



گهنامه اینترنتی

مرکز مشاوره دانشگاه تهران



معلم هر ۵

شماره ۵ مهر ماه ۱۳۹۱

آغاز سال نو تحصیلی مبارک باد

MOALEM-E MEHR
e - magazine

همدلی
توان درک و فهم عمیق انسان

این شماره



امتحانش را خراب کرده بود و اشک ریزان ماجرای مشکل خانوادگی را برای استاد بیان می کرد. استاد نگاهش کرد، خوب گوش داد، به او فرصت داد حرفش را بزند. آن چه دانشجو می گفت را می فهمید. مسلم بود که در این شرایط کسی نمی تواند درس بخواند. بعد از پایان حرف هایش به او گفت: «می توانم بفهمم چه شرایطی داشتی. شرایط خوبی برای درس خواندن نبود. ولی، نمی توانم نمره ات را تغییر بدهم چون بی عدالتی به بچه های دیگر می شود». از پیش استاد که بیرون آمد، نفس راحتی کشید و گفت: «سبک شدم». دوستانش گفتند: «تو که بالاخره از این درس می افتی. چیزی که عوض نشد». او گفت: «همین که فهمید چه شرایطی داشتم برایم بس است». همدلی از هم زبانی بهتر است، را مولوی در قرن های گذشته مطرح کرد، نکته ای که بعداً علم بر آن صحنه گذاشت. در بسیاری مواقع افراد با هم صحبت می کنند ولی پس از مکالمه احساس می کنند طرف مقابل متوجه آنان نشد یا درک شان نکرد.



دانشجویان به رابطه با اساتید خود نیاز دارند. این رابطه بسیار برای آنان ارزشمند و در سلامت و موفقیت آنان تاثیر گذار است. موقعیت‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به این رابطه صدمه بزند. در بسیاری از مواقع دانشجویان نزد اساتید خود می‌آیند و انتظارات و درخواست‌هایی دارند که ممکن است بعضی از آنها منطقی یا بعضی غیرمنطقی باشد. بسیاری از اوقات با کمک استاد به خواسته خود دست می‌یابند و گاهی اوقات با مخالفت استاد روبه‌رو می‌شوند. ممکن است انتظار آنان اشتباه باشد یا درخواست آنان غیرمنطقی؛ و گاهی ممکن است کاری از دست کسی برنیاید از جمله استاد. مهم نیست که به دانشجو جواب رد داده شود، ولی بسیار مهم است که احساس کند فهمیده شده است. آن‌چه که در چنین شرایطی به رابطه استاد و دانشجو کمک می‌کند مهارت همدلی است، که از هم‌زبانی مهم‌تر است و بسیاری از اساتید آن را انجام می‌دهند بدون آن‌که دقیقاً آن را بشناسند یا بدانند که از آن استفاده کرده‌اند.

همدلی، در هر رابطه‌ای خود را نشان می‌دهد و کلید رابطه انسانی است. هنری است که روابط را بهبود می‌بخشد، به تداوم رابطه کمک می‌کند و بر کیفیت آن می‌افزاید. به دلیل ویژگی‌های رابطه استاد و دانشجو و نقش تعیین‌کننده اساتید در زندگی دانشجویان اهمیت همدلی نیز بیشتر می‌شود. همدلی دارای پیش‌شرط‌هایی است. علاقه داشتن به دیگران، توانایی پذیرش افراد مختلف، عدم قضاوت و غلبه بر نگرش خشک و انعطاف‌ناپذیر، احترام بی‌قید و شرط قائل شدن برای دیگران است. همدلی، توانایی فهم تجارب انسان‌های دیگر است، حتی اگر تا به حال تجربه‌ی مشابهی نداشته باشیم. همدلی یعنی نگرستن از دیدگاه دیگری.

زیرا برون از دیده‌ها منزلگهی بگزیده‌ام

از چشم من اندر دراز دید من بنگر مرا

«مولانا»



فرآیند سه مرحله ای همدلی

۱ جابجایی خود

در این مرحله با دقت به سخنان دیگران گوش می دهیم، مسایل را از زاویه دید آنها تفسیر می کنیم و بر اساس چارچوب های داوری شان به قضاوت می پردازیم. برای درک دیگران مهم است که خود را به جای دیگری گذاشت. با این کار می توان کلیه تجارب انسان های دیگر را متوجه شد حتی اگر تجربه های غیرمعمول، نادر و خاصی باشند. مسلم است اگر دقیقاً به صحبت های دیگری توجه نشود، نمی توان حس و حال وی را درک کرد. لازمه گوش دادن فعال آن است که به چشمان طرف مقابل نگاه شود، همان زمان کار دیگری انجام نشود و حضور کامل وجود داشته باشد.

