
کارگاه
آموزشی
زی کوچ
شناخت هیجانات و همدلی
ماژول دوم جلسه سوم

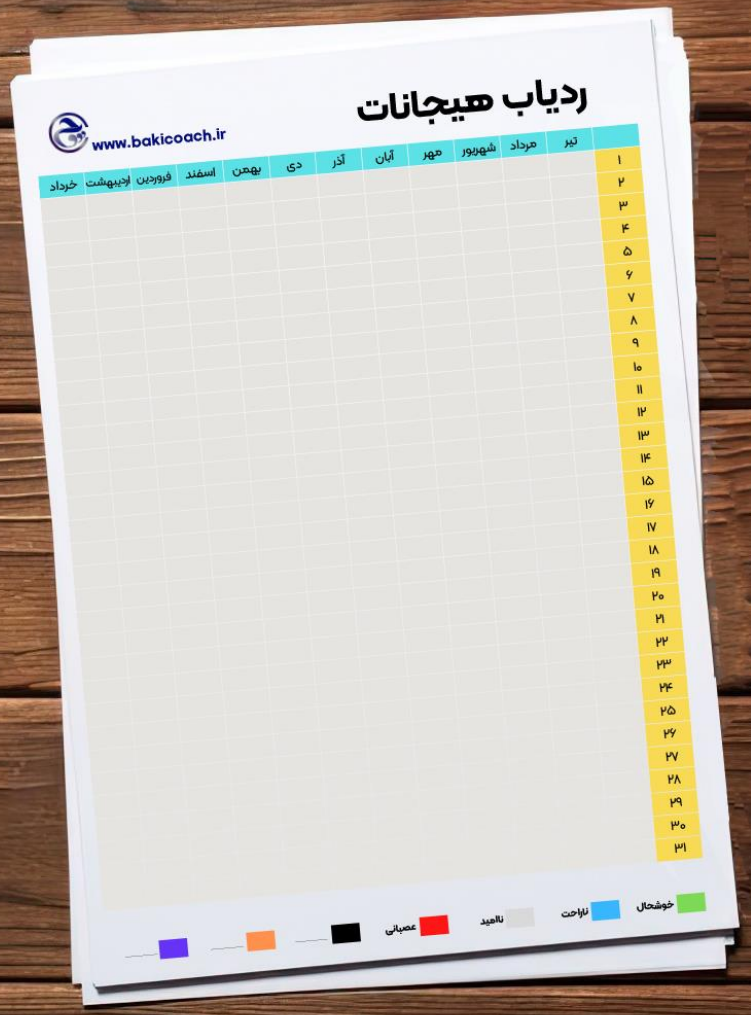
## انیمیشن:




گفتگو کنید

# ردیاب هیجانات

چه احساساتی را
تجربه کرده اید؟



# گسترش دایره لغات هیجانات

# ابراز هیجانات در بستر تاریخ

رد پای هیجانات در داستان‌ها و اسطوره‌ها:

- یونان: پوسئیدون
- روم: الهه‌گان انتقام
- ایران: دیو
- هند: شیوا

# موانع ابراز هیجانات



- خانواده
- فرهنگ

# گفتگو کنید

جوانی خردمند از فنون فضایل حظّی وافر داشت و طبعی نافر؛ چندان که در محافل دانشمندان نشستی، زبان سخن ببستی. باری پدرش گفت: ای پسر تو نیز آنچه دانی بگوی. گفت: ترسم که بپرسند از آنچه ندانم و شرمساری برم.

