

پرورش و تقویت مهارت همدلی در افراد

مژگان فریدون نژاد (نویسنده مسئول)¹

¹آموزش و پرورش، تهران mozhgan.fr@yahoo.com

چکیده

مهارت سازمان جهانی بهداشت بر این باور است که هر کودکی در جهان باید تمام مهارت‌های اصلی زندگی را فرا بگیرد تا در هنگام مواجهه با تعارضات و تضادها عکس‌العمل مناسبی داشته باشد و ارتباط موثر و سازگارانه‌ای با دیگران برقرار کند. مهارت همدلی یکی از مهارت‌های ضروری زندگی است که توسط سازمان جهانی بهداشت در سال 1993 تدوین شده است. مهارت همدلی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که در هنگام ارتباط با دیگران نمود پیدا می‌کند. آشنایی با این مهارت‌ها و استفاده از آن تاثیر مثبتی در سلامت روانی افراد دارد و موفق شدن در تمام زمینه‌های مختلف زندگی‌شان را تضمین می‌کند. همدلی کردن در دین ما مسلمانان هم سفارش شده است. فرمایش مولایمان حضرت علی (ع) است که: آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند و هر چه را که برای خود نمی‌پسندی برای دیگران نیز بپسند. این فرموده گواهی بر داشتن همدلی در روابط است. همدلی همانند دیگر عواطف انسانی قابل یادگیری، افزایش و تقویت است و به عنوان یک مهارت قابل تعلیم و تربیت است.

واژه‌های کلیدی

مهارت، همدلی، توانایی، ارتباط

مقدمه

انسان ها همدلی توانایی فرد در درک احساس، هیجان و افکار دیگران است. از دید روانشناسان بر زمینه های عاطفی و ادراکی استوار بوده و بدین معناست که مشاهده گر همان احساس عاطفی را پیدا کند که دیگری تجربه می کند و از طرف دیگر، خود را به جای دیگری گذاردن تا بتوان احساسات و افکار او را درک نمود و در بهبود شرایط شان کوشا بود. اگر بخواهیم همدلی را به صورت مفهومی درک کنیم باید به شعر حکیمانه سعدی اشاره ای داشته باشیم. آنجا که می گوید: "بنی آدم اعضای یک پیکرند - که در آفرینش ز یک گوهرند / چو عضوی به درد آورد روزگار - دگر عضو ها را نماند قرار". کم رنگ شدن حس همدلی در جامعه می تواند منجر به بروز رفتارهایی شود که فضای جامعه را به محیطی برای رقابت های خصمانه تبدیل می کند. افزایش افسردگی و اعتیاد و گرایش مردم به نگهداری از حیوانات خانگی را می توان از آسیب های کاهش همدلی در جامعه برشمرد. کسی که نتواند در جامعه برای خود همدل و همزبانی پیدا کند برای رهایی از تنهایی به نگهداری سگ و گربه رو می آورد. علاوه بر این افزایش بیماری های روانی و جسمی را نیز می توان از دیگر آسیب های نبود حس همدلی در خانواده عنوان کرد که نه تنها در ایران بلکه در کل جامعه بشری رو به افزایش است و در واقع احساس را به سوی پوچ گرایی و سطحی نگری سوق داده است. همدلی نقش بسیار مهمی در ایجاد تعهدات بین فردی، تعاملات اجتماعی، کیفیت روابط خانوادگی و دوستی و انسجام آنها، تحمل افراد با عقاید متفاوت و تعامل با دیگران، توسعه رفتارهای اجتماعی و به طور کل حفظ کیفیت روابط مهم در افراد دارد.

همدلی کهنه وفاقی است که دل تازه شود- دوستی نقطه عطفی که در این منشور است
با هم ای دوست بیا طرح مودت ریزیم- دشمنی حاصل تلخی و نگاه کور است

تعریف همدلی

- توانایی درک شرایط طرف مقابل به گونه ای که انگار به جای وی هستیم و نیز توانایی اینکه بتوانیم این درک را به وی منتقل کنیم.
- یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند.
- توانایی شناخت، درک، فهم و پذیرش احساسات و نیازهای دیگران است.
- نوع خاصی از توجه داشتن به دیدگاه دیگری است.
- فرد باید بتواند خود را به جای دیگران بگذارد، امور را از دیدگاه آنها ببیند
- و از خود بپرسد اگر من به جای او و در شرایط او بودم، چه احساسی داشتم؟...
- کارل راجرز^۱: همدلی به معنای درک دنیای شخصی طرف مقابل؛ انگار که دنیای خودتان است. همدلی یعنی حس کردن خشم، ترس و سردرگمی فرد؛ چنان که انگار حس خودتان بوده؛ بدون این که خشمگین شده، بترسید، یا این که سردرگم شوید.
- آلفرد آدلر^۲: همدلی یعنی احساس همانند سازی با دیگران و علاقه اجتماعی، که به این معناست: دیدن با چشمان دیگران، شنیدن با گوش های دیگران، احساس کردن با قلب دیگران.
- بالتون^۳: همدلی را به عنوان داشتن درک دقیق احساسات و افکار شخصی دیگر ضمن حفظ جدایی از او ذکر کرده است. او همدلی را مهمترین ویژگی در غنی سازی ارتباط میان فردی و افزایش رشد شخصی می داند.
- سینگر^۴: خواندن احساسات دیگران از لحاظ مغزی به این معناست که ما ابتدا آن عواطف را در درون خود می یابیم و وقتی که با احساسات درونی خود مواجهه می شویم، ناحیه اینسولا در مغز روشن می شود و همدلی صورت می گیرد.
- ژاک لکان^۵: برای همدلی لازم است به این درک برسیم که: دیگری، همان من است در موقعیت دیگر.

