

## به نام خدا

### مقدمه

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است. آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید «من کیستم؟» به نظر دیگران چطور فردی هستیم؟ برای اینکه به این سوالات جواب بدهیم باید خودآگاهی داشته باشیم. خودآگاهی یعنی اینکه چگونه به خودمان نگاه می‌کنیم و براساس این نگاه چه احساسی داریم. نوع خودآگاهی رضایت یا نارضایتی از خودمان و زندگیمان است.

برای داشتن یک زندگی خوب و ایده‌آل، لزوماً نیازی به ثروت فراوان یا شهرت و قدرت زیاد نیست. چه بسا افرادی که از این موارد بهره‌مند هستند ولی احساس خوشبختی و رضایت از زندگی خود نمی‌کنند. لذا هر شخص در زندگی خود باید مهارت‌های اساسی زندگی را برای رضایت‌مندی از آن بداند و یاد بگیرد. خودآگاهی یعنی بررسی واقع‌گرایانه باورها، ارزش‌ها، احساسات، آرمان‌ها و توانایی‌های بالقوه و بالفعل خود و استفاده از آن‌ها در تصمیم‌گیری‌ها به گونه‌ای که به نفع خود و روابطمان با دیگران باشد.

### ضرورت خودآگاهی

چرا مهارت خودآگاهی مهم است؟ وظیفه اساسی ضمیر هوشیار یا وجدان انسان، آگاهی و شناخت و به موازات آن تنظیم رفتار خویشتن است. اگر قرار باشد که رفتار انسان موثر و مفید واقع شود و حافظ زندگی او باشد،

نیاز دارد که نسبت به وضع موجود و محیط زندگی خویش، واقعیت‌های جهان برون و درون خود، آگاه شود. هرچه بیشتر از توانمندی‌های بالقوه‌ای که خدای مهربان به ما ارزانی داشته باخبر شویم، امید بیشتری برای به کار انداختن این توانمندی‌ها در عرصه زندگی خواهیم





داشت اگر افراد بتوانند در مورد کارهایشان، فعالانه تصمیم بگیرند و جوانب مختلف انتخاب‌ها را بررسی کنند و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند مسلماً در سطح بالاتری از سلامت روانی هستند



یکی از عوامل مهمی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خود را بشناسیم و احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از آنچه هستیم شاد و راضی باشیم. حتما کسانی را دیده‌اید که می‌گویند اگر می‌توانستند از اول شروع کنند، سعی می‌کردند شغل دیگری انتخاب کنند، یا کس دیگری را به عنوان همسر انتخاب می‌کردند. چه چیز باعث شده هم اکنون در شغلی باشند یا با همسری زندگی کنند که هیچ میلی به آن ندارند؟ بسیار مهم است که انسان در انتخاب‌های زندگی‌اش شناخت عمیقی از خود با تمام ابعاد آن داشته باشد. هر اندازه درباره استعداد، علایقمان بیشتر بدانیم بهتر می‌توانیم به فعالیت‌هایی روی آوریم که با تیپ شخصیتی ما سازگارترند. انتخاب‌هایی که با ساختار شخصیتی ما منطبق نباشد مشکلات زیادی برای ما ایجاد می‌کند که گاه جبران‌ناپذیرند. برخی افراد احساس و شناخت درستی از هویت خود ندارند و نمی‌دانند چه ارزش‌هایی برایشان مفید است، نیازهایشان کدام است، چگونه نیاز دیگران را برطرف کنند و برطرف ساختن نیاز چه کسی برایشان مهم‌تر است. نداشتن هویت معین و ایجاد احساس ناخوشایند از خود، اغلب ریشه در دوران کودکی دارد که به فرد اجازه داده نشده است به خویشتن تعریف شده‌ای برسد. اگر برداشتی که از خودمان داریم نامشخص باشد به قضاوت‌های خودمان نمی‌توانیم اعتماد کنیم در صورتیکه روی خودمان حساب کنیم و تصمیم بگیریم هیچوقت مجبور نخواهیم بود به تصمیم‌گیری دیگران متکی شویم و

از زاویه دید آن‌ها عمل کنیم.

