

حرف
دفتر

خانواده همدل؛
همدیگر را درک کنیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خانواده همدل؛ همدیگر را درک کنیم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه

یکی از مؤلفه‌های شخصیتی، که در روابط بین فردی بسیار مهم می‌باشد، همدلی است. همدلی تنظیم‌کننده مهم رفتار انسان و نیز اغلب به‌عنوان شاخصی از هوش اجتماعی در نظر گرفته می‌شود.

همدلی به‌شدت بر انگیزه‌های بین فردی تأثیر می‌گذارد و تعاملات اجتماعی را هدایت می‌کند و در نهایت روابط را شکل می‌دهد. در واقع، افکار و احساسات همدلانه باعث تسهیل انواع عظیمی از پدیده‌های اجتماعی از جمله همکاری، نوع دوستی، بخشش و حمایت شده است که همه آن‌ها برای پرورش روابط سالم و رضایت بخش خانواده بسیار مهم هستند. مجموعه وسیعی از تحقیقات در مورد زوج‌ها نشان می‌دهد که تجربه همدلی با همسر پاسخ‌های تقویت‌کننده روابط اجتماعی مانند بخشش، مساعدت و حمایت زناشویی و همچنین سازگاری زناشویی را به طور مثبت افزایش می‌دهد. همچنین مشخص شده است که کیفیت رابطه مستقیماً با میزان همدلی هریک از طرفین با دیگری ارتباط دارد.

برخی شواهد نشان می‌دهند که همدلی والدین پیامدهای مثبتی بر کودکان نیز دارد. همدلی والدین، به‌ویژه مادر، تأثیرات مثبتی بر سازگاری و روان کودکان دارد، در حالی که نوجوانانی که کمبود همدلی والدین را تجربه می‌کنند رفتارهای بزهکارانه فزاینده‌ای را نشان می‌دهند و در معرض بدرفتاری و سوءاستفاده قرار می‌گیرند. بر اساس نظریه سیستم‌های خانواده، وابستگی متقابل روابط خانوادگی این احتمال را ایجاد می‌کند که هر خانواده ویژگی‌ها، هنجارها و ارزش‌های خاص خود را با اشاره به همدلی ایجاد کند. بنابراین، ممکن است برخی از خانواده‌ها، در مقایسه با سایر خانواده‌ها، فرهنگ همدلی قوی‌تری ایجاد کنند که آن‌ها را وادار می‌کند تا بیشتر از سایرین رفتار اجتماعی داشته باشند.

تعاریف

واژه همدلی در معانی زیادی به کار رفته است و در اصل، عمدتاً به مشارکت مستقیم در تجربه‌های احساسی و عاطفی اشاره می‌کند. مفهوم همدلی به سه جنبه عملکرد یک فرد یعنی عاطفی، شناختی و اجرایی مربوط می‌شود. جنبه عاطفی با ظرفیت افراد برای احساس مشابه با سایر افراد مرتبط است، جنبه شناختی مربوط به توانایی درک درست

واکنش‌های دیگران می‌باشد و جنبهٔ اجرایی شامل توانایی پاسخ‌گویی به حالات مختلف افراد دیگر است. همدلی در تعریفی جامع چنین است: «مجموعه‌ای از ساختارهای نظری که مربوط به پاسخ‌های یک فرد به دیگران است».

موانع همدلی

همدلی موانعی دارد، بدین معنا که گاه افراد برای همدلی کردن دست به رفتارهایی می‌زنند و شروع به صحبت‌هایی می‌کنند که اصلاً همدلی نیست. اگر متوجه جملاتی که برای همدلی استفاده می‌کنیم نباشیم، خود سبب رنجش بیشتر طرف مقابل می‌گردیم و با هدف نزدیک‌تر شدن به وی ناخواسته از او دورتر می‌شویم.

حواس‌پرتی

یکی از موانع همدلی پرت کردن حواس طرف مقابل و در واقع، مسدود و متوقف کردن احساسات اوست. اینکه به فرد اجازه ندهیم احساساتش را بیان کند مسلماً یعنی قدم در راه جدایی و دوری بیشتر برداشته‌ایم. جملاتی مثل «حالا بلند شو، دست و صورتت را بشوی»، «حالا بی خیال، بعداً درباره‌اش باهم صحبت می‌کنیم» و ... نیاز به همدلی طرف مقابل را ارضا نمی‌کند.

بازجویی کردن

گاهی در وضعیتی که فرد از ما همدلی می‌خواهد شروع می‌کنیم به سؤال و کنکاش که مثلاً «خب، کی رفتی آنجا؟»، «خب، بگو ببینم چه کسانی آنجا بودند؟» و «اصلاً چه شد که تو تصمیم گرفتی این کار را بکنی». این سؤال‌ها به هیچ وجه کمکی نمی‌کنند. سایر مواردی که مانع همدلی در خانواده می‌شود تفسیر، تصحیح و یا همدردی بی‌چون و چرا در اتفاقات و پیشامدهای زندگی است.

تفاوت‌های بین فردی و تأثیر آن در برقراری روابط همدلانه

محققان بر این باورند که دو عامل اصلی تفاوت‌های بین فردی ابتدا تفاوت در ساختار ژنتیکی افراد و سپس تفاوت در محیط زندگی آن‌هاست. هر فرد ساختار ژنتیکی خاص خود را دارد و هر خانواده‌ای شیوه و روش زندگی و تربیتی مخصوص به خود را داراست.



