



مرکز خدمات روان شناسی و مشاوره مهر

با مجوز سازمان روانشناسی و مشاوره

گفتگوهای صمیمانه

مهارت هارت شماره ی ۴ : در خلال گفتگوی صمیمانه، ((بردباری)) ، ((همدلی)) ، و فهم ابراز کنید.

برخی نمونه ها به شرح زیر است:

*عبارات همدلانه:

۱- تو کلا حرف درستی می زنی.	۲۲- می فهمم، به من اجازه بده خلاصه کنم. آنچه که می اندیشی این است که....
۲- می فهمم چه احساسی داری.	۲۳- تو در اینجا درد زیادی می کشی، می توانم آن را حس کنم.
۳- به نظر می رسد کاملا احساس نا امیدی می کنی.	۲۴- رها شدن از این موقعیت خیلی عالی است.
۴- وقتی تو درباره ی این موضوع حرف می زنی، احساس نا امیدی تو را کاملا حس می کنم.	۲۵- به نظر می رسد این مسئله تو را رنجانده است.
۵- تو در اینجا در مرحله ی دشواری قرار داری.	۲۶- آن موضوع من را هم بشدت عصبانی می کرد.
۶- می توانم دردی را که تو حس می کنی، احساس کنم.	۲۷- آن عصبانی کننده به نظر می رسد.
۷- وقتی که تو چنین درد فراوانی را می کشی، لازم سات دنیا متوقف شود.	۲۸- این مسئله بسیار نا امید کننده به نظر می رسد.
۸- ای کاش مجبور نبودی این کار را انجام بدهی.	۲۹- آن بسیار ترسناک است.
۹- من در اینجا، طرف تو هستم.	۳۰- خب، من با بیشتر مطالبی که می گویی موافق هستم.
۱۰- ای کاش در آن لحظه کنار تو بودم.	۳۱- آن مووع من را هم نا امید می کرد.
۱۱- واوو، وحشتناک به نظر می رسد.	۳۲- آن موضوع احساسات من را هم جریحه دار می کرد.
۱۲- به نظر می رسد خیلی احساس درماندگی می کنی.	۳۳- آن موضوع من را هم بسیار غمگین می کرد.
۱۳- شنیدنش هم مرا آزار می دهد.	۳۴- عزیز بیچاره ام!!!
۱۴- من در اینجا از موضع تو حمایت می کنم.	۳۵- اووه! باید آسیب دیده باشی.
۱۵- من کاملا با تو موافق هستم.	۳۶- می فهمم چه حسی داری.
۱۶- تو احساس می کنی بدجوری به دام افتاده ای.	۳۷- تو برای من ارزش و معنای زیادی داری.
۱۷- کاملا حق با توست.	۳۸- کاملا می فهمم چه احساسی داری.
۱۸- این طور به نظر می رسد که تو واقعا بدت آمد.	۳۹- بسیار خوب، فکر می کنم گرفتم چه می گویی و چه حسی داری. چیزی که حس می کنی اینست که....
۱۹- تعجبی هم ندارد که ناراحت هستی.	۴۰- اجازه بده آنچه را که داری می گویی خلاصه و عبارت بندی کنم.
۲۰- من هم اگر در موقعیت تو بودم، همین احساس را داشتم.	۴۱- درباره ی آنچه که داری انجام می دهی، بیشترین چیزی که تحسین می کنم اینست که
۲۱- فکر می کنم حق با توست.	۴۲- این مسئله کمی ترسناک به نظر می رسد.