

«بسم الله الرحمن الرحيم»

موضوع نشست: «ارتباط موثر»

جلسه دهم: ۱۲ مرداد ۱۴۰۰

محبوبیت و مقبولیت:

رمز نفوذ در انسان ها و جذب همراهی آن ها، ایجاد محبوبیت و مقبولیت است. و این تکنیک به نوعی چتری است بالای سر بقیه تکنیک ها. بچه ها معمولا کسی را مقبول می دانند که او را دوست داشته باشند و محبوب باشد.

اما به مرور سن آن ها که بالاتر می رود تفکیکی بین این دو مورد قایل می شوند؛ ممکن است کسی را محبوب بدانند اما مقبولیت کافی برای حل یک مساله را در او نبینند.

محبت بدون قید و شرط رمز پیروزی و نفوذ در اطرافیان است.

حتی اگر فرزند من کارهای اشتباهی می کند محبت من به او نباید هیچ گاه

قطع شود، من او را دوست دارم اما فعلش را نه!

همدلی:

به زبان ساده باید خودم را جای دیگری بگذارم یا به زبان دیگر، پذیرش در احساسات (نه رفتار!)

هم‌دردی صرفاً در حد زبان است اما همدلی به طوری است که تو سعی کنی تا در احساسات فرد مقابلت شریک شوی.

خودم را هم قد فرزندم کنم، و دنیا را از زاویه دید او ببینم.

این گونه می‌فهمم که او چه احساساتی را تجربه می‌کند و می‌توانم با او هم‌قدم شوم و در ادامه او را به خودم همراه کنم.

همدلی باعث می‌شود قضاوت‌های ما به حداقل برسد، چون چارچوب‌های ذهنی‌ام را به او نزدیک می‌کنم و وقتی پدیده‌ها را از نگاه و زاویه او ببینم می‌توانم علت رفتارهای او را درک کنم و قضاوت نکنم.

از خودم بیرون می‌آیم و بدون پیش‌فرض‌های خودم سعی می‌کنم دنیای ذهنی او را بفهمم.

قدرت درک نقطه نظر دیگران، مخالفت خود را با موافقت آغاز کردن...

این‌ها همدلی هستند.

ترحم و دلسوزی و ایمان آوردن به طرف مقابل همدلی نیست!

شناخت، احترام و درک احساسات سه رکن مهم همدلی هستند.

استدلال و نصیحت هیچ جایی در همدلی ندارد، ما در ابتدا باید فضایی ایجاد کنیم تا احساسات فرد بروز پیدا کند. اگر من این احساسات را خفه کنم و با نصیحت و استدلال درپوشی روی آن ها بگذارم به کوه آتشفشانی از نفرت و خشم تبدیل می شود.

آموزش همدلی از ۵ سالگی آغاز می شود.

مثلا ۱۰ تا خوراکی داریم و با هم شروع می کنیم به خوردن، یکی تو یکی من. موقع دوچرخه سواری یه دور تو بزن، یه دور داداش.

این تمرین ها باعث می شود بچه ها یادگیرند دیگران و احساسات آن ها را در نظر بگیرند و یادگیرند همه چیز مال همه کس است.

فواید همدلی:

تخلیه هیجانی و رسیدن آرامش

شکستن مقاومت ها

کاهش بحران

ایجاد احساس امنیت و اطمینان

آمادگی فرد برای پذیرش اصلاح

کاهش شکاف ارتباطاتی

تحکیم روابط

نفوذ در افراد

افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس