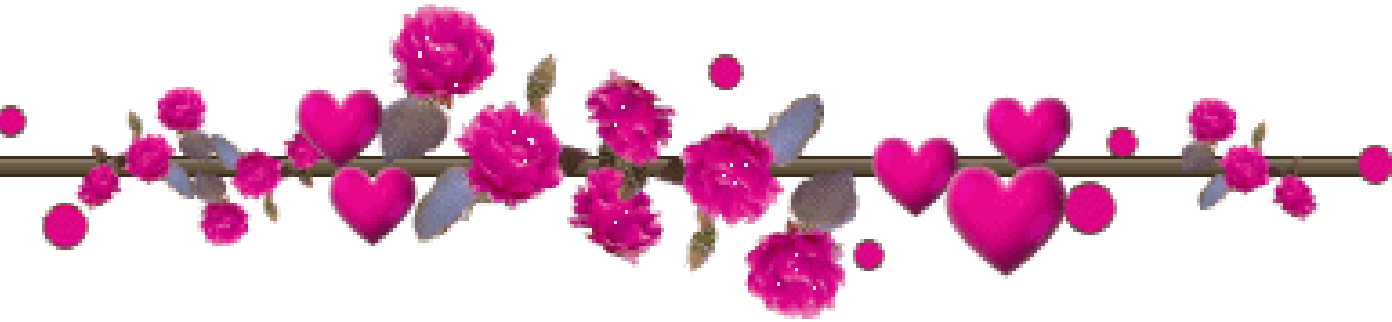


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ

همدلی



- نگار امیری ترم 2 حسابداری بازرگانی





همدلی چیست؟

در حالی که همه‌ی ما به سادگی واژه‌های همدلی و همدردی را به‌کار می‌بریم و معتقدیم که معنا و مفهوم آن‌ها برایمان واضح است، در میان محققان و متخصصان این حوزه، اتفاق نظر چندانی بر روی معنای این واژه‌ها وجود ندارد.

حتی با وجودی که در نخستین جلسات آموزش مدیریت، مذاکره و هوش هیجانی، به تفاوت همدلی و همدردی اشاره می‌شود، روانشناسان در شیوه‌ی جداسازی و تفکیک این دو، هم‌نظر نیستند.

بنابراین به جای عبارت می‌خواهیم بگوییم همدلی و همدردی چیست، دقیق‌تر خواهد بود اگر بگوییم: می‌خواهیم با هم قرار بگذاریم که واژه‌های همدلی و همدردی، برای ما چه معنایی داشته باشند





گاهی بدون گفتن
هیچ کلمه ای
میتوان با آدم ها
همدل شد..



دنیا پر از آدم های
ذوب است،
اگر نمیتوانی یکی از
آنها را پیدا کنی،
ذودت یکی از آنها
باش.. ♡



تعریف همدلی از دیدگاه کارل راجرز

همدلی به معنای درک دنیای شخصی طرف مقابل؛

انگار که دنیای خودتان است.



و البته قید انگار مهم است و نباید از بین برود.

همدلی یعنی حس کردن خشم، ترس و سردرگمی درمان جو؛ چنان که انگار حس خودتان بوده؛

بدون این که خشمگین شده، بترسید، یا این که سردرگم شوید.

همدلی یعنی این که به درون وجود من بیایی،
و بکوشی به نیابت من و از طرف من،

درون من را جستجو کنی و دنیای اطراف را، آن چنان که من
می بینیم، ببینی و بفهمی.

می توانیم بگوییم همدلی یعنی این که به شکلی به دنیای اطراف نگاه
کنیم که انگار، از چشم فرد دیگری به جهان می نگریم.



همدلی و همدردی

اکثر نویسندگان در زمینه‌ی مدیریت و هوش هیجانی، ترجیح می‌دهند به جای همدلی شناختی و همدلی احساسی، از دو اصطلاح همدلی و همدردی استفاده کنند.



ما هم همین شیوه را به‌کار می‌گیریم.

خصوصاً این‌که دغدغه‌ی اصلی ما همدردی نیست:

ما نمی‌خواهیم به مدیری که حقوق کارمندان خود را نداده است، بگوییم خودت حقوق بگیر تا حس همدردی‌ات تقویت شود.

به یک پزشک بگوییم خودت تک‌تک بیماری‌ها را تجربه کن، تا توانایی همدردی‌ات افزایش یابد.

بگوییم قاضی که خود جرمی انجام نداده باشد، هرگز نمی‌تواند همدردی کند و از این منظر، قاضی ضعیفی است

آنچه همدلی برای فرد به ارمغان می آورد:

- افزایش اعتماد به نفس

- احساس خوشایند و مثبت بودن

- کمک به تصمیم گیری بهتر

- تحکیم روابط بین فردی

- پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی

- شناخت بهتر دیگران و ایجاد روابط گسترده



راه های 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 همدلانه شان تشویق کنیم.

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

چرا همدلی مهم است:

روانشناسی به نام هربرت اسپنسر پیشنهاد کرد که همدردی عملکردی انطباقی دارد و به بقای گونه ها کمک می کند.

رویکردهای جدیدتر بر روی فرایندهای شناختی و عصب شناختی تمرکز داشته اند که در ورای همدلی قرار دارند. پژوهشگران یافته اند که مناطق مختلف مغز، نقشی مهم در همدلی ایفا می کنند، از جمله قشر کمربندی قدامی و انسولای قدامی.

همدلی به رفتارهای پاری رسانی منجر می شود، که برای روابط اجتماعی مفید هستند. ما طبیعتاً مخلوقاتی اجتماعی هستیم. چیزهایی که به روابط ما با دیگران کمک می کنند، به نفع خودمان نیز هستند. وقتی مردم همدلی را تجربه می کنند، به احتمال بیشتری رفتارهای جامعه پسندانه از خود نشان می دهد که به نفع دیگر مردم هستند.

صفاتمانند بشردوستی و شجاعت نیز با احساسات همدلی با دیگران ارتباط دارند.

چرا گاهی همدلی نداریم؟

همه نمی توانند در تمام شرایط همدلی را تجربه کنند. چرا ما برای برخی مردم همدلی را احساس می کنیم اما برای برخی دیگر خیر؟

تعدادی از عوامل مختلف در این امر نقش دارند. اینکه ما چطور شخص دیگر را ادراک می کنیم، اینکه چگونه رفتارهای آنها را توجیه می کنیم.

در اساسی ترین سطح، به نظر می رسد که دو عامل وجود دارند که بر توانایی ما در تجربه همدلی تاثیر می گذارند: ژنتیک، و فرایند اجتماعی شدن یا اساسا، همان تاثیرات همیشگی طبیعت و تربیت.

والدین ما ژن هایی که بر شخصیت کلی ما تاثیر می گذارند را به ما منتقل می کنند، از جمله استعداد ما برای همدردی، همدلی و شفقت.

از طرف دیگر، ما همچنین توسط والدین، همسالان، گروه ها و جامعه خود، اجتماعی می شویم و ارتباط برقرار کردن را می آموزیم. نحوه ارتباط ما با دیگران و احساسات ما در مورد دیگران همه بازتابی از باورها و ارزش هایی هستند که در سنین بسیار پایین به ما تزریق شده اند.

چند دلیل برای اینکه چرا گاهی مردم همدلی ندارند در زیر آمده است:

ما قربانی سوگیری های شناختی می شویم:
ما قربانی ها را عاری از شخصیت های انسانی می دانیم
ما قربانی ها را سرزنش می کنیم:

