



بسمه تعالی

جلسه نهم استاد ریحانی ۱۴۰۲/۱۰/۲۴

در بحث همدلی همانطور که از اسم آن پیداست، در دل خودش یک هم آوایی دارد و ما از همدلی در گفتگوهای خودمان نیز استفاده می کنیم. مثلاً می گوئیم: دل به دل فردی بدهیم تا بتوانیم حرف دل آن مطلع شویم و به آن کمک کنیم. ما وقتی در کنار همدیگر قرار می گیریم، اگر سطح ارتباط بین ما بالا باشد و با هم صمیمی باشیم فرد مقابل خواه یا ناخواه حرف دل و آن چیزی که فکر او را مشغول کرده به ما می گوید البته به شرط این که از جانب ما مورد قضاوت قرار نگیرد، نترسد و انرژی منفی از جانب ما دریافت نکند که مجبور به سکوت و حرف نزدن شود و زبان بدن نیز در ادامه دادن گفتگو تأثیر زیادی دارد.

* همه ما برای قطع کردن گفتگو مهارت خوبی داریم مثلاً اینکه می گوئیم فعلاً حوصله صحبت کردن را ندارم و از این دست حرکات ولی آن چیزی که مهم است ادامه دادن صحبت و جلب کردن توجه فرد مقابل برای ادامه دادن است. همدلی نیاز به ظرفیت و صبر بالا دارد و انرژی زیادی را از آدم می گیرد زیرا که ما باید با تمام وجودمان به طرف مقابل گوش دهیم و به آن توجه کنیم زیرا همدلی یعنی توانایی هماهنگ شدن با احساسات فرد مقابل و دیدن دنیا از نگاه او.

* بچه های ما در خانه باید آموزش ببینند تا مسئولیت پذیر باشند و در این راه نباید خسته شوند البته که آموزش باید پله پله و بدون هیچ نقدی انجام شود. ما نباید مسئولیت های خودمان را به عهده فرزندانمان بگذاریم تا مسیر آموزش خسته شود. یکی از چیزهایی که به فرزندان آسیب بسیاری می زند، کمبود در خانواده و البته تربیت غلط والدین است که فرزندان را مطالبه گر بار می آورد مثلاً بچه های این نسل می گویند که تو من را از همه لحاظ ساپورت کن ولی هیچ باید و شرطی نمی تونی برای من مشخص کنی. کارکرد قانون باید و نباید است و باید باعث نظم شود ولی این قانون در خانه باید با انعطاف اجرا شود.

* در موضوع همدلی بحثی با عنوان (آگاهی نسبت به احساس کنونی خود) وجود دارد. یعنی وقتی من می خواهم وارد فضای همدلی بشوم و با کسی همدلی کنم ابتدا باید خودم از حال و احساسات خودم با خبر و مطلع باشم وقتی که خودم در یک موقعیت بد و نامناسب از لحاظ ذهنی و روحی هستم و دچار عصبانیت شده ام نمی توانم با کسی همدلی کنم، شاید حال ظاهری من نشان دهنده احساس من نباشد ولی ذهن من درگیر خیلی از مسائل مختلف است و در همدلی به احتمال زیاد شکست می خورم.



هر کس یک ظرفیت و حد مشخص دارد و نمی‌تواند تمام کارها را انجام دهد و اگر کسی در خود و ظرفیت خود نمی‌بیند که کاری را انجام دهد دلیل بر ضعف او نیست.

* لزوماً همدلی فقط گوش کردن به حرف‌های طرف مقابل نیست، گاهی ما می‌دانیم که او حال مناسبی ندارد و آماده همدلی نیست، در این موقعیت بهتر است که او را تنها بگذاریم تا اندکی به حال خود باشد و اذیتش نکنیم این کار خود نوعی همدلی است. آقای جوادی آملی مهمترین عضوی که باعث روابط بشری می‌شود را رحم می‌داند و مهمترین پدیده که انسان‌ها را کنار همدیگر نگه می‌دارد صله رحم است.

* گاهی باید در درون خود پردازشی داشته باشیم تا تفاوت بین دو احساس را کم کنیم. همچنین تلاش کنیم که به طرف مقابل بگوییم که احساس او را درک می‌کنیم. برای مثال بگوییم: خسته‌ای متوجه‌ام یا اینکه فعلاً استراحت کن بعداً راجع بهش حرف می‌زنیم. خلاصه که همدلی یکی از ذخایر مهم جامعه انسانی است. در دنیا اکسیری وجود دارد که فقط در ارتباط با پدر و مادر وجود دارد و آن اکسیر محبت است که هیچ وقت منقضی نمی‌شود و سپری است برای خانواده در مقابل مشکلات و مسائل دشوار. در خانواده‌ای که مهر و محبت زیاد باشد قطعاً درگیری‌ها کمتر خواهد بود و ارتبا مؤثر نیز بیشتر رعایت می‌شود. ما بتوانیم این کمر بند محافظتی را در خانواده حفظ کنیم و در کنار آن بتوانیم روابط صمیمانه را در خانواده حفظ کنیم زیرا که تمام اعضای خانواده همیشه به روابط عاطفی دارند. گوش شنوا داشتن و امن بودن برای حرف زدن فرزندان نیز از وظایف مهم والدین است که باید رعایت شود تا فرزند تا آخر تنها حرف‌های خود را به والدین بزند و دنبال جمع‌های دیگر و روابط مخفیانه برای ارضای نیاز نباشد.

پایان مبحث جلسه نهم استاد ریحانی

۱۴۰۲/۱۰/۲۴