



# مهارت‌های زندگی (مهارت همدلی) Empathy skills

مرکز مشاوره جامعه الزهرا (سلام الله عليها)

پاییز ۱۳۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست مطالب

۵	مقدمه
۵	تعریف همدلی (empathy)
۵	اهمیت و ضرورت همدلی
۶	تفاوت همدردی و همدلی
۶	جایگاه همدلی در آموزه های دینی
۶	شرایط تحقق همدلی
۷	نکات قابل توجه در همدلی
۷	نقش همدلی در فهم زندگی
۷	زمینه های بروز رفتار همدلانه
۷	چگونه می توانیم با دیگران همدلی کنیم؟
۸	واکنش های درست و نادرست در همدلی
۸	مراحل همدلی با دیگران
۹	الف) گوش دادن فعال
۹	ب) بازپردازی
۱۰	ج) انعکاس احساس
۱۰	د) انعکاس محتوا
۱۰	موانع همدلی
۱۲	شیوه های گوش دادن کامل جهت همدلی
۱۲	راههای تمرین برای همدلی کردن
۱۴	فرآیند ایجاد مهارت همدلی در کودکان و نوجوانان
۱۴	چگونه می توان همدلی را به کودکان آموزش دهیم؟
۱۴	شیوه های آموزش رفتار همدلانه
۱۴	آموزش مهارت همدلی در مقاطع مختلف سنی و تحصیلی
۱۴	الف) پیش دبستانی
۱۶	ب) دوره دبستان

۱۶	.....	کلاس اول
۱۷	.....	کلاس دوم
۱۷	.....	کلاس سوم
۱۸	.....	کلاس چهارم
۱۸	.....	کلاس پنجم
۱۸	.....	کلاس ششم
۱۹	.....	ج) آموزش مهارت همدلی به دانش آموزان دوره اول متوسطه
۱۹	.....	کلاس هفتم
۱۹	.....	کلاس هشتم
۱۹	.....	کلاس نهم
۲۰	.....	د) آموزش مهارت همدلی به دانش آموزان دوره دوم متوسطه
۲۰	.....	کلاس دهم
۲۰	.....	کلاس یازدهم
۲۰	.....	کلاس دوازدهم
۲۱	.....	نتیجه گیری
۲۲	.....	فهرست منابع

## مقدمه

یکی از مهارت های زندگی که ارتباط زیادی با مهارت خودآگاهی دارد، مهارت همدلی است. تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه سازی برای پذیرش خود در میان دیگران بخشی از مهارت های زندگی است. هرچا که به همیاری و مشارکت افراد نیاز باشد، همدلی موتور محرکه این حرکات خواهد بود و کارآیی رفتارها را مضاعف خواهد نمود. سوالات متعددی درباره این مهارت وجود دارد:

- منظور از همدلی چیست؟
- چگونه می توانیم همدلی را در خود تقویت نماییم؟
- همدلی با دیگران چه مزایایی در زندگی ما دارد؟
- زمانی که فردی غمگین و ناراحت شروع به درد و دل با ما می کند چه کار باید بکنیم؟
- آیا تسکین دادن او کار درستی است؟ آیا اساساً چنین فردی نیاز به تسکین و توصیه دارد؟

## تعریف همدلی (empathy)

اصطلاح همدلی ابتدا در سال ۱۹۰۹ توسط روانشناسی به نام «ادوارد بی تیچنر» معرفی شد؛ این اصطلاح ترجمه یک کلمه آلمانی بود (einfühlung، یعنی "احساس وارد شدن").

همدلی یعنی حس کردن خشم، ترس و سردرگمی طرف مقابل؛ چنان که انگار حس خودتان هست و تمایل پاسخ دهی به حالت عاطفی دیگران با حالت عاطفی مشابه. یعنی فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و به آنها احترام بگذارد.

به عبارت دیگر همدلی یعنی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران، درک احساس دیگران و کمک و مشارکت با آنها. اینکه طرف مقابل از چه چیزی در رنج است؛ چه مسئله ای او را ناراحت می کند و چگونه می توانید خود را جای او بگذارید و احساس او را درک کنید.

راجرز، روانشناس معروف، همدلی را به معنای درک دنیای شخصی طرف مقابل مطرح می کند، انگار که دنیای خودتان است.

## اهمیت و ضرورت همدلی

وقتی مشکلی پیش می آید دوست داریم دیگران با ما همدلی کنند؛ وقتی ناراحتی دیگران را می بینیم بخصوص اگر نزدیکان و دوستانمان باشند، دوست داریم با آنها همدلی کنیم.

همدلی رابطه انسان را با دیگران مستحکم کرده و موجب درک متقابل می شود. همدلی سبب شناخت احساسات و هیجانات دیگران شده و باعث می شود تا ما دنیا را از دریچه چشم آنها ببینیم.

همدلی ما را رشد می دهد و روحمان را عمیق تر می کند. وقتی احساسات دیگران را می شناسید، در واقع مثل این است که خودتان چنین احساساتی را تجربه کرده اید. مهم تر از همه اینکه اگر با کسی همدلی کنید مشکلاتش را از دریچه ای دیگر خواهید دید.

همدلی، روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و باعث ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، در برابر انسان های دیگر می شود.

همدلی به رفتارهای یاری رسانی منجر می‌شود که برای روابط اجتماعی مفید هستند. ما طبیعتاً مخلوقاتی اجتماعی هستیم. چیزهایی که به روابط ما با دیگران کمک می‌کنند، به نفع خودمان نیز هستند. وقتی مردم همدلی را تجربه می‌کنند، به احتمال بیشتری رفتارهای جامعه‌پسندانه از خود نشان می‌دهند که به نفع دیگر مردم هستند. صفاتی مانند بشر دوستی و شجاعت نیز با احساسات همدلی با دیگران ارتباط دارند.

وجود توان همدلی در فرد، علامت خودآگاهی، سلامت روان، ارزش قائل شدن برای خود و دوست داشتن خود (نه به معنای خودشیفتگی) است و نبود همدلی به معنی نقص در بلوغ هیجانی و شناختی است که منجر به ناتوانی در دوست داشتن دیگران می‌شود.

### تفاوت همدردی و همدلی

همدردی یعنی یک ارتباط منفعلانه، درحالی که همدلی به معنای تلاشی فعالانه تر برای درک یک شخص دیگر است. همدردی یعنی درگیر احساسات طرف مقابل شویم و نتوانیم کار یاورانه انجام دهیم و خودمان هم حتی نیازمند کمک شویم؛ اما در همدلی در عین حالی که خود را جای طرف مقابل می‌گذاریم و او را درک می‌کنیم؛ اما همچنان توانمند برای یآوری او باقی می‌مانیم.

### جایگاه همدلی در آموزه های دینی

از جمله مفاهیمی که در آموزه‌های اسلامی بر آن تأکید شده موضوع همدلی است. همدلی را در مفاهیمی همچون خوب شنیدن، احترام به دیگران و خیرخواهی برای آنان می‌توان رهگیری کرد. این مفهوم به معنای تلاش برای درک تجربه‌ها و احساسات دیگران است. یکی از راه‌های همدلی کردن با دیگران خوب گوش کردن سخن دیگران است. خداوند در آیه ۶۱ سوره توبه می‌فرماید: «وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُوْءِذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ اذْنٌ...» در این آیه منافقان با تعبیر «اذن»، رسول خدا ﷺ را فردی «زود باور» نامیدند و منظورشان این بود که هر حرفی را می‌پذیرد و به حرف هر کس گوش می‌دهد، در حالی که خداوند پیامبر را «اذن خیر» معرفی می‌کند و شنیدن پیامبر را «شنیدن خیر» می‌داند.

