

همدلی با دیگران تا چه حد لازم است؟

همدلی انواع مختلفی دارد و با دانستن تفاوت آن ها می توان از به دام افتادن در احساسات مخرب جلوگیری کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، همدلی انواع مختلفی دارد و با دانستن تفاوت آن ها می توان از به دام افتادن در احساسات مخرب جلوگیری کرد. مطالب بخش روانشناسی مجله پرسون را از دست ندهید.

نکات کلیدی در خصوص همدلی و دلسوزی به ترتیب زیر هستند:

bull& سه نوع همدلی وجود دارد.

bull& همدلی بیش از حد می تواند مشکل ساز باشد.

bull& درست است که رهبران، مشاوران و کارکنان مراقبت های بهداشتی باید همدل باشند، اما یک نوع همدلی وجود دارد که برای آن ها مضر است.

وقتی صحبت از همدلی می شود، دو تصور غلط رایج وجود دارد. اول، ما فرض می کنیم که فقط یک نوع همدلی وجود دارد. دوم، تصور می کنیم هر چه همدلی بیشتر باشد بهتر است و دلسوزی برای دیگران سقفی ندارد. با این حال، هیچ کدام از این تصورها درست نیستند. دلیل این موضوع را در زیر بخوانید.

۳ نوع مختلف همدلی وجود دارد

تحقیق در مورد همدلی نشان می دهد که این ویژگی شخصیتی اشکال مختلفی دارد. یک نوع همدلی، دیدن موضوعات و اتفاقات مختلف از دیدگاه دیگران است. این نوع دلسوزی، همدلی "شناختی" نامگذاری شده است و به عنوان همدلی "دیدگاه نگر" نیز توصیف می شود.

شواهد خوبی وجود دارد که نشان می دهد از دیدگاه دیگران به موضوعات نگاه کردن، یک رفتار سالم است. این کار به شما کمک می کند ذهن بازتری داشته باشید و طبق تحقیقات، بسیار خوب است که خصوصاً رهبران این ویژگی را داشته باشند.

دو شکل دیگر همدلی ماهیتاً احساسی تر هستند. روانشناس مارک دیویس، به آن ها برچسب "نگرانی همدلانه" و "پیشانی شخصی" می زند.

نگرانی همدلانه، شناخت وضعیت احساسی دیگری و ابراز درک از آن است. در این جا فرد همدل نشانه های غیرکلامی و کلامی ظریف (یا نه چندان ظریف) را تشخیص می دهد، مشکل را می پرسد و نگرانی و درک خود را ابراز می کند.

از نظر فرد همدل، این کار بسیار مثبت است. شما از فرد مضطرب حمایت می کنید و مشکل را تشخیص می دهید. این می تواند به او و همچنین به کیفیت رابطه کمک کند.

نوع سوم همدلی یا همان پیشانی شخصی، ممکن است مشکل سازتر باشد. پیشانی شخصی با احساسی دلسوزانه، دقیقاً همان احساس نفر دیگر را تجربه می کند. چیزی مانند عبارت "دقیقاً می فهمم درد چیست و چه می گویی".

از طریق فرآیندی که به عنوان "سرایت عاطفی" شناخته می شود، احساسات فرد پیشان به صورت غیر کلامی به فرد دیگر منتقل می شود و باعث می شود فرد دوم نیز احساسی مشابه را تجربه کند. به عبارت دیگر شخصی که مشکل دارد گریه می کند و این باعث می شود شما هم گریه کنید.

اگرچه ممکن است داشتن یک دوست دلسوز که بتواند هم احساسات منفی و هم احساسات مثبت شما را درک کند چیز خوبی باشد، اما تحقیقات نشان می دهد این موضوع می تواند نتایج منفی برای آن شخص داشته باشد.

به عنوان مثال، در تحقیقات در مورد پرستاران بیمارستان متوجه شدیم که "پیشانی شخصی" با عملکرد پرستار بیمارستان ارتباط منفی دارد، در حالی که "نگرانی همدلانه" ارتباطی مثبت داشت.

به طور مشابه، دریافتیم که برای رهبران، نگرانی همدلانه با رهبری موثر ارتباط مثبت دارد، در حالی که پیشانی شخصی برعکس است. این موضوع منطقی است؛ زیرا در واقع احساس پیشانی بیمار باعث می شود که این متخصصان در نقش های خود موثر نباشند.

بنابراین، نتیجه گیری نهایی در مورد همدلی چیست؟

در بیشتر موارد، نشان دادن نگرانی همدلانه نسبت به احساسات دیگر مهم است، اما تحت تأثیر قرار گرفتن بیش از حد ممکن است چیز خوبی نباشد. به عنوان مثال، تجربه عواطف منفی شخص دیگر به طرز مسری ممکن است بر روحیه و خلق و خوی فرد، تأثیر منفی بگذارد.

البته، در روابط نزدیک به اشتراک گذاشتن احساسات ممکن است دقیقاً همان چیزی باشد که برای هر دو طرف رابطه لازم است. واضح است که همدلی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد و برای رهبران، پرستاران، مشاوران و دیگران، درک احساسات دیگران و نشان دادن همدلی و نگرانی مهم است؛ اما شاید این که همدلیشان به حدی باشد که دقیقاً احساسات آن شخص را تجربه کنند، مناسب نباشد.