خانواده‌ها، بر اساس روش تربیتی متنوع، کودکان متفاوتی می‌پرورند. محیط مدرسه، دوستان و همسالان هریک به گونه‌ای خاص در چگونگی رشد شخصیت ما تأثیر می‌گذارند و فرهنگ حاکم بر جامعه و طبقه اجتماعی خاصی که هریک از ما در آن قرار گرفته‌ایم خود بر چگونگی بودن و ویژگی‌های روانی-اجتماعی ما تأثیر دارند. مجموعه عوامل فوق از ما انسانی منحصر به فرد می‌سازد که در بعضی از زمینه‌ها یا ویژگی‌ها با دیگران متفاوت و در برخی دیگر مشابه هستیم.

نحوه افزایش همدلی بین افراد

حقیقت این است که یکی از عوامل مهم زیربنایی، در دستیابی به همدلی، تسلط بر هیجانات و احساسات می‌باشد. برای برقراری روابط همدلانه باید احساسات خود را شناخت، کنترل تکانش‌های خود را در دست گرفت و اجازه نداد تفکر را پریشانی خاطر خدشه دار کند. انتقال احساسات منفی به دیگران و عدم کنترل هیجان‌ها نیز از مهم‌ترین عوامل تخریب روابط همدلانه است. یکی دیگر از ابزارهای مهم رسیدن به همدلی گوش دادن و شنیدن صحبت‌های طرف مقابل است.

گوش دادن فعال

اولین قدم برای افزایش مهارت همدلی تمرین گوش دادن به صورت فعال است. برای این کار باید به خوبی و با تمام توجه به طرف مقابلتان گوش و پاسخ‌های مناسبی بدهید. اگر در وضعیت گوش دادن به حرف کسی نیستید، بهتر است از او بخواهید که در زمان دیگری باهم صحبت کنید. در این صورت، ناراحتی فرد بسیار کمتر از زمانی خواهد بود که با شما صحبت کند، ولی پاسخ نامناسب بگیرد.

همدلی خود را نشان دهید

نشان دادن احساس: در این تکنیک باید همدلی خود را با منعکس کردن احساسات نشان دهید. مثلاً می‌توانید بگویید «مطمئنم خیلی برایت سخت بوده است» یا «از خوش حال بودن خوشحالم». در این صورت، او احساس می‌کند که شما درکش کرده‌اید. بعضی وقت‌ها موضوع صحبت مسئله هیجانی و احساسی نیست و به گفت‌وگوهای روزمره مربوط می‌شود. در این صورت نیز باید مخاطب را با انعکاس



حرف‌هایش تأیید کنید و نشان دهید که به صحبت‌های او گوش می‌دهید.

نصیحت نکنید! قضاوت نکنید!

در اکثر مواقع وقتی که افراد با شما درد دل می‌کنند درست و غلط موضوع را می‌دانند و تنها به دنبال کسی هستند که نگرانی‌هایشان را با او تقسیم کنند. اگر برای حل مشکل طرف مقابل راهکاری دارید، حتماً به او بگویید، ولی از توصیه‌های کلیشه‌ای و مقصر نشان دادن وی خودداری کنید.

لج‌باز نباشید

برای همدلی کردن با دیگران لازم است که تعصب را کنار بگذارید و حرف‌های دیگران را (حتی اگر مخالف آن هستید) گوش دهید. توجه داشته باشید که قرار نیست عقیده طرف مقابل را بپذیرید، بلکه فقط باید به آن احترام بگذارید.

تعادل را رعایت کنید!

برای اینکه بتوانید مهارت همدلی خود را بالا ببرید، باید در عکس‌العمل نشان دادن تعادل برقرار کنید. نه این قدر عکس‌العمل نشان دهید که به مشکل فرد افزوده شود و نه چنان بی‌اهمیت باشید که احساس کند او را درک نمی‌کنید. برای ایجاد تعادل باید واکنش منطقی نشان دهید. فکر کنید که این موضوع برای طرف مقابل چقدر اهمیت دارد و سپس متناسب با آن برخورد کنید.

آموزش مهارت همدلی به کودکان

مهارت همدلی باید از دوره کودکی به افراد آموزش داده شود تا در وجود او نهادینه گردد. فردی که در دوره کودکی و شکل‌گیری شخصیتش با دیگران همدلی نکرده است در بزرگسالی به سختی می‌تواند خود را جای دیگران بگذارد.

شناخت فرد مقابل

برای شناخت چارچوب‌های ذهنی افراد مختلف باید از سوابق زندگی و تجربیات گذشته آن‌ها اطلاعاتی به دست آورد؛ از نقاط ضعف، حساسیت‌ها و گرایش‌های آن‌ها آگاه شد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

و سپس مسائل را از دریچه چشم آن‌ها دید. در واقع، باید حتی الامکان چارچوب ذهنی خود را به چارچوب ذهنی فرد دیگر نزدیک‌تر کرد تا زمینه سخن گفتن فراهم آید و ارتباط برقرار شود.

کنترل احساسات و هیجانات

میزان مهارت افراد در بیان احساسات یک ویژگی اجتماعی مهم است که به برقراری ارتباط هرچه بهتر با دیگران کمک می‌کند. مهارت بیان احساس به شکل مناسب یکی از اجزای سازنده هوش هیجانی است. هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانمندی‌هاست که طی آن فرد می‌تواند انگیزه خود را حفظ و در مقابل ناملازمات پایداری کند.