پیامبرگرامی اسلام ﷺ نیز در مورد هنر خوب شنیدن و خوب گوش کردن می‌فرماید: «مِنْ اخْلَاقِ الْمُؤْمِنِ حُسْنُ الْحَدِيثِ اِذَا حَدَّثَ وَ حُسْنُ الْاسْتِمَاعِ اِذَا حُدِّثَ وَ حُسْنُ الْبُشْرِ اِذَا لُقِيَ؛ از اخلاق مومن آن است که هرگاه سخن می‌گوید، نیکو سخن می‌گوید و هرگاه با او سخن می‌گویند، نیکو گوش می‌دهد و در ملاقات‌هایش خوش‌روست.» همچنین امام علی عليه السلام در بیان روش پیامبر خدا ﷺ با هم‌نشینان می‌فرماید: «وقتی فردی سخن می‌گفت ساکت به سخنانش گوش می‌دادند تا سخنش را به پایان برد. به چیزی که اهل مجلس می‌خندیدند، می‌خندید و از آنچه آنان تعجب می‌کردند تعجب می‌کرد. بر بی‌ادبی غریبان و خواسته‌ها و گفتارشان، شکیبایی می‌کرد تا جایی که اصحاب درصدد دفع اشخاص مزاحم بر می‌آمدند.»<sup>۲</sup>

### شرایط تحقق همدلی

فهم و درک دیگران در ارتباطات، یک نوع توانایی هست که تابع تفاوت‌های فردی است در این حالت می‌کوشیم دنیا را از نگاه فرد مقابل ببینیم و با گوش او بشنویم و خود را در جای او حس کنیم. بدیهی است توانایی تشخیص صحیح افکار و احساسات فردی در درون فرد مقابل، شرط ضروری درک و همدلی است.

۱ - کنز العمال، ج ۱، ص ۱۵۵.

۲ - معانی الاخبار، ج ۸۲، ص ۸۳.

همدلی هنگامی رخ می‌دهد که در برابر فرد مقابل احترامی نامشروط داشته باشیم و با دقت به او گوش دهیم و به افکار و احساسات او با حساسیت واکنش نشان دهیم. در درک همدلانه، باید دیدگاه و احساسات فرد مقابل را طوری حس کنیم که گویی آن‌ها دیدگاه‌ها و احساسات خودمان هستند بدون اینکه در این دیدگاه‌ها و احساسات غرق شویم.

### **نکات قابل توجه در همدلی**

- همدلی کردن نیازمند به توجه کردن است یعنی به آنچه در اطراف شما می‌گذرد، حساس باشید و به آن دقت داشته باشید.
  - همدلی به معنای تأیید رفتارهای درست یا غلط فرد نیست.
  - فرد همدل با طرف مقابل به گونه‌ای ارتباط برقرار می‌کند که او احساس کند پذیرفته و درک شده است. در این زمینه نحوه انتقال درک همدلانه خود، اهمیتی بسیار دارد. درک موقعیتی که به پدیدارشدن احساسات کمک کرده یا موجب برانگیختگی آنها شده است.
  - همدلی، همدردی کردن با دیگران نیست.
- فرد همدل در عین حالی که درک دقیق و حساسی از احساسات فرد دیگر دارد، جدایی خاص خود از فرد مورد نظر را نیز حفظ می‌کند و به تعبیری به جای همدلی، همدردی نمی‌کند.

### **نقش همدلی در فهم زندگی**

همدلی یا هم‌حسی به معنی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران است درک و پذیرش دیگران یعنی همان افرادی که با هم تفاوت بسیار دارند، سنجشی از مهارت همدلی است.

همدلی کردن موجب بهبود روابط اجتماعی، به ویژه در موقعیت‌های فرهنگی و قومی می‌شود و بدون آن، هر لحظه ممکن است کینه‌ها و خصومت‌های افراد نسبت به یکدیگر تشدید شود. از آنجا که زندگی جمعی به ویژه در عصر حاضر به هم یاری و مشارکت نیاز دارد و لازم است با تقویت همدلی در افراد، آنان را به سوی تجربه رفتارهای جمعی مفید هدایت کنیم.

### **زمینه‌های بروز رفتار همدلانه**

- همدلی یک نوع خصوصیت ذاتی انسان‌هاست. چون انسان‌ها در اجتماع به دنیا می‌آیند و با هم زندگی می‌کنند و بزرگ می‌شوند، برای همدیگر ارزش قائل‌اند و نسبت به یکدیگر نگران می‌شوند و رفتار همدلانه از خویش نشان می‌دهند.
- فرد با آموزش شناخت و درک احساسات خود و دیگران و تفسیر موقعیت‌ها قادر خواهد بود رفتار همدلانه را از خود نشان دهد.
  - هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران (افراد قابل اعتماد یا مشاور) در میان بگذاریم.
  - متوجه باشیم که همدلی از سوی دوستان دارای حد و اندازه است، افراط در آن امکان سوء استفاده را فراهم می‌آورد.
  - اطرافیان خود را به خاطر رفتار همدلانه‌شان تشویق کنیم.
  - در برابر افرادی که موجب دلسردی ما و یا احساسات همدلانه ما را جدی نمی‌گیرند مقاومت کنیم و همدلی نکنیم.

### **چگونه می‌توانیم با دیگران همدلی کنیم؟**

فرض کنید فردی نگران و غمگین پیش ما آمده و مشکلی را به این شکل مطرح می‌کند:

“من هیچ دوستی ندارم” در این حالت واکنش غلط این است که به او بگوییم: “حتماً یک دوست را که داری” این پاسخ که احتمالاً از روی دلسوزی است، پاسخ غلطی است که هیچ نتیجه‌ی مثبتی به همراه ندارد. احتمالاً به این علت چنین پاسخی می‌دهیم که فکر می‌کنیم دلیل ناراحتی فرد مقابل این است که احساس می‌کند هیچ دوستی ندارد. بنابراین تصورمان این است که اگر بتوانیم غلط بودن حرفش را به او ثابت کنیم غم و ناراحتی‌اش برطرف خواهد شد؛ اما اتفاقی که در عمل می‌افتد این است که فرد مقابل با شنیدن چنین پاسخی احساس امنیت لازم را نکرده و احتمالاً گفتگو راجع به مشکل و احساسش را ادامه نخواهد داد. به این ترتیب دلایل عمیق‌تر و ریشه‌ای غم و ناراحتی او مشخص نشده و مشکلی حل نشده باقی خواهد ماند. پاسخ درست این است که ما با بازتاب دادن احساسات فرد مقابل مثلاً به او بگوییم: “تو احساس می‌کنی هیچ دوستی نداری؟”

چنین پاسخی که همان جمله‌ی طرف مقابل به صورت سوآلی است باعث خواهد شد تا او برای روشن‌تر شدن مسئله وارد جزئیات شده و رفته‌رفته به مرحله‌ی بیان احساسات واقعی‌اش نزدیک و نزدیک‌تر شود. احتمالاً او در ادامه خواهد گفت: “آره، در اداره ما بیش از صد کارمند وجود دارد ولی هیچ کس هیچ حرفی با من نمی‌زند مگر در مورد کار. انگار نه انگار که من آدم هستم و احساس دارم.” ما باز هم با بازتاب بیانات او می‌گوییم: “بنابراین همکارانت توجهی به تو ندارند.” آره، انگار که من به عنوان یک انسان وجود خارجی ندارم و فقط یک ربات هستم که باید وظایف مشخصی را انجام دهم.” با ادامه مکالمه به این صورت فرد مقابل به مرحله‌ای می‌رسد که عقده‌ی دلش را خالی کند. در واقع ما از طریق تکرار مجدد حرف‌های فرد مقابلمان به بیانی دیگر، بدون اینکه سعی کنیم او را سرحال آورده یا مشکلیش را حل کنیم، متوجه خواهیم شد که چه چیزی او را عذاب می‌دهد. با این روش فرد مقابل از طریق بیان احساسات واقعی و فروخورده‌اش از فشارهای روحی انباشته شده بر روی هم رها شده و آمادگی لازم برای اقدامی سازنده را پیدا خواهد کرد. در همدلی با دیگران لازم نیست خلاف چیزی را ثابت کنید، فقط آن را منعکس کنید.