1 Carl Rogers
2 Alfred Adler
3 Balton
4 Singer
5 Jacques Lacan

- دانشنامه ی روانشناسی اثبات‌گرا، همدلی را «توانایی تشخیص یا تجربه ی غیرمستقیم (وضعیت هیجانی) یا حالت عاطفی موجودی دیگر»، یا «پاسخ عاطفی ناشی از درک یا فهم وضعیت یا شرایط عاطفی هیجانی دیگران» معنا کرده‌است.
- همدلی یا هم‌احساسی درک احساس و فهم تجربه ی حسی دیگران با توانایی دیدن از نگاه آن‌ها و قراردادن خود در جایگاه آن‌ها است.
- همدلی یعنی این‌که: به درون وجود من بیایی، و بکوشی به نیابت من و از طرف من، درون من را جستجو کنی و دنیای اطراف را، آن‌چنان که من می‌بینم، ببینی و بفهمی.
- ما زمانی همدلی کرده ایم که بتوانیم شرایطی را فراهم کنیم که فرد را در یک فضای سالم و غیر تهدید کننده و غیر داورانه قرار دهیم تا او بتواند احساسات و افکارش را که برایش اهمیت دارد را ابراز کند. ما هنگامی همدل شده ایم که بتوانیم معنای سطحی کلمات و معنای زیرین آنها به همراه احساسات همراه با پیام را شناخته و درک کنیم. همدلی یعنی به احساسات، نیازها، تقاضاهای دیگران توجه داشتن، به این احساسات و نیازها و تقاضاها احترام گذاشتن و نگران آنها بودن. پذیرش آنها همانگونه که هستند. همدلی یعنی توان فهم عقاید و باورهای دیگران.

ضرورت و اهمیت فراگیری مهارت همدلی

همدلی، مهارت مقابله با استرس و تعارض های بیشمار زندگی در عصر حاضر است. از آن جایی که انسان موجودی اجتماعی است نمی تواند بدون دیگری نیازهای مادی و عاطفی خود را برآورده سازد. بنابراین به طور طبیعی ما انسان ها به عواطف و احساسات و نیز همدلی دیگران نیاز داریم؛ زیرا بدون همدلی دیگران احساس تنهایی می کنیم و ادامه زندگی در چنین شرایطی برایمان دشوار می شود. به سخن دیگر، ما انسان ها در حالات عادی و طبیعی و حتی عدم وجود مشکلی، نیاز به دیگران داریم تا از راه عواطف و احساسات به نیازهای عاطفی و روحی و روانی خود پاسخ مثبت و سازنده ای بدهیم؛ پس در شرایط بحرانی و مشکلات روحی و روانی به طور طبیعی نیازمندی ما به دیگران بیش تر خواهد شد و خواهان همدردی و همدلی و حس مشترک هستیم تا بتوانیم از مشکل و بحران روحی و روانی و عاطفی عبور کنیم. افراد همدل، در رفتار با دیگران، رفتارهای تخریب گر کمتری نظیر خشونت و پرخاشگری از خود نشان می دهند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود. همدلی باعث می شود فرد، دوستان بیشتر و بهتری داشته باشد. همدلی کسب محبوبیت و احترام فرد در اجتماع و میان دیگران و افزایش اعتماد به نفس را به همراه دارد و در نتیجه نیاز به مفید بودن و کارآمدی در فرد را ارضا می کند. ریشه های همدلی را از دوران نوزادی می توان در آنها مشاهده نمود. نوزادان به درد دیگران واکنش نشان می دهند. این مهارت در کودکی بر اساس الگوبرداری ها و همانندسازی های محیطی- خانوادگی آموخته می شود. از سه، چهار سالگی کودکان، به شکلی ابتدایی قادر به تشخیص آنچه که در نظر دیگران مهم است، آنچه مورد توجه اطرافیان است یا به آن فکر می کنند، هستند. این توانایی در سال های بعدی رشد تا حدود اواخر نوجوانی به توانایی تشخیص و شناسایی حالت های عاطفی دیگران تکامل می یابد و پس از آن توانایی استنباط صحیح محتوای ویژه افکار و احساسات دیگران، طی سال های جوانی و بزرگسالی و در جریان روابط اجتماعی و شکل گیری شخصیت، به شکل یک مهارت در افراد نهادینه می شود. همدلی به دلایل زیر درمانبخش هستند:

- ✓ همدلی توأم با گرمی، اعتماد ساز است.
- ✓ معمولاً احساس درک شدن به خودی خود درمانبخش است.
- ✓ همدلی باعث متمرکز شدن حواس افراد بر تجارب درونی شان می شود.

اجزاء همدلی

دانشمندان معتقدند همدلی دو جزء شناختی و عاطفی دارد.

* جزء شناختی همدلی عبارت است از:

- توانایی در شناسایی و نامگذاری حالت های دیگران .
- توانایی در حدس زدن دیدگاه افراد دیگر.

*جزء عاطفی همدلی عبارت است از:

- توانایی نشان دادن پاسخ عاطفی مناسب.

- توانایی دریافت کانال های غیر کلامی، کلید درک احساسات دیگران.

انواع همدلی

1) همدلی شناختی

تعریف: فقط دانستن اینکه طرف مقابل چه احساسی دارد و ممکن است به چه چیزی فکر کند.

تمرکز نوع همدلی: تفکر، درک، هوش.

مزایا: در مذاکرات کمک می کند، به دیگران انگیزه داده، دیدگاه های مختلف را فهمید. مدیرانی که در این نوع همدلی از مهارت بالایی برخوردار باشند، می توانند بازده کارمندان خود را افزایش دهند.

مشکلات: همدلی که فقط شناختی باشد نمی تواند احساسات عمیق را درک نموده و یا ممکن است آنها را نادیده بگیرد. در واقع این نوع همدلی شما را به معنای درک شده در جای شخص دیگری قرار نمی دهد. افرادی که با همدلی شناختی پاسخ می دهند ممکن است سرد یا خیلی دور از عواطف به نظر برسند. این نوع همدلی زمانی می تواند بسیار مفید باشد که شما نیاز به "وارد شدن در سر کسی" یا تعامل با تاکتیک ها و درک داشته باشید.

2) همدلی عاطفی یا احساسی

تعریف: من تو را حس می کنم. این همدلی بر اساس تماس و گفت و گو با دیگران است. مشاوران و معلمان از این نوع همدلی بهره می برند چون قادرند خود را به راحتی جای دیگران بگذارند.

تمرکز نوع همدلی: احساسات، احساسات جسمی، نوروں های آینه ای در مغز.

مزایا: به ایجاد روابط قوی بین فردی و حرفه ای در مربیگری، بازاریابی، مدیریت منابع انسانی کمک می کند.