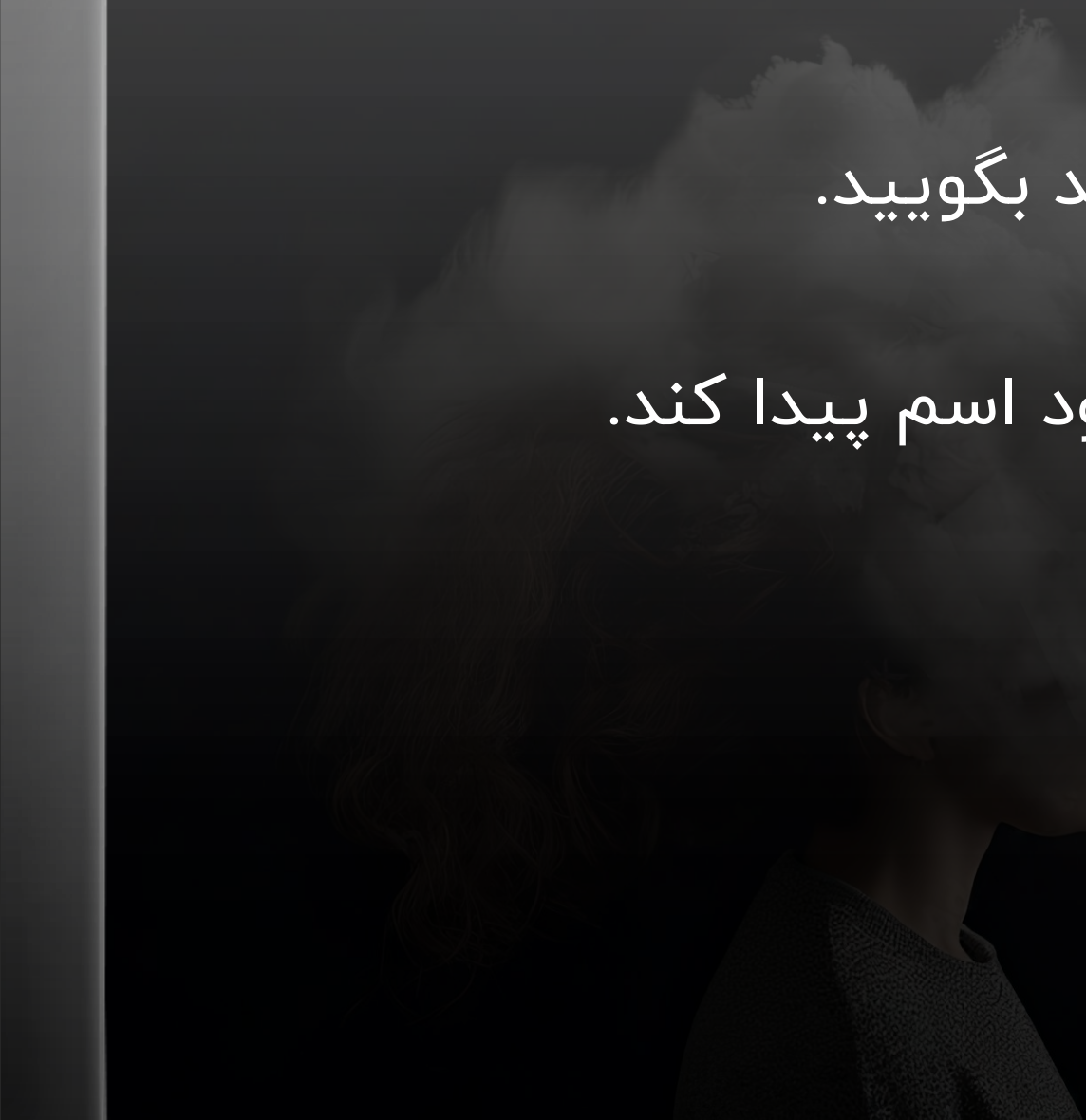
سعدی، گلستان باب چهارم، در فواید خاموشی

# اعتبار دادن به هیجانات مراجع

گام اول: به ابراز احساسات مراجع خوش آمد بگویید.

گام دوم: کمک کنید مراجع برای احساس خود اسم پیدا کند.

