

همدلی در روان درمانی

(راهبردهای ارتقای حس همدلی در اتاق درمان)

مؤلف:

نجمه عسگری



روان آگاه

محتوا

| | |
|---------|---------------------------------|
| ۹..... | فصل اول: کلیات و مفاهیم |
| ۹..... | هماندسازی یا همدلی؟ |
| ۱۱..... | همدلی از هم زبانی بهتر است. |
| ۱۳..... | همدلی در خانواده سالم. |
| ۱۵..... | مهارت همدلی. |
| ۱۶..... | کاربرد و نتایج همدلی. |
| ۱۶..... | گام‌های همدلی. |
| ۱۶..... | موانع همدلی. |
| ۱۶..... | مراحل همدلی. |
| ۱۸..... | همدلی با همدردی چه تفاوتی دارد؟ |
| ۱۸..... | همدلی عاطفی و شناختی. |
| ۱۹..... | چرا همدلی می‌کنیم؟ |
| ۲۰..... | راه‌های پرورش همدلی. |
| ۲۳..... | فصل دوم: نظریه‌های همدلی |
| ۲۳..... | نظریه همدلی ارسطو. |
| ۲۳..... | همدلی تراژیک. |
| ۲۵..... | نقد نظریه ارسطو توسط برشت. |

- ۲۶.....ادوارد بردفورد تیچنر.....
- ۲۸.....نظریه همدلی تیچنر.....
- ۲۸.....نظریه همدلی سوتارد.....
- ۲۹.....همدلی از منظر آلفرد آدلر.....
- ۳۱.....همدلی از منظر کارل راجرز.....
- ۳۲.....دیماتئو.....
- ۳۳.....مسئله همدلی دوگانه دامیان میلتن.....
- ۳۴.....مدل مارشال.....
- ۳۴.....نظریه همدلی مارتین هافمن.....
- ۳۷.....نظریه همدلی هافمن.....
- ۳۹.....مراحل رشد همدلی.....
- ۴۳.....هاینز کوهات.....
- ۴۵.....دانیل باتسون.....
- ۴۸.....نظریه همدلی - نوع دوستی باتسون.....
- ۴۸.....رابطه همدلی و نوع دوستی.....
- ۴۹.....رابطه همدلی و کمک کردن به دیگران.....
- ۴۹.....رابطه همدلی و جنسیت.....
- ۵۰.....نوع دوستی در افراد مذهبی.....
- ۵۵.....فرضیه مجازات اجتماعی.....
- ۵۶.....فرضیه کاهش اضطراب-برانگیختگی.....
- ۵۹.....باولک.....
- ۵۹.....آدام اسمیت.....
- ۶۳.....همدلی از منظر هربرت اسپنسر.....
- ۶۴.....انسان اخلاقی.....
- ۶۴.....رفتار اخلاقی تکاملی کامل.....

| | |
|----------------|---|
| ۶۵..... | تقسیم رفتارها..... |
| ۶۵..... | مارتین سلیگمن..... |
| ۶۶..... | همدلی از منظر سیمور فشیخ..... |
| ۶۸..... | مارک دیویس..... |
| ۶۹..... | نظریه کردارشناسی جان بالبی درباره همدلی..... |
| ۶۹..... | نظریه همدلی آلبرت بندورا..... |
| ۷۱..... | ژان پیازه..... |
| ۷۱..... | داروین..... |
| ۷۱..... | فرانس دیوال..... |
| ۷۳..... | نتایج پژوهشگران انستیتو ماکس پلانگ و دانشکده فنی درسدن..... |
| ۷۵..... | فصل سوم: همدلی در روان درمانی |
| ۷۵..... | همدلی در روان درمانی..... |
| ۷۶..... | انواع همدلی..... |
| ۷۸..... | چرا همدلی در روان درمانی مهم است؟..... |
| ۷۸..... | روانشناسان چگونه همدلی را در جلسات روان درمانی به کار می‌برند؟..... |
| ۸۰..... | روانشناسان چگونه می‌توانند توانایی همدلی را در خود تقویت کنند؟..... |
| ۸۱..... | کاربرد همدلی در روان درمانی..... |
| ۸۲..... | همدلی و گروه‌درمانی تحلیلی..... |
| ۸۳..... | نقش نوروپ آینه‌ای در میزان همدلی درمانگر..... |
| ۸۷..... | فصل چهارم: همدلی در اتاق درمان |
| ۸۷..... | چالش‌های اتاق درمان کدامند؟..... |
| ۸۹..... | همدلی یا همدردی در اتاق درمان..... |
| ۹۰..... | همدلی یا همدردی با بیمار؟..... |

