

بنام خدا

شماره ۱۴

همدلی



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

مرکز روان شناسی ورزشی



تفاوت همدلی با هم احساسی

همدلی، هم حسی کردن نیست. همدلی فقط درک کردن احساس و هیجانهای مخاطب است. یعنی شما زمانی که با کسی همدلی می کنید فقط اجازه ابراز احساسات به او می دهید تا فضای حسی او را درک کنید اما خودتان اسیر همان عواطف و احساسات نمی شوید.

همدلی از همزبانی بهتر است



ترجمه و تدوین: الهام محمودی

زیر نظر: دکتر محمد کاظم واعظ موسوی

۶. بی اهمیت و کوچک کردن مشکل (اصلاً مهم نیست که مدال طلای المپیک را از دست دادی، همین که رفتی غنیمته و...)

۷. به رخ کشیدن و مقایسه کردن (حیف این همه خرجی که برات کردم مربی خوب، سالن عالی و ... اونوقت اونی که نصف امکانات تو را هم نداشت شکست داد و...)

۸. سرزنش کردن (همش تقصیر تو بود اگه به موقع پاس میدادی الان اینطوری نمیشد؛ حواسمو تو بازی پرت کردی و...)

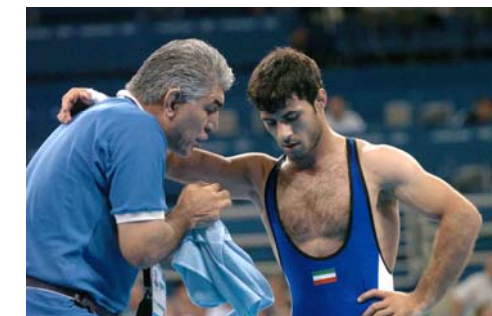
مهمترین ابزارهای همدلی عبارتند از:

۱. شناختن مخاطب خود و پذیرفتن او همان طور که هست؛
۲. شناختن زبان ارتباطی؛
۳. گوش دادن فعال؛
۴. پرسیدن این سؤال از خود که "اگر من چنین وضعیتی را تجربه می کردم، چه احساسی داشتم؟"

همدلی یعنی از دل دیگران با خبر شدن. همدلی به فرد این امکان را می دهد که بتواند احساسات و حالات دیگران را بفهمد. برای آنکه با کسی همدلی کنید لازم نیست حتماً به او کمکی بکنید یا باری از دوش او بردارید، فقط کافی است نشان بدهید که از دل او باخبرید و احساس او را می فهمید. برای اینکه بتوانیم همدلی را بهتر درک کنیم ابتدا باید شباهت ها و تفاوتها را بشناسیم.

در یک موقعیت ممکن است که من و طرف مقابل احساسات مشابه داشته باشیم.

(اگر مربی من جلوی هم تیمی ها منو تحقیر می کرد ناراحت می شدم؛ پس اگر من هم بازیکنم را جلوی دیگران تحقیر کنم ناراحت می شود و اعتماد به نفسش را از دست می دهد. اگر کسی بی اجازه از وسایل شخصی من استفاده کند عصبانی می شوم، پس...)



ممکن است یک موقعیت در من احساساتی را بوجود بیاورد، اما همان موقعیت در نفر دیگر احساس دیگری را بوجود بیاورد.

این تغییر بدلیل متفاوت بودن تفسیر افراد از آن موقعیت است که خود این تفسیر تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله تجربیات گذشته، ارزشهای شخصی، ویژگیهای فردی، قومی، فرهنگی، حالات خلقی، و جسمی در آن لحظه و... می باشد. بنابراین ممکن است انتقاد مربی یا کاپیتان در حضور دیگران یک نفر را عصبانی، دیگری را افسرده یا غمگین سازد و برای کس دیگری اهمیت زیادی نداشته باشد.

بعضی موقعیت ها همیشه دو سویه است، یک نفر شاد، راضی، آرام، و دیگری غمگین، عصبانی، و افسرده؛ موقعیتهایی که در آن یک طرف برنده و دیگری بازنده است از این گونه اند.

بنابراین ابتدا ما باید به این تفاوت ها و شباهت ها توجه کنیم، تفاوت های فردی و موقعیتی را در نظر بگیریم، به آنها احترام بگذاریم، و دقت کنیم که چگونه می خواهیم شنونده احساسات و اندیشه های آنها باشیم. همدلی یعنی توانایی ورود به دنیای فردی دیگر؛ اینکه به وضوح بتوانیم احساسات دیگران و معنی آنها را درک کنیم و بتوانیم به روشی با دیگران ارتباط برقرار کنیم که آنها احساس کنند درک شده اند.

موانع همدلی عبارتند از:

۱. انتقاد (همیشه توپ را از دست میدی؛ موقع بازی حواست کجا بود!؟...)
۲. بر چسب زدن (دست و پا چلفتی! خیلی از خود راضی! بی مسئولیتی...)
۳. ستایش همراه با ارزیابی (چون این بازی را بردی بازیکن خوبی هستی و اگر تو این بازی امتیاز بگیری میبرمت مسابقات...)
۴. دائماً نصیحت کردن، راهنمایی کردن، و ارائه راه حل (قبلاً هم بهت گفته بودم شب قبل از مسابقه شام سبک بخور، زود بخواب و...)
۵. اغراق کردن یا بزرگ کردن مشکل (دیگر این فرصت تکرار نمیشه برای همیشه داغ این مدال به دلت میمونه و...)