گام سوم: همدلی



گفتگو کنید

**از نظر شما همدلی یعنی چه؟**
**آخرین باری که حس کردید،**
**درک نشده‌اید چه زمانی بوده؟**



# شعر

ای بسا هنـــد و تـــرک هم‌زبـــان — وی بسا دو تـرک چون بیگانگان

پس زبان محرمی خود دیگر است — همدلی از هم‌زبانی بهتر است

مثنوی مولوی



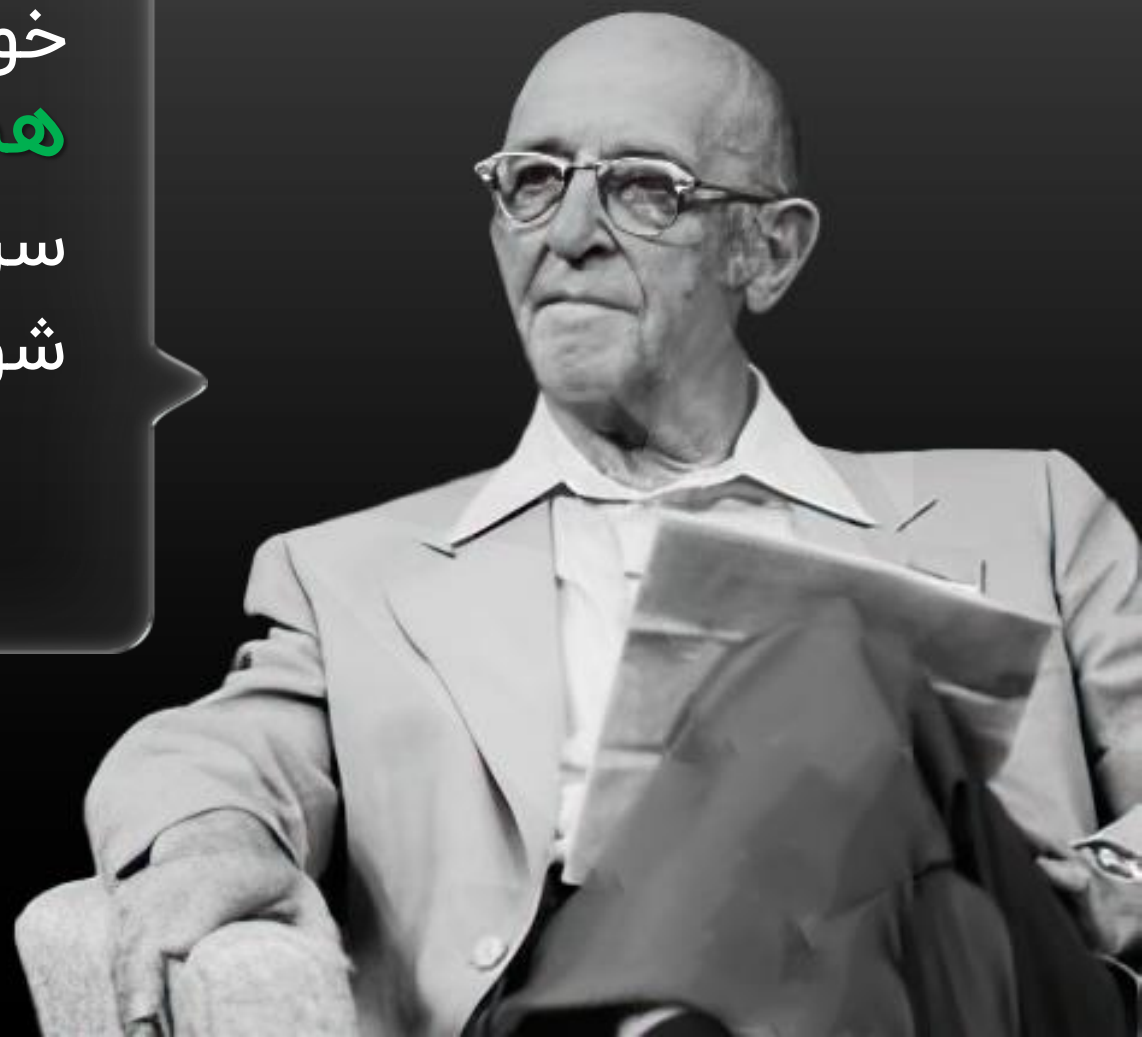
# تاریخچه همدلی

اثر آسیب‌های جنگ جهانی دوم و مراجعه بیشتر به روانشناسان توجه به همدلی را افزایش داد.