- ۹۰..... همدلی یا همدردی با بیمار در بخش روان درمانی.....
- ۹۱..... چرا همدردی نکنیم؟.....
- ۹۱..... حقایق یا محتوا + احساس = معنای پیام.....
- ۹۱..... چگونه همدلی کنیم؟.....
- ۹۲..... هنر گوش دادن همدلانه در اتاق درمان.....
- ۹۲..... انواع گوش دادن.....
- ۹۳..... به چه چیزهایی گوش می‌دهیم؟.....
- ۹۴..... گوش دادن همدلانه.....
- ۹۵..... یادگیری شنونده فعال بودن.....
- ۹۷..... بررسی خود برای درک درمانجو.....
- ۹۹..... چالش‌های گوش دادن همدلانه.....
- ۱۰۱..... موانع گوش دادن همدلانه.....
- ۱۰۱..... رابطه اثربخش در مشاوره.....
- ۱۰۲..... پذیرش (عشق) مثبت بدون قید و شرط.....
- ۱۰۴..... همدلی.....
- ۱۰۵..... همخوانی.....
- ۱۰۷..... تاثیرات همدلی.....
- ۱۰۸..... ناتوانی در بیان همدلی.....
- ۱۱۱..... نحوه بیان همدلی.....
- ۱۱۳..... تاکید به اهمیت همدلی به عنوان یک مهارت.....
- ۱۱۷..... منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

همدلی^۱ یعنی خود را به جای فردی دیگر قرار داده و جهان را از دریچه او ببینیم. مثلاً فرض کنیم برای لحظاتی جای دوست مان هستیم و پدر خود را بر اثر تصادف از دست داده‌ایم! حالا چه احساس، افکار و رفتاری خواهیم داشت؟ درک این موضوع «همدلی» نام دارد. همدلی یکی از مهارت‌های پایه و اساسی در رابطه انسانی و به ویژه رابطه زوجی است. همدلی با همسر موجب تقویت ارتباط انسانی و ایجاد صمیمیت و گرما در رابطه می‌شود. مشابه سایر مهارت‌های زندگی این مهارت نیز با آموزش و تمرین قابل کسب شدن است (نعیمی و همکاران، ۱۴۰۳).

هماندسازی یا همدلی؟

در کنار مفهوم همدلی مساله دیگری به نام «هماندسازی» داریم (همدردی^۲) در این حالت در شرایط فرد دیگر غرق شده و گویا خودمان را فراموش می‌کنیم. مثلاً من واقعا فکر می‌کنم که پدرم فوت شده و شرایط واقعی خود را از یاد می‌برم، برای روزها غمگین و

1 empathy

2 sympathy

ناراحتی در حالی که در واقعیت «پدر دوستم» فوت کرده است نه پدر خودم. زوجین از طریق همدلی می‌توانند تعارض‌های درونی، درد عاطفی و دنیای درونی طرف مقابل را به طور دقیق تجربه کنند، وقتی همدلی نداشته باشند نمی‌توانند او را درک کنند اما برخوردار بودن از این مهارت به زوج‌ها ما کمک می‌کند تعارض‌ها را بهتر حل کنند و روابط پخته‌تری در زندگی خانوادگی داشته باشند. یکی از مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط با دیگران، مهارت همدلی است، اولین و مهم‌ترین گام برای دادن شوق دوباره به همسر بحران زده، همدلی کردن است، همدلی یعنی این که بتوانیم دیگران را بفهمیم همدلی یعنی درک کردن احساس طرف مقابل، خود را جای دیگران گذاشتن، این که دیگری چگونه فکر یا ادراک می‌کند، چه احساسی دارد و محیطش را چگونه می‌بیند. یعنی دنیا را از دریچه چشم دیگری ببینیم و این دیدن از چشم دیگران باید بدون هرگونه ارزشیابی و قضاوت درباره احساسات، افکار و رفتارهای طرف مقابل صورت گیرد. پایداری زندگی سالم در میان همسران، بدون توجه به اصول یک گفتگوی مؤثر و همدلی کردن با همسر امکانپذیر نیست، وقتی شما با فردی دیگر همدردی می‌کنید ممکن است نسبت به وضعیت او احساس ترحم داشته باشید و این نشان می‌دهد که بین او و خودتان هنوز فاصله وجود دارد، اما وقتی همدلی کننده هستید علاوه بر اینکه می‌دانید او چه احساسی دارد، احساسش را درک می‌کنید و با او آن را حس می‌کنید. همدلی دلالت بر احساس کردن همراه با شخص دیگر دارد نه احساس تأسف برای او. برای مثال، در ارتباط با تفاوت همدلی با همدردی، اگر یکی از دوستانتان سوگ یکی از عزیزانش را تجربه می‌کند واکنش مناسب و همدلی کننده این است که سعی کنیم خودمان را جای او بگذاریم و متوجه شویم چه احساسی دارد نه اینکه برای او احساس دلسوزی داشته باشیم. همدلی یعنی به احساسات، نیازها، تقاضاهای دیگران توجه داشتن. به این احساسات و نیازها و تقاضاها احترام گذاشتن و نگران آنها بودن. به طور کلی همدلی یعنی پذیرش آنها همانگونه که هستند و همچنین فهم عقاید و باورهای دیگران. انسان بالغ امنیت روانی، آسایش خاطر، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس خویش را مرهون همدلی است. علی‌الخصوص همدلی با افزایش تعامل میان زوجین بوسیله بیان احساسات خود و درک احساسات دیگری، آسان‌تر خواهد شد (میراحمدی، ۱۴۰۱).

