگیر خیال‌پردازی درباره آینده می‌شویم: خیال‌پردازی به تنهایی کافی نیست باید هدف‌گزینی کرد و در مسیر گام برداشت.

۱۰ گروهی از ما هنوز باور نداریم پشت هر موفقیتی شکست‌هایی است که از آنها درس گرفته‌ایم:

موفقیت یک مسیر مستقیم به نظر می‌رسد، حال آنکه واقعیت آن است که پیچ و خم‌های فراوانی برای رسیدن به موفقیت طی شده است.

به خودتان بگویید:

من همین حالا، و نه بعدا درس می‌خوانم چون:

۱. برای اینکه نمره بهتری بگیرم، باید همین الان درس خواندن را شروع کنم.
۲. همیشه می‌خواستم در تحصیل موفق باشم.
۳. اگر موفق شوم، می‌توانم زودتر شغل بهتری به دست بیاورم.
۴. اگر دانشجوی موفق باشم ادامه‌ی تحصیل در مقاطع بالاتر برآیم میسرتر است.

و اگر در هر یک از جملات انگیزشی فوق مشکل دارید یا قادر نیستید مطابق آن عمل کنید، یا مسئله‌ی خود را کمی پیچیده‌تر از آنچه بیان شده است می‌دانید، لازم است هرچه زودتر از یک متخصص کمک بگیرید. بدون انگیزه زندگی سخت پیش می‌رود.



بیا باید با هم صادق باشیم. برای همه ما پیش می‌آید که گاهی انگیزه چندانی برای درس خواندن نداریم و علی‌رغم کارهای باقی‌مانده می‌خواهیم با دوستانمان وقت بگذرانیم، فیلم مورد علاقه‌مان را ببینیم یا دست به هر کار دیگری جز درس خواندن بزنیم. ایجاد انگیزه در این مواقع ممکن است سخت به نظر برسد. پیشنهاد ما این است که به جای افکار و جمله‌های منفی از جملات انگیزه‌بخش استفاده کنیم. این جملات برای همه گروه‌های دانشجویی کاربرد دارد. برخی از آنها را در ادامه می‌آوریم. ولی شما می‌توانید جمله مثبت خود را پیدا کنید و در مواجهه با فکر منفی به کار ببرید.

۱ گاهی به سراغ کار اصلی نمی‌رویم، چون درگیر کارهایی می‌شویم که چندان اهمیت ندارند. در این گونه مواقع بهتر است به خود یادآور شویم:  
اهمال کاری زندگی‌مان را به تاراج می‌برد. پس بهتر است کار امروز را به فردا نیندازیم.

۲ گاهی واقع بینانه عمل نمی‌کنیم و بیش از حد از دیگران انتظار کمک داریم:

هیچ کس جز خودمان نمی‌تواند کارهایمان را به انجام برساند. کس نخارد پشت من جز ناخن انگشت من.

۳ گاهی بهانه تراشی ابزار دستمان می‌شود:  
خواستن توانستن است، اگر چیزی را واقعا نخواهیم دنبال بهانه تراشی می‌رویم.

۴ گاهی به دلایل مختلف کار را شروع نمی‌کنیم. یکی از مهم‌ترین این دلایل ترس از شکست یا خطاست:  
نامه بی‌غلط، نامه نانوخته است و مهم‌ترین قدم برای حرکت به سمت جلو، شروع کردن کار است.

۵ گاهی مانع اصلی این است که به خودمان اعتماد نداریم:  
به خودت ایمان بیاور، راه باز خواهد شد و اگر نمی‌توانی حتما از یک متخصص کمک بگیر.

۶ جاه طلبی هم ممکن است از موانع پیش روی ما باشد:  
کوه بزرگ را کسی جابه جا کرد که از سنگ ریزه‌ها شروع کرد پس از کارهای کوچک شروع کنیم.