مشکلات: در برخی شرایط ممکن است طاقت فرسا شده و احساسات را شدید درگیر کند. احساسات زیاد می تواند حتی در روابط کم باعث فرسودگی عاطفی شود. به نظر می رسد این نوع پاسخ از منطق و فکر جدا باشد، اما همانطور که گلدمن اشاره کرد، همدلی احساسی در واقع ریشه عمیقی در نوروں های آینه ای فرد دارد. همه حیوانات دارای نوروں هایی هستند که با مشاهده عملکرد حیوان دیگری به روش خاصی رفتار می کنند، همدلی احساسی با احساساتی که فرد در پاسخ به یک موقعیت تجربه می کند، همین کار را می کند.

3) همدلی دلسوزانه

تعریف: من به تو یاری می رسانم چون حس می کنم به کمک احتیاج داری. افرادی که این نوع همدلی را دارند، همیشه داوطلب کمک به دیگران هستند و به عنوان شهروند خوب محسوب می شوند.

تمرکز نوع همدلی: هوش، احساس و عمل.

مزایا: به وجود شخص نگاه می کند.

مشکلات: با توجه به ترکیبی بودن شاید موانع خاصی را ایجاد نکند.

همدلی دلسوزانه توازن شدیدی بین دو نوع همدلی شناختی و عاطفی ایجاد می کند. همدلی دلسوزانه میانه را می گیرد و از هوش هیجانی برای پاسخگویی موثر به یک موقعیت استفاده می کند. همدلی دلسوزانه با در نظر گرفتن هم عواطف احساس شده و هم وضعیت منطقی و فکری طرف مقابل، بدون از دست دادن تمرکز، به ارتباط طبیعی بین آن ها اهمیت می دهد. در همدلی دلسوزانه ما بار یا احساس مسئولیت شخص دیگر صرفا تحمل نمی کنیم، بلکه در این شرایط با ذهن آگاهی کامل به شفقت می پردازیم.

4) همدلی جسمانی

تعریف: احساس درد جسمی دیگران

به عنوان مثال، اگر ببینید به شخصی صدمه جسمی وارد شده است، همان درد را احساس کنید. دوقلوهای یکسان گاهی اوقات گزارش می دهند که می دانند چه زمانی به دیگری صدمه وارد شده است، که ممکن است نمونه ای از همدلی جسمانی باشد. شما می توانید پژواک همدلی جسمانی را مشاهده کنید، به عنوان مثال، اگر فردی در حین بازی ورزشی با توپ به شکمش ضربه بخورد و یک یا دو نفر از تماشاگران ممکن است شکم خود را بگیرند، مانند این که به آن ها ضربه خورده باشد.

5) همدلی معنوی

تعریف: یک ارتباط مستقیم با "موجود برتر" یا وجدان.
همدلی معنوی همان روشنگری در فلسفه شرق است و از طریق مدیتیشن قابل دستیابی می باشد.

گام های همدلی

- 1) **مقدمه سازی:** فراهم سازی یک جو سالم و غیر تهدیدکننده که در آن افراد بتوانند افکار و احساساتی که برایشان اهمیت دارد، به راحتی بیان کنند.
- 2) **توجه کردن:** ما آماده ایم و می خواهیم که گوش کنیم. این فرایند ابتدا غیر کلامی است و باید به حریم فرد توجه شود.
- 3) **پذیرش:** عمدتاً مردم تمایل ندارند به دلیل ترس، از مورد قضاوت واقع شدن صحبت کنند. به فرد مقابل به عنوان یک فرد احترام بگذارید. پذیرش به معنای همیشه موافق بودن نیست. اگر جایی مطمئنیم که اشتباهی در کار است، به طور منطقی به طرف مقابل می گوئیم که موافق نیستیم و با او به گفتگو می پردازیم.
- 4) **تشویق به خودافشاگری:** به احساسات فرد فراتر از افکار سطحی او پاسخ دهیم. این به او کمک می کند که درباره صحبت در مورد خود تشویق شود.
- 5) **تسهیل:** پذیرش بی قید و شرط طرف مقابل و ایجاد فضا و جوی که فرد بتواند آزادانه خود را ابراز نماید.
- 6) **دریافت:** درک افراد از منظر خود آنها به جای تعبیر افکار و احساس هایشان. این که آنها چه حسی دارند و چگونه می اندیشند و همچنین توجه به علائم غیر کلامی آنها. با استفاده از مهارت خودآگاهی به دست می آید. یعنی خالی از هر قضاوت و پیشداوری خود را همانگونه که هست دریافت دارد.
- 7) **پاسخ:** شما به دیگران چه می گوئید که نشان دهید چقدر آنها را درک می کنید و این که چه مقدار به آنها توجه دارید و می خواهید شنونده احساسات و اندیشه آنها باشید. در این جا شما باید احساس آنها را بازپردازی کنید و به آنها انعکاس دهید، سپس معانی که درک کرده اید، کلامی و جهت روشن شدن بیشتر سؤال کنید. (دریافت خود را به صورت سؤالی انعکاس دهد).

مهم ترین شیوه های همدلی

- آزمون و خطا: به این صورت که با توجه به شناختی که از کسی دارید، حدس بزنید درمورد موضوع خاصی چه حسی دارد؛ سپس از او درباره حدس خود بپرسید و دریابید که حدس شما صحیح بوده یا خیر.
- راه های زیادی برای تقویت همدلی وجود دارد که می توانید از طریق آن ها همدلی خود را تقویت کنید:
- گوش دادن فعال
- انعکاس احساسات
- انعکاس محتوای کلام
- تأکید بر جملات خاص در ارتباط کلامی
- توجه به رفتارهای غیر کلامی

راه های رسیدن به همدلی

درک چارچوب ذهنی دیگران: درک هر یک از ما از یک موقعیت خاص با دیگری کاملاً متفاوت است، زیرا هر یک از ما بر حسب تجربیات خود، موضوعی را تفسیر می‌کنیم. باید بتوانیم چارچوب ذهنی دیگران را بشناسیم و بدانیم چه چیزی برای آنها اهمیت دارد، آن‌گاه با برآوردن انتظاراتشان می‌توانیم رابطه‌های گرم و صمیمی ایجاد کنیم. باید در حد امکان چارچوب ذهنی خود را به دیگری نزدیک کنیم تا زمینه سخن گفتن و ارتباط میسر شود.

