

یادداشتی از ثریا رایان

جنبش همدلی، ضرورت جامعه امروز

برای داشتن جامعه ای سالم و پویا باید روحیه جمع گرایی را تقویت کرد. در حقیقت هر چقدر بیشتر بتوانیم نکات مشترک خود را با دیگران پیدا کنیم و هر چقدر بیشتر تفاوت هایمان را بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم، امکان دستیابی به هماهنگی فکری، روانی و اجتماعی بیشتر خواهد شد و در نتیجه در برقراری روابط همدلانه موفق تر خواهیم بود.

به گزارش خبر، ثریا رایان در این یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است ؛
ما در عصر فرد گرایی مفرد زندگی می کنیم. عصری که افراد در فرهنگ های متفاوت و اتکا به نفس ساده گرایانه ما را به این باور رسانده که بهترین راه رسیدن به خوشبختی دنبال کردن سود و امیال شخصی است. به عبارتی "چه نفعی برای من دارد" تبدیل به دغدغه و سوال اصلی زمانه ما شده است. پر واضح است که جوامع بشری سالها آسیب های جدی از افکار فردگرایانه خورده و متضرر شده است. یکی از مهمترین تاثیرات منفی سوق یافتن جامعه به سمت فردگرایی "تعلق اجتماعی" نداشتن است. افرادی که احساس می کنند تعلق به اجتماع ندارند یا در آنان گرایش به جمع و اجتماع بسیار کم است، فقط به امور خود پرداخته و هیچ گونه مسئولیتی در قبال افراد جامعه حس نمی کنند.
برای نجات جوامع بشری از آسیب های ناشی از ایدئولوژی فرد گرایانه، به شدت به یک پادزهر که نامش "همدلی" است احتیاج داریم. اما همدلی چیست. همدلی به زبان ساده، هنر خود را جای دیگران گذاشتن و دیدن جهان از نگاه آنان است. همدلی درک افکار، احساس و تجارب دیگران است و اینکه قادر باشیم آنان را در جایگاه خودشان ببینیم، احساسشان را بشناسیم و پاسخ مناسب به آن احساسات بدهیم.
بی شک همدلی در روابط روزمره بسیار موثر است. احتمالا همه ما این تجربه را داشته ایم که به هنگام بحث کردن با شریک، همکار، دوست و یا خانواده به خودمان گفته ایم که ای کاش حرفهایمان را می فهمیدند و یا ای کاش احساسمان را درک می کردند. در واقع با قرار گرفتن در این شرایط بیشتر از هر زمانی دیگر، نیاز به یک همدل احساس شده است. یکی از ابزارهایی که برای برقراری ارتباط جمعی لازم و ضروری است، مهارت همدلی و همیاری است. زندگی روزمره انسانها پراز استرس و تعارض هایی است که باید با آنها مقابله کرد. همدلی یکی از راهکارهایی است که به مقابله با این استرس ها کمک می کند.

طبق تحقیقات انجام شده، انسان های همدل، گرایش و علاقه بیشتری نسبت به بخشندگی برای رفاه دیگران از خود نشان می دهند. همچنین این افراد در روند همدلی علاوه بر کسب محبوبیت در اجتماع و خانواده، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند؛ روابط شاد تری را تجربه می کنند و از لحاظ فردی احساس مفید بودن و به زیستی بهتری دارند.
همدلی یکی از مهارت های مهم "هوش هیجانی" است. دانیل گلمن، ۱۹۹۵ هوش هیجانی را توانایی هایی میداند مثل انگیزه دادن به خود، پشتکار در شرایط دشوار سرخوردگی، به تاخیر انداختن خواسته ها، تنظیمات هیجانات، و همچنین با نیروی فکرکردن بر استرس غلبه کردن. به طور کلی هوش هیجانی مجموعه توانایی هایی است که به ما کمک می کند هیجانات را در خود و دیگران تشخیص داده و متناسب با شرایط خود را با آنان تنظیم کنیم.