همدلی از هم‌زبانی بهتر است

تحولات سریع اجتماعی و تغییر سبک زندگی امروزی، از یکسو سبب تسهیل شرایط زندگی شده و از سوی دیگر سلامت و بهداشت روانی انسان‌ها را به مخاطره انداخته است. به گونه‌ای که بسیاری از افراد در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره، آسیب‌پذیر هستند. در دوره کودکی تعارض‌ها جلوه‌چندانی ندارد، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های سنین نوجوانی، کشمکش‌های درونی و محیطی بیشتر تظاهر پیدا می‌کنند. بنابراین بکارگیری روش‌های رویارویی موثر و کارآمد در غلبه بر مشکلات می‌تواند در حفظ سلامت فرد نقش موثری داشته باشد. یکی از این شیوه‌های موثر، استفاده از مهارت همدلی با دیگران است. همدلی یک فعالیت داوطلبانه حمایتی است که به فرد مقابل کمک می‌کند تا مراحل بحرانی زندگی خود را بخوبی پشت سر بگذارد. در این مهارت فرد قادر است ضمن درک متقابل از موقعیت شخصی که با بحران مواجه شده، ظرفیت رشد اجتماعی و معنوی خود را نیز ارتقاء دهد. زیرا گاه بحران‌های مختلف زندگی مانند: مشکلات اقتصادی، تعارضات خانوادگی، بحران‌های روحی و عاطفی و... به صورت ناگهانی و پیش‌بینی نشده در زندگی پیش می‌آیند و عملکرد حمایتی ما در قالب همدلی با دیگران، می‌تواند دست ما را نیز در آینده بگیرد (صادقی و بهدار، ۱۳۹۷).

بسیاری از ما سعی به تغییر دادن افرادی داریم که با آنها در ارتباط هستیم. ما زمان زیادی را تلف می‌کنیم تا دیگران را به آن شکلی تبدیل کنیم که خوش‌آیندمان است حال آنکه بیشتر این تلاش‌ها تا حد زیادی ناموفق اند. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که به جای تغییر دادن دیگران آن‌ها را بپذیرید و درکشان کنید؟ آیا توجه کرده‌اید که وقتی شخصی برایتان حرف می‌زند که شما احساس عزت نفس، دوست داشته شدن و صمیمیت به او داده‌اید و چقدر از خشمش کاسته‌اید؟ یا وقتی خود را جای او می‌گذارید و به مسئله نگاه می‌کنید، چقدر او را می‌فهمید و به او هم احساس فهمیده شدن می‌دهید؟ آیا می‌دانید پذیرفتن و درک کردن دیگران یکی از معنوی‌ترین و