کنترل احساسات و هیجانات: افراد مختلف در برابر محرک‌های مشابه، احساسات مختلفی را تجربه می‌کنند. در برخورد با یک رویداد خاص، فردی ممکن است عصبانی شود، دیگری غمگین و یکی به راحتی از آن بگذرد. واکنش‌ها نیز متفاوت است. یکی عصبانیت خود را بروز می‌دهد و دیگری سکوت اختیار می‌کند. یکی از عوامل زیربنایی در دستیابی به همدلی، تسلط بر هیجانات و احساسات است. جهت برقراری روابط همدلانه باید احساسات خود را شناخته، کنترل آن را در دست گرفته و تا حد امکان اجازه ندهیم که احساسات به ما غلبه کند. افرادی که به خویشن‌داری بیشتری دست یافته‌اند، احساس دیگران را بهتر می‌شناسند

انعکاس رفتارهای طرف مقابل: به نحوی که او بتواند در اعمال و گفته‌های شما، اعمال و گفته‌های خود را بیابد. در این مرحله باید وارد جهان طرف مقابل شویم، به ترتیبی که با ما احساس یگانگی کند.

گوش کردن: گوش کردن با شنیدن صرف تفاوت دارد. گوش کردن عملی ارادی است، در حالی که شنیدن یک مهارت اکتسابی بوده که مستلزم تلاش فراوان است. در این باره به غیر از گوش، از قلب و چشمان نیز باید یاری گرفت و به اصطلاح به سخنان گوینده باید گوش دل سپرد. واکنش‌های ما، سؤالاتی که مطرح می‌کنیم، حالات و حرکات ما همگی در دقت شنیدن مؤثرند. استنباط خود از بیانات و احساسات گوینده را به او منتقل کنید. خواه موافق، خواه مخالف. با بیان استنباط خود، به گوینده نشان می‌دهید که به عمق مطلب او پی‌برده‌ایم و از نظرهای او کاملاً آگاهیم.

شرایط لازم جهت ایجاد همدلی

*خودآگاهی:

وقتی ما بتوانیم خودمان را با تمام کمبودها و توانایی‌هایمان بشناسیم، آنگاه دیگران را با همان وضعیتی که هستند، با تمام نقاط ضعف و قوتشان می‌پذیریم و به آنها احترام می‌گذاریم.

*اعتماد متقابل:

اعتماد متقابل هنگامی ایجاد می‌شود که طرفین درگیر در ارتباط، نسبت به همدیگر یکدلی، آسایش و امنیت خاطر داشته باشند و این اعتماد حاصل نمی‌شود، مگر با شناخت تفاوت‌های فردی و احترام گذاشتن به آن.

* شباهت‌های بین فردی:

نقش شباهت‌های بین فردی در مهارت همدلی نیز بسیار موثر است. مسلماً ارتباط با افرادی که از نظر سبک زندگی با یکدیگر شباهت بیشتری دارند، منجر به همدلی بیشتری خواهد شد.

راه‌های ابراز همدلی

- **بازتاب محتوی:** بازگویی عین جملات شخص به طوری که خلاصه‌ای از گفته‌های وی باشد.
- **بازتاب احساسات:** هیجاناتی که در فرد متوجه می‌شوید را با وی در میان گذارید. مثلاً: بنظر ناراحت می‌رسی؟ مثل اینکه خسته‌ای ...
- **اطمینان از درک گفته‌ها:** برای مطمئن شدن از فهم خود برداشت خود را از حرف‌های وی به او انتقال دهید. مثلاً: اینطور که گفتید شما...، من اینجوری از حرف‌های تو برداشت می‌کنم که...
- **توجه فعالانه:** همدلی کردن نیازمند توجه کردن است؛ یعنی به آنچه در اطراف شما می‌گذرد حساس باشید و به آن دقت داشته باشید.
- **درک ماجرا از نگاه او:** سعی کنید خود را جای همسر قرار دهید و سعی کنید از دیدگاه او به موضوع نگاه کنید.

- **همراهی و همرنگی با احساسات وی:** به هنگام برخورد همدلانه بسیار مهم است که واقعاً طرف مقابل را درک کنید و همدلی شما توأم با یک احساس واقعی باشد.
- **عدم بیان قطعیت در نتیجه گیری ها:** از کلماتی استفاده کنید که جملات تان توأم با قطعیت کامل نباشد. مانند به نظرم می آید که ...، یا تصور می کنم که ...
- **توجه به زبان بدن خود و طرف مقابل:** همیشه اطلاعات علاوه بر پیام کلامی به صورت غیر کلامی و توسط زبان بدن نیز منتقل می شود. بنابراین توجه به زبان بدن کمک کننده است. در این میان برقراری تماس چشمی از نکات مهم زبان بدن است.

مهارت های لازم جهت تقویت همدلی

- 1- **مهارت خودآگاهی:** همدلی بر پایه خود آگاهی بنا می شود. همدل بودن یعنی شناخت احساسات خود و دیگران و حساس بودن به نگرانی های دیگران.
- 2- **مهارت ارتباط مؤثر:** انسان همواره نیاز دارد که به صورت کلامی یا غیر کلامی و متناسب با فرهنگ و آداب و رسوم جامعه اش عقاید خود را ابراز کند.
- 3- **مهارت گوش دادن فعال:** نکته اصلی این است که در همدلی قرار نیست ما سخنگو باشیم. بلکه باید شنونده خوبی باشیم. گوش دادن باید بصورت فعال باشد.
- 4- **توجه مثبت بدون شرط در زندگی:** نیاز به توجه مثبت شامل رفتارهایی چون صمیمیت، دوست داشتن، احترام، همدلی و پذیرش و در نوزاد، به شکل نیاز به عشق و عاطفه نیز دیده می شود. نیاز کودکان به توجه مثبت دیگران، ارزشمند بودن، عزیز بودن، مقبول بودن و دوست داشتنی بودن چنان ارزشمند است که از تمام نیازهای دیگر آن ها نیرومندتر است. کودکانی که توجه مثبت را دریافت می کنند، حس ارزشمندی را به دست می آورند. اگر افراد فقط و فقط توجه مثبت غیر مشروط و مبتنی بر احترام را تجربه کنند، آن وقت هیچ گونه شرطی برای ارزشمند بودن خود قائل نخواهند شد. نیاز به توجه مثبت و حرمت نفس هرگز با تکامل ارگانیسمی مغایرت نخواهد داشت، و فرد سازگاری روان شناختی خود را تداوم بخشیده و کاملاً فعال خواهد بود. در روابط همسران نیز برای ایجاد همدلی توجه بدون قید و شرط بسیار مؤثر است.