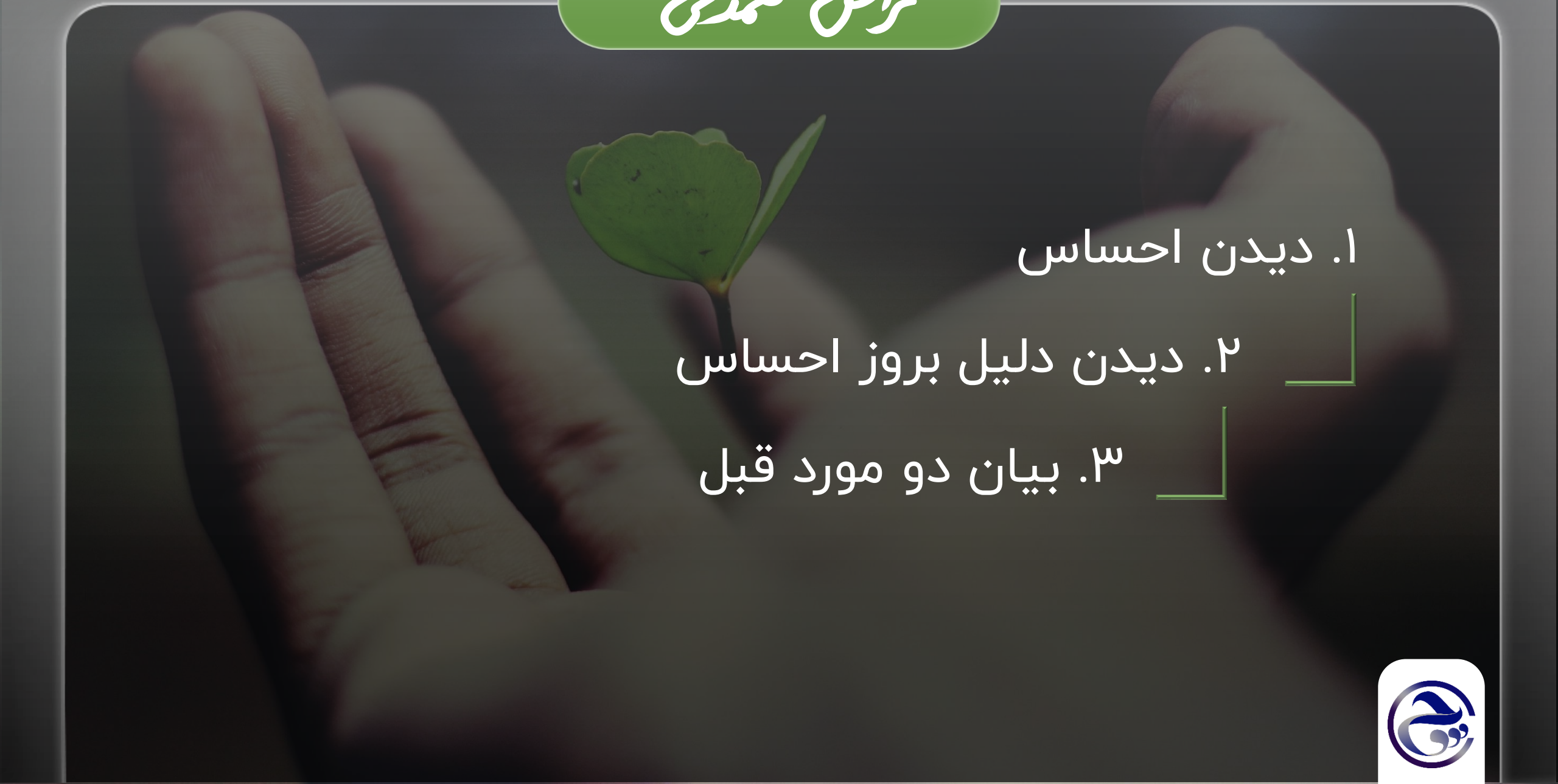
تلاش‌های کارل راجرز (Carl Rogers) و هاینز کوهات (Heinz Kohut) به تعریف واژه **همدلی** یا **empathy** انجامید که این واژه قدمت چندانی ندارد.

همدلی به معنای **درک دنیای شخصی طرف مقابل** است، طوری که انگار دنیای خودتان است.
همدلی یعنی حس کردن خشم، ترس، سردرگمی دیگران بدون اینکه خشمگین شوید بترسید یا سردرگم شوید.

