

پرورش همدلی
در کودکان

(راههای عملی برای
والدین و معلمان)

مؤلفان:

احد فرامرز قراملکی

پریسا فرنودیان

شیما وفا

سرشناسه	فرامرز قراملکی، احد، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	پرورش همدلی در کودکان (راهنمای عملی برای والدین و معلمان) / مولفان احد فرامرز قراملکی، پرینا فرنودیان، شیما وفا.
مشخصات نشر	تهران: موسسه خیریه آموزشی فرهنگی شهید مهدوی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۸۵۲۲-۱۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	همدلی در کودکان
موضوع	همدلی
شماره افزوده	فرنودیان، پرینا، ۱۳۶۶ -
سناسه زوده	وفا، شیما، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	BF۷۲۳/۵۸۸۴۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۱
شمار کتابخانه ملی	۴۱۱۲۳۰۲



انتشار

مؤسسه خیریه

آموزشی، فرهنگی شهید مهدوی

خیابان ولیعصر، خیابان شهید فلاحی (زعفرانیه)، خیابان

شهید اعجازی، کوچه زنبق، کوچه مینا، کوه دامن غربی

تلفن: ۳۲۴۳۵۵۰

www.mahdavischool.org info@mahdavischool.org

شناسنامه‌ی کتاب

- عنوان : پرورش همدلی در کودکان - راهنمای عملی برای والدین و معلمان
- مولفین : احد فرامرز قراملکی، پرینا فرنودیان، شیما وفا
- ناشر : مؤسسه خیریه آموزشی، فرهنگی شهید مهدوی
- با همکاری : مؤسسه آموزشی، فرهنگی پیام آوران شهید مهدوی
- آماده سازی و چاپ : انتشارات دانش آفرین
- ناظر چاپ : مهناز ارشد راد
- طراحی و صفحه آرایی : معصومه حدادی
- نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۵
- نوبت ویرایش : اول
- شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
- قیمت : ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۲۲-۱۴-۳ ISBN : 978-964-8522-14-3

فهرست

۸	مقدمه
۱۳	فصل اول: چستی و چرای همدمی
۱۴	مقدمه
۱۵	تعریف همدمی
۱۸	تفاوت همدمی و نمدردی
۲۱	چرای پرورش همدمی
۲۴	تمرین
۲۴	یادداشت اندیشه‌ها
۲۵	فصل دوم: گونه‌ها، شیوه‌ها، زمینه‌ها و مزایا (بازدارنده‌ها)
۲۶	مقدمه
۲۷	گونه‌ها و شکل‌های همدمی
۳۰	تحلیل گونه‌ها و شکل‌های همدمی
۳۲	شیوه‌های ابراز همدمی
۳۲	۱. زبان کالبدی
۳۳	۲. زبان گفتاری
۳۳	۳. اقدام/ زبان رفتاری
۳۴	۴. تغییر در رفتار خویش

۴۱	موانع رشد همدلی
۴۴	تمرین
۴۶	یادداشت‌اندیشه‌ها
۴۷	فصل سوم: تئوری‌های رشد همدلی
۴۸	مقدمه
۴۹	نظریه هافمن در رشد همدلی
۵۱	مراحل تحول همدلی از ۱ ماهگی تا ۱۲ سالگی
۵۶	تحلیل و تطابق مراحل رشدی هافمن با گونه‌های همدلی
۵۷	نتیجه‌گیری
۵۸	تمرین
۵۹	یادداشت‌اندیشه‌ها
۶۱	فصل چهارم: آموزش همدلی
۶۲	مقدمه
۶۳	گام‌های پرورش همدلی
۶۷	مؤلفه‌های اصلی آموزش همدلی
۶۹	چگونگی آموزش همدلی در دوره‌های مختلف رشد
۷۲	شیوه‌ها و قواعد عملیاتی پرورش همدلی در کودک

فهرست

- ۷۵ یافتن روش‌هایی واقعی برای کودکان
- ۷۶ تمرین
- ۷۸ یادداشت‌اندیشه‌ها
- ۷۹ فصل پنجم: نقش والدین در رشد همدلی
- ۸۰ مقدمه
- ۸۲ نقش الگویی پدر و مادر در پرورش همدلی
- ۸۳ نقش معلمی پدر و مادر در پرورش همدلی
- ۹۲ تمرین
- ۹۳ یادداشت‌اندیشه‌ها
- ۹۵ فصل ششم: نقش مدرسه در رشد همدلی
- ۹۶ مقدمه
- ۹۷ تمریناتی برای رشد همدلی
- ۱۰۰ ۱. تمرین اول: تعریف همدلی
- ۹۹ ۲. تمرین دوم: تعریف عملیاتی همدلی
- ۱۰۰ ۳. تمرین سوم: ملاقات صبحگاهی
- ۱۰۱ ۴. تمرین چهارم: بررسی کلاس بعد از ظهر
- ۱۰۳ ۵. تمرین پنجم: ایست. نفس بکشید

۶. تمرین ششم: رفع نیازهای اولیه ۱۰۵
- شرایط موفقیت مربی ۱۰۹
- شرایط شکست مربی ۱۱۰
- امکانات لازم برای آموزش ۱۱۱
- نتیجه گیر ۱۱۲
- تمرین ۱۱۴
- یادداشت اندیشه ها ۱۱۵
- فصل هفتم: سنجش و ارزیابی همدا ۱۱۷
- ضرورت سنجش همدا چیست؟ ۱۱۸
- ارزشیابی همدا ۱۲۳
- تصویر اول ۱۲۴
- تصویر دوم ۱۲۴
- ارزشیابی همدا (فرم مربی) ۱۲۷
- پرسشنامه ارزیابی همدا بزرگسالان مارک دیویس ۳۰
- تمرین ۱۳۲
- منابع فارسی ۱۳۵
- منابع انگلیسی ۱۳۷

همدلی، به نگاه نیست، رفتار ارتباطی بین شخصی است. "شادی، نسبت به همکلاسی خود شیدا احساس همدلی می‌کند". ظاهر این گزاره، نسبتی یک سویه را نشان می‌دهد. شاد کنشگر و همدلی‌کننده و فرد دیگری به نام شیدا پذیرای کنش همدلی است. شادی نازی را از جانب شیدا درک می‌کند و به جای بی‌اعتنایی به آن، با رفتار همدلی به این نیاز را پاسخ می‌دهد. بر پایه این انگاره از همدلی، بحث از آن به دو دانش متعلق است: روانشناسی و اخلاق. مطالعه چیرستی، چرایی، چگونگی و پیامدهای همدلی به دانش نخست متعلق است به همین سبب روانشناسان بر همدلی و رشد آن متمرکزند و نظریه‌های فراوان روانشناختی حاصل این توجه به همدلی است. دانش اخلاق هم، از همدلی بحث می‌کنند. مباحث آنان را می‌توان به دو سطح تقسیم کرد: همدلی به مثابه یک کنش و احساس می‌تواند در ترازوی باید و نباید یا خوب و بد اخلاقی قرار گیرد. باید و نباید به مسئولیت کنشگر مربوط است و خوب و بد به خود کنش ارتباط دارد. دانشمند اخلاق می‌پرسد آیا همدلی کنش خوب است و آن را می‌توان از مسئولیت‌های اخلاقی شادی نسبت به شیدا دانست؟ آیا درک نیاز شیدا و پاسخ مثبت به آن از مسئولیت‌های اخلاقی شادی است و شادی بایستی به لحاظ اخلاقی با شیدا همدلی کند؟ همدلی می‌تواند به مثابه یک منش

و خلق نیز در ترازوی اخلاق سنجیده شود. منش طح بالاتر از کنش است که کنش یا معلول آن و یا حداقل بر وفق آن انجام می‌شود. عالمان اخلاق منش را به دو گونه فضیلت و رذیلت تقسیم می‌کنند. بر این پایه مساله اخلاقی این است که منش همدلی، فضیلت است یا رذیلت یا هیچکدام؟ پاسخ نظری و تحلیلی به این مساله از آن دانش اخلاق هنجاری (فلسفی) است اما طرح مساله در موقعیت عینی، مانند ارتباط بین دو همکلاسی با توجه به شرایط و جستجو برای پاسخ آن مسئله به دانش اخلاق کاربردی متعلق است. مثلاً برخی از عالمان اخلاق بر پایه قاعده زرین اخلاقی (بر دیگران پیسنده آنچه‌ها را که بر خود می‌پسند) تحلیل حسن و قبح کنش همدلانه و فضیلت و رذیلت بودن منش همدلی را دارند. تحلیل ژرف‌تر لایه‌های درونی و همدلی را به میان می‌آورد.

همدلی، به تحلیل ژرف‌تر نیاز دارد و سویه را دربردارد: نیاز شیدا به همدلی شدن و نیاز شادی به همدلی کردن. همدلی غراتر از پاسخ مثبت به نیاز فرد مورد همدلی، نیازی را هم در کنشگر پاسخ می‌دهد. نیاز به همدلی شدن می‌تواند در سطوح زیست شناختی، روانشناختی، جامعه شناختی، معیشتی و مانند آن‌ها باشد. همدلی با فقر و تهیدستی فقیران، همدلی با مجروحی که در تصادف صدمه دیده‌است، همدلی با کسی که غم و رنج او را فرا گرفته است، همدلی اجتماعی و.... اما نیاز کنشگر به همدلی با نیاز پیشین هم دارد. همدلی کردن نیازی ژرف‌تر و رازآلود را در شخص همدلی‌کننده پاسخ می‌دهد. برای تمایز بین نیاز همدلی‌شونده و نیاز همدلی‌کننده به همدلی می‌توان نیاز دوم را نیاز وجودی همدلی‌کننده نامید. اصالت و هستی آدمی فرا رفتن از نیازهای زیست حیوانی نیازمند به معطوف شدن به دیگری است. (دیگری) هویت‌بخش و اصالت‌بخش به زندگی من است. همان‌گونه که فیلسوفانی چون

لویاس و هابرماس نشان داده‌اند: من در معطوف شدن به دیگری تحقق می‌یابم. خیرخواهی بدون چشم داشت، مسئولیت‌پذیری در قبال دیگران نشان تکامل وجودی ما است. همدلی کننده، معطوف به دیگری است و با پاسخ به نیاز فرد مورد همدلی در واقع نیاز به تکامل وجودی خود را نیز پاسخ می‌دهد. برپایه‌ی نظریه سهرهای وجودی کی پرکه‌گارد، مسئولیت‌پذیری در مقابل دیگری نخستین مرحله تکامل به اصالت وجود آدمی است.

پس همدلی تنها یک رفتار ارتباطی بین شخصی نیست بلکه هسته‌ی اصلی همدلی، عامل رشد همدلی‌کننده با خود است. این تعامل پاسخ دادن به نیاز وجودی خود است. همدلی را از این جهت می‌توان با عفو مقایسه کرد. عفو و بخشودن، به ظاهراً رفتار ارتباطی بین شخصی است اما کسی که دیگری را می‌بخشد، به واقع با خود عامل می‌کند با این فرق که ماهیت تعامل با خود دو عفو در سطح نیاز روانشناختی است. برعکس، که در همدلی تعامل با خود در سطح نیاز وجودی است. پس در همدلی نیازی به سویه پاسخ داده می‌شود: نیاز فرد مورد همدلی و نیاز همدلی‌کننده؛ گرچه این دو نیاز در یک سطح نیستند.

بر پایه رشد همدلی در کودک با اموری گوناگون همچون سلامت روانی کودک، ارتقا و رشد اخلاقی او، جامعه‌پذیری کودک، بهبود تعاملات بین شخصی در گروه‌های اجتماعی و تحول وجودی ارتباط وثیق می‌یابد. رشد همدلی در کودک، چه در مفهوم روانشناختی، چه در مفهوم اخلاقی و چه در رهیافت وجودی، در فضای انتزاعی رخ نمی‌دهد بلکه کودک در مناسبات خانوادگی، مدرسه و گروه‌های اجتماعی رشد می‌کند. لحاظ کودک در موقعیت‌های عینی در این مناسبات، ریشه مباحث رشد همدلی را در گستره معرفتی جامعه‌شناسی نیز نشان می‌دهد. توجه به نکات یاد شده، چند تباری بودن رشد همدلی کودک را آشکار می‌کند.

تحلیل اثربخش مسایل چند تباری نیازمند به اخذ رهیافت بین رشته‌ای است. نویسندگان نوشتار حاضر از طرفی به چندتباری بودن رشد همدلی در کودک توجه دارند و از طرف دیگر، جهت‌گیری کاربردی و ارائه راهکارهای عملیاتی و فرایند سنجش‌پذیر رشد همدلی وجهه همت آنان است. دو همکار گرانقدرم، پریسا فرنودیان و شیما وفا^۱ از موضع روانشناسی یافته‌های حاصل از مطالعات روانشناسی در رشد همدلی کودک را به میان آوردند و من نیز از موضع فلسفه و سیر اخلاق کاربردی به آن پرداختم.

سه موضوع روانشناسی، فلسفی و اخلاقی، سه بخش مستقل را در این نوشتار به خود اختصاص داده‌اند بلکه در تحلیل مسایل همدلی، همچون تعریف و مفهوم‌سازی همدلی، فرایند رشد همدلی، شرایط و فرضیه‌ها گفتگوی بینا رشته‌ای از این سه موضع را در پیش گرفته‌ام. جزئیات این گفتگو در نوشتار حاضر نیامده است بلکه حاصل این گفتگو^۲ به زبان آسان‌یاب و غیر فنی در اینجا آورده‌ایم. در گفتگوی بینا رشته‌ای در اینجا، این نوع جامع‌شناسی، خالی است. امید می‌بریم برای چاپ‌های بعدی بتوانیم این رخنه را رفع کنیم.

کاربران اصلی این نوشتار، همکاران متخصص در فلسفه اخلاق و روانشناسی نیستند بلکه پدران، مادران، معلمان و به طور کلی مربیان هستند که مسئولیت تربیت کودک را بر دوش دارند و می‌خواهند در برنامه تربیت کودک، سطح همدلی آنان نیز رشد یابد و خود را نیازمند به راهنما در این مسئله می‌دانند. به همین سبب رویکرد نوشتار آموزشی و ترویجی است و بر مهم‌ترین جنبه‌های علمی موجود نزد روانشناسان تکیه کرده‌ایم.

رشد همدلی در کودک، به عنوان دفتر نخست از مجموعه رشد اخلاقی کودک ارائه می‌شود. دفتر دوم بر رشد مسئولیت‌پذیری در کودک می‌پردازد. رشد این

نوشتارها در گرو ملاحظات انتقادی، تکمیلی و توضیحی خوانندگان گرانقدر و نکته‌سنج است. بدون تردید، هر نقدی هدیه‌ای پر ارج است. هدیه‌انگاری نقد را از سخن حکیمانه زیر آموخته‌ایم که از پیشوایان دینی گزارش شده است:

"دوست داشتنی‌ترین برادرانم، کسانی هستند که عیب‌های مرا، چون هدایایی به من بازگویند."

سر این دفتر را مرهون همکاری رئیس محترم مرکز آموزش منابع انسانی شهید مهدی آقاي مجید تهرانیان و همکاران ایشان هستیم.

احد فرامرز قراملکی

استاد دانشگاه تهران