## واکنش‌های درست و نادرست در همدلی

وقتی یکدفعه فردی غمگین و ناراحت شروع به درد و دل با ما می‌کند چه کار باید بکنیم؟ آیا تسکین دادن او کار درستی است؟ آیا اساساً چنین فردی نیاز به تسکین و توصیه دارد؟ آنچه که اغلب افراد در چنین مواقعی به آن توجه نمی‌کنند این است که حرف‌هایی که با نیت خوب می‌زنند در عمل نتیجه عکس داشته و هیچ کارکرد و تأثیر مثبتی در حال و هوای فرد غمگین و مشکل‌دار نمی‌گذارد. حرف‌هایی مثل “آن قدرها هم شرایطت بد نیست!” یا این مسئله یک جنبه‌ی مثبت و خوب هم دارد که می‌توانی به آن توجه کنی” گذاشتن خودمان به جای فرد مقابل. اگر لحظه‌ای خود را به جای فرد مقابل تجسم کنیم به درک بهتری از مسئله خواهیم رسید. با تصور خود در چنین شرایطی متوجه خواهیم شد که تنها چیزی که در این موقعیت از آن نفرت داریم شنیدن توصیه و تسکین‌های دیگران است. حرف‌هایی مثل “با گذر زمان حالت بهتر می‌شود”، “آنقدر به خودت سخت نگیر، مشکلات چندان هم بزرگ نیست”، “نباید از خودت انتظار داشته باشی در بار اول هیچ اشتباهی نکنی” و ... جز ناراحت‌تر کردن فرد مقابل تأثیر دیگری ندارد. مسئله‌ی بسیار مهمی که باید به آن توجه کرد اینک وقتی کسی مشکلی دارد و در حال رنجیدن است نیاز به همدلی دارد و نه توصیه و موعظه.

## مراحل همدلی با دیگران

همدلی با دیگران فرایند و مرحله‌ی دارد که به مهم‌ترین موارد اشاره می‌شود:



الف) گوش دادن فعال

ب) باز پردازی

ج) انعکاس احساسات

د) انعکاس محتوا

### الف) گوش دادن فعال

گوش دادن به معنای سکوت نیست؛ بلکه فرآیند فعالی است که به مشارکت فرد نیاز دارد. گوش دادن فعال شامل نقل بیان، شفاف سازی و ارائه بازخورد است.

❖ نقل بیان

نقل بیان به این معناست که آنچه را فکر می کنید فرد مقابل گفته است با واژه‌های خودتان بیان کنید. در شروع نقل بیان می توانید از واژه‌های زیر استفاده کنید:

«آنچه من شنیدم این بود که گفتید...»، «به عبارت دیگر...»، «پس اساساً احساس شما این بود که...»، «بگذار ببینم آنچه برای شما اتفاق افتاده این بود که...»، «آنچه رخ داده این بود که...»، «منظورت این است که...»  
هر زمان فردی مطلب مهمی را به شما گفت باید آن را نقل بیان کنید.

❖ شفاف سازی

شفاف سازی همگام با نقل بیان انجام می شود و به معنی پرسیدن سوالاتی برای بدست آوردن تصور کامل تری از حرف‌های فرد مقابل است.

شفاف سازی به فرد مقابل نشان می دهد که شما به حرف‌های او علاقه مند هستید و این پیام را منتقل می کند که «من می - خواهم برای شناخت و درک شما تلاش کنم».

چه کسی، چه چیزی، کجا و چگونه؟ و در مورد احساس و افکار فعلی فرد مقابل سوال کنید.

❖ ارائه بازخورد (پس خوراند)

گوش دادن فعال به ارائه پس خوراند بستگی دارد. می توانید فکر، احساس یا حس خود را فارغ از هرگونه قضاوتی با فرد مقابل در میان بگذارید. بازخورد دادن به معنای این است که آنچه را در درونتان رخ می دهد با فرد مقابل در میان بگذارید. شما به زبان بدن فرد مقابل توجه کرده و صدای او را شنیده‌اید. برای بررسی دریافت‌های خود مواردی که دیده یا شنیده‌اید به جملات توصیفی بررسی کننده تبدیل کنید.

«می خواهم احساس‌های شما را درک کنم آیا شما این گونه احساس می کنید که؟ (جمله توصیفی)

ارائه بازخورد باید ۱) فوری (بعد از نقل بیان و شفاف سازی)، ۲) صادقانه (واکنش واقعی نه واکنش ناشی از ترس)، ۳) و حامیانه (بدون ایجاد آزردهی و ایجاد حالت تدافعی در فرد مقابل) به او بگویید.

مثال: احساس می کنم چیزی هست که شما به من نمی گویید. از جمله «تو چیزی را از من مخفی می کنی» حمایتی تر است. احساس می کنم احتمال قریب به یقین اشتباهی را مرتکب شدید.

### ب) بازپردازی

یکی از مراحل همدلی بازپردازی یا بازگویی سخنان فرد است در این هنگام محتوای جملاتی که فرد مطرح کرده با استفاده از کلماتی مشابه آن و کمتر از آنچه که او گفته است به او بازگویی می شود در این زمان فرد مطمئن می شود که شنونده منظور صحبت‌هایش را درست فهمیده و توجه او به موضوعات مهم جلب می شود و از مطرح نمودن موضوعاتی که خیلی

مهم نیست پرهیز می‌کند. به عنوان مثال، فردی که می‌گوید: من امروز واقعاً خیلی کلافه‌ام که کارم راه نمی‌افتد در بازپردازی به وی گفته می‌شود: امروز خیلی خسته‌اید چون کار شما پیش نمی‌رود. یا از این که کار شما پیش نمی‌رود خیلی کلافه هستید. در بازپرداش فقط جمله را بر می‌گردانیم.

### ج) انعکاس احساس

یکی دیگر از مراحل همدلی انعکاس احساس است در این مرحله وقتی به سخن فرد مقابل گوش می‌دهیم علاوه بر توجه نمودن به کلمات و عباراتی که بیان می‌کند به حالات چهره، دست‌ها و نوع نگاه وی به دقت توجه نموده و احساسی که فرد در هنگام صحبت کردن از خود نشان می‌دهد به او منعکس می‌کنیم این احساسات می‌تواند خشم، غم، درماندگی، دل-آزرده‌گی، احساس گناه، ... باشد که با توجه به نشانه‌های آن‌ها از طریق کلامی (گفتار) و غیر کلامی (حالات چهره، رفتار ...) تشخیص داده و به او می‌گوییم. مثلاً فردی که هنگام سخن گفتن از مشکلات صدایش را بالا می‌برد می‌تواند نشانه خشم باشد؛ لذا به او می‌گوییم که شما از این قضیه خیلی خشمگین هستید یا نگاه کردن به زمین نشانه خجالتی بودن و یا بریده بریده سخن گفتن نشانه ترس یا عدم اعتماد به نفس می‌تواند باشد.

انعکاس احساس سبب می‌شود تا اعتماد فرد مقابل جهت ادامه صحبت جلب شود و همدلی بهتری صورت گیرد. مثلاً فردی ممکن است بگوید من نماز نمی‌خوانم ولی صحبت کردن با خدا را خیلی دوست دارم فردی که می‌خواهد با او همدلی کند می‌گوید: از اینکه نماز نمی‌خوانی احساس گناه می‌کنی، از طرفی رابطه قلبی تو با خدا سبب می‌شود که به صحبت کردن با او علاقه داشته باشی.

### د) انعکاس محتوا

یکی دیگر از مراحل همدلی انعکاس محتواست؛ بدین معنا که فرد با دقت به صحبت‌های فرد مقابل گوش می‌دهد سپس در موقعیت مناسب با درکی که از صحبت‌های او داشته نه عین کلمات و جملات او، بلکه با تغییرات جزئی از گفته‌هایش به او انعکاس می‌دهد. به عنوان مثال: فردی که مطرح می‌کند کسی نمی‌تواند در حل مشکلاتم به من کمک کند همه مسئولیت‌ها برعهده خودم هست در این هنگام در انعکاس محتوا به وی بیان می‌شود که به نظر می‌رسد مسئولیت‌های زیادی به دوش شماست و از این بابت احساس تنهایی می‌کنی. انعکاس محتوا در همدلی موجب فراهم آمدن زمینه اعتماد بیشتر و ادامه صحبت و همدلی بیشتر فرد می‌شود.

### مواع همدلی

برای همدلی کردن مواعی هم وجود دارد. جهت همدلی کردن و یادگیری گوش دادن فعال باید مواع آن بررسی شود تا بتوان با رعایت آن به یک همدلی مطلوب رسید.

#### ✓ مقایسه کردن

در حین صحبت فرد مقابل چنین افکاری ممکن است در ذهن انسان ایجاد شود:

آیا من می‌توانستم آن کار را به آن خوبی انجام دهم؟

من سخت‌تر از آنچه که او می‌گوید را تجربه کرده‌ام، او نمی‌داند سختی چیست؟ من بیشتر از او دست‌آورد داشته‌ام، بچه‌های من بسیار با استعدادتر از بچه‌های او هستند.