ارزشمندترین چیزهایی است که به آن‌ها می‌بخشید؟

شکی نیست که هیچ انسانی کامل نیست. افرادی که ما به هر دلیلی با آن‌ها مرتبط هستیم در کنار ویژگی‌های مثبتی که دارند نقاط ضعف و کم و کاستی‌هایی هم دارند همان طور که خود ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم. با وجود این، یکی از مهم‌ترین راه‌حل‌ها برای ایجاد روابط سالم، مداوم و پایدار با دیگران درک و پذیرش عیب‌های آن‌ها و شادبودن از داشتن تفاوت با آنهاست؛ یعنی باید دیگران را همانگونه که هستند، بدون اینکه بخواهیم آن‌ها را تغییر دهیم، بپذیریم و دوست بداریم. این نوع پذیرش همه جانبه و بی قیدوشرط این باور را به دیگران می‌دهد که می‌توانند بدون هیچ واهمه‌ای از پذیرفته نشدن با ما از احساسات و هیجانات خود حرف بزنند و در ارتباط با ما بدون اینکه بخواهند نقش بازی کنند، خود واقعی‌شان را نشان دهند. یکی از روش‌هایی که قدرت و ظرفیت ما را برای پذیرش و درک دیگران افزایش می‌دهد مهارت همدلی است. همدلی، یعنی احساسات و افکار دیگران را به خوبی درک کنیم و به احساسات آن‌ها اهمیت بدهیم. برای اینکه بتوانیم با دیگران همدلی کنیم باید آن‌ها را درک کنیم؛ یعنی افکار و احساسات آن‌ها برای ما روشن باشد و بدون هیچ قید و شرطی آن‌ها را، همانگونه که هستند، بپذیریم. هرچه بیشتر به طرف مقابل توجه کنیم، در همدلی کردن موفق‌تر هستیم، یعنی باید با زیرنظر گرفتن رفتارهای طرف مقابل افکار و احساسات او را در آن موقعیت خاص برآورد کنیم. هرچه میزان شناخت و آشنایی ما با ویژگی‌ها و شرایط فرد مقابل عمیق‌تر باشد، افکار و احساسات او را بهتر درک می‌کنیم. بنابراین، در روابط صمیمی‌تر و نزدیک‌تر (مثل: رابطه با دوستان، خانواده یا همسر) بستر مناسب‌تری برای درک و پذیرش همدلانه فراهم است. به عبارت ساده‌تر، در همدلی باید بتوانیم بدون اینکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم خودمان را به جای او بگذاریم، از چشم او به مسئله نظر کنیم و او را درک کنیم. همدلی به ما کمک می‌کند تا دیگران را حتی با وجود تفاوت‌هایی که با ما دارند بپذیریم. افرادی که به خوبی با دیگران همدلی می‌کنند در برقراری روابط بین فردی موثر موفق‌ترند. در واقع، این افراد انعطاف‌پذیرتر، قابل‌اعتمادتر و اجتماعی‌تر به نظر می‌رسند. قرار نیست با افکار یا احساسات طرف

مقابل موافق باشیم تا با او همدلی کنیم، بلکه فقط باید احساسات و افکار او را با توجه به شرایطی که در آن قرار گرفته است به درستی درک کنیم. درک دیگران لزوماً به معنی موافق بودن با آنها نیست. ما فقط باید بتوانیم در شرایط بحرانی، دیگران را حمایت کنیم؛ یعنی حس رنج و پریشانی آنها را واقعاً درک کنیم و این احساس را به آنها منتقل کنیم بدون اینکه کارشان را تایید یا رد کنیم. بیایید با تمرین مهارت همدلی، در سال جدید اطرافیانمان را بیشتر درک کنیم و بدون قضاوت با آنها در ارتباط باشیم (حق شناس، ۱۴۰۰).

همدلی در خانواده سالم

شناسایی ویژگی‌ها ممکن است آسان به نظر برسد، اما در حقیقت، بسیاری از ما از اینکه چه ویژگی‌هایی یک خانواده را سالم یا عادی می‌کند، بی‌اطلاع هستیم. کلماتی مانند «سالم» یا «ناسالم» بسیار رایج شده‌اند، اما تعداد کمی از ما می‌توانیم ویژگی‌های لازم برای استفاده از این کلمات را در رابطه با خانواده‌ها توصیف کنیم. بنابراین، من بر روی شش مورد تمرکز می‌کنم تا درک اساسی از ویژگی‌های خانواده سالم ایجاد کنم. در حالی که هر خانواده متفاوت است، برخی از عناصر مشترک وجود دارد که می‌تواند به محیط خانواده سالم کمک کند. احترام گذاشتن به عقاید و نیازهای شخصی و همچنین احترام گذاشتن به نظرات، همگی بخشی از سیستم خانواده سالم است. اگر یک یا چند مورد از ویژگی‌های گفته شده در این مطلب جزء اصلی خانواده شما نمی‌باشد، به معنی ناکارآمد بودن خانواده شما نیست:

- **احترام به مرزهای عاطفی و فیزیکی:** کودکان و سایر اعضای خانواده حریم خصوصی دارند و همه اعضا آن را درک کرده و به آن احترام می‌گذارند. در خانواده‌های سالم، والدین بیشتر کارهای عاطفی را با فرزندان خود با الگوبرداری از همدلی، خودکنترلی و رفتارهای مناسب در پاسخ به هیجانات یا استرس انجام می‌دهند. زیرا می‌دانند که نقش کودکان یادگیری است.