موانع همدلی

- گاهی عدم توانایی ما در مهار هیجان ها، رفتار مناسب داشتن را از ما سلب می کند. برای مثال، خوشحالی، غمگین بودن، خشمگین شدن و سایر هیجانات وقتی بر ما غالب شوند، سطح شناختی ما که همان قدرت فکر کردن است را مغلوب می سازند. در آن صورت دیگر ما نمی توانیم به دیگران و موقعیتی که دارند فکر کنیم.
- احساس خودبرتربینی یکی دیگر از موانع برای همدلی کردن است، وقتی که خودمان را برتر از دیگران بدانیم برای احساسات دیگران ارزش قایل نخواهیم بود و حق را به خودمان می دهیم که هر طور خواهیم رفتار کنیم.
- در برخی مواقع عدم آگاهی از نحوه درست همدلی کردن و این که همدلی چیست، خود یک مانع است. اکثر افراد به جای ابراز همدلی با فرد آسیب دیده همدردی می کنند.
- از دیگر مواردی که مانع همدلی می شوند، به موارد زیر می توان اشاره کرد:
- انتقاد: در حین بیان مسأله به جای درک کردن وی را به خاطر اشتباهاتش مورد انتقاد قرار دهید.
 - برجسب زدن: با گفتن جملاتی مثل اینکه تو آدم نالایقی هستی یا بی عرضه هستی، وی را زیر سوال ببرد.
 - نصیحت کردن: در هنگام گفت و گو مداوم دادن پند و اندرز دهید.
 - اغراق نمایی مشکل: وقتی مسأله ای مطرح می شود ما بیشتر از خود طرف مقابل، مسأله را بغرنج و وحشتناک توصیف کنیم و حتی حالمان بدتر از وی شود.
 - کم اهمیت شمردن مشکل: گفتن اینکه مشکلی نیست، یا چقدر تو بچه ای که از این موضوع ناراحت شدی، باعث می شود که در وی احساس درک نشدن و خجالت به وجود بیاید.

- مقایسه کردن: اینکه در ارزیابی مسأله وی را با افراد دیگری که با چنین مسائلی روبرو نمی شوند و یا در صورت مواجهه به راحتی آن را حل می نمایند، مقایسه نمایید.
- سرزنش کردن: وی را به خاطر ناتوانی یا داشتن آن حس سرزنش نمایید.
- راهنمایی کردن و راه حل دادن: سریع به دنبال حل موضوع باشید بدون آنکه در نظر بگیرید اولین هدف صحبت کردن، بیان احساسات و شرایط موجود است.
- تعریف و تحسین بیجا: در اینجا هم با تحسین های بیجا یا دلداری های بی مورد، حال ناخوشایند وی را در نظر نمی گیرید.

ویژگی افراد ناهمدل

افراد ناهمدل کسانی هستند که یا اعتقادی به همدلی ندارند و یا در این مهارت ناتوانند. آنها هیچ ایده ای درباره احساسات خودشان ندارند، وقتی نوبت به شناخت احساسات افراد دیگری می رسد کاملاً عاجز می شوند. از نظر عاطفی نفوذ ناپذیرند. این افراد به پیام ها و رشته های عاطفی که از خلال کلمه ها و اعمال افراد به بیرون تراوش می کند، هیچ توجهی نمی کنند. افراد ناهمدل درباره احساسات خودشان سردرگمند، و وقتی ابراز احساسات دیگران را نسبت به خود می شنوند، به همان میزان گیج و مبہوت می شوند. شکست در دریافت احساسات دیگران، یک کاستی اساسی در هوش هیجانی است.

ویژگی رفتار همدلانه

در مقابل ویژگی افراد ناهمدل، رفتارهای همدلانه ظواهری دارد که با دیدن آنها می توان به همدلی طرف مقابل پی برد، از جمله: علاقه، تحمل و صبر، رفتار کلامی و غیر کلامی آرام، دوستی، احترام، اطمینان، پاسخ شناختی و عاطفی مناسب

تمرین

جهت تسلط بیشتر در مهارت همدلی، این تمرینات را انجام دهید:

الف) خود را در موقعیت هایی حس کنید که احساس تنهایی می کنید:
تمایل دارید که اطرافیان چه اقدامی انجام دهند؟ چه کلماتی را به زبان بیاورند؟
موقعیت را بنویسید و سپس آن چه را فکر می کنید، ثبت کنید.

ب) خود را در موقعیت هایی حس کنید که احساس شکست می کنید:
تمایل دارید اطرافیان چه اقدامی انجام دهند؟ چه کلماتی را به زبان بیاورند؟
موقعیت را بنویسید و سپس آن چه را فکر می کنید، ثبت کنید.

تفاوت همدردی (sympathy) و همدلی (Empathy)

در همدردی، در تلاشی که عواطف و احساسات فرد مقابل را درک کنیم و واکنشی دلسوزانه به دنیای ذهنی او نشان دهیم. همین که بتوانیم احساسات مشترک با طرف مقابل داشته باشیم، یعنی توانسته ایم همدرد باشیم. اگر دوست تان غم دارد، غمگین می شوید و اگر شاد باشد، شما هم لبخند می زنید و در حالات او شریک می شوید. شخص همدردی کننده در نهایت سعی دارد گفتگو را با ذکر نکات مثبت، به سمت بهبود حال شخص مقابل پیش ببرد. برای همدلی باید چند قدم نزدیک تر برویم و از دیدگاه شخص به مشکل نگاه کنیم اما این به آن معنی نیست که مجبور باشیم در جهت موافقت با طرف مقابل خود حرف بزنیم؛ می توانیم با تکرار حرفش، احساساتش را تصدیق کنیم. همدردی فقط به درد توجه دارد، اما همدلی به جنبه های خوشایند و احساس های مثبت فرد هم مرتبط است. وقتی با کسی همدلی می کنیم، یعنی با تمام وجود می فهمیم که طرف مقابل چه می گوید و چرا چنان است. در همدردی به جای درک احساسات طرف مقابل، با افکار و احساسات او موافقت می کنیم یا دچار احساسات او می شویم. مثلاً با گریه او گریه می کنیم، بدون این که همدل او شویم و باری از روی احساسات او برداریم. همدردی بیشتر معنی دلسوزی و گاهی اوقات، ترحم را در خود دارد، اما همدلی خالی از ترحم است. در همدردی، فقط به فرد تسکین داده می شود که با صبر و شکیبایی با مشکلش کنار بیاید و آن را بپذیرد. همدلی بیشتر در جهت احساس کردن چیزی "با فرد" است نه "برای فرد". در برخی موقعیت ها همدردی لازم است و گاه همدلی.

