



نسترن صادقی
روانشناس بالینی کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب
دانشکده علوم پزشکی مشهد



همدلی چیست؟

همدلی یعنی توانایی شناختی، هیجانی و رفتاری برای درک و پاسخ مؤثر به احساسات و نیازهای دیگران
«دیدن دنیا از چشم دیگری و احساس کردن آن چه او احساس می‌کند».

تمایز با همدردی : همدردی معمولاً به معنی هم‌احساسی سطحی یا ترحم است «متأسفم برای تو» در حالی که همدلی تجربه عمیق‌تر و اشتراک فعال در احساس فرد مقابل است

انواع همدلی

همدلی
هیجانی



توانایی احساس
کردن و دریافت
عمیق احساسات
دیگران

همدلی
تنی



واکنش فیزیکی
و رفتاری در
پاسخ به وضعیت
دیگران.

همدلی
شناختی



توانایی درک
افکار و دیدگاه
دیگران



اهمیت همدلی در ارتباطات

ایجاد ارتباطات قوی تر و معنادارتر

افزایش صمیمیت و اعتماد در روابط

ایجاد امنیت عاطفی



کاهش تعارضات و سوء تفاهم ها

تقویت احساس امید و شادی
در افراد و جامعه

افزایش رفاه روانی

گوش دادن عمیق و امنیت روانی

گوش دادن فعال یک مهارت ارتباطی کلیدی است که شامل سه بخش اصلی می‌شود:

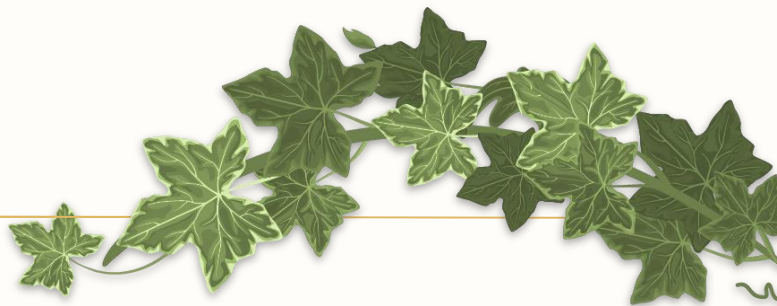
۱. دقت کامل به پیام: تمرکز بر کلمات، لحن و نشانه‌های غیرکلامی طرف مقابل.

۲. بازتاب احساسات: بیان دوباره یا خلاصه کردن آنچه شنیده‌ایم تا نشان دهیم احساس و منظور او را فهمیده‌ایم.

۳. مدیریت واکنش: پاسخ دادن به شکلی آرام و سنجیده، بدون عجله یا قضاوت، حتی در شرایط پرتنش.

مراحل گوش دادن فعال

- توجه کامل
- بازتاب واقعی احساسات
- پذیرش طرف مقابل



چطور یک فرد همدل باشیم؟

- ❖ گوش دادن فعال
- ❖ زبان بدن باز
- ❖ پرسیدن و بازتاب دادن
- ❖ خودآگاهی هیجانی

بیانگرهای خلاقانه برای ایجاد امنیت عاطفی:
ابراز قدردانی و تشویق
ایجاد فضایی امن برای صحبت کردن و به اشتراک گذاشتن احساسات
پذیرش و احترام به تفاوتها
استفاده از زبان بدن خلاق

چگونه همدلی امنیت عاطفی ایجاد می‌کند؟

آرامسازی سیستم عصبی: همدلی با فعال کردن بخش آرام‌ساز بدن (سیستم پاراسمپاتیک) و کاهش کورتیزول در بدن، تنش را پایین می‌آورد.

افزایش اعتماد: وقتی احساساتمان دیده، پذیرفته و محترم شمرده شود، مدارهای عصبی اعتماد و پیوند اجتماعی در مغز فعال‌تر می‌شوند.

ایجاد فضای امن: فرد می‌تواند بدون ترس از قضاوت یا طرد، افکار و احساسات خود را راحت‌تر بیان کند.

تقویت پیوندها: همدلی حس تعلق و ارتباط را پررنگ می‌کند و مانع انزوا روانی فرد می‌شود.

