



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	فصل ۱ با هم
۱۲.....	فصل ۲ همدلی دقیق
۱۵.....	فصل ۳ همدلی دقیق چگونه کار می کند
۲۱.....	فصل ۴ نگرش درک همدلانه
۲۳.....	فصل ۵ موانع گوش دادن
۲۸.....	فصل ۶ تصویر بدون صدا
۳۱.....	فصل ۷ سؤال پرسیدن
۳۵.....	فصل ۸ شکل دادن جملات انعکاسی
۴۲.....	فصل ۹ رفتن به عمق بیشتر
۵۳.....	فصل ۱۰ تأیید کردن
۵۶.....	فصل ۱۱ بیان احساسات خود
۶۲.....	فصل ۱۲ خوب گوش دادن در روابط
۷۰.....	فصل ۱۳ درک همدلانه در روابط نزدیک
۸۵.....	فصل ۱۴ گوش دادن به ارزش ها
۱۰۰.....	فصل ۱۵ خوب گوش دادن در تعارض ها
۱۱۳.....	فصل ۱۶ نوید درک همدلانه
۱۱۷.....	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۱۱۷.....	ته نوشت

مقدمه

وقتی از افراد پرسیده می‌شود که آیا «شنونده خوبی» هستند یا خیر، بیشتر آنها می‌گویند: «بله». با این حال، خوب گوش دادن شامل مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که به ندرت در خانه یا مدرسه به شما آموزش داده می‌شود، اما این مهارت‌ها برای حفظ کیفیت زندگی و روابط بسیار مهم هستند. مطمئناً من هم از ابتدا شنونده خوبی نبودم، اما این مهارت یکی از مهمترین مواردی است که با گذشت زمان آموخته‌ام و هنوز هم آن را تمرین می‌کنم.

سکوت کردن تنها عاملی نیست که در خوب گوش دادن نقش داشته باشد (هر چند که می‌تواند شروع خوبی باشد). این توانایی در ابتدا *همدلی دقیق*⁽ⁱ⁾ نامیده می‌شد و این چیزی بیش از درک احساسات یک شخص است. این توانایی به این معنا است که کاری انجام دهید و به معنای «توانایی درک و برقراری ارتباط، به شکلی دقیق و با حساسیت و همچنین درک احساسات [شخص] و معنای آن احساسات» است.⁽ⁱⁱ⁾

خبر خوب این است که این مهارت‌های مهم، قابل یادگیری هستند و شما می‌توانید در این زمینه بهتر شوید. من به مدت پنج دهه به افراد کمک کرده‌ام تا ظرفیت درک همدلانه خود را توسعه دهند.⁽ⁱⁱⁱ⁾ من این مهارت را به افراد عادی، مراجعین، زوج‌ها، مددکاران داوطلب و نیمه‌حرفه‌ای، دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد، کشیش‌ها، متخصصان حوزه بهداشت و خدمات اجتماعی آموزش داده‌ام. برای یادگیری این مهارت نیازی به داشتن مدرک دانشگاهی ندارید. در واقع ما در تحقیقات خود هیچ ارتباطی بین میزان تحصیلات و توانایی استفاده از مهارت‌های توصیف شده در این کتاب، پیدا نکردیم. تعداد نسبتاً کمی از افراد در طول تجارب معمول خود این مهارت‌ها را یاد می‌گیرند، اما قطعاً این مهارت‌ها قابل یادگیری هستند.

شاید نیاز به همدلی و مهرورزی در جامعه، هرگز به این اندازه جلدی نبوده است. جهان همچنان درگیر رفتارهای غیرانسانی و مناقشات است. کشورهای دموکراتیکی

مانند کشور من، در معرض قطبی‌سازی و تضادهای تلخی قرار گرفته‌اند و تعداد کمی از افراد به کسانی که تصور می‌شود در «طرف دیگر» قرار دارند، گوش می‌دهند. تعارض به‌عنوان یک راه حل مناسب و حتی ضروری در زمینه سیاست، کسب و کار و روابط بین الملل در نظر گرفته می‌شود. گفتمان اجتماعی، به طور فزاینده‌ای جای خود را به رسانه‌های اجتماعی بی‌روح می‌دهد. البته لازم نیست اینگونه باشد.

ظرفیت درک همدلانه به صورت ذاتی به‌عنوان یک پتانسیل مطلوب برای بقای افراد و به طور کلی بقای بشر، در مغز ما وجود دارد. مانند سایر استعدادها (مانند ورزش و موسیقی)، ظهور این توانایی تا حدودی به توانایی فردی و همچنین فرصت تمرین بستگی دارد. (iv) از فصل ۵ به بعد، بخش‌های خاصی با عنوان «امتحان کنید!» وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آنها برای تقویت مهارت‌های خود تمرین کنید. در نهایت، مسئله‌ای که باقی می‌ماند ادغام این مهارت‌ها در زندگی روزمره شماست.

برای خواندن این کتاب کوچک وقت بگذارید. درست است که یک تصویر کلی قابل درک وجود دارد، اما مهارت‌های خاصی نیز وجود دارد که فقط با خواندن نمی‌توان آنها را آموخت. مؤلفه‌هایی که در فصل‌های متوالی معرفی می‌شوند، بر مبنای یکدیگر بنا شده‌اند، بنابراین درست مانند زمانی که می‌خواهید نواختن یک ابزار موسیقی را یاد بگیرید، برای یادگیری این مهارت‌ها نیز وقت بگذارید و آنها را تمرین کنید. ممکن است برخی از مؤلفه‌ها برایتان ساده و آسان باشند، اینها همان مواردی هستند که قبلاً در زمینه ارتباطات آموخته‌اید. ممکن است برخی دیگر از مؤلفه‌ها ساده به نظر برسند، اما در عمل چالش برانگیز باشند. به طور کلی، این مؤلفه‌ها مهارت‌هایی هستند که می‌توانید در طول زندگی خود آنها را بهبود ببخشید.

فصل ۱

با هم

شما هرگز نمی‌توانید شخص دیگری را واقعاً درک کنید، مگر اینکه موضوع را از دیدگاه او ببینید و با کفش‌های او راه بروید.

— هارپر لی، کتاب «کشتن مرغ مقلد»^۱

ما موجوداتی اجتماعی هستیم. آداب و رسوم، زبان، ارزش‌ها، نگرش‌ها، باورها و حتی درکی که از خودمان داریم، از تعامل با دیگران شکل می‌گیرد. اگر کسی پرسد: «شما چه کسی هستید؟» احتمالاً بیشتر پاسخ‌ها با توجه به روابط شکل می‌گیرند. ممکن است در پاسخ به این سوال، نقش‌های خانوادگی، هویت فرهنگی یا اعتقادی، شغلی یا تفریحی خود را توصیف کنید. همه اینها توصیف می‌کنند که ما نسبت به دیگران چه کسی هستیم. حتی صفات توصیف‌کننده‌ای که ارتباطی با روابط ما ندارند (مانند مجرد، مستقل، تنها، خداناباور یا خودکفا) نیز بیانگر وضعیت ما در رابطه با دیگران هستند.

یکی از شگفت‌انگیزترین ابعاد طبیعت انسان این است که ما به تجربه و دیدگاه‌های خود محدود نمی‌شویم. کتاب‌ها و فیلم‌ها به ما امکان دسترسی به ایده‌ها، دیدگاه‌ها، زندگی‌ها و تخیلات دیگران را می‌دهند. هر مکالمه، فرصت مشابهی را فراهم می‌کند. ما محدود به آنچه از قبل می‌دانیم نیستیم، همچنین مجبور نیستیم زندگی را بدون اینکه تحت تأثیر یا تغییر دیگران قرار گیرد، ادامه دهیم. ما موجوداتی اجتماعی هستیم که می‌توانیم از تجربه یکدیگر بهره‌مند شویم.

یکی از نکات مهم در رشد انسان، داشتن این ظرفیت است که پا را از دیدگاه خود فراتر بگذاریم و به دیدگاه‌های دیگران نیز توجه کنیم (در واقع آگاه شویم که

1. To Kill a Mockingbird

واقعیت‌های دیگری غیر از واقعیت‌های موردنظر ما نیز وجود دارد. توانایی درک و شناخت دیدگاه شخص دیگر، اغلب همدلی نامیده می‌شود و قسمت مهمی از هوش انسان است. ما می‌توانیم این کار را حتی در یک سطح ادراکی ساده نیز انجام دهیم. وقتی یک شی را از یک طرف مشاهده می‌کنید، آیا می‌توانید تصور کنید که این شی احتمالاً برای شخص دیگری که از طرف دیگر به آن نگاه می‌کند، چگونه به نظر می‌رسد؟ این کار را با دو شکلی که در زیر نشان داده شده است، امتحان کنید. آیا می‌توانید تصور کنید که این دو شکل هنگام مشاهده از پشت، چگونه به نظر می‌رسند؟ برخی از ما در این زمینه عملکرد بهتری نسبت به دیگران داریم، اما این توانایی چیزی است که به طور معمول در روند بالغ شدن کودکان شکل می‌گیرد.

درک دیدگاه شخص دیگر، فراتر از صرفاً درک و تصور طرز فکر یا احساسی است که احتمالاً او در موقعیت‌های خاص دارد. اینکه تحت تأثیر یک فیلم، کتاب یا نمایش قرار بگیریم، به این معنی است که خودمان را در موقعیت یک شخصیت قرار دهیم و برخی از چیزهایی که آن شخص تجربه می‌کند را احساس کنیم. وقتی به صحبت‌های افراد گوش می‌دهیم، می‌توانیم تصور کنیم که آنها چه احساسی دارند یا به چه چیزهای دیگری فکر می‌کنند اما آن را بیان نمی‌کنند. حتی افرادی که دشمن یکدیگر هستند نیز سعی می‌کنند حدس بزنند که دشمنان‌شان به چه چیز فکر می‌کنند.

ما به صورت ذاتی ظرفیت انجام این کار را داریم. نظام‌های «آینه‌ای» در مغز، به معنای واقعی کلمه الگوهای الکتریکی یک عمل مشاهده شده را کپی می‌کنند. مشاهده کنید یا تصور کنید که یک فرد چکش سنگینی را بلند می‌کند و به یک میخ بزرگ می‌کوبد، احتمالاً عضلات شما نیز به طرز نامحسوسی دچار تنش می‌شود، گویی که خودتان آن حرکت را انجام می‌دهید. کسی را تماشا کنید که صورتش به آرامی نوازش می‌شود، می‌بینید که ناحیه‌ای از مغز شما که مسئول احساس آن ناحیه از پوست شما است نیز فعال می‌شود. داشتن برخی توانایی‌ها برای درک تجربه و نیت دیگران، یکی از اجزای مهم مهارت‌های اجتماعی و حتی بقای یک فرد و یک گونه است. افرادی که کمبودی نسبی در این توانایی دارند، مانند چیزی که در اوتیسم اتفاق می‌افتد، مشکلات عمیقی را در رابطه با دیگران تجربه می‌کنند.

این ظرفیت به صورت ذاتی در ما ایجاد شده است که ذهن دیگران را بخوانیم و حدس بزنیم که دیگران در مورد چه چیزی فکر می‌کنند و در حال تجربه چه چیزی هستند. همچنین واضح است که حدس‌های ما می‌تواند اشتباه باشد و اغلب هم همینطور است. ممکن است ما نیت شخص دیگر را به اشتباه تعبیر کنیم یا احساس یا منظور او را اشتباه درک کنیم. اینجا است که توانایی درک همدلانه یا همدلی دقیق اهمیت پیدا می‌کند. این مهارت برای زندگی در کنار یکدیگر اهمیت دارد و شما می‌توانید با تمرین، آن را تقویت کنید. درک همدلانه چیزی نیست که صرفاً شما آن را داشته باشید، بلکه چیزی است که انجام می‌دهید و تجربه می‌کنید. این مهارت در روابط اتفاق می‌افتد و زندگی شما را غنی می‌کند. هنگامی که مهارت‌های مورد نیاز را پرورش دهید، این مهارت تبدیل به یک عطیه گرانبها می‌شود که می‌توانید آن را به دیگران نیز ارائه دهید. این مهارت می‌تواند سوء تفاهم‌ها را از بین ببرد و کمک کند که مکالمات شما روان‌تر و راحت‌تر جریان پیدا کند.

تمرین مهارت‌هایی که در این کتاب توصیف شده، می‌تواند باعث تقویت و تعمیق روابط روزمره شما با افرادی که در جهانتان حضور دارند شود: با دوستان و خانواده، همکاران و همکلاسی‌ها، مشتریان یا شاگردان. در بسیاری از فصل‌های زیر بخشی با عنوان «امتحان کنید!» وجود دارد، این بخش شامل تجربیاتی است که می‌توانید برای پیشرفت مهارت‌های همدلی خود تمرین کنید. پیشنهاد می‌کنم که واقعاً این تمرینات را انجام دهید، آنها را با افرادی انجام دهید که مایل هستند در یادگیری به شما کمک کنند، با افرادی که شاید دوست داشته باشند این مهارت را یاد بگیرند. این تمرین‌ها را برای اولین بار در شرایط سخت امتحان نکنید. وقتی آرام هستید، راحت‌تر یاد می‌گیرید، ذهنتان باز است و می‌توانید روی کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید. با این هدف تمرین کنید که دیگران را درک کنید و اجازه دهید بفهمند که آنها را درک می‌کنید. تلاش نکنید اتفاقی را ایجاد کنید، فقط تلاش کنید در آنچه تمرین می‌کنید، بهتر شوید. ممکن است به چیزهای زیادی که می‌توانید بگویید فکر کنید، اما تمرکز خود را بر امتحان کردن یک چیز جدید و متفاوت قرار دهید. این تغییرات با گذشت زمان می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند برای من قطعاً اینگونه بوده است اما صبور باشید. درست مانند یادگیری یک ورزش یا یادگیری یک ساز موسیقی، در اینجا نیز ابتدا باید مهارت‌های پایه را کسب کنید.