#### ✓ ذهن‌خوانی

فرد ذهن خوان به آنچه که دیگران می‌گویند زیاد توجه نمی‌کند، در واقع این افراد اغلب به آنچه دیگران می‌گویند اعتماد ندارند. افراد ذهن خوان همیشه سعی دارند آنچه را دیگران به آن فکر می‌کنند یا احساس می‌کنند در ذهن خود تجسم کنند. او می‌گوید که می‌خواهد بیرون برود ولی شرط می‌بندم خسته است و می‌خواهد استراحت کند. احتمالاً از این که مجبورش کردم علیرغم میل خود به بیرون برویم، آزرده شده است.

✓ مرور ذهنی

تمام توجه فرد بر آماده سازی و درست کردن استادانه اظهار نظر بعدی‌تان است. برخی از افراد تمام پاسخ‌های متوالی خود را در ذهن خود مرور می‌کنند.

«من خواهم گفت .... سپس او خواهد گفت ....»

✓ انتخاب گزینشی

به برخی حرف‌های دیگران گوش می‌دهید ولی به بقیه گوش نمی‌دهید. صرفاً به این نکته توجه می‌کنید که ببینید آیا فرد مقابل عصبانی یا ناراحت است یا اینکه آیا او در شرف بروز هیجان است؟ مانند گوش دادن مادر به بخشی از صحبت فرزند که آیا امروز در مدرسه دعوا کرده یا نه و رها کردن گوش کردن به بقیه صحبت‌هایش.

✓ قضاوت کردن

قاعده اساسی گوش دادن این است که صرفاً بعد از اینکه محتوای پیام مورد نظر را شنیده و ارزیابی کردید بعد قضاوت کنید، برچسب‌های منفی نیروی زیادی را در بردارند. مانند احمق بودی .... بی لیاقت بودی ....

✓ رویا پردازی

در این حالت به حرف‌های طرف مقابل نصفه گوش می‌دهید و بلافاصله زنجیره‌ای از خاطرات شخص را در ذهن‌تان به راه می‌اندازید.

✓ همانند سازی

در این حالت آن قدر مشغول داستان‌های هیجان‌انگیز زندگی خود هستید که برای گوش دادن واقعی یا درک فرد مقابل وقت ندارید.

✓ نصیحت کردن

در این حالت، حلال مشکلات و آماده کمک و ارائه پیشنهادها هستید و برای پیدا کردن نصیحت درست نیازی نمی‌بینید به بیش از چند جمله گوش دهید. با این حال وقتی مشغول آماده ساختن پیشنهادها و متقاعد ساختن فرد مقابل برای انجام آنها هستید، ممکن است موارد مهم را جا بیندازید و احساس‌های فرد مقابل را متوجه نمی‌شوید و درد و ناراحتی او را تصدیق نمی‌کنید، او هنوز واقعاً احساس تنهایی می‌کند، زیرا نتوانستید به او گوش دهید.

✓ مجادله

این مانع باعث می‌شود با افراد بحث و مجادله کنید در واقع تأکید شما این است که مواردی را پیدا کنید تا با آنها مخالفت کنید. راهکار اجتناب از مجادله این است که آنچه را شنیده‌اید برای فرد مقابل تکرار کنید و آنها را مورد تصدیق قرار دهید.

✓ حق به جانب بودن

در این حالت نمی‌توانید به انتقاد گوش دهید، کسی نمی‌تواند از شما اشکال بگیرد و نمی‌توانید برای تغییر، پیشنهادها دیگران را قبول کنید.

✓ منحرف ساختن موضوع بحث

روشی که برای این کار استفاده می‌شود شوخی کردن یا حرف خنده‌دار یا کنایه‌آمیز گفتن می‌باشد.

✓ تسلی دادن (تسکین دادن)

در این روش فرد با تکرار کلماتی چون «درسته، کاملاً می‌دانم، البته که شما، یقیناً، بله، واقعاً» می‌خواهد فردی خوب و دلچسب، خوشایند و حامی باشد.

### شیوه های گوش دادن کامل جهت همدلی

برای اینکه شنونده کاملی باشید و به خوبی با طرف مقابل همدلی کنید لازم هست به نکات ذیل توجه کنید:

۱. تماس چشمی مناسب داشته باشید.
۲. کمی به جلو متمایل شوید، به او نزدیکتر شوید.
۳. با تکان دادن سر و نقل بیان، گوینده را تقویت کنید و سر را به علامت توافق تکان دهید و بله یا آهان بگویید.
۴. با پرسیدن سوال، پیام او را شفاف سازی کنید.
۵. مواردی را که باعث حواس پرتی می‌شوند را از موقعیت مورد نظر دور کنید. مثلاً رادیو را خاموش کنید، روزنامه را کنار بگذارید.
۶. حتی اگر عصبانی یا آشفته هستید، خودتان را ملزم کنید که حرف طرف مقابل را بفهمید.
۷. در همدلی با همسران با آنچه می‌گوید تبسم کنید یا حالت غمگینی به خود بگیرید.
۸. حالت بدنی خود را گشاده نگه دارید، روبروی وی بنشینید، دست‌هایتان به سینه یا گره کرده نباشد.

### راه‌های تمرین برای همدلی کردن

در بسیاری از مواقع افراد دلیل اصلی ناراحتی خود را نمی‌گویند یا حتی نمی‌دانند، اما اگر مشکلشان را به زبانی دیگر بازتاب دهیم و در ادامه آنها را به سمتی سوق دهیم که شرایط دلخواهشان را بگویند احتمال این که مشکل اصلی خود را نشان دهد بسیار زیاد است.

برای درک بهتر موضوع، موقعیتی را در نظر بگیرید:

بچه‌ای از رفتن به مدرسه طفره می‌رود و والدینش به جای گوش دادن به او به صورت همدلانه، به هر ضرب و زور و ترفندی می‌خواهند او را به مدرسه بفرستند. دلیل این رفتار والدین این است که فکر می‌کنند فرزندشان از درس خواندن و مدرسه بدش می‌آید، و به هر شکلی شده باید او را به درس خواندن عادت دهند و گرنه آینده‌ی مبهمی در انتظارش خواهد بود. دلیل اینکه آن‌ها این طور فکر می‌کنند این است که به صورت همدلانه به فرزند خود گوش نداده و تنها اعتراض‌های او از مدرسه رفتن و اینکه از درس خواندن بیزار است را شنیده‌اند. اما کاری که یک پدر و مادر آگاه می‌کنند این است که ابراز تنفر اولیه‌ی فرزندشان از درس و مدرسه را جایز و درست دانسته و آن را بازتاب می‌دهند. وقتی کودک چنین پذیرشی را از سمت والدین می‌بیند، احساس امنیت کرده و به صحبت‌هایش ادامه خواهد داد. با ادامه یافتن گفتگو مشخص می‌شود که او از درس خواندن و مدرسه رفتن متنفر نیست بلکه عامل دیگری باعث این مشکل شده است. عاملی که شاید خود کودک هم تا به حال، آن را به درستی تشخیص نداده بود. با ادامه گفتگو به شکلی همدلانه معمولاً دلیل اصلی مشکل مشخص شده و معلوم می‌شود که مثلاً آن کودک از ناظم مدرسه می‌ترسد. یا از معلمش بدش می‌آید. یا ممکن است یکی از هم کلاسی‌ها هر روز مشکلاتی را برایش ایجاد می‌کند و یا مواردی از این قبیل که باعث تنفر او از مدرسه شده است.

بنابراین در بسیاری از مواقع خود فرد هم دلیل ناراحتی و احساس بد خود را نمی‌داند و گفتگوی همدلانه اگر به درستی صورت پذیرد باعث رسیدن به دلیل اصلی می‌شود. بزرگ‌ترین لذتی که می‌توان تجربه کرد این است که افرادی که نیازمند همدلی هستند ترجیح می‌دهند عقده‌ی دلشان را خالی کنند، نه اینکه بابت رفتار و احساساتشان سرزنش شوند. ما با برگرداندن حرف خودشان، نه با استدلال منطقی، می‌توانیم به آنها کمک کنیم آنچه را که عذابشان می‌دهد بیرون ریخته و سبک شوند. اگر بتوانیم این کار را انجام دهیم آنان به احساس بهتری رسیده و از ما بابت اینکه شنونده خوبی بوده‌ایم تشکر خواهند کرد. این کار و تأثیر مثبتی که در بهتر شدن حال فردی دیگر داشته‌ایم، احتمالاً بزرگترین لذتی است که هر فردی می‌تواند تجربه کند.

\* تمرین همدلی: به منظور تمرین موارد بالا موقعیتی را فرض کرده و جواب‌های درست و همدلانه‌ای که به جای واکنش-های اشتباه می‌توان به کار برد را با هم تمرین می‌کنیم.  
موقعیت:

فرزند بزرگتر یک خانواده که حدود ۳، ۴ سال سن دارد، احساس می‌کند که والدینش برادر کوچک‌تر او را که تازه متولد شده بیشتر دوست داشته و توجه بیشتری به او می‌کنند. او هر بار که مادرش یکی از خواسته‌های او را رد می‌کند (مثل اینکه می‌خواهد مادر برایش کتاب بخواند ولی او می‌گوید که وقت ندارد) گریه کرده و می‌گوید: “تو رضا را بیشتر از من دوست داری و اصلاً به من توجه نمی‌کنی.”

حال واکنش‌های درست و غلط را با هم بررسی می‌کنیم:  
همدلی

شما هم می‌توانید در موقعیت‌های خاص خودتان با الگوگیری از این جواب‌ها گفتگوی همدلانه را امتحان کنید.

واکنش اشتباه	واکنش درست
مادر سعی دارد به او بفهماند که اشتباه می‌کند تا به این شکل ناراحتی او را برطرف کند: این درست نیست، خودت هم می‌دانی که من هردوی شما رو به یک اندازه دوست دارم.	بازتاب دادن حرف‌های کودک، تا بفهمد که مادرمتوجه ناراحتی و احساس بدش شده. تو فکر می‌کنی من رضا را بیشتر از او دوست دارم؟
مادر سعی می‌کند با دلایل منطقی کودک را قانع کند: رضا تنها یک سال دارد و چون هنوز خیلی ضعیف است نیاز به توجه بیشتری دارد.	مادر به جای دلیل آوردن شرایطی را که کودکش می‌خواهد توصیف می‌کند: پس تو دلت می‌خواد مثل قبلنا اوقات بیشتری رو باهم بگذرونیم، درسته؟
مادر سعی می‌کند رفتار درست را به کودکش فهمانده و به او بگوید که انتظارش اشتباه و خودخواهانه است.	مادر انتظار و خواسته کودک را بیان کرده و او احساس می‌کند که درک شده است: پس تو دلت می‌خواد که الان برات کتاب بخونم.

## فرآیند ایجاد مهارت همدلی در کودکان و نوجوانان

همدلی به راستی یک نوع مهارت است که فقدان آن در نوجوانان و جوانان باعث متوسل شدن به روش‌های انحرافی بیان خویش می‌شود به گونه‌ای که گاهی در تضاد با ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی قرار می‌گیرد. همدلی ابعاد بی‌شماری دارد و نکته مهم آن ناسازگاری‌های افراد با والدین و سایر اعضای خانواده است. پژوهش‌های روانشناسان گویای این حقیقت است که دلایل ریشه‌ای این مسئله را باید در فضای ذهنی متفاوت والدین و فرزندان جستجو کرد هر یک از این افراد پدیده‌ها را از دیدگاه ویژه خود می‌بینند. در این زمینه نیز همدلی کلید درک و سپس حل تدریجی اختلافات افراد و والدین آن‌هاست.

فرآیند ایجاد مهارت شامل:

- ۱) شناخت مفهوم همدلی
- ۲) شناخت احساسات دیگران
- ۳) یک موقعیت و احساسات یکسان
- ۴) یک موقعیت و احساسات مختلف
- ۵) اثرگذاری روی احساس دیگران
- ۶) ابراز همدلی

## چگونه می‌توان همدلی را به کودکان آموزش دهیم؟

احساسات مختلف را با روش‌های بیان داستان، بازی پانتومیم، با تن صدا و لحن، بیان جمله‌های ناقص و تکمیل آن توسط بچه‌ها به آن‌ها یاد می‌دهیم.

### شیوه‌های آموزش رفتار همدلانه

- ✚ داستانی طراحی کرده و از بچه‌ها می‌خواهیم که بر اساس احساسات افراد، داستان بگویند.
- ✚ نقش بازی کردن: موقعیت‌هایی طراحی می‌کنیم تا بچه‌ها نقش بازی کنند.
- ✚ داستانی طراحی می‌کنیم که در آن اتفاقات مختلفی افتاده و افراد احساسات مختلفی را تجربه کرده‌اند، آن‌ها را بیان کند و بشناسد، سپس از او می‌خواهیم طرف مقابل را درک کند، بعد احساسات او را اجرا کند و در آخر با آن فرد همدلی کند.

## آموزش مهارت همدلی در مقاطع مختلف سنی و تحصیلی

نحوه آموزش مهارت همدلی در هر سنی متفاوت است. در انتهای دوران شیرخوارگی تا سن سه سالگی آموزش این مهارت به کودکان فقط از طریق روش الگویی امکان‌پذیر است؛ اما پس از سن سه سالگی با روش‌های دیگری مانند قصه، بازی، شعر، نمایش و ... هم امکان‌پذیر می‌باشد. از آنجایی که روش آموزش همدلی به کودکان ۳ تا ۶ سال مبحثی گسترده هست در فرصتی دیگر به صورت مجزا مورد توجه قرار خواهد گرفت و در این متن از پیش دبستانی تا دیپلم (مقاطع تحصیلی) مورد نظر خواهد بود.

### الف) پیش دبستانی

جهت ایجاد و تقویت مهارت همدلی در کودکان باید موارد زیر را مورد توجه قرار دهیم:

۱. نیازهای جسمانی و عاطفی کودک پاسخ داده شود.

۲. به کودک محبت کلامی و جسمانی کنید. برای مثال، وی را در آغوش بگیرید و کلمات محبت‌آمیز به کودک خود ابراز کنید.

۳. اهمیت و تأثیر احساس بر رفتار را به زبان کودکانه برای فرزندتان توضیح دهید.

۴. تفاوت‌های فردی موجود در احساسات و نحوه بیان آن‌ها را برای کودک بیان کنید.

۵. با کودک در تمامی حالات روحی (نه فقط در خصوص احساسات منفی) همراهی کنید.

۶. در صورت امکان برای تقویت این مهارت، مطابق با امکانات خانواده از حیوانات خانگی نگهداری کنید.

۷. الگوی کودک باشید. بدین معنی که در حضور کودک با دیگران همدلی کنید.

۸. در مورد دلایل اخلاقی قوانین به کودک خود آموزش دهید و با او در این مورد گفتگو کنید.

۹. به کودک خود آموزش دهید که به ارزیابی موقعیتی که در آن قرار دارد پردازد.

۱۰. کودک را تشویق کنید تا به اشتراکات میان خود و دیگران بیندیشد.

۱۱. کودک را تشویق کنید تا در خصوص دیدگاه و احساس دیگران صحبت کند و ایفای نقش داشته باشد.

برای کودکان پیش دبستانی می‌توان با طراحی بعضی از بازی‌ها این مهارت را به آنها آموزش داد، از جمله:

بازی (۱): احوالپرسی بدون کلام

\* گروه سنی ۵ سال به بالا، مدت بازی ده دقیقه، گروه‌های بزرگ، گفتگوی کم.

\* این بازی به فضای بزرگی نیاز دارد تا کودکان به راحتی به اطراف حرکت کنند.

\* نحوه انجام بازی:

همه بچه‌ها به آرامی دور کلاس قدم می‌زنند و با دیگران بدون گفتن هیچ چیزی حال و احوال می‌کنند. برای مثال، تکان دادن آرام دست، تکان دادن دست برای چند ثانیه، خندیدن، برقراری ارتباط چشمی، یک مطالعه کوتاه بین دست‌ها و ... می‌توانند از جمله کارهایی باشند که بچه‌ها انجام می‌دهند. مربی ابتدا بهتر است چند نمونه از کارهایی که می‌توان انجام داد را به بچه‌ها معرفی کند. هیچ ارتباط فیزیکی در حین انجام همه این کارها نباید وجود داشته باشد. هدف بازی این است که ببینیم بچه‌ها به چند طریق بدون کلام می‌توانند با هم حال و احوال کنند.

\* تفکر: آیا روش جدیدی برای حال و احوال یاد گرفتید و آن را امتحان کردید؟ آیا بعضی از راه‌های حال و احوال کردن آسان‌تر به نظر می‌رسند؟ کدام راه احوالپرسی از همه جالب‌تر، طبیعی‌تر، آرام‌تر بود؟ کدام یکی از این راه‌ها را بیشتر دوست داشتید؟

بازی (۲): اگر احساسات مثل رنگ‌ها بودند!

\* گروه سنی ۵ سال به بالا، مدت بازی ده دقیقه، گروه‌های بزرگ، گفتگوی کم

\* مهارت‌ها: خودآگاهی، همدلی، تخیل، ارتباط غیر کلامی، مشاهده

\* نحوه انجام بازی

مربی توضیح مختصری راجع به این موضوع می‌دهد که احساسات می‌توانند مانند رنگ‌ها باشند. برای مثال، من امروز آبی‌رنگم چون احساس آرامش می‌کنم. از بچه‌ها بپرسید امروز چه رنگی هستند و چرا آن رنگی هستند؟ سپس بچه‌ها سعی می‌کنند هم‌زمان با قدم زدن در کلاس، حس کنند که آن رنگی بودن چه حسی دارد.

\* تفکر: آیا همه کسانی که رنگ آبی را انتخاب کرده‌اند به یک طریق راه می‌روند؟ رنگ‌های مختلف چه تفاوت احساسی دارند؟ آیا از یک حس خاص به حس دیگری رفتن کار آسانی است؟ چه مواقعی این اتفاق می‌افتد؟ آیا بچه‌ها برای یک حس مشابه رنگ‌های مختلفی انتخاب کردند؟

## **(ب) دوره دبستان**

### **کلاس اول**

#### **\* فعالیت اول: دوست شدن**

رابطه با همسالان، اهمیت زیادی برای کودکان دارد. کودکان در جریان تعامل با دیگران، ارزش‌ها، رفتارها و باورهایی را که به عضویت آنان در جامعه کمک می‌کند یاد می‌گیرند چون دوستی‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی کودکان بازی می‌کنند. در دوستی‌هاست که کودکان یاد می‌گیرند چگونه با دیگران همدلی کنند.

هدف: تشخیص راه‌های ایجاد رابطه خوب با دیگران

به هر کودک یک ورق کاغذ بدهید و توضیح دهید این ورق «آجر» آنهاست. سپس از بچه‌ها بخواهید با مداد شمعی‌ها، روی کاغذشان یکی از موارد زیر را بکشند:

✚ دعوت از یک نفر برای بازی

✚ همکاری و درد دل با یک دوست

✚ فهماندن این نکته به یک نفر که می‌خواهند با او دوست شوند.

✚ انجام دادن یک کار خوب برای یک دوست.

بعد از آنکه بچه‌ها نقاشی خود را تمام کردند، به نوبت از آن‌ها بخواهید آجر دوستی خود را به دیگران نشان بدهند. بعد آجرها را به هم بچسبانید تا دیوار دوستی ساخته شود.

الف) سپس با طرح سوالات محتوایی مانند:

✓ آیا در تصویرتان عملی را ترسیم کرده‌اید؟

✓ آیا راه دیگری هم برای دوست شدن هست؟

✓ به نظر شما چه چیزهایی به دوست شدن آدم‌ها کمک نمی‌کنند؟

ب) و سوالات شخصی مانند:

• برای آنکه دوستی خود را نشان دهید چه کار می‌کنید؟

• آیا از نقاشی بچه‌های دیگر درسی درباره دوست شدن گرفتید؟

• برای آنکه دوست بهتری باشید، دوست دارید از کدام ایده استفاده کنید؟

و در ادامه پیگیری فعالیت، از بچه‌ها بخواهید بازهم درباره رفتار دوست‌یابی نقاشی بکشند و نقاشی‌های خود را به دیوار دوستی‌ها بچسبانند.

#### **\* فعالیت دوم: دوست شدن و نگهداشتن دوستی‌ها**

در اواسط کودکی دامنه دوستی‌های کودکان گسترش می‌یابد و بیش از پیش به مهارت‌های لازم برای دوست شدن و حفظ دوستی‌ها و همدلی کردن با همدیگر محتاج می‌شوند.

به بچه‌ها بگویید کسانی که کارهای زیر را دوست دارند دست خود را بلند کنند:



- ✚ دوست شان به آن‌ها بد حرفی کند.
- ✚ دوست شان با آن‌ها درد دل و تبادل نظر کند.
- ✚ دوست شان با آن‌ها بگو مگو کند.
- ✚ دوست شان آن‌ها را به بازی دعوت کند.

از بچه‌ها بخواهید جلوی کلاس یک صندلی بگذارند و بقیه صندلی‌ها را به صورت گرد بچینند و روی آن‌ها بنشینند. بعد یکی از صندلی‌ها را از گردونه خارج کنید. آنگاه صوتی پخش کنید وقتی صوت تمام شد بچه‌ها باید فوراً روی نزدیک‌ترین صندلی بنشینند. بچه‌ای که بی‌صندلی می‌ماند باید به یکی از موارد زیر جواب دهد:

دست انداختن، بی‌مחلی کردن، درد دل کردن، بدحرفی کردن، بیرون آوردن زبان، جوک گفتن، بی‌نوبت جلوی صف ایستادن، دهن لقی، گوش کردن به حرف دوستان و سپس از وی سوال شود آیا این موارد به دوست شدن و حفظ دوستان کمک می‌کند یا خیر؟ و از بچه‌های دیگر سوال شود که با نظر او موافق هستند یا مخالف؟ سپس مواردی را انتخاب نموده و روی تخته بنویسید بعد از بچه‌ها پرسید وقتی کسی با آن‌ها چنین رفتاری می‌کند چه احساسی پیدا می‌کنند. از آن‌ها پرسید با چنین آدمی چطور برخورد می‌کنند و برخورد آن‌ها چه قدر جواب می‌دهد به این ترتیب بچه‌ها شیوه‌های مثبت و منفی برخورد را تشخیص می‌دهند. بعد سوالات محتوایی و شخصی در این رابطه از آن‌ها پرسیده شود و در نهایت کتاب‌های مگننه‌ای را بین بچه‌ها توزیع کنید. از بچه‌ها بخواهید در طول هفته کارهایی را که برای دوست شدن و نگهداشتن دوستی‌های شان انجام می‌دهند نقاشی کنند بعد نقاشی‌های شان را به بقیه نشان بدهند.

## کلاس دوم

\* فعالیت: حلقه‌های دوستی

اجتماعی شدن در چهارچوب گروه همسالان یکی از مسائل مهم بچه‌ها در این مقطع سنی است پذیرفته شدن در گروه روز به روز برای بچه‌ها مهم‌تر می‌شود. آن‌ها باید بفهمند عملکردشان بر رفتار دیگران با آن‌ها تأثیر می‌گذارد. مطرح کردن سوالاتی مانند:

- ✚ آیا تصمیم‌گیری درباره رفتارها سخت است؟
- ✚ چطور فهمیدید رفتاری مثبت است یا منفی؟
- ✚ به نظر شما کدام رفتارها به دوست‌یابی و حفظ دوستی‌ها کمک می‌کنند؟
- ✚ وقتی دوست تان رفتارهای منفی انجام می‌دهد، چه احساسی دارید؟
- ✚ وقتی دوست‌تان خیلی خوب به حرف‌های شما گوش می‌کند چه احساسی دارید؟

## کلاس سوم

\* فعالیت: یک دوست پیداکن

جامعه‌پذیری در بافت همسالان یکی از مسائل اساسی اواسط کودکی است. دو مسئله پذیرفته شدن در گروه همسالان و همدلی کردن با آن‌ها انرژی زیادی از کودکان می‌گیرند. چون اختلافات و احساسات منفی معمولاً با دوستی‌ها رابطه دارند، افزودن مهارت‌ها و نگهداشتن دوستان، اهمیت زیادی در این سن دارد.

پرسیدن سوالاتی مانند:

- ✚ آیا دوست خود را با زحمت پیدا کردید؟

✚ به نظر شما آیا در دوست‌یابی، مهارت‌های مثبت دارید یا منفی؟  
✚ گوش کردن به حرف‌های دیگران و درک احساسات آنها چگونه است؟ آیا کار راحتی است یا سخت؟

### کلاس چهارم

\* فعالیت: قواعد روابط

با پخته شدن و گسترش شبکه روابط اجتماعی، بچه‌ها با افرادی مواجه می‌شوند که به نحوی با آن‌ها بد رفتاری می‌کنند و یا ناراحت و نگرانند و نمی‌دانند که چگونه با آن‌ها همدلی نمایند. اگر به کودکان کمک کنیم مهارت‌های لازم برای کنار آمدن با معضلات رابطه را یاد بگیرند و پی بردن به اینکه در موقعیت‌های میان فردی، چه چیزهایی را می‌توانیم کنترل کنیم، اقتدار آن‌ها بیشتر می‌شود.

تقسیم کردن بچه‌ها به گروه‌های چهار نفره و طرح سوالات ذیل:

✚ توصیه‌های گروه شما برای کنار آمدن با طعنه‌ها و طرد شدن و خنده‌های تمسخر آمیز دیگران و یا نگرانی و بد

اخلاقی‌های دیگران چیست؟

✚ آیا خودتان در روابط با دوستانان چنین وضعیت‌هایی را تجربه کرده‌اید؟

### کلاس پنجم

\* فعالیت: مسخره شده و طرد شده

کودکان در این سن بیش از پیش در گیر رابطه با همسالان می‌شوند ولی این افزایش درگیری، ترس از طرد شدن و تمسخر را به دنبال دارد. لازم است به بچه‌ها بفهمانیم بچه‌های دیگر هم چنین ترس‌هایی دارند و به آن‌ها کمک کنیم راه‌هایی برای کنار آمدن با احساسات خود و دیگران بیابند.

داستانی در رابطه با همدلی کردن با افرادی که مورد تمسخر و یا طرد دیگران قرار گرفته‌اند تعریف نمایید و یا خودش این داستان را از روی کتاب بخواند. پس از آن سوالات شخصی و محتوایی در این رابطه را به بحث بگذارید. بعد از او خواسته شود تا با او همدلی نماید.

### کلاس ششم

اکثر نوجوانان با شور و شوق خاصی می‌گویند. دوستان‌شان مهم‌ترین آدم‌های زندگی آن‌ها هستند. بسیاری از نوجوانان، مدرسه را محل تعامل با دوستان می‌دانند و یادگیری برای آن‌ها در درجه دوم اهمیت است. به همین دلیل درباره دوستان‌شان شدیداً احساساتی می‌شوند، به ویژه وقتی روابط آن‌ها خوب پیش نمی‌رود.

\* فعالیت: دوست بهتری بودن

همدلی کردن در این دوره از اهمیت خاصی برخوردار است.

از دانش آموزان بخواهید یکی از دوستان‌شان را در نظر بگیرند. خصوصیات و رفتارهایی که او را به یک دوست خوب تبدیل کرده فهرست‌وار بنویسند. سپس خصوصیات کسانی را که نمی‌توانند با آن‌ها کنار بیایند را بنویسند. سپس آن‌ها را به گروه‌های چهار نفره تقسیم کنید تا این خصوصیات و ویژگی‌ها را با هم مقایسه کنند و بعد روش‌های برخورد با آن‌ها و همدلی کردن را از آن‌ها سوال کنید.

## ج) آموزش مهارت همدلی به دانش آموزان دوره اول متوسطه

### کلاس هفتم

\* فعالیت: کنار آمدن

رابطه با همسالان در این مرحله ی رشد، بسیار مهم است. اگرچه رابطه با همسالان، محور وجود نوجوانان است ولی نوجوانان نسبت به تحقیر شدن توسط همسالان، حساس و آسیب پذیر هستند آن ها در این سن، بخش قابل توجهی از انرژی خود را صرف کنار آمدن با دیگران می کنند.

از دانش آموزان بخواهید به رابطه خود با یکی از همسالان شان که احساس مثبتی در آن ها ایجاد می کند فکر کنند و سه خصوصیت رابطه خود با این گروه از همسالان را بنویسند. سپس به روابط منفی خود فکر کنند و سه خصوصیت این روابط را بنویسند. بعد در مورد پاسخ های دانش آموزان بحث کنید و مطمئن شوید احساسات و افکارشان را در مورد جنبه های مثبت و منفی این روابط گفته اند. سپس تبادل نظر و احساسات آنها در روابط منفی و راه های کنار آمدن با روابط منفی را مشخص کنند و سوالات محتوایی و شخصی را به بحث بگذارید. و در آخر راه های همدلی کردن با دوستان در این موارد را بیان نمایید.

### کلاس هشتم

اگر چه کسانی که تازه وارد مقطع نوجوانی شده اند به تدریج دارای مهارت های فکری انتزاعی تر می شوند ولی در روابط میان فردی خود با مشکلات زیادی روبرو هستند چون برداشتهای کلمه به کلمه می کنند و در مورد رفتار دوستان خود، به یک رشته بایدهای سفت و سخت متصل می شوند.

\* فعالیت: دوست خوب باید ..... .

از دانش آموزان بخواهید تجارب خود را در مورد مشاجره با یک دوست خوب، سوء تفاهم در مورد عمل یک دوست به خاطر اغراق کردن، مخالفت با دوستان به خاطر عملکرد آن ها برخلاف میلشان و دعوا کردن با دوستان به خاطر اینکه با چیزی که از نظرشان درست بوده، مخالفت کرده اند، را بنویسند. سپس سوالات محتوایی و شخصی را به بحث بگذارید. در آخر از آن ها بخواهید اگر چنین شرایطی برای دوستان شما پیش آمد چگونه با او همدلی می کنید.

### کلاس نهم

نوجوان ظرف چند دقیقه می تواند از یک آدم کاملاً موافق به یک آدم کاملاً مخالف تبدیل شود. این تغییر خلق ناگهانی، نوجوان و والدین و معلمان را گیج می کند. اگر چه نوسان هیجانی و رفتاری نوجوان عادی است؛ ولی بهتر است به آنان کمک کنیم نگاه واقع بینانه ای داشته باشند و بتوانند با دوستانشان در چنین مواقعی همدلی نمایند.

\* فعالیت: از موافق تا مخالف

روی تخته، یک خط افقی بکشید. در یک سر آن موافق و در سر دیگر آن مخالف بنویسید. سپس بحث پیوستار احساسات را پیش بکشید. برای نوجوانان توضیح دهید که نقاط زیادی بین این دوسر وجود دارد و خیلی طبیعی است که نوجوانان یکی از این دو سر را ببینند. این حقیقت را توضیح دهید که نقاط بین این دو سر به آنان کمک می کند احساسات، افکار و رفتارشان را اداره کنند. سپس از دانش آموزان بخواهید تا با همفکری هم، حداقل ده کلمه احساسی پیدا کنند. سپس چهار خط افقی روی کاغذ بکشند و دو حدی را که معرف دو سر یک هیجان هستند، برای هر خط بیابند. آنگاه در دو سوی خط، دو کلمه بنویسند (مانند امیدوار - ناامید / سرحال - افسرده). بدین وسیله آنان می فهمند که بین موافق و مخالف گزینه های دیگری

هم وجود دارد که می‌توانند به آن فکر نمایند سپس سوالات شخصی و محتوایی را مطرح کنید. درک این احساسات و فکر کردن به این موارد موجب می‌شود در تعامل با دوستان همدلی مناسبی داشته باشند.

## **(د) آموزش مهارت همدلی به دانش آموزان دوره دوم متوسطه**

### **کلاس دهم**

اگرچه نوجوانان در این مرحله روز به روز پخته‌تر می‌شوند؛ ولی هنوز با مسائلی که در دوستی‌ها پیش می‌آیند، مشکل دارند. طرد شدن از سوی همسالان، اتفاق رایجی است و نوجوانان به همسالانی که از لحاظ درسی، ورزشی و ... از آن‌ها بهترند، حسادت می‌کنند. نوجوانان در این مرحله بر سر جوایز و کمک هزینه‌های تحصیلی با هم رقابت می‌کنند. مهم آن است که به آن‌ها کمک کنیم با طرد شدن و مشکلات رابطه‌ای کنار بیایند.

\* فعالیت: چرا با من این طوری رفتار می‌کنند؟

داستان یا شعری را در مورد طرد شدن و احساسات مرتبط با طرد شدن را برای دانش آموزان مطرح می‌کنیم سپس نظر آن‌ها را در مواجه شدن با این شرایط را بررسی کنیم و خودشان هم به صورت گروهی پاسخ‌های همدیگر را با هم در میان بگذارند و سوالات محتوایی و شخصی را به بحث بگذارند که اگر چنین شرایطی برای دوستانشان پیش آمد چگونه همدلی کنند.

