

# مهارت همدلی



**مقدمه :** همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد ، درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده ، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

- تعریف :** مهارت همدلی یعنی توانایی ورود به دنیای دیگران .
- ظرفیت و توانایی اینکه خود را جای دیگران بگذاریم.
  - واقعیات را از دید آنها ببینیم.
  - احساسات آنها را در مورد چیزهای مختلف بفهمیم.



## مراحل همدلی :

- ۱- تسهیل (توجه کردن - پذیرش - تشویق به خود افشاگری)
- ۲- دریافت کردن
- ۳- پاسخ دادن



## تکنیک های همدلی :

- پرهیز از قضاوت و ارزیابی طرف مقابل
- گوش داد فعال یعنی با تمام وجود به صحبت های طرف مقابل گوش دهیم.
- مشاهده زبان بدن یعنی دقت به حالت چشم ، ابرو ، دست ها و پاها و ژست بدن
- درک نیازها و توان مندی های طرف مقابل
- تحمل افراد و آراء مختلف و مخالف و پذیرش آنها همانگونه که هستند.
- دوست داشتنی شدن و دوست داشتن بی قید و شرط
- پرسیدن این سوال از خود که ( اگر من چنین وضعیتی داشتم چه احساسی داشتم ؟ )
- انعکاس احساسات و معانی
- انعکاس تلخیصی
- تمرکز بر کلمات احساسی





### کاربرد و نتایج همدلی :

- تقویت ارتباط بین فردی
- افزایش احساس درک شدگی و رهایی از تنهایی
- افزایش توان مندی در جامعه
- کاهش بیماری های روان تنی ، افسردگی و...

### موانع همدلی :



- برچسب زدن
- تشخیص گذاری
- ستایش همراه با ارزیابی
- قضاوت و پیش داوری
- نصیحت کردن ، راهنمایی کردن و ارائه راه حل
- درشت نمایی و ریز نمایی
- سرزنش کردن
- به رخ کشیدن و مقایسه کردن
- مشکل خود را عنوان کردن

در صورت تمایل می توانید انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس [peyngah@gmail.com](mailto:peyngah@gmail.com) ایمیل کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم - بیمارستان کامکار عرب نیا - مرکز روان پزشکی

با نظارت : واحد آموزش پرستاری ۱۳۹۳

تهیه کننده : کارشناس پرستاری امین شاطریان

منابع : کتب روان پزشکی و روان شناسی و روان پرستاری