در حقیقت هوش هیجانی پل ارتباطی ما با دیگران است که هر فردی برای حضور موثرتر در جامعه و ارتباطات خود باید آن را کسب کند. عواملی که باعث تقویت این مهارت در ما می شود بستگی به میزان خود آگاهی ما نسبت به خودمان دارد که به چه میزان نقاط ضعف و شناخت بیشتر خود و بکارگیری این مهارت و نقاط قوت خود را می شناسیم. چه میزان آگاهی از رفتارها و عکس العمل های خود داریم. با شناخت بهتر خویشتن می توانیم دیگران را درک کنیم و رفتارهای خود را متناسب با شخصیت و موقعیت افراد انتخاب کنیم. اگر در روابط خود همدلی نداشته باشیم حس ناامنی و بی اعتمادی را به دیگران منتقل می کنیم و همچنین باعث تشدید و افزایش سوء تفاهات در روابط می شویم.
همدلی نه تنها در میان خانواده و دوستان بلکه در سطح کل جامعه می تواند تغییرات ریشه ای ایجاد کند. همدلی می تواند انقلابی عظیم در جامعه ایجاد کند نه از نوع انقلاب ها که در مورد قانون و نهاد و سیاست های عمومی است بلکه باعث دگرگونی در روابط انسانی می شود و ما بدلیل کمبود شدید همدلی در جهان به شدت به این جنبش احتیاج داریم. هر چه همدلی در جامعه پایین تر باشد، شاهد شکاف فزاینده ی بیشتری بین اقشار جامعه خواهیم بود. برای پیوند دادن قشرهای مختلف جامعه باید روحیه همدلی و همیاری وجود داشته باشد و باید ذهنیت مسموم "خود محوری" که علت بسیاری از پیچیدگی های اجتماعی است از بین برود.

خوشبختانه دانشمندان عصب شناسی ثابت کرده اند که ۹۸٪ مردم قابلیت همدلی کردن را دارند اما فقط تعداد کمی از مردم این قابلیت مغز خود را بالفعل می کنند و در بیشتر جوامع استفاده از این قابلیت به افراد جامعه یاد داده نشده و قدرت شگفت انگیز آن برای دگرگونی های اجتماع نادیده گرفته شده است. امری و دیویس دو دانشمند علم عصب شناسی ثابت کرده اند که همدلی انضمام سلول های عصبی را می افزاید و تمام قسمتهای مغز را بهم وصل می کند و همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. همدلی یک کیفیت ذاتی انسانی است و در درون همه ی انسانها وجود دارد. دانشمندان عصب شناسی همچنین کیفیت های فوق العاده ای از همیاری نشان داده اند. برای مثال در پژوهش های خود به این مهم پی برده اند که همدلانی که در حال تقویت این صفت در خود هستند به محض مواجهه با رنج و درد انسانها، آن رنج را بیشتر از مردم عادی حس می کنند و نکته قابل اهمیت این است که خیلی هم زودتر به حالت عادی بر می گردند. این همان چیزی است که همه فکر می کنند همیاری انرژی آنان را می مکد و آنان را معزول می کند، ولی این حقیقت ندارد. همیاری و همدلی جان و روحی دوباره به انسانها می بخشد.

همانطور که گفته شد برای اینکه بتوانیم دشواری های زندگی را چه به صورت مشکلات فردی و چه به صورت معضلات اجتماعی پشت سر بزاریم به حمایت احتیاج داریم و یکی از مهمترین این حمایت ها همدلی است. زمانی که مشکل داریم و یک همکار، دوست یا یکی از افراد خانواده بدقت به سخنان ما گوش می دهد و به اصطلاح ما را می فهمد، ما احساس آرامش و خرسندی داریم. هنگامی که از ما جدا می شود انرژی حاصل از این همدلی در وجود ما متجلی میشود. در واقع این انرژی به ما این توان را می بخشد که خود و شرایط موجود را بهتر پذیرفته و با دیگران ارتباط بهتر و خوشایند

تری برقرار کنیم.

چگونه همدلی را در خودمان تقویت کنیم :

۱. درک چار چوب ذهني ديگران: همهی ما دربارهی ديگران فرضیه‌هایی در ذهن خود داریم و آنها را به دسته‌بندی‌های متفاوتی تقسیم کرده و بر روی آنها برچسب می‌گذاریم. برای مثال جنسیت، سن، قومیت، مشاغل، مذاهب مختلف، احزاب و غیره. برای هر کدام از این دسته بندی ها پیش‌فرض‌هایی در ذهن‌مان داریم. مشکل داشتن این پیش‌داوری‌ها این است که این فرضیات مانع می‌شوند که فردیت انسان‌ها را جدای از این القاب و دسته‌بندی‌های ذهنی درک کنیم. انسان‌های موفق در امر همدلی یاد گرفته اند که این پیش‌فرض‌ها و تعصