



تحقیقات مربوط به همدلی نشان می‌دهند که رهبران بسیار موفق کسانی هستند که در ارتباط‌های بین‌فردی می‌درخشند. اهمیت کنار آمدن با دیگران به قدری است که اگر نتوانیم به خوبی از پس آن بر بیاییم، تبعات آن می‌تواند روی تمام زندگیمان تأثیرگذار باشد.

**همدلی** در واقع توانایی درک احساسات دیگران است. تحقیقات جدید هاروارد در مورد "اثرات همدلی" نشان می‌دهد، **همدلی** یک ویژگی است که می‌توان آن را آموزش یا توسعه داد. با ایجاد **همدلی** می‌توانید یک کارآفرین و رهبر موفق‌تر باشید.

هلن ریس، نویسنده و روانپزشک در هاروارد، آموزش‌های **همدلی** را بر مبنای تحقیقات خود در عصب‌شناسی انجام می‌دهد. گرچه مطالعات او بر روی متخصصان مراقبت بهداشت انجام می‌شود، اما از آموزش‌های **همدلی** او می‌توانید برای ایجاد ارتباط‌های قوی‌تر بین خود، همکاران، مشتریان و کارکنان در هر زمینه‌ای استفاده کرد.

7 مهارتی که برای ایجاد **همدلی** نیاز دارید:

## -- همدلی از طریق ارتباط چشمی

جمله معروفی هست که می‌گوید "چشم‌ها پنجره‌ای به روح" هستند. اکثر فرهنگ‌ها عبارتی مشابه این را دارند. ریس می‌نویسد "ارتباط چشمی جزو اولین تجربه‌های انسانی است." او توصیه می‌کند که تا می‌توانید ملاقات‌های چهره به چهره را حفظ کنید. این کار کمک می‌کند تا متوجه نکات غیرکلامی بشوید که صدای شخص قادر به انتقال آن‌ها نیست. همچنین وقتی افراد را برای اولین بار ملاقات می‌کنید، ارتباط چشمی را تا زمانی که رنگ چشم آن فرد را تشخیص می‌دهید، حفظ نمایید. "این نشان می‌دهد که شما آن‌ها را واقعاً می‌بینید."

## -- همدلی از طریق عضلات چهره

مغز ما به گونه‌ای سیم‌کشی شده تا به طور خودکار حالت چهره را تقلید کند. وقتی کسی به شما لبخند می‌زند شما نیز متقابلاً به او لبخند می‌زنید. این یک پاسخ خودکار است. اما مغز شما به گونه‌ای است که می‌تواند تفاوت میان یک لبخند غیرواقعی- که فقط لب‌ها بالا می‌روند - و یک لبخند واقعی برآمده از شادی را درک کند. عضلات صورت به ندرت دروغ می‌گویند. حواستان باشد.



## **--همدلی از طریق طرز قرار گرفتن**

صاف نشستن نشانه " خوشحالی یا اعتماد به نفس" است. ریس به عنوان یک پزشک با نشستن مقابل بیمارانش حس احترام و اقتدار را به آنان منتقل می‌کند، بدنش را به سمت آنها خم می‌کند و در سطحی می‌نشیند تا بتواند از رو به رو به چشمان آنها نگاه کند.

## **-- همدلی از طریق تاثیر گذاری**

" تاثیرگذاری" اصطلاح علمی احساسات است. به وضعیت احساسی فرد توجه کنید، این که آیا غمگین، خشمگین، گیج یا خوشحال است؟ اگر نتوانید فرد را از لحاظ احساسی درک کنید، شانس زیادی در برقراری یک ارتباط موثر با او را ندارید. میلیون‌ها سال تکامل، مغز ما را در ارزیابی احساسات بسیار دقیق‌تر کرده است. به ندای درون خود اطمینان کنید، چون به واقع چیزهایی می‌داند که مغز شما نمی‌داند.



## --همدلی از طریق شن صد

در کتاب ریس واژه جدیدی هست به نام نوای گفتار (Prosody). زبان شناسان از "نوای گفتار" برای اشاره به آهنگ صدا، ریتم و آوا استفاده می‌کنند. به گفته ریس، نوای گفتار "یک لایه از احساس را به کلمات گفتاری القاء می‌کند که بالاتر و فراتر از معنی هر کلمه است". یعنی نحوه گفتار شما، محتوای زیادی را به فرد مقابل مخابره می‌کند. ریس در عرصه پزشکی به ارائه دهندگان خدمات بهداشتی آموزش می‌دهد تا در مواقع دشوار صحبت با یک فرد، میزان و سرعت صدا را هماهنگ کنند. تن صدای ملایم موجب مکالمه بهتر با بیماران و نتایج بهتر می‌شود.

## -- همدلی از طریق گوش دادن با دل و جان

ریس می‌گوید: " گوش دادن **همدلانه** یعنی توجه به شخص مقابل، شناختن احساسات او و پاسخ دادن با دلسوزی و بدور از قضاوت." برای مثال، وقتی در منطقه قرمز خود قرار دارید، صحبت نکنید. وقتی مشغول صحبت و بحث با دیگران هستید و احساسات به اوج می‌رسند، یک قدم به عقب بردارید. صحبتش را قطع نکنید. سعی نکنید با بالا بردن احساسات و نزدیک شدن به منطقه قرمز خود، با او همراه شوید. اگر این قوانین را رعایت کنید خیلی سریع جنگ و جدالها فروکش می‌کند.

## --همدلی از طریق واکنش شما

احساسات مسری هستند. شاید متوجه نشوید که حالت عاطفی شما به دیگران سرایت می‌کند. به گفته ریس " از طریق شبکه‌های عصبی مشترک، احساسات شما درباره دیگران می‌تواند اطلاعات مهمی را در مورد تجربیات آنها و آنچه می‌گویند و انجام می‌دهند، به شما انتقال دهد". اگر عصبانی هستید یا به خودتان اطمینان ندارید یا این که می‌ترسید، تمام این احساسات روی دیگران و همچنین روی کیفیت ارتباط شما تاثیر می‌گذارند. پس به احساساتان توجه کنید، چون به شما می‌گویند که اطرافیان شما چه احساسی دارند.

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:

13 دی 1397

---

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/14298/%DB%B7-%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%AA%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%DA%A9%D9%85%DA%A9-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%D9%86%D8%AF-%D8%AA%D8%A7-%D8%A8%D8%A7-%D8%AF%DB%8C%DA%AF%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1-%DA%A9%D9%86%D8%A7%D8%B1-%D8%A8%DB%8C%D8%A7%DB%8C%DB%8C%D9%85>