کاربرد همدلی

یکی از مهارت های لازم و ضروری برای برقراری ارتباط موثر با دیگران و زندگی اجتماعی، مهارت همدلی است. در تمامی ارتباط ها، ریشه و سرمنشاء اهمیت دادن به دیگران، هماهنگی عاطفی و توانایی همدلی کردن با آنان است. همدلی کردن یکی از مهم ترین جنبه ها در زندگی هر شخص می باشد و این ویژگی به ما اجازه می دهد که با دیگران احساس صمیمانه تری را برقرار کنیم. ریشه بسیاری از اختلافات، عدم همدلی و ارزیابی رفتار و گفتار دیگران براساس ملاکهای ذهنی خودمان است. همدلی در وجود انسان ها باعث می شود که همه نسبت به هم احساس خوبی پیدا کنند و ظن و بدگمانی را کنار بگذارند و بدون همدلی و دلسوزی، جهان تاریکی را تجربه خواهیم کرد که امید در آن جایی ندارد. اگر همدلی در یک جامعه وجود نداشته باشد، مرگ آن جامعه فرا رسیده است.

در قرآن و روایات برای همدلی آثاری بیان شده که از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

✓ **برطرف شدن حزن و اندوه:** وقتی انسان احساس کند که مثلا خدایی است که او را همه جا و همه حال همراهی می کند و مشکلات او را برطرف می نماید، و همه هستی را بسیج می کند تا مشکل او را برطرف کند، دیگر حزن و اندوهی به دل راه نخواهد داد (نگاه کنید: قصص، آیات ۷ تا ۱۰)

✓ **برطرف شدن ترس و خوف:** در آیه ۱۰۲ سوره صافات بیان می شود که چگونه همدلی حضرت اسماعیل(ع) با پدرش حضرت ابراهیم(ع) موجب می شود تا ترس و خوف او پایان یابد و به کاری که مامور بوده اقدام نماید.

✓ **ایجاد آرامش و اطمینان:** همدلی حضرت یوسف(ع) موجب آرامش برادرش می شود (یوسف، آیه ۶۹) هم چنین همدلی حضرت موسی(ع) با مردم موجب آرامش آنان و اطمینان از فرار می شود(شعراء، آیات ۶۱ و ۶۲) چنان که همدلی آن حضرت(ع) موجب آرامش خاطر همسرش شده است. (نمل، آیه ۷).

✓ **ارایه راهکار:** وقتی همدلی وجود داشته باشد، شخص خود را در جای دیگری قرار می دهد و این گونه می تواند راهکارهایی برای حل مشکل ارایه دهد (نمل، آیات ۲۹ و ۳۰).

✓ **ترحم و دلسوزی:** از دیگر آثار همدلی، ترحم و دلسوزی است. این گونه است که دیگر تنها به خودش توجه نمی کند بلکه با حس همدلی بر آن است تا دیگری را نیز نجات بخشد. این گونه است که دعاها و نیایش هایش نیز رنگ و رویی دیگر می یابد و نه تنها خواهان نجات و رهایی خود از مشکلات است بلکه برای دیگران نیز دعا و نیایش می کند. هر چه حس همدلی گسترده تر باشد دامنه ترحم و دلسوزی و دعا و نیایش گسترده تر می شود. در دعاها و نیایش های ماه مبارک رمضان این همدلی تا جایی گسترش می یابد که شخص برای هر گرسنه و تشنه و لختی درخواست غذا و آب و لباس می کند و برای رهایی از گرفتاری دعا می کند. این نحوه نگاه به زندگی خود و دیگران موجب می شود تا برای رهایی دیگران نیز تلاش کند و راهکارهایی را ارایه دهد. در آیات قرآنی مثلا از باب ترحم و دلسوزی این دعا نقل شده است: قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ؛ گفت: ای پروردگار من، مرا و برادرم را ببامرز و ما را در رحمت، خویش داخل کن که تو مهربان ترین مهربانانی (اعراف، آیه ۱۵۶).

✓ **بهره مندی از همدلی دیگران:** کسی که نسبت به دیگران همدلی می کند به طور طبیعی خودش نیز از همدلی و همدردی دیگران نیز بهره مند خواهد شد؛ امیرالمؤمنین علی علیه السلام به نوف بکالی فرمود: ای نوف! به مخلوقات خدا رحم و دلسوزی کن تا مورد رحم واقع شوی و مورد شفقت و مهربانی دیگران قرار گیری (بحار، ج ۷۴ - ۳۹۶؛ قال امیرالمؤمنین علی علیه السلام: یا نوف ارحم ترحم). و در بعضی از روایات حضرت علی علیه السلام از پیامبر خدا نقل کرده که آن بزرگوار فرمود: خداوند به مخلوقات و بندگان خویش شفیق و مهربان است و کسانی که دلشان برای آنان می سوزد مورد توجه خدا قرار گرفته و ایشان را دوست می دارد (بحار، ج ۷۴، ص ۳۹۴، حدیث ۱۶؛ قال رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: ان الله عزوجل رحيم يحب كل رحيم). از فضیل بن عثمان منقول است که گفت: از حضرت صادق علیه السلام شنیدم فرمود: هر که واجد نرم خوئی و ملایمت بوده و با مردم خوش رفتاری نماید، هر هدفی که داشته باشد، می تواند فراهم کرده و به دست آورد (بحار، ج ۷۵، ص ۶۴ - يقول الامام الصادق علیه السلام: من كان رفيقا في امره نال ما يريد من الناس کافی، ج ۲، ص ۱۲۰).