شناخت الگوهای رفتاری با همدلی پایین و نحوه برخورد حرفه‌ای

راهبرد ارتباطی	مثال امدادی	نشانه‌های قابل مشاهده	الگوی رفتاری
همدلی شناختی بدون تأیید افراطی، هدایت آرام گفتگو به نیازهای جمع	در پناهگاه از خستگی خودش می‌گوید، نه از رنج دیگران	زیاد درباره خودش حرف می‌زند یا نیاز به تحسین دارد	تمرکز زیاد بر خود
پذیرش نظرش و بازگرداندن به هدف مشترک: "درسته، هدف ما هر دو ایمنی انتقاله"	در تیم امداد، درباره نحوه انتقال مصدوم با لحن انتقادی نظر می‌دهد	تمایل به تصمیم‌گیری فردی، مقاومت در برابر توصیه‌ها	رفتار رقابتی یا فاصله‌دار
احترام به سکوتش، ایجاد حس امنیت بدون فشار برای صحبت	در اردو احساساتش را پنهان می‌کند و زودتر جدا می‌شود	نگاه کمتر، پاسخ‌های کوتاه	میل به انزوا یا کم‌تعامل بودن
تمرکز بر وظیفه همراه با جمله‌ی همدلانه: "درسته، بریم باهم کمکش کنیم"	هنگام دیدن مجروح می‌گوید: "خب باید جمع‌وجور کنیم"	در موقعیت‌های عاطفی واکنش هیجانی نشان نمی‌دهد	پاسخ هیجانی سرد یا منطقی افراطی

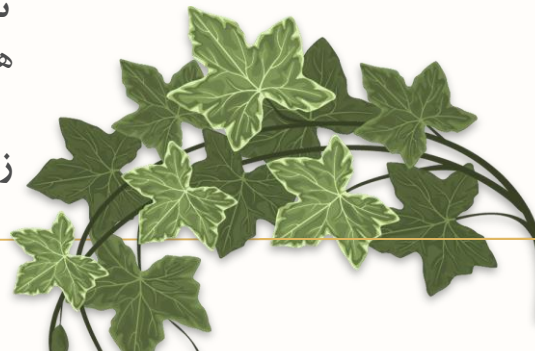
هنر، زبان بدن و همدلی

هنر و مغز: هنرهای تجسمی و نمایشی، آمیگدالا را آرام و مدارهای پیش‌پیشانی مسئول تصمیم‌گیری را فعال می‌کنند.

زبان بدن: تماس چشمی، میکروتعبیرات و ژست‌های باز باعث کاهش سوءتفاهم و افزایش اعتماد در عملیات.

تجربه گروهی: نقاشی، تئاتر یا قصه‌گویی مشارکتی، دیوارهای فاصله کلامی را می‌شکند و تعلق و همدلی را پرورش می‌دهد.

زبان مشترک احساسات: هنر، پلی میان امدادگر و مددجو حتی بدون زبان مشترک کلامی

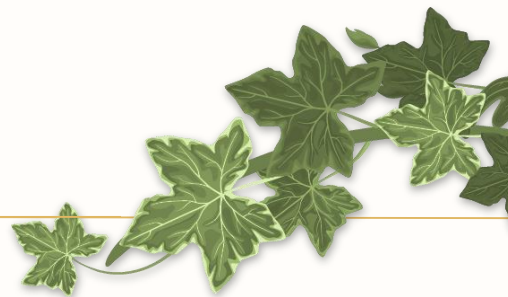




تکنیک‌های مدیریت استرس مبتنی بر همدلی

1. **تنفس عمیق همراه با بازتاب مثبت:** قبل از ورود به منطقه پرتنش، چند نفس عمیق بکشید و به خود یادآوری کنید: "من می‌توانم کمک کنم، اما مسئولیت احساسات فرد را بر عهده نمی‌گیرم." (ایجاد مرز سالم).
2. **حمایت کلامی از همکاران:** استفاده از همدلی شناختی برای درک فشار همکاران (مثلاً: "می‌دانم که این صحنه برایت سخت بود، استراحت کن.").
3. **حمایت غیرکلامی از مددجویان:** ارائه یک نوشیدنی، یک پتو یا فقط یک دست‌گذاری آرام‌بخش در زمان انتقال بیمار.

تمرین کوتاه گروهی (۲ دقیقه):
از اعضا بخواهید شریک کاری خود را ببینند و با یک حرکت غیرکلامی (مثل تأیید سر یا دست زدن به شانه)، آمادگی خود را برای حمایت از او در شیفت بعدی ابراز کنند.



فعالیت ۱: فعالیت پیشنهادی برای داوطلبان هلال احمر: نقاشی دونفره، همدلی بی کلام

توضیح فعالیت: دو نفر با هم یک نقاشی را به صورت مشترک و بدون صحبت کردن انجام می‌دهند.
هدف: تقویت همدلی غیرکلامی و درک متقابل.