۲ همسان سازی یا خود را جای دیگری حس کردن

در این مرحله ناگهان احساسات طرف مقابل را به طور عمیق حس می کنیم. در این حالت به طور عمیقی خود را جای طرف مقابل درک و خود را جای او حس می کنیم. این مرحله معمولاً با احساسات در آمیخته است. این مرحله از اهمیت بسیاری برخوردار است، زیرا یکی از نیازهای بنیادی طرف مقابل را ارضا می کند. انسان ها اغلب به دنبال لحظه ای هستند که شخص مقابل احساسات و افکار آنها را عمیقاً درک و تجربه ای مشابه تجربه ی آنها را حس کند. احساس تنهایی و شناخته نشدن اغلب برای ما خوشایند است و در راستای نیاز ما به دلبستگی و ارتباط است.



فرآیند سه مرحله ای همدلی

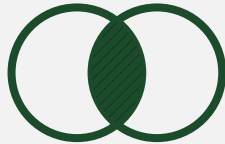
۳. همنوایی، خود را عقب کشیدن

در این مرحله شخص از حالت همسان سازی با فرد مقابل خارج می شود و به جایگاه اولیه اش بر می گردد. ما با فرد مقابل احساس همنوایی می کنیم گویی که ما هم چنین تجربه ای داشته ایم و سپس بر اساس تجربه جدید ناشی از همسان سازی با طرف مقابل و تلفیق آن با چارچوب فکری و احساسی خود دست به عمل می زنیم و یا تصمیم خاصی می گیریم که به احتمال زیاد تجربه همدلی در این عمل یا تصمیم نقش خواهد داشت.

مهم است که طرف مقابل متوجه شود که او را فهمیدیم و درک کردیم، به همین دلیل مهم است آن چه از طرف مقابل احساس کردیم را به او منتقل کنیم. فقط در چنین شرایطی است که او احساس درک شدن می کند. گاهی اوقات، فقط کافی است گفته شود: «متوجهم»، «درک می کنم»، یا حتی بیان کلماتی مانند «آها»، «بله» و مانند آن.



گوش دادن و تلاش برای جابجایی خود



همسان سازی، خود را جای فرد دیگر حس کردن



همنوایی، خود را عقب کشیدن



شنیدن جواب رد حتی به مهم‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین درخواست‌ها اگر با همدلی همراه باشد چندان آزارنده نخواهد بود. زیرا، فرد احساس خواهد کرد که درک شده است. با این حال، گاه اشتباهاتی در زمینه همدلی به خصوص در جمعیت دانشجویی صورت می‌گیرد مانند:

همدلی یعنی تایید

همدلی فقط فهمیده شدن و درک شدن توسط دیگران است. ممکن است شما شرایط طرف مقابل‌تان را درک کنید ولی در همان زمان او را تایید نکنید. با این حال مهم است که در ابتدا، همدلی صورت گیرد و به دنبال آن عدم تایید. مثلاً در مورد دانشجویی که تقلب کرده و توضیح می‌دهد که نگران مشروط شدن بوده می‌توان گفت: «می‌فهمم نگران بودی. متوجه نگرانی‌ات هستم. ولی این کار درستی نبود».

همدلی یعنی موافقت

همدلی به معنی موافقت کردن نیست. می‌توان همدلی کرد و بعد مخالفت خود را بیان کرد. مثلاً در مورد دانشجویی که درخواست کرده پنجم نمره به او اضافه کنید که مشروط نشود و شما مخالفید می‌توان گفت: «متوجه هستم در حال مشروط شدنی و به این نمره واقعاً احتیاج داری. ولی من نمی‌توانم این کار را بکنم».

همدلی یعنی حق دادن

همدلی به معنی این که کسی حق دارد یا ندارد نیست. مثلاً در مورد دانشجویی که دیر به کلاس می‌آید چون راهش دور است می‌توان گفت: «متوجه هستم راحت دور است و مسیرت هم سخت. متوجه شرایطت هستم ولی کلاس قواعدی دارد که انتظار دارم آن را شما هم رعایت کنید».



سخن پایانی

همان طور که مشاهده می‌کنید در هیچ یک از موارد، اصول زیر پا گذاشته نشده است در عین حالی که ارتباط با دانشجو نیز نه قطع شده و نه صدمه خورده است. همدلی باعث می‌شود وضعیت بُرد- بُرد اتفاق بیفتد. یعنی هر دو طرف احساس رضایت دارند هم استاد و هم دانشجو. در عین حالی که رابطه صدمه نمی‌بیند به احساسات هیچ یک نیز صدمه نمی‌خورد.



همدلی مهارتی ارزشمند و در عین حال بسیار پیچیده است که می‌تواند رابطه را رضایت بخش نماید حتی اگر به ظاهر تغییر دیگری در شرایط ایجاد نشده باشد.