✓ **محبوب دل ها:** درباره پیامبر(ص) خداوند می فرماید بسیار نسبت به دیگران خودش را به رنج می افکند (کهف، آیه ۶؛ شعراء، آیه ۳) و این گونه با دیگران همدلی می کرد؛ از همین روست که محبوب مردم شد. چنانچه خداوند متعال درباره خاتم پیامبران(ص) می فرماید:

اگر تندخوی و بی رحم و سنگدل بودی ، از اطراف و پیرامونت متفرق و پراکنده می شدند (آل عمران ، آیه ۱۵۹، ولو كنت فظا غليظ القلب لا نفضوا من حولك). مهر و محبت آن بزرگوار مخصوص مسلمین نبود، بلکه همه مردم و سکنه روی زمین از دلسوزی های او برخوردار بودند. زیرا حضرت احدیت، آن سرور کائنات و پیامبر رحمت و انسانیت را برای هدایت و دستگیری همه جهانیان فرستاده بود (انبیاء، آیه ۱۰۷؛ و ما ارسلناک الا رحمه للعالمین). حضرت باقر علیه السلام از پدر بزرگوارش امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل کرده است که: آن حضرت فرمود: برای متقین و پرهیزگاران و دین داران علائم و آثاری است که به وسیله آنها معلوم و شناخته می شوند. حضرت(ع) پس از شمردن چند نشانه یکی را هم دلسوزی و غمخواری ضعفا و ناتوانان و بیچارگان نام برد (بحار، ج ۷۰، ص ۲۸۲، حدیث ۲).

اثرات 20 گانه همدلی

- 1- عامل پیشگیری بسیاری از رفتارهای ناخوشایند می شود.
- 2- در طرفین احساس خوشایند و مثبت به وجود می آورد.
- 3- فرد را از احساس تنهایی نجات می دهد.
- 4- موجب اخذ تصمیم های صحیح تر می شود.
- 5- از بسیاری تعارضات و سوء تفاهم ها جلوگیری می کند.
- 6- همدلی به جا و مناسب موجب تعدیل و اصلاح شناخت، احساس و رفتار می شود.
- 7- در تحکیم روابط همسران می تواند نقش مهمی داشته باشد.
- 8- احساس آرامش و قوه ی ادارک فرد را افزایش می دهد.
- 9- موجب افزایش اعتماد به نفس می شود.
- 10- زمینه شناخت بهتر و بیشتر از دیگران را فراهم می آورد.
- 11- روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود می بخشد.
- 12- امنیت روانی و آسایش خاطر را تقویت می نماید.
- 13- میل به شرکت در فعالیت های گروهی را افزایش می دهد.
- 14- بیان احساسات خود و فهم احساسات دیگران را آسان تر می کند.
- 15- همدلی، میزان جذب افراد به سمت مواد مخدر یا الکل را کاهش می دهد.
- 16- موجب رشد شخصی می شود.
- 17- موجب بهتر حل شدن مسائل، مشکلات و تعارضات می گردد.
- 18- درک بین افراد را افزایش می دهد.
- 19- موجب بیشتر شدن احترام در روابط بین فردی می شود.
- 20- از طریق همدلی افراد پذیرش بیشتری نسبت به یکدیگر پیدا می کنند.

نتیجه گیری

مهارت همدلی یک توانایی اکتسابی می باشد که لازمه ی آن تمرین و استفاده از تکنیک های مناسب است. همدلی طیفی دارد که از بی اعتنائی شروع می شود و تا یاری رساندن به افراد ادامه می یابد. در همدلی ما در 3 سطح قرار می گیریم:

- 1- ابتدا خود را در جایگاه و دیدگاه طرف مقابل قرار می دهیم.
- 2- آنگاه احساسات و هیجانات او را از دیدگاه و جایگاه او مورد بررسی قرار می دهیم.
- 3- سپس اقدام به ارایه راه حل های ممکن برای او می کنیم.

با کمک خصیصه های زیر می توانیم همدلی خود را ارتقا دهیم:

علاقه داشتن به دیگران، گوش دادن و شنیدن دیگران، مهارت گوش کردن: در آیات و روایات بیان شده که پیامبر(ص) خیلی به سخنان دیگران گوش می داد تا جایی که به ایشان «اذن» یعنی حرف شنو می گفتند. (توبه، آیه ۶۱) پس برای همدلی کردن باید سعی کنیم شنونده فعال و خوبی باشیم و با شنیدن حرف های طرف مقابل احساس پذیرفته شدن را در او ایجاد کنیم. برای گوش دادن فعال لازم است که به حرف های طرف مقابل دقت داشته باشیم و بر آن ها متمرکز شویم. تحمل افراد مختلف، رفتار بین فردی همراه با فقدان پرخاشگری یا پرخاشگری کمتر، دوست داشتنی تر شدن و تقویت رابطه دوستی و دوستانه، گسترده کردن دایره محبت و دوستی ما، احترام قائل شدن برای دیگران، پرهیز از خود برتر بینی و خودپسندی، صداقت یا اصیل بودن در رابطه و این که خودمان باشیم و واقعی رفتار کنیم و ریاکار نباشیم. به طور کلی همدلی کردن یک مهارت آموختنی است که می توانیم با تمرین کردن آن را در خود پرورش دهیم.

پیشنهادهات

الف) افزایش سطح همدلی

✓ داستان های ادبی بخوانید.

خواندن داستان های ادبی به طرز عجیبی روی توان احساسی شما و توانایی همدلی کردن فرد تاثیرگذار است. در واقع با داستان خواندن می توانید خودتان را جای شخصیت های داستان بگذارید و در نتیجه احساسات آن ها را درک کنید و با این کار توانایی همدلی کردن در شما افزایش پیدا می کند.

✓ شنونده باشید.

گوش دادن به حرف های دیگران یکی از عالی ترین راه ها برای افزایش همدلی است. زمانی که به صحبت های دیگران گوش می کنیم، می توانیم احساسات آن ها را بفهمیم، با گوش کردن به عقاید و طرز تفکر دیگران می توانید خودتان را جای آن ها بگذارید.

✓ به عقاید دیگران احترام بگذارید.

زمانی که خودتان را ملزم می کنید که به عقاید دیگران احترام بگذارید، توانایی درک و همدلی شما به صورت ناخودآگاه افزایش می یابد.

✓ خود را به جای آنها بگذارید.

خود را به جای آن فرد بگذارید. در این موقعیت که تنها هستید و احساس شکست می کنید، دوست دارید اطرافیان تان چه کنند و به شما چه بگویند؟ این کارها و حرف ها را یادداشت کنید. اینگونه حس همدلی شما بالا می رود.