نحوه اجرا:

به گروه‌های دونفره تقسیم کنید.
به هر گروه یک برگه کاغذ و مداد رنگی بدهید.
از آن‌ها بخواهید بدون صحبت کردن و فقط از طریق نقاشی، یک تصویر مشترک خلق کنند.
پس از پایان، درباره تجربه ارتباط غیرکلامی و حس همدلی پرسش و پاسخ یا گفت‌وگو برگزار شود.

نکات کلیدی:

توجه به حرکات و واکنش‌های هم‌گروهی
تلاش برای درک دیدگاه و احساسات او از طریق نقاشی



فعالیت ۲: حلقه قصه‌گویی گروهی

توضیح فعالیت: هر فرد در گروه، بخشی از یک داستان را تعریف می‌کند و داستان به صورت مشترک توسط اعضای گروه ساخته می‌شود.
هدف: تقویت همدلی کلامی، گوش دادن فعال و خلاقیت گروهی.

نحوه اجرا:

به گروه‌های کوچک تقسیم کنید.
از یک نفر بخواهید شروع به گفتن داستان کند.
سپس هر فرد به نوبت، بخشی از داستان را ادامه دهد.

نکات کلیدی:

گوش دادن دقیق به بخش‌های قبلی داستان
تلاش برای ادامه دادن داستان به شیوه‌ای منطقی و جذاب
احترام به ایده‌ها و نظرات دیگران



فعالیت ۳: بازی شنیداری مبتنی بر همدلی

توضیح فعالیت: پخش یک فایل صوتی حاوی صداهای مختلف (مثلاً صدای گریه، خنده، عصبانیت) و درخواست از شرکت کنندگان برای تشخیص احساسات موجود در صداها.

هدف: تقویت توانایی تشخیص احساسات از طریق صدا و افزایش همدلی شنیداری.

نحوه اجرا:

یک فایل صوتی حاوی صداهای مختلف احساسی پخش کنید.
از هر فرد بخواهید احساسات موجود در هر صدا را تشخیص دهند.
در مورد احساساتی که تشخیص داده‌اند با هم بحث کنید.

نکات کلیدی:

توجه به زیر و بم صداها، لحن و سرعت گفتار
تلاش برای درک احساسات گوینده



چک لیست ذهنی در مداخلات

شنیدن فعال : تمرکز کامل بر محتوا و احساسات (نه قضاوت).

درک دیدگاه : تلاش آگاهانه برای درک منطق و ترس فرد، حتی اگر غیرمنطقی به نظر برسد.

بازتاب مثبت : تأیید احساسات فرد ("من می فهمم که این دردناک است") قبل از هر اقدامی.

مدیریت استرس: استفاده از تکنیک های تنفسی و حفظ مرزهای عاطفی برای جلوگیری از فرسودگی.

احترام به فرهنگ و تفاوت ها : تنظیم ابراز همدلی با توجه به هنجارهای محلی.





«همدلی، زبان مشترک انسانیت در امدادگری
است؛ ابزاری که تجهیزات فیزیکی ما را با قلب
نیازمندان متصل می کند.»

سپاسگزارم از توجه شما

راه ارتباطی با ما

ایمیل:

sadeghin6@mums.ac.ir

سامانه دکتر تو:

www.doctoreto.com

داستان سرایی و خلاقیت برای تحول و تاب آوری

توانمندسازی روانی امدادگران از راه روایت شخصی و جمعی

نسترن صادقی

روانشناس بالینی کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب

دانشکده علوم پزشکی مشهد

توانمندسازی برای استفاده از روایت و هنر در فرایند شفا، ایجاد شادی و تقویت ارتباط

داستان سرایی (جمعی و شخصی)

مانند بازگو کردن تجربه های شخصی
بازگودکردن یک روایت مشترک در جمع

1

تمرین بیان خلاقانه با ابزارهای هنری و داستانی

مانند نقاشی_کلاژ_پادکست_فیلم کوتاه

2

یادگیری معنا سازی، یافتن امید و معنا در تجربه ها از روایت ها

ایجاد امید و درس های جدید سبب آرامش و انگیزه و رشد روانی فرد

3

فعالیت های گروهی برای شفا و شادی

ایجاد حس بهتر نسبت به خود و گروه و آینده ، تجربه نمونه عملی

4

چرا داستان سرایی برای شفا و همدلی ضروری است؟

- بازسازی روان پس از تجربه بحران
- تبدیل تجربه دشوار به پیام امیدوارکننده
- ایجاد همدلی و پیوند میان دل‌ها
- ابزاری برای عبور از تنهایی و احساس جدایی
- تقویت انرژی و امید جمعی در کنار امدادگران و مددجویان
- ایجاد حس حمایت و همدلی میان افراد آسیب‌دیده.
- ابزار ارتباطی فراتر از کلمات خشک.



