

نشاط و همدلی

به جریان درآوردن نشاط

در بیشتر موارد، شادی های ما مربوط به ارتباط ما با افراد اطرافمان است. هرچقدر هم موفق باشیم، اگر با همکاران، دوستان و افراد خانواده خود رابطه خوبی نداشته باشیم، هیچ راهی برای خوشحال شدنمان وجود ندارد. زیرا خوشبختی با گذراندن اوقات با افراد دیگر، شادی دستاوردهای کوچک و بزرگ یکدیگر، تعلق داشتن به دوستان واقعی و افراد نزدیک خانواده در اوقات خوب و بد همراه است. وقتی با شکستی مواجه می شویم، به حضور کسی نیاز داریم که حمایتان کند. وقتی استرس داریم، حرف زدن با یک دوست حال ما را بهتر می کند.

وقتی که می خواهیم تصمیم مهمی بگیریم، بدنبال فردی هستیم که از او راهنمایی بگیریم. وقتی به کمک نیاز داریم، به افرادی که توان حمایت دارند، مراجعه می کنیم.

آدمها با حمایت کردن از دیگران احساس قدرت، مفید بودن و سرزندگی می کنند؛ زیرا شادی و حال خوب دیگران نیز به ما سرایت می کند. پس بنظر می رسد این بده بستانهای ارتباطی نفع دو سویه دارند. یک طرف احساس امنیت و یک طرف دیگر رضایت و اعتماد به نفس می گیرد. گفتم سرایت! به شرایطی فکر کنید که یک فرد از دانشگاه به خانه بازمی گردد و از خوشحالی خود برای خواهر یا برادرش تعریف می کند اما آن خواهر یا برادر، مشغول تماشای تلویزیون است! فکر می کنید رابطه قوی تر می شود یا ضعیف تر؟!

هنگامی که ما شروع به تصدیق و احساس این لحظات کوچک شادی افراد اطرافمان در خانه یا محل کار یا دانشگاه می کنیم، به طور کلی به یک فرد شادتر تبدیل میشوید زیرا احساسات مسری بوده و وقتی در محیطی شادی، غم یا عصبانیت جریان باید دیگران هم از آن می بپذیرند.



وقتی با همدلی از عزیزان خود حمایت می کنیم، روابطمان را تقویت می کنیم.

گره هایی که مانع همدلی می شوند:

- ۱- باورهایی که در کودکی بوجود آمده اند
- ۲- برداشتهای اشتباه و سوگیری ها و تعصب ها یا کلیشه ها
- ۳- ترس هایمان (مورد پذیرش واقع نشدن، طرد شدن، شرم از خطاهای گفتاری و رفتاری خودمان)
- ۴- بدتنظیمی صمیمیت مثلا کنترل کردن فرد مقابل - نصیحت کردن سرزنش کردن

مراحل همدلی:

- ۱- احساسات فردی را دریابیم و بفهمیم (امروز همکلاسی من با لحن تندتر و تهاجمی حرف می زند و بنظر می رسد بی قرار است، به نظر من چیزی او را ناراحت و مضطرب کرده است)
- ۲- این دریافت و فهم را با او درمیان بگذاریم (به آرامی به او می گویم، بنظر می رسد امروز تندتر صحبت می کنی و بی قراری).
- ۳- فرد به این نکته پی می برد که کانون توجه کسی است که درکش می کند.
- ۴- و نسبت به درک شدن، بازخورد می دهد (1- یا فردی غرق در هیجاننش است که ابتدا همدلی شما را نمی پذیرد و این امر فقط احساس اوست و به خاطر رفتار شما نیست.
- ۲- یا فرد می پذیرد و حال خودش را با شما به اشتراک می گذارد)

فرمان دستیابی به نشاط (همدلی)

یکی از مهارتهایی که این بده بستانهای ارتباطی را بخوبی مدیریت می کند، همدلی است. در واقع کسی که همدلی می کند روابط مستحکم و موثری را شکل می دهد. بدون همدلی هیچ کس دوست ندارد تجربیات و احساسات خود را با شما به اشتراک بگذارد.

با آرزوی موفقیت برای شما



تنظیم کننده:

راشین صبری نظرزاده

روانشناس مرکز مشاوره
دانشگاه شهید چمران اهواز