### **کلاس یازدهم**

وابستگی به همسالان در این سن عادی است جوانان فکر می‌کنند بدون دوستشان هیچ چیز نیستند و بدون رابطه با آن‌ها نمی‌توانند زندگی کنند. در نتیجه بیش از حد در روابط می‌مانند و به دوستشان اجازه می‌دهند رفتار، احساس و افکارشان را کنترل کند. خیلی مهم است که نوجوانان مفهوم وابستگی ناسالم را درک کنند و به صرف اینکه بالغ شده‌اند به چنین روابطی ادامه ندهند.

\* فعالیت: به تو محتاجم!

طراحی و بیان داستان‌هایی در رابطه با دلبستگی و وابستگی در بین دانش آموزان و اینکه از آن‌ها خواسته شود تا مثال‌هایی در مورد وابستگی و دلبستگی بزنند سپس ویژگی‌های افرادی که وابستگی و دلبستگی دارند، بیان شود. بعد سوالات محتوایی و شخصی از آنان پرسیده شود، نظیر:

برداشت شما از وابستگی چیست؟

آیا تاکنون وابسته بوده‌اید؟ اگر بوده‌اید چه تأثیری بر شما گذاشت؟

### **کلاس دوازدهم**

روابط نوجوانان در اواسط نوجوان، بعد جدیدی پیدا می‌کند. دوستی‌هایی که حدود هفده سالگی شروع می‌شوند عمدتاً بر پایه‌ی توافق و تجربه‌های مشترک هستند و دوستان بر مبنای سهم و میزان مشارکت در روابط و شخصیت انتخاب می‌شوند. دانش آموزان با ورود به سال آخر دبیرستان می‌فهمند روابطشان پس از دیپلم گرفتن و در مرحله‌ی بعدی زندگی تغییر خواهد کرد.

\* فعالیت: خداحافظی

پنج کارت تهیه شود سپس درس را با بحث در باره‌ی این حقیقت شروع کنید که نقش‌ها و روابط دانش آموزان در اواخر دبیرستان تغییر خواهد کرد. کارت‌ها را بین دانش آموزان تقسیم کنید. از دانش آموزان بخواهید نام پنج نفر را که رابطه‌ی

مهمی با آن‌ها دارند (مثل نام همسالان و همکلاسی‌ها، پدر و مادر، بستگان، معلمان و ... ) روی این پنج کارت بنویسند. باید روی هر کارت، نام یک نفر را بنویسند.

آن‌ها را راهنمایی کنید تا روی هر کارت این موارد را درج کنند:

- ✓ ارزشمندترین جنبه‌ی آن شخص چیست؟
- ✓ یکی دو تغییری که پس از دیپلم گرفتن در روابطشان با آن شخص رخ خواهد داد.
- ✓ چیزی که برایش دلتنگ می‌شوند.

سپس سوالات محتوایی و شخصی را به بحث بگذارید. نظیر:

✚ فکر کردن در مورد تغییراتی که در روابطتان با این آدم‌ها در آینده‌ی نزدیک رخ خواهد داد، چطور بود؟

✚ فکر می‌کنید کنار آمدن با تغییرات کدام رابطه سخت‌تر است؟

✚ در مورد تغییر کردن این روابط چه احساسی دارید؟

پاسخ دادن به این سؤالات و انجام این فعالیت‌ها سبب می‌شود تا احساسات و نیازهای همدیگر را بهتر و بیشتر درک نموده و می‌توانند به طور صحیح با آن‌ها همدلی نمایند.

### **نتیجه‌گیری**

همدلی یکی از مهارت‌های مهم زندگی است که تأثیر زیادی در تعاملات خانوادگی، ارتباط با فرزندان و زندگی اجتماعی دارد. و از طرفی ارتباط تنگاتنگی با مهارت خودآگاهی دارد یعنی هرچه انسان شناخت بیشتری از خود و علائق و توانمندی‌های خود داشته باشد در همدلی با دیگران موفق‌تر خواهد بود. این مهارت مانند سایر مهارت‌های دیگر قابلیت آموزش دارد و با تمرین و ممارست می‌توان این مهارت را نهادینه کرد.

## فهرست منابع

- ۱) بهشتی، احمد، تربیت کودکان در جهان امروز، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، حوزه علمیه قم.
- ۲) بوربا، میکله، پرورش هوش اخلاقی (هفت فضیلت اساسی که برای درست رفتار کردن باید به فرزندان آموخت)، ترجمه‌ی فیروزه کاوسی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۳.
- ۳) خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان، دکتر علی قائمی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- ۴) خطیب، سید مهدی، مهارت‌های زندگی، انتشارات پژوهشگاه قرآن و حدیث، قم، ۱۳۹۶.
- ۵) خنیفر، حسین، مهارت‌های زندگی، نشر هاجر، قم، ۱۳۸۵.
- ۶) رسولیان، مریم و صالحیان، راضیه، همدلی موثرترین مهارت، نشر قطره، تهران، ۱۳۹۰.
- ۷) صباغ زاده، زینب، بررسی تأثیر آموزش همدلی بر کاهش پرخاشگری در پسران بی‌سرپرست، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۹۳.
- ۸) صباغ، محمد حسین، مهارت‌های زندگی، انتشارات هنر بهزاد، اراک، ۱۳۸۸.
- ۹) قربانی، نیما، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، انتشارات بینش نو، تهران، ۱۳۹۷.
- ۱۰) کلینکه، کریس ال، مجموعه کامل مهارت‌های زندگی، مترجم شهرام محمد خانی، انتشارات رسانه تخصصی، تهران، ۱۳۹۲.
- ۱۱) لقمانی، احمد، همدلی تا هم‌زبانی با نوجوان، انتشارات بهشت بینش، قم، ۱۳۹۰.
- ۱۲) لپیپتاک، جان، مهارت‌های زندگی (همراه با ۱۰ آزمون برای سنجش آن)، ترجمه حسین نصری، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۸.
- ۱۳) مظفری، محمد، آداب و فنون مشاوره، سایت نورمگز، تابستان، ۱۳۹۰، ش ۱۰۶.
- ۱۴) مک کی، متیو، مهارت‌های زندگی زناشویی، مترجم الهام آرام نیا، شمس‌الدین حسینی، نشر نسل نواندیش، تهران، ۱۳۸۶.
- ۱۵) مک کی، متیو، پیام‌ها (مهارت‌های ارتباطی)، مترجم محمد علی رحیمی، انتشارات ارجمند، تهران، ۱۳۹۲.
- ۱۶) مک لم، گایل ال، تنظیم هیجان کودکان، راهنمایی گام به گام برای والدین، معلمان، مشاوران و روان‌شناسان، ترجمه‌ی احمدرضا کیانی و دکتر فاطمه بهرامی، ارجمند، تهران، سال انتشار به زبان اصلی ۲۳۳۱.
- ۱۷) موسوی، سمیه سادات، مقاله فنون کاربردی مشاوره، مجله معرفت، تیر ۱۳۹۰، ش ۱۶۳.
- ۱۸) هراتیان، عباسعلی و احمدی، محمدرضا، رابطه‌ی حرمت خود بر همدلی نوجوانان، مجله‌ی روانشناسی و دین، سال ۱۳۹۱.
- ۱۹) هریس، آگاه، جان بزرگی، مسعود. نوری، ناهید، و، مژگان، آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)، انتشارات ارجمند، تهران، ۱۳۹۳.
- ۲۰) ورنون، آن، آموزش مهارت‌های زندگی (رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود) برای دوره اول متوسطه، ترجمه مهرداد فیروزبخت، انتشارات دانژه، تهران، ۱۳۹۵.
- ۲۱) ورنون، آن، آموزش مهارت‌های زندگی (رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود) برای دوره دبستان، ترجمه مهرداد فیروزبخت، انتشارات دانژه، تهران، ۱۳۹۵.
- ۲۲) ورنون، آن، آموزش مهارت‌های زندگی (رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود) برای دوره دوم متوسطه، ترجمه مهرداد فیروزبخت، انتشارات دانژه، تهران، ۱۳۹۵.