«ما با گفتن، شفا می‌یابیم؛ با شنیدن، پیوند پیدا می‌کنیم.»

گونه های داستان سرایی



❖ داستان سرایی شخصی (روایت خود)

بازگو کردن خاطرات، احساسات و تجربه های شخصی
پرداختن به چالش ها، امیدها و مسیر رشد فردی
کشف توانمندی ها و زخم های درونی
ایجاد شجاعت ابراز صادقانه و شناخت بهتر خود



❖ داستان سرایی جمعی (روایت گروهی)

خلق یا بازگو کردن یک داستان مشترک با مشارکت جمع
ثبت تجربه های جمعی - مثلاً تجربیات یک گروه امدادی یا جمع خاص
پرورش احساس اتحاد، تعلق و همدلی میان اعضا
تبدیل حافظه جمعی به پیام انگیزشی برای جامعه بزرگتر

گونه های داستان سرایی



❖ داستان سرایی طبیعت محور:

الهام گرفتن از پدیده های طبیعی (مانند طلوع، باران، یا رویش بذر) برای بیان مفهوم زندگی، پایداری و امید.



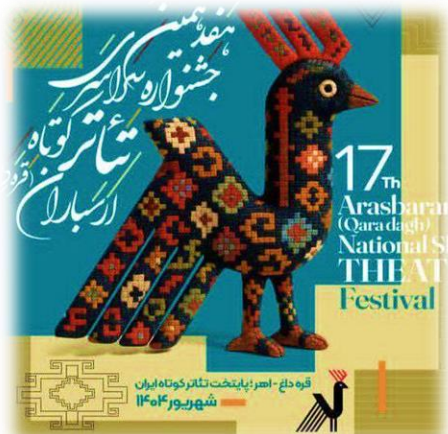
❖ داستان سرایی هنری:

روایت با بهره گیری از ابزارهایی چون نقاشی، موسیقی، نمایش کوتاه یا کلاژ به جای واژه ها.

❖ داستان سرایی درمانی:

به کارگیری داستان برای بازشناسی و بازسازی تجربه های آسیبزا و یافتن معنا در دل رنج.





راه های بیان داستان

ترانه و
موسیقی


نوشتار
خاطره نگاری


نمایش کوتاه


نقاشی
و کلاژ


فعالیت: “خاطره یک روز خوب را با یکی از ابزارها بیان کنید”

در قالب ۳ دقیقه با استفاده از نقاشی، یک جمله کوتاه، یا حتی یک حرکت نمایشی احساس خود را نسبت به یک خاطره شاد یا امیدبخش ابراز کنید.
سپس هر کس بتواند به انتخاب خود آن را برای جمع به اشتراک بگذارد.

معناسازی یعنی

اینکه تجربه‌های سخت زندگی را به داستانی با آغاز، میانه و پایان تبدیل کنیم تا بتوانیم میان آنچه احساس کرده‌ایم و آنچه واقعاً رخ داده، پیوندی روشن و آرام‌بخش بسازیم.

مراحل معنا سازی

گردآوری تجربه و
نظم دادن به روایت

به اشتراک گذاری

یافتن پیام یا درس

فعالیت “سه خط امید”

یک تجربه ی سخت را در قالب سه جمله کوتاه بازگو کنید.
طبیعت در سخت ترین لحظه، چه نشانه‌ای از امید برایت آورد؟

معنا سازی پس از بحران



بازماندگان، داوطلبان و امدادگران با روایت تجربه‌ها و احساسات، رویداد را بازشناسی و معناگذاری می‌کنند. این فرآیند به پذیرش واقعیت، کاهش فرسودگی روانی و تقویت امید کمک می‌کند. بهره‌گیری از هنردرمانی، داستان‌سرایی جمعی و فعالیت‌های گروهی، مسیر معناسازی را عمیق‌تر و اثرگذارتر می‌سازد.

«در بحران، طبیعت یک منبع انرژی خاموش است؛ داستان‌سرایی آن را دوباره بیدار می‌کند.»

حلقه های داستان سرایی



- تقویت همبستگی و بیان آزاد احساسات در یک فضای امن.
- کمک به پردازش روانی رویداد و یافتن معنای مشترک بین اعضای گروه.

فعالیت

بیان آزاد تجربه‌ها، افزایش همدلی و غنی‌سازی معنای جمعی بحران‌ها.

روش اجرا

- تشکیل گروه‌های کوچک ۳ تا ۵ نفره.
- هر نفر روایتش را در ۶۰ ثانیه بگوید
- سایر اعضا فقط یک نشانه یا واژه‌ی طبیعت از آن داستان را یادداشت کنند (مثل باران، خاک، باد).
- در پایان گروه از این واژه‌ها یک داستان امید جمعی می‌سازد.



خاطره نویسی

فعالیت

نوشتن یک خاطره کوتاه (۵ دقیقه) «خاطره‌ای کوتاه بنویس از زمانی که طبیعت حس

آرامش یا امید در تو ایجاد کرد.»

تمرکز بر حواس پنج‌گانه:

بوی آن صحنه چه بود؟

چه رنگ یا رنگ‌هایی غالب بودند؟

چه صداهایی می‌شنیدید؟

امکان به‌اشتر اک‌گذاری برای داوطلبان

هدف روانشناختی تمرین :

تقویت بازخوانی خاطرات مثبت برای افزایش تاب‌آوری.

تمرین تمرکز و حضور در لحظه.

ایجاد پیوند عاطفی عمیق‌تر میان اعضای گروه.



علی همدانی



هنر های بیانی

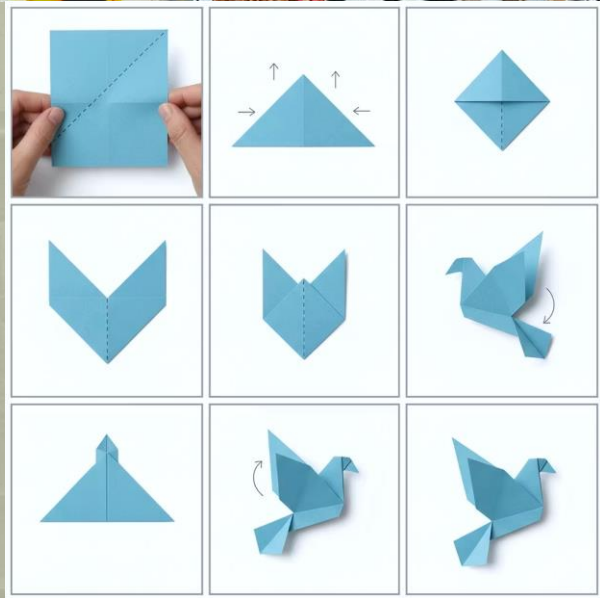
- طراحی سریع یک صحنه از داستان
- استفاده از کلاژ با مجلات قدیمی و برگه رنگی
- نمایش کارها در یک «گالری کوچک» گروهی

❖ فعالیت

«طبیعت به عنوان بوم احساس»

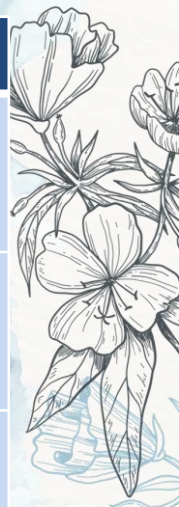
با برگ، سنگ، یا شاخه کوچک در خانه ترکیبی هنری برای «امید» بسازند و آن را به اشتراک بگذارید.

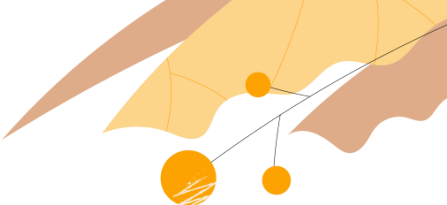
هدف: بازگرداندن اتصال حسی با محیط و تقویت لذت ساده از عناصر طبیعی.



ادامه مسیر امید و آرامش

مرحله	تمرین عملی	هدف روانی
روز اول پس از کارگاه	بازگویی بخش کوچکی از تجربه در جمع خانوادگی یا دوستان.	تقویت حس پیوند و اعتماد
هفته ی اول	سه دقیقه نشستن در طبیعت (یا کنار پنجره) و نوشتن یک جمله از حس آن لحظه.	تمرین حضور در لحظه و تنظیم هیجانی
هفته ی دوم	ضبط صدای آرامش بخش محیط خود (مثلاً باد یا آب) و ارسال آن در گروه امدادگران.	به اشتراک گذاری شادی و حس ارتباط
هفته ی سوم	ساخت یک «داستان کوتاه طبیعت» براساس یکی از این صداها یا عکس‌ها.	خلق معنا از دل تجربه‌های ساده





با سپاس از توجه شما

راه ارتباطی با ما
ایمیل:

sadeghin6@mums.ac.ir

سامانه دکتر تو: www.doctoreto.com