کارل راجرز
Carl Rogers



# مراحل همدلی



۱. دیدن احساس

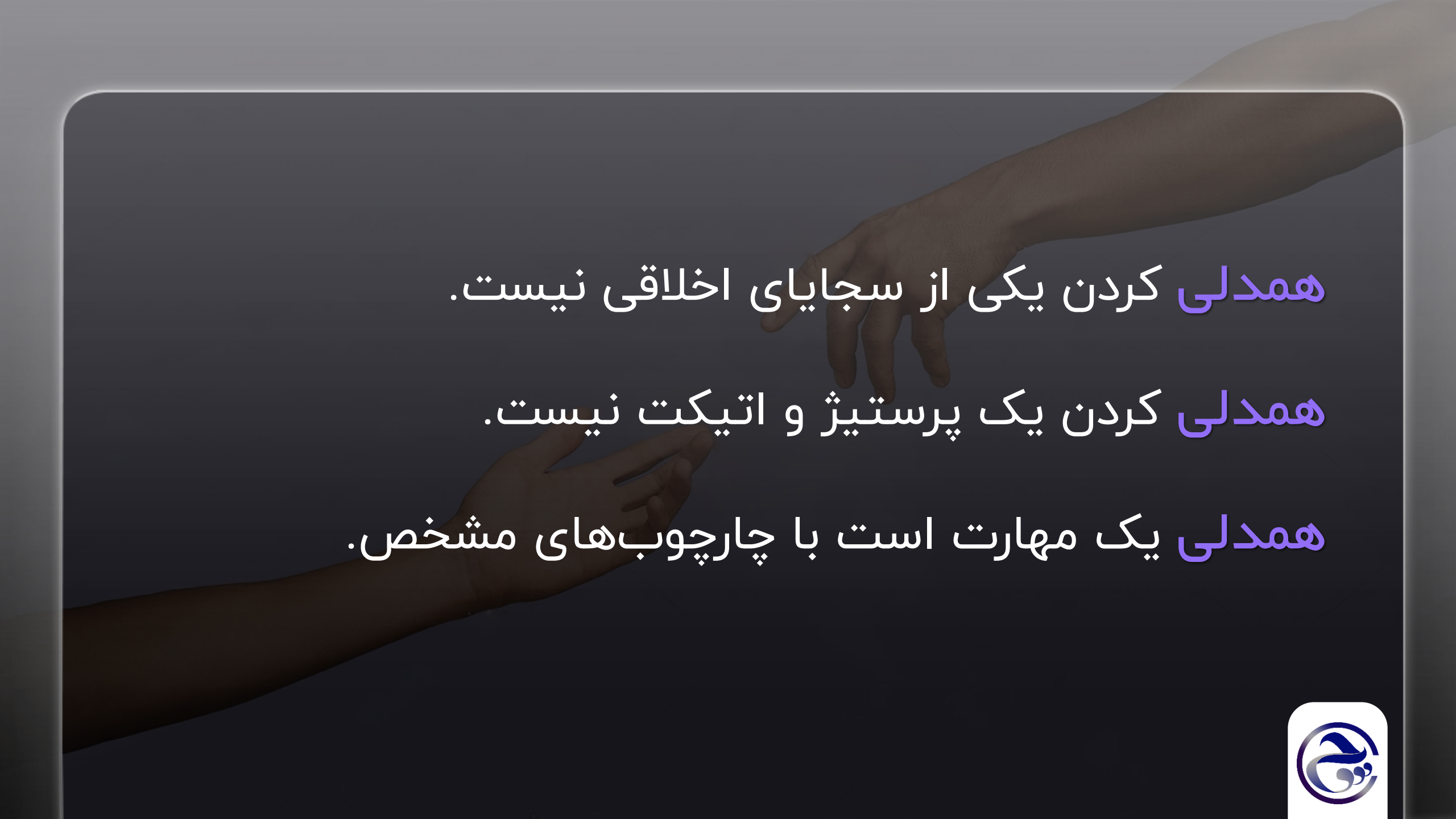
۲. دیدن دلیل بروز احساس

۳. بیان دو مورد قبل




# تجربه خودتان را به اشتراک بگذارید.

بخشی از کتاب
"شب بخیر آقای رییس جمهور"
ژاک پریم



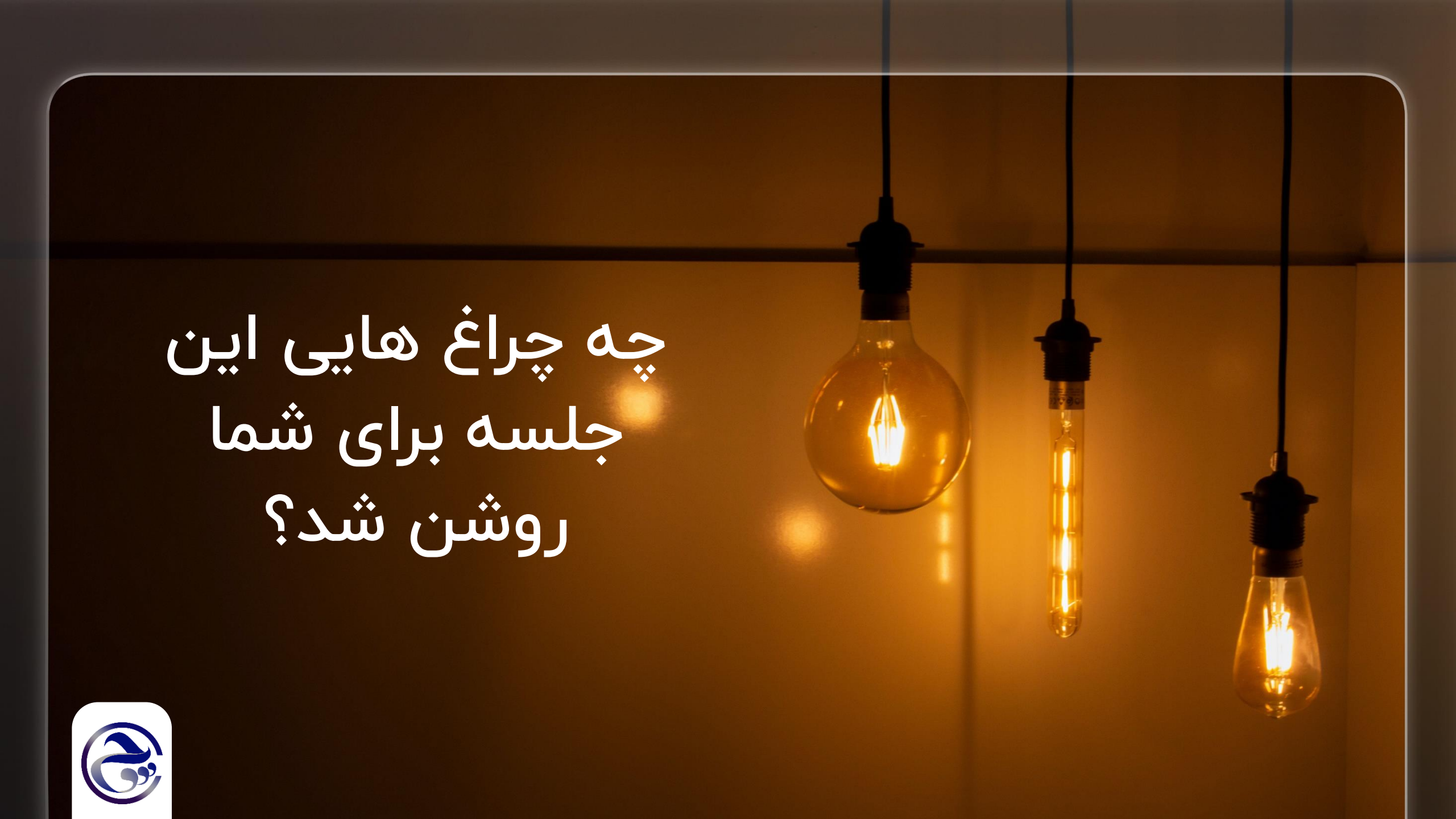
همدلی کردن یکی از سجایای اخلاقی نیست.

همدلی کردن یک پرستیژ و اتیکت نیست.

همدلی یک مهارت است با چارچوب‌های مشخص.

# با همکلاسی خود همدلی کنید

- هیجانات خود را بشناسید و **ظرفیت کلامی** برای توصیف و ابراز هیجانات خود را بالا ببرید.
- هیجانات سرب داغ نیستند که زود از دست آنها خلاص شویم به خود و دیگران اجازه **لمس هیجان** خود را بدهید.
- رمان و داستان بخوانید و خود را جای **قهرمان‌های داستان** قرار دهید.
- اگر رنج کسی را نمی‌فهمید و تجربه نکرده‌اید با او درمیان بگذارید و از او **بپرسید** چه نیازی دارد.


چه چراغ هایی این
جلسه برای شما
روشن شد؟