### خودآگاهی ۵ جز دارد:

- ۱) شناخت صفات خودمان
- ۲) شناخت توانایی‌ها، استعدادها و پیشرفت‌هایمان
- ۳) شناخت افکار، باورها و ارزش‌هایمان
- ۴) تصویر واقع‌بینانه از خودمان
- ۵) احساس رضایت مندی و نارضایت مندی از خودم و زندگی خودم.

### موانع خودآگاهی

برخی باورهای غلط مانند «همیشه اینطور بودم، من چنین هستم، دست خودم نیست، ذات من اینطور است، بخت و اقبال من چنین بود و...» مانع شناخت خود است حتی به نوعی دچار نوعی درماندگی آموخته شده می‌کند یعنی در حالتی کاملاً منفعلانه، افسردگی و ناکامی را تجربه می‌کنیم. عبارت دیگر فرد نه تنها بر مسایل خود کنترلی ندارد فایده‌ای هم نمی‌بیند تا برای اصلاح وضع موجود تلاش کند. این مشکلات نیست که ما را از پای در می‌آورد، شیوه حل مشکلات مهم است، کسانی که علت مشکلات را از بیرون می‌بینند هرگز تغییر نمی‌کنند. اگر واقعا خواهان این هستیم که بطور موثر از عهده مشکلات خود برآییم باید انتظاراتی معقول و واقع‌گرایانه از خودمان داشته باشیم، بدون اطمینان به قدرت درونی خود نمی‌توانیم زندگی شاد و موفق داشته باشیم.

### راه‌های رسیدن به خودآگاهی

- دفترچه یادداشتی برای خود تهیه کنیم و در پایان هرروز احساسات و افکاری را که تجربه کرده‌ایم، یادداشت کنیم. سپس به معنی حوادثی که برایمان اتفاق افتاده توجه و آن‌ها را تعدیل کنیم (از جنبه‌ها و زوایای دیگری موضوع را بررسی کرده و به احتمالات مثبت تری بیندیشیم).





- در دفترچه مان فهرستی از ویژگی‌های شخصیتی خوب و بدمان را یادداشت کنیم.

- جالب است گاهی، هرآنچه دوست داریم انجام دهیم و از آن لذت ببریم را بدون در نظر گرفتن محدودیت‌ها یادداشت کنیم. آنگاه، یکی یکی موارد یادداشت شده را بررسی کرده و به این سوالات فکر کنیم که اولاً چرا



چنین اموری را دوست داریم؟ و دوماً چطور می‌توانیم بدون آنکه برای خودمان و دیگران تولید دردسر کنیم به خواسته‌هایمان برسیم.

- اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود را چه از نظر تحصیلی و شغلی و چه از نظر زندگی شخصی و معنوی، به شکلی مشخص، شفاف و دقیق یادداشت نمائیم. سپس برای رسیدن به هر کدام از این اهداف برنامه ریزی زمان بندی شده با گام‌های مشخص، پیش بینی کنیم.

- موانعی که در کمین است تا نگذارند به خود اصلی دسترسی پیدا کنیم را یادداشت کرده و روش‌های مقابله با آن‌ها را از منابع مختلف شناسایی کنیم.

- پناه بردن به دامن طبیعت در تفکر و کسب خودآگاهی عمیق‌تر، کمک شایسته‌ای می‌کند. در کوهستان، جنگل یا ساحل دریا قدم زده و شب‌ها گاه به آسمان نگاه کنیم تا به عظمت خلقت خویش بیشتر آگاه شویم.

- یک ورق کاغذ برداشته و در جایگاه سوم شخص توصیفی از خود بنویسیم.

- شش نفر از افرادی که ما را می‌شناسند انتخاب کرده و از هر کدام بخواهیم سه ویژگی مثبت یا سه مهارت و همچنین سه ویژگی منفی که در ما سراغ دارند را بگویند تا یادداشت کنیم. آنگاه نظرات آن‌ها را با ویژگی‌هایی که از خودمان یادداشت کرده‌ایم، مقایسه کنیم.

- در تمرینی دیگر نام دو نفر از افرادی را که بسیار می‌پسندیم

یادداشت و تلاش کنیم ویژگی‌های شخصیتی مثبت و جذابی که دارند را فهرست کرده و سپس ویژگی‌های شخصیتی خود را با آنان مقایسه کنیم. کدام ویژگی‌های خود را مایلیم تغییر دهیم؟

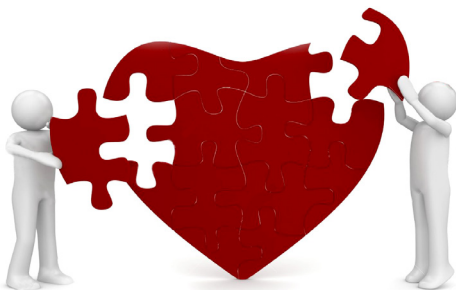
- شرکت در جلسات آموزشی مراکز معتبر خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناسی که به صورت گروهی و انفرادی در مورد خودآگاهی برگزار می‌شود، نیز توصیه شده است.

### مهارت همدلی

تعریف همدلی: فرد از طریق ادراک واکنش‌های عاطفی دیگران، واکنش‌های عاطفی از خود نشان می‌دهد که به آن همدلی گویند. همدلی دو جزء شناختی و یک جزء عاطفی دارد. اجزای شناختی همدلی عبارتند: از توانایی در شناسایی و نامگذاری حالات دیگران و توانایی در حدس زدن دیدگاه شخص دیگر. جزء عاطفی آن عبارت است از توانایی در نشان دادن پاسخ عاطفی مناسب به منظور برقراری روابط همدلانه. فرد باید بتواند خود را به جای دیگران بگذارد، امور را از دیدگاه آنان ببیند و از خود بپرسد که اگر من به جای او و شرایط او بودم چه احساسی داشتم؟ شرط لازم برای انجام چنین کاری خودآگاهی است. وقتی شما ویژگی‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را شناختید آن‌ها را پذیرفتید و به خود به عنوان یک انسان ارزشمند احترام گذاشتید، آنگاه می‌توانید دیگران را با همان وضعیتی که هستند با تمام نقاط ضعف و قوتشان بپذیرید و به آنها احترام بگذارید. از دیگر شرایط لازم برای ایجاد همدلی بین افراد، اعتماد متقابل است، به

عبارت دیگر اعتماد متقابل هنگامی به وجود می‌آید 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 گذاردن به آن.





### تفاوت های بین فردی و تأثیر آن در برقراری روابط همدلانه

محققان بر این باورند که دو عامل اصلی تفاوت های بین فردی، در ابتدا تفاوت در ساختار ژنتیکی افراد و سپس تفاوت در محیط زندگی آنان است.

هر فرد ساختار ژنتیکی خاص خود را دارد و هر خانواده ای سبک، روش زندگی، روش تربیتی مخصوص به خود را داراست. خانواده ها بر اساس روش تربیتی متنوع، کودکان متفاوتی تربیت می کنند. محیط مدرسه، دوستان، همسالان هر یک به گونه ای خاص در چگونگی رشد شخصیت ما تأثیر می گذارند و فرهنگ حاکم بر جامعه و طبقه اجتماعی خاصی که هر یک از ما در آن قرار گرفته ایم خود بر چگونگی بودن و ویژگی های روانی - اجتماعی ما تأثیر می گذارند.

مجموعه عوامل فوق از ما، فردی منحصر به فرد می سازد که در بعضی زمینه ها و یا بعضی ویژگی ها با دیگران متفاوت باشیم و یا بین ما شباهت وجود داشته باشد و در تعاملات فردی خود به خوبی به تفاوت های عمیق فردی خود با انسان ها یا اختلافات با گروهی دیگری می بینیم. نحوه نگرشی که ما نسبت به تفاوت های بین فردی داریم، بر چگونگی برخورد ما با دیگران اثر می گذارد.

بعضی افراد معتقدند که تفاوت ها مانعی بزرگ بر سر راه روابط صمیمانه است و فکر می کنند در برقراری روابط نزدیک با دیگران باید افرادی را برگزینند که بیشترین شباهت ها را با او داشته باشند.

مسئله این باورهایی به فرد اجازه نمی دهد که با صبر

و تحمل به احساسات و افکار دیگران توجه کند و دیگران را همان گونه که هستند ببیند و بپذیرد و دوست بدارد. شاید بتوان گفت بسیاری از رفتارهای نامناسبی که ما در جوامع مختلف شاهد آن هستیم، یعنی رفتارهایی همچون بی عدالتی ها، تبعیض ها، تحقیرها و تهدیدها و ... ناشی از همین باور غلط است، از سوی دیگر برخی از انسان ها بر این باورند که تفاوت ها فرصت هایی مغتنم در زندگی هر فرد می باشند. تفاوت ها فرصت های چالش برانگیزی هستند که به ما اجازه می دهند دوباره خود و نقاط ضعف و قوت خود را ببینیم. توجه به تفاوت های فردی، پذیرش آن ها و احترام به این تفاوت ها یکی از اصول پایه ای و مهم در برقراری روابط همدلانه با دیگران است.

### راه های رسیدن به همدلی

درک چارچوب ذهنی دیگران: هرگاه بتوانیم چارچوب ذهنی دیگران را بشناسیم و بدانیم چه چیزی برایشان اهمیت دارد، با برآوردن انتظاراتشان به سهولت می توانیم با آن ها رابطه ای گرم و صمیمی ایجاد کرده، در آن ها نفوذ کنیم.

برای شناخت چارچوب های ذهنی افراد مختلف، باید از سوابق زندگی و تجربیات گذشته آن ها اطلاعاتی به دست آورد؛ از نقاط ضعف، حساسیت ها و گرایش های آن ها آگاه شد و سپس مسائل را از دریچه چشم آن ها دید. در واقع باید حتی الامکان چارچوب ذهنی خود را به چارچوب ذهنی فرد دیگری نزدیک تر کرد تا زمینه سخن گفتن فراهم آید و ارتباط برقرار شود. به بیانی دیگر، برای ایجاد

ارتباطی موفق با یکدیگر، باید چارچوب های ذهنی متقارن و همساز باشند.

خواه چارچوب های ذهنی ما به طور طبیعی به هم نزدیک باشند و خواه به اختیار آن ها را به هم نزدیک کنیم، هر چه این تقارن بیشتر باشد، ارتباط ما با یکدیگر موفق تر و توان همدلی کردن ما با دیگران بیشتر است. هم رنگی و انطباق



چارچوب های ذهنی دو نفر، نقطه عطف یک رابطه مؤثر و مفید بین آن ها بوده و مصداق واقعی تفاهم و توافق و همدلی است.

### کنترل احساسات و هیجان

دو نفر را تصور کنید که بر سر مسئله ای بسیار عصبانی هستند. این دو نفر یک احساس واحد دارند اما احساس خود را به شکل های مختلفی بروز می دهند؛ اولی به سرعت عکس العمل نشان داده، فحاشی می کند، و دیگری احساسات خود را کنترل نموده، از عکس العمل آنی خودداری و قبل از بروز هر عکس العملی فکر می کند؛ سهم خود را می بیند و سپس متناسب با موقعیت عکس العمل نشان می دهد.



میزان مهارت افراد در بیان احساسات، ویژگی اجتماعی مهمی است که به برقراری ارتباط هر چه بهتر با دیگران کمک می کند.

### «هوش هیجانی»

مجموعه ای از توانمندی هاست که طی آن فرد می تواند انگیزه خود را حفظ نموده، در مقابل ناملايمات پایداری کند و تکانش های خود را کنترل کند و متناسب با موقعیت پاسخ مناسب را بدهد.

حقیقت این است که یکی از عوامل مهم زیربنایی در دستیابی به همدلی، تسلط بر هیجانات و احساسات است. برای برقراری روابط همدلانه باید احساسات خود را شناخته، کنترل تکانش های خود را در دست گرفته و اجازه ندهیم پریشانی خاطر، تفکر ما را خدشه دار کند.

انتقال احساسات منفی به دیگران و عدم کنترل هیجان ها نیز از مهمترین عوامل تخریب روابط همدلانه است. شواهد بسیاری ثابت می کند افرادی که دارای مهارت های



هیجانی هستند و به سطحی از خویشتن داری دست یافته اند، احساسات دیگران را بهتر می‌شناسند؛ این احساسات را بهتر درک می‌کنند و برخورد مؤثری با آن دارند.

## گوش دادن

یکی دیگر از ابزارهای مهم رسیدن به همدلی، گوش دادن و شنیدن صحبت‌های طرف مقابل است. برای کسب اطلاعات خوب و سودمند تنها شنیدن سخنان دیگران کافی نیست. آنچه به حساب می‌آید کیفیت گوش دادن است. واکنش‌های شما به هنگام گوش کردن، سؤالاتی که مطرح می‌کنید و حالات و حرکات شما، همگی در دقیق شنیدن مؤثر هستند. برای آنکه بتوانیم با دیگران همدلی کنیم، باید واقعاً گوش کنیم. گوش کردن نیمه دیگر صحبت کردن نیست؛ بلکه به غیر از گوش کردن، از قلب و چشمان خود نیز مدد می‌گیریم. گوش کردن واقعی مستلزم آن است که به طور موقت احساسات شخصی، انتظارات و پیش‌داوری‌ها را از دخالت در قدرت شنوایی خود دور نگه دارید و به همه چیز از دریچه چشم گوینده بنگرید. گوش کردن واقعی کار دشواری است و انرژی زیادی می‌طلبد. از سوی دیگر توجه به این نکته ضروری است که گوش کردن با شنیدن فرق دارد. گوش دادن عملی ارادی است که به صبر و توجه نیاز دارد. دقیق شنیدن عامل مهمی در درک دیگران است و در عین حال موانع و سدهای ارتباطی را از بین می‌برد. برای ایجاد و حفظ روابط خوب و مطلوب و جلوگیری از اختلاف نظرها، کشمکش‌ها و سوء تفاهم‌ها، باید فن دقیق شنیدن را آموخت و به کار بست.

اگر از کسانی که در محیط کار با دیگران خوب ارتباط برقرار می‌کنند رمز موفقیتشان را سؤال کنید، نود درصد از پاسخ‌ها حکایت از آن دارد که این افراد با دقت و متانت به سخنان همکاران و اطرافیان خود گوش می‌دهند. دقیق شنیدن، یک مهارت اکتسابی و مستلزم تلاش فراوان است، اما در عوض، اطلاعات بیشتر، تفاهم متقابل



و نتایج ارزنده‌ای را در پی دارد. گوش دادن دقیق، جریان گفت و شنود یک طرفه را به کوششی دو جانبه یا گروهی تبدیل می‌کند. اگر می‌خواهید ارتباط موثری با مخاطب خود برقرار کنید، تلاش کنید تا در موقعیت‌های ارتباطی نکات زیر را رعایت نمایید:

در روابط خود با دیگران آنچه را که می‌بینید و می‌شنوید، در ذهن خود خلاصه کنید و با زبانی ساده استنباط خود را از نظرات اصلی و احساسات گوینده با لحنی دوستانه بیان کنید.

وقتی گوینده به چند نکته اشاره می‌کند، در ذهن خود به مطالبی که کانون توجه شماست بپردازید و آن را به وی انتقال دهید. در نتیجه او احساس می‌کند که به چه مطالبی توجه بیشتری دارید و جهت سخنانش را به آن سمت سوق می‌دهد. وقتی هیجانانگیز و احساسات زیادی از سوی گوینده مشاهده کردید، به آخرین مورد آن واکنش نشان دهید.

برای اینکه تمرکز افکار خود را حول سخنان گوینده حفظ کنید، استنباط خود را به صورت کوتاه و خلاصه مطرح کنید. وقتی استنباط خود را به مخاطب ابراز می‌کنید، فقط برداشت خود را به طرف منتقل کنید؛ نه سخنان شخص را تأیید و نه آن را مردود شمارید.

### چهار فن برای دقیق شنیدن

۱. **تعبیر و تفسیر کردن:** با استفاده از گنجینه لغات شخصی خود، مطالبی را که شنیده‌اید برای گوینده تفسیر کنید، تا مطمئن شوید که سخنانش را درست فهمیده‌اید.

۲. **انعکاس احساس:** وقتی کسی ناراحت، عصبانی و آشفته حال به نظر می‌رسد، با دقیق شنیدن، همدلی خود را به او منعکس کنید.

۳. **انعکاس مفاهیم:** به طور خلاصه حقایق و محتوای سخن گوینده را منعکس کنید.

۴. **ترکیب کردن و خلاصه نمودن:** نکات مختلف سخن

گوینده را با هم ترکیب کرده و در یک جمله به او بگویید.

