

برگزاری کارگاه همدلی برای نو دانشجویان دانشکده پیراپزشکی

کارگاه همدلی برای نو دانشجویان دانشکده پیراپزشکی در مورخ ۲۵ مهر ۱۴۰۲ در سالن آمفی تئاتر دانشکده توسط سرکار خانم فائزه سادت طاهری کارشناس مرکز مشاوره ستاد دانشگاه برگزار شد.

طاهری ابتدا ضمن خوش آمد گویی به نو دانشجویان همدلی را اینگونه تعریف نمود. در ساده ترین حالت، مهارت همدلی به معنای درک و آگاهی از احساسات و عواطف دیگران است. مهارت همدلی به عنوان یکی از عناصر کلیدی **هوش هیجانی** در نظر گرفته می شود. همدلی راه ارتباطی بین خود و دیگران است. زیرا از این طریق می توانید آن چه دیگران تجربه می کنند را درک کنید و گویی خود آن ها را احساس می کنید. همدلی بسیار فراتر از همدردی است که به عنوان دلسوزی برای دیگری در نظر گرفته می شود. همدلی در عوض خود را جای دیگری قرار دادن است.

وی در ادامه به همدلی را به بخشهای زیر تقسیم و تعریف نمود.

همدلی شناختی: به معنای درک افکار و احساسات اشخاص از جنبه بسیار منطقی است، نه از جنبه عاطفی.

همدلی عاطفی: به معنای فهم عمیق یا به عبارتی، جذب احساسات اشخاص است، به گونه ای که منجر به تجربه ی واقعی آن احساس شود.

همدلی دلسوزانه: به معنای درک احساسات اشخاص و اقدام مناسب برای کمک به آنهاست. استفاده و پرورش مهارت همدلی همیشه کار آسانی نیست. اما با تمرین، آگاهی و کمی تخیل می توانیم به صورت همدلانه احساسات را درک کنیم. بر اساس تحقیقات، افرادی که مهارت همدلی را در خود رشد داده اند، روابط بهتر و در نتیجه رفاه بیشتر را در طول زندگی تجربه می کنند.

نشانه های همدلی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه برخی علائم وجود دارد که نشان می دهد شما تمایل دارید یک

فرد همدل باشید. به شرح زیر عنوان نمود.

- شما واقعاً در گوش دادن به صحبت های دیگران مهارت دارید.
- مردم اغلب از مشکلاتشان برای شما می گویند.
- شما در درک احساس دیگران مهارت دارید.
- شما اغلب در مورد احساس دیگران فکر می کنید.
- افراد دیگری برای مشاوره به شما مراجعه می کنند.
- اغلب احساس غرق شدن در حوادث ناگوار را می کنید.
- شما سعی می کنید به دیگرانی که رنج می برند کمک کنید.
- شما در گفتن این که افرا صادق نیستند، مهارت دارید.
- شما در موقعیت های اجتماعی گاهی احساس خستگی می کنید.
- شما عمیقاً به افراد دیگر اهمیت می دهید.
- شما برای تعیین مرزها در روابط خود با دیگران با چالش مواجه هستید.

در ادامه نماینده کمیته انضباطی دانشگاه سرکار خانم کرداری قوانین و مقررات انضباطی دانشگاه را برای دانشجویان بیان نمود.