ب) تقویت همدلی در محیط

افزایش همدلی در جامعه به عوامل زیر بستگی دارد:

در مرحله نخست خانواده است، باید در خانواده ها به فرزندان مهربانی داده شود، کسی که مورد مهربانی قرار نگرفته باشد نمی تواند به دیگران محبت کند. در سطوح بالا هم وقتی ما شاهد نوعی خشونت هستیم، ریشه آن را باید در نظام تربیتی خانواده جست و جو کنیم. پس از خانواده نظام آموزشی این مسوولیت را برعهده دارد. در مدارس معلمان باید پدران و مادران رفتار کنند. دانش آموزی که در مدرسه مورد خشونت قرار بگیرد و یا شاهد خشونت معلم به دیگر دانش آموزان باشد، نمی تواند در جامعه به دیگران محبت کند. پس از خانواده و مدرسه، جامعه نقش مهمی در ایجاد حس همدلی دارد. وقتی جوانی در جامعه با مشکل بیکاری مواجه می شود، نسبت به آن جامعه حس همدلی نخواهد داشت و نمی توانیم از او انتظار بروز رفتار همدلانه داشته باشیم. به این ترتیب افراد جامعه نسبت به یکدیگر بی تفاوت می شوند و به مرور زمان انسان ها به ربات های بی احساسی شبیه خواهند شد که تنها و بی تفاوت از کنار یکدیگر عبور می کنند. پیشنهادات زیر جهت تقویت همدلی توصیه می گردد:

- با برقراری روابط صمیمانه در خانواده، روحیه همدلی اعضاء خانواده را تقویت کنیم.
- هنگام همدلی، احساسات خود را شمرده بیان کنیم تا فرد مقابل احساس آرامش بیشتری نماید.
- جهت پیشگیری از شرارت ها و آسیب ها، حس همدلی را در دیگران تقویت کنیم.
- به اواخر دوران کودکی که پیشرفته ترین سطوح همدلی پدیدار می شود، بیشتر توجه کنیم.
- برای اینکه همدلی اعضاء خانواده را تضعیف نکنیم، بهتر است به ارتباط های عاطفی آنها بیشتر توجه کنیم.
- هر قدر حس همدلی را در خود تقویت کنیم، میزان رعایت اصول اخلاقی را در محیط تسهیل می یابد.

- در برابر افرادی که موجب دلسردی ما می شوند و احساسات همدلانه ما را جدی نمی گیرند، مقاومت کنیم.
- اطرافیان خود را بخاطر رفتار همدلانه تشویق کنیم.
- همدلی از سوی دوستان دارای حد و اندازه است. افراط در آن امکان سوء استفاده را فراهم می آورد.
- هنگام بروز مشکلات، احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید.
- در ارتباط با دیگران، به آنها فرصت دهیم که احساسات خود را به راحتی بیان کنند.
- چون همدلی بر پایه خودآگاهی است، هرچه بیشتر نسبت به احساسات خودمان آگاهی داشته باشیم، بهتر می توانیم احساسات دیگران را درک کنیم.
- تظاهر به همدلی نکنیم و به احساس دیگران لطمه نزنیم.
- در زمان همدلی، به حالات چهره و حرکات طرف مقابل (زبان بدن) توجه کنیم.
- با درک احساسات طرف مقابل، به او بفهمانیم که برای او اهمیت و ارزش و احترام قائل هستیم.
- تجارب مشابه گذشته به ما کمک می کند تا موقعیت و احساسات طرف مقابل را بهتر درک کنیم.
- در ارتباط با دیگران قبل از اقدام به هر عملی، لحظه ای هم که شده، خود را به جای او قرار دهیم.
- در همدلی با دیگران از مقایسه کردن خودداری کنیم، زیرا ممکن است به احساسات پر امید آنها لطمه وارد شود.
- دستور دادن، قضاوت کردن، نصیحت کردن و سرزنش کردن، احساس همدلی را از بین می برند. از آن ها پرهیز کنیم.
- به سخنان طرف مقابل کاملاً گوش و به او اطمینان دهیم که سعی داریم مانند او به مشکل نگاه کنیم.
- با یادآوری تجارب مشابهی که داشتیم، در درک احساسات همدلانه دیگران موفق تر عمل خواهیم کرد.
- در همدلی دیگران، آنها را مقصر ندانیم و سرزنش نکنیم. برای مثال، نگوئیم که تقصیر خودت است، همیشه از این نوع مشکلات داری و....
- سعی کنیم در همدلی، راه حل ارائه ندهیم، زیرا طرف مقابل می خواهد تنها ناراحتی خود را با کسی در میان بگذارد و از سوی او درک شود.
- در همدلی، برای طرف مقابل دلسوزی یا ترحم نکنیم. برای مثال، نگوئیم وای بیچاره تو که چقدر مصیبت کشیدی یا فکر نمی کردم چنین مشکل بزرگی داشته باشی و....
- مشکل دیگران را کوچک و بی ارزش نپنداریم. برای مثال، نگوئیم که ای بابا این که مشکلی نیست یا اگر جای من بودی، چه می کردی؟
- مشکل دیگران را بیش از حد بزرگ جلوه ندهیم. برای مثال، نگوئیم که عجب بدبختی بزرگی! با این وجود، می خواهی چه کنی؟
- در مشکلات جدی، کمک حرفه ای بخواهید و به طور متقابل، اگر فردی کمک نخواست، چیزی ارائه ندهید.

منابع

قرآن کریم

- آتش پور، حمید؛ مهارت های زندگی، ناشر: تربیت
- امیری، محمد مهدی؛ 1389. مهارت های زندگی، ناشر: آوای کلام
- خینفر، حسین و پورحسینی، مزده؛ 1391. مهارت های زندگی، ناشر: هاجر
- دهستانی، منصور؛ 1388. مهارت های زندگی، ناشر: جیحون
- شکوهی، مسعود؛ 1389. آشنایی با مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام، ناشر: دفتر عقل
- غفاری، جواد؛ 1390. مهارت های زندگی، ناشر: پشتون
- کاظم زاده عطوفی، مهرداد و فتی، لادن و محمدخانی، شهرام و موتابی، فرشته؛ 1395. آموزش مهارت های زندگی، ناشر: میانکوشک
- مجلسی، محمد باقر؛ بحار الانوار الجامعة لدُرر اخبار الائمة الطهار
- موتابی، فرشته؛ 1396. مهارت های زندگی، ناشر: منادی تربیت
- ناصری، حسین؛ 1388. راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی، ناشر: سازمان بهزیستی کشور