## هماهنگی

هماهنگی یکی از عوامل مهم در دستیابی به همدلی است. هماهنگی در معنی واقعی کلمه، آینه داری رفتارهای طرف مقابل است به نحوی که وی بتواند در اعمال و گفته‌های شما اعمال و گفته‌های خود را بیابد و بدین ترتیب به چشم خود ببیند که آنچه اطلاعات و تجربه‌اش به آن‌ها حکم کرده است، درست، واقعی و معتبر بوده است.

بنابراین، هماهنگی یعنی رابطه با دیگران از طریق انعکاس زبان، اندام، صدا، واژگان و خلقیات آن‌ها، به ترتیبی که آنان با شما خیلی راحت احساس یگانگی کنند. مسلماً هماهنگی به معنای آن است که جنبه‌هایی از خود را که شبیه دیگران است به آن‌ها نشان دهیم.

همه ما تمایل داریم که افراد مشابه خود را دوست بداریم و با آنان هم‌رأی شویم. ما با کسانی که احساسی مثل ما دارند، دنیا را مثل ما می‌بینند و دارای همان پسندها و ناپسندها و باورهای ما هستند، بهتر از همه ارتباط برقرار می‌کنیم و دوستان خود را از میان کسانی برمی‌گزینیم که در ما احساس آرامش خاطر ایجاد می‌کنند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند که اگر فرد خواهان برقراری روابط همدلانه باشد، علاوه بر درک ساختار ذهنی دیگران و به کار بردن فنون صحیح گوش دادن، می‌تواند با هماهنگ نمودن خود با دیگران بر عمق و شدت روابط همدلانه خود بیافزاید.

## راه‌های دستیابی به هماهنگی با دیگران:

راه‌های بسیاری برای رسیدن به هماهنگی با دیگران وجود دارد که در زیر به برخی از مهمترین این راه‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. **زبان اندام:** وضعیت نشستن، حرکت دست، شکل کلی ایستادن، زاویه سر، شیوه لباس پوشیدن، حالات چهره، نحوه



نگاه کردن، تماس بدنی و ... همه و همه اجزاء سازنده زبان اندام ماست.

**۲. نحوه سخن گفتن:** بلندی، سرعت و لحن کلام، واژه‌های انتخابی، اصطلاحات خاص، واژه‌های بیگانه، اصطلاحات کوچه-بازاری و عبارات حرفه‌ای، چگونگی و نحوه سخن گفتن را معین می‌سازد. واقعیت این است که تنظیم صدا، سرعت و آهنگ کلام، به ما در رسیدن به همدلی کمک خواهند کرد.

**۳. درک و پذیرش دیگران:** هر چه قدر ما بیشتر بتوانیم شباهت‌های خود را با دیگران پیدا کنیم و هر چه قدر بیشتر بتوانیم تفاوت‌هایمان را بپذیریم و به آن‌ها احترام بگذاریم، امکان دستیابی به هماهنگی فکری-روانی و اجتماعی بیشتر خواهد شد و در نتیجه در برقراری روابط همدلانه موفق‌تر خواهیم بود. دردآشنایی، یک فن است و مانند هر فن دیگری باید با تمرین و ممارست به آن خو گرفت. برای پرورش این حس باید درصدد فرصت‌هایی باشیم تا اوضاع و شرایط را از دیدگاه فرد دیگر ببینیم. به عبارت دیگر با کندوکاو در تمایلات و گرایش‌های فرد، از چشم‌اندازی که آنان به موضوعات می‌نگرند، بنگریم و آنگاه با صدای بلند به ایشان بگوییم که اگر به جای آن‌ها بودیم چه احساسی داشتیم. با مهارت در این فن، ناظر تحولی عظیم در روابط خود بر مبنای احساسات و افکار مشترک خواهیم بود. این تمرین را ابتدا با کسانی آغاز کنید که با آن‌ها روابط خوبی دارید، پس از آنکه در این زمینه مهارت به دست آوردید، به تدریج به سراغ افرادی بروید که از نظر عقاید و ارزش‌ها با شما تفاوت بیشتری دارند و ایجاد رابطه با آن‌ها مشکل‌تر است و سرانجام افرادی را انتخاب کنید که به سختی می‌توانید افکار و عقاید آن‌ها را درک کنید. بدین ترتیب شما آموخته‌اید که چگونه با دیگران به بهترین وجهی همدلی کنید و یک رابطه همدلانه توأم با دوستی و صمیمیت و احساس آرامش را به وجود آورید.