

समानुभूति, सहानुभूति और करुणा

समानुभूति/सहानुभूति/करुणा

समानुभूति (Empathy)

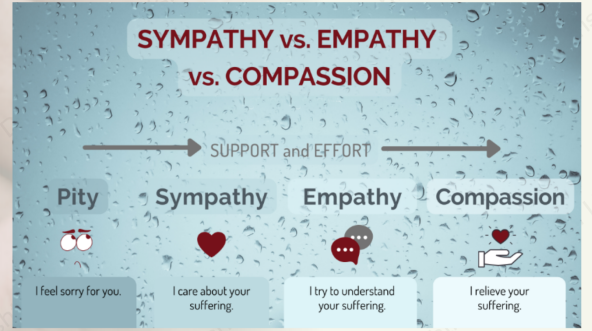
- अर्थ: स्वयं को दूसरों के स्थान पर रखकर उसकी भावनाओं, इच्छाओं, विचारों तथा कार्यकलापों को समझना।
- मॉडल: जिन डेसीटी द्वारा समानुभूति का डुअल रूट मॉडल

सहानुभूति (Sympathy)

- अर्थ: किसी के दुर्भाग्य पर पछताना या दुःख महसूस करना
- मॉडल: एलिजाबेथ सी. अर्नोल्ड द्वारा सहानुभूति संरचना का मॉडल

करुणा (Compassion)

- अर्थ: किसी की पीड़ा को कम करने की इच्छा और मदद के लिये सक्रिय रूप से कदम उठाना
- मॉडल: जोन हैलिफैक्स द्वारा सक्रिय करुणा का हैलिफैक्स मॉडल



मूल्य	समानुभूति	सहानुभूति	करुणा
भावनात्मक संबंध और जुड़ाव	गहरा भावनात्मक संबंध और व्यक्तिगत जुड़ाव	समानुभूति जितना गहरा नहीं बल्कि केवल एक बाह्य स्वीकृति	सकारात्मक कार्यवाई करने की दृढ़ प्रतिबद्धता के साथ अधिक सक्रिय सहभागिता
कार्यवाईयाँ	भावनाओं को समझने और साझा करने पर अधिक केंद्रित	चिंता की अभिव्यक्ति/मौखिक समर्थन	इसके साथ मूले कार्यवाईयाँ भी संलग्न
भावनात्मक सीमाएँ	भावनात्मक सीमाएँ अस्थायी रूप से धुंधली/अस्पष्ट हो जाती हैं	अधिक स्पष्ट भावनात्मक सीमाएँ	पूर्ण रूप से भावनात्मक संलग्नता के बिना सहायक और देखभाल करने वाली प्रतिक्रिया
प्रतिक्रिया के रूप में व्यक्त की गई भावनाओं के प्रकार	सकारात्मक और नकारात्मक दोनों भावनाएँ	नकारात्मक भावनाओं पर प्रतिक्रिया	नकारात्मक भावनाएँ
घटक (संज्ञानात्मक या प्रभावशाली)	दोनों शामिल होते हैं	एक मजबूत संज्ञानात्मक घटक	संज्ञानात्मक + प्रभावशाली + व्यवहारिक
व्यक्तिगत अनुभव से संबंध	परिस्थितियों से जुड़ने के लिये निजी अनुभवों का सहारा लेना	अधिक सामान्यीकृत	मदद करने का स्वभाव
स्थायित्व	स्थायित्व भिन्न-भिन्न होता है	अधिक स्थायित्व लेकिन सहानुभूति जितना गहरा नहीं	अधिक स्थायी प्रतिबद्धता

समानुभूति, सहानुभूति और करुणा का विकास

- समानुभूति:
 - सक्रिय श्रवण कौशल विकसित करना
 - हर चीज़ के पीछे व्यक्ति की परिस्थिति को समझना
- सहानुभूति:
 - सक्रिय श्रवण
 - दूसरों की भावनाओं पर ध्यान देना
- करुणा:
 - दयालुता के साथ बोलना
 - लोगों को वैसे ही स्वीकार करना जैसे वे हैं

और पढ़ें... [समानुभूति, सहानुभूति और करुणा](#)