

همدلی چیست :

همدلی به معنای توانایی شناخت و درک افکار و احساسات دیگران است. مهارت همدلی پلی ارتباطی است میان خود و دیگران. ایجاد و گسترش مهارت همدلی برای برقراری روابط بسیار مهم است. وقتی از دریچه نگاه فرد دیگری به مسائل نگاه می‌کنید، در واقع به درک روابط اجتماعی با توجه به رفتارهای درونی کمک می‌شود و ارتباطات را ساده‌تر می‌کند.

آنچه همدلی برای فرد به ارمغان می‌آورد:

- افزایش اعتماد به نفس
- احساس خوشایند و مثبت بودن
- کمک به تصمیم‌گیری بهتر
- تحکیم روابط بین فردی
- پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی
- شناخت بهتر دیگران و ایجاد روابط گسترده

راه‌های تقویت همدلی:

- به افراد فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.

- نسبت به احساسات خود، آگاهی داشته باشیم تا بتوانیم احساسات دیگران را درک کنیم.

- با درک احساسات طرف مقابل به او بفهمانیم که برایش اهمیت و ارزش و احترام قایل هستیم.

- خود را به جای دیگران قرار دهیم و دنیا را از چشم او ببینیم.

- افراد را به خاطر رفتارهای همدلانه‌شان تشویق کنیم.

- در زمان همدلی از مقایسه خودداری کنیم، زیرا به احساسات طرف مقابل لطمه وارد می‌کند.

- شنونده خوبی باشیم و از نصیحت کردن بپرهیزیم.

- با برقراری روابط صمیمانه در خانواده، روحیه همدلی اعضای خانواده را تقویت کنیم.

- در زمان همدلی افراد را مقصر ندانیم و آنها را سرزنش نکنیم.

انواع همدلی :

همدلی شناختی

تعریف : همدلی شناختی به معنی درک دیدگاه طرف مقابل است به بیان ساده‌تر وقتی خود را

جای فرد دیگر می‌گذاریم و احساساتش را درک می‌کنیم با او همدلی شناختی داریم

✓ **تمرکز نوع همدلی :** تفکر ، درک ، هوش.

✓ **مزایا :** در مذاکرات کمک می‌کند، به دیگران انگیزه داده، دیدگاه‌های مختلف را فهمید. مدیرانی که در این نوع همدلی از مهارت بالایی برخوردار باشند، می‌توانند بازده کارمندان خود را افزایش دهند.

همدلی عاطفی

✓ **تعریف :** من تو را حس می‌کنم. این همدلی بر اساس تماس و گفت‌وگو با دیگران است. در این نوع همدلی شما احساساتی مشابه احساسات دوستانتان خواهید داشت مشاوران و معلمان از این نوع همدلی بهره می‌برند چون قادرند خود را به راحتی جای دیگران بگذارند.

✓ **تمرکز نوع همدلی :** احساسات، احساسات جسمی ، نورونهای آینه‌ای در مغز.

✓ **مزایا :** به ایجاد روابط قوی بین فردی و حرفه‌ای در مربیگری، بازاریابی، مدیریت منابع انسانی کمک می‌کند.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات درمانی
اسدآباد

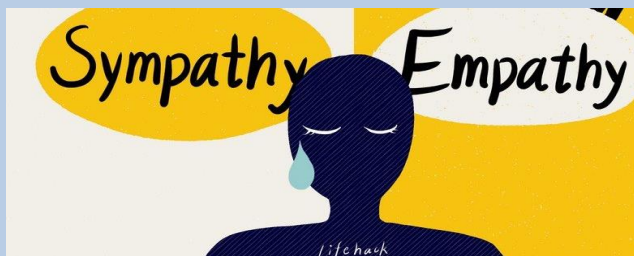
موضوع:

همدلی



تهیه شده توسط اداره مشاوره و سلامت
روان دانشکده علوم پزشکی اسدآباد

می‌بینم». همدردی مهارت نیست و نیازی به یادگیری ندارد. ما انسان‌ها ذاتاً عادت داریم دیگران را قضاوت کنیم و درک سطحی از موقعیت‌های مختلف داشته باشیم. همدلی مهارت است و نیاز به یادگیری و تمرین دارد. همدردی، آگاهی و حساس بودن نسبت به نیازها و رنج دیگران است. این به معنای شناخت و یا حتی احترام گذاشتن به واقعیت یک شرایط و موقعیت سخت است. اما اگرچه در حال ابراز غم و اندوه خودتان هستید، اما هنوز هم یک مرز عاطفی در اطراف خود دارید که باعث می‌شود احساسات و موقعیت فرد مخاطب را به خوبی درک و لمس نکنید. شما می‌توانید نسبت به یک موقعیت و یا یک فرد احساس همدردی کنید، ولی همچنان منفعل بمانید و کاری نکنید. به عنوان مثال، همدردی مثل این می‌ماند که با ماشین سالم خود از کنار فردی که لاستیک ماشین‌اش پنچر شده عبور کنید و به خودتان بگویید «بیچاره ماشین‌اش در کنار اتوبان پنچر شده». در نهایت، همدردی شما را ترغیب نمی‌کند که کار خاصی انجام دهید. در مثال فوق، شما فقط با فرد حادثه‌دیده همدردی می‌کنید ولی او را با همان لاستیک پنچر تنهایی نگذارید



مشکلات: در برخی شرایط ممکن است طاقت فرسا شده و احساسات را شدیداً درگیر کند

همدلی دلسوزانه

تعریف: همدلی دلسوزانه ترکیبی از همدلی عاطفی و شناختی است در این حالت شما احساسات طرف مقابل را درک می‌کنید و هر کاری از دستتان برآید انجام می‌دهید تا به او کمک کنید

مزایا: به وجود شخص نگاه می‌کند.

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

تفاوت همدلی و همدردی :

همدلی و همدردی هر دو روشی برای پاسخ دادن به درد و رنج اطرافیان ما است. با این حال، این دو با یکدیگر یک تفاوت اساسی دارند: همدردی به منزله اعتراف به درد و مشکل دیگران است. ولی همدلی انتخاب این است که درد را با او احساس کنیم. به عبارت دیگر، همدردی می‌گوید «من به تو اهمیت می‌دهم» ولی همدلی می‌گوید «من با تو صدمه