



همدلی

پایه ی نظری همدلی، پذیرش تفاوت های فردی در وجوه مختلف ذهنی، عاطفی و انگیزشی و قبول برابری انسان ها، علی رغم وجود این تفاوت ها است .

بنیان اخلاقی همدلی عبارت است از خواستن هر آنچه برای خود می خواهیم، برای دیگران و اساس آن، ورود به تعاملات اجتماعی است.

بنابراین، اگر بیاموزیم که احساسات و خواسته های دیگران را در شرایط مختلف درک کنیم و در این باره دست به ارجاعات درونی بزنیم، قادر به همدلی خواهیم بود

مؤلفه های اصلی همدلی

همدلی از دو مؤلفه اصلی تشکیل شده است:

همدلی شناختی به معنای درک وضعیت یا حالت هیجانی دیگران و
همدلی عاطفی که به معنای دادن پاسخ به این وضعیت است

دو رویکرد مهم به همدلی

رویکرد عاطفی همدلی را پاسخ هیجانی مشاهده گر به وضعیت عاطفی دیگران می داند. از منظر رویکرد عاطفی مفهوم همدلی بر اساس اینکه پاسخ هیجانی مشاهده گر به هیجان دیگری تا چه اندازه گسترده و اندک باشد تعریف می شود .

در رویکرد شناختی بیشتر به توانایی ذهنی سازی و نظریه ذهن در همدلی اشاره می شود. در واقع نظریه ذهن این امکان را فراهم می کند که ما بتوانیم به همان خوبی که حالت ذهنی خود را درک می کنیم ابعاد شناختی و ذهنی دیگران را نیز بفهمیم .

اصول برخورد همدلانه

۱. خود را جای طرف مقابل بگذارید، خوب گوش بدهید و بفهمید که منظورش چیست و چه می خواهد بگوید. نظر خود را درباره اندیشه و احساسات او بیان کنید: «به نظر می رسد که» و بعد حرف او را بطور خالص تکرار کنید

۲. سعی کنید احساس طرف مقابل را درک کنید. با تمام وجود گوش دهید، به حرکات و نشانه های جسمانی او توجه کنید. اگر به نظر، گرفته، خشمگین و رنجیده می رسد، احساسش را تأیید کنید

۳. برای تأیید احساسات آنها پرس و جو کنید: «مثل اینکه از من ناراحت هستی، آیا همین طوره

۴. احساسات طرف مقابل را بپذیرید. رفتار خصمانه، انتقادی یا تدافعی نداشته باشید، بگذارید بفهمد که شما به گوش دادن به سخنان او راغب هستید

شفقت نسبت به خود

کارکنان حرفه های بهداشتی -مراقبتی می دانند که داشتن توان تحمل رنج مددجویان جهت ایفای نقش در این حرفه ضروری بوده و عمل مراقبت به طور بالقوه، با توان تسکین رنج دیگران همراه است

به عبارت دیگر، حرفه های سلامتی از نظر روانی مستلزم داشتن یک نگرش دلسوزانه برای مراقبت از مددجویان هستند

در حقیقت مراقبت یک عمل دلسوزانه به حساب می آید و در این میان دلسوزی و شفقت برای دیگران در هر شکلی که صورت گیرد، خود مستلزم داشتن شفقت نسبت به خود است

تعریف

شفقت نسبت به خود یکی از مؤلفه های مهم سلامت روانی بوده و به معنای مراقبت و مهربانی نسبت به خود در مواجهه با سختیها و یا نارسایی های ادراک شده است

خوددلسوزی به عنوان کیفیت در تماس بودن با رنجها و آسیبهای خود و احساس کمک کردن برای رفع مشکلات خود تعریف می شود و مؤلفه های مثبت روانشناختی همانند نوع دوستی، مهربانی و شادی همراه است.

خود دلسوزی می تواند به افراد کمک کند تا به صورت مؤثرتری سلامت خود را حفظ کنند.

خوددلسوزی منابع مقابله ای مناسبی را برای افراد فراهم می کند تا بتوانند با رویدادهای منفی زندگی خود مواجه شوند.

اهمیت

شفقت نسبت به خود در ارتباط با تجربیات افراد، مهم بوده و برای کمک به درمان افسردگی و اضطراب آنها مفید است

مطالعات بیان کرده است که شفقت نسبت به خود در برابر استرسهای محیطی باعث واکنشهای متعادل تری می شود

افرادى که نسبت به خود شفقت بالاترى دارند افسردگى، اضطراب و نشخوار ذهنى کمتری را در موقعیتهای اجتماعى چالش برانگیز تجربه مى کنند و از رضایتمندى بیشتری در زندگى خود برخوردارند

همچنین این افراد در برخورد با رویدادهای منفی از جسارت بیشتری برخوردارند. وقتی از آنها خواسته می شود که تجربیات شکست خود را بیاد بیاورند از خود ارزیابی هیجانی و منفی پایینتری استفاده می کنند

اثرات شفقت نسبت به خود

شفقت پرستاران نسبت به خود، به عنوان یک فرد مراقبت کننده تأثیرات متفاوتی را ایجاد می کند.

با توجه به این که چالشهای موجود در محیط کاری مراقبتی می تواند تأثیرات منفی همانند استرس و افسردگی، نارضایتی شغلی، ناامنی محیط شغلی، تأثیر بهروری زندگی خانوادگی و ترک حرفه را به دنبال داشته باشد

نقش یک متغیر میانجی که بتواند این تأثیرات را در پرستاران کاهش دهد حائز اهمیت است. در این میان شفقت نسبت به خود منبع قدرتمند و یک پایه و اصل برای مراقبت دلسوزانه بوده و به پرستاران کمک کرده تا با تجربیات و رویدادهای محیط کاری و زندگی خود مواجه شوند

شفقت نسبت به خود باعث افزایش بازیابی و سازگاری در آنها شده و سبب می شود تا احساس امنیت، پیوستگی و آرامش هیجانی کنند. این عوامل باعث افزایش بهزیستی فرد شده و لذا خواهد توانست بیمار را به عنوان فردی جدای از استرس و فرسودگی در محیط کار در نظر گرفته و لذا کیفیت مراقبت ارائه شده افزایش یابد

شفقت نسبت به خود باعث افزایش شفقت نسبت به بیماران شده و یک جز با ارزش در کاهش تأثیرات خستگی ناشی از کمک به مددجویان است. شفقت نسبت به خود باعث می شود که فرد مراقبت کننده نسبت به بیماران نیز شفقت داشته و لذا از خستگی از شفقت نسبت به بیماران جلوگیری می شود

این پدیده علاوه بر آن که نقش مؤثری در عملکرد کاری و ارائه خدمت با کیفیت به مددجو بر عهده دارد تأثیرات مهمی را بر روی خود پرستاران به عنوان فردی که به طور مداوم در معرض مشکلات و بیماریهای افراد قرار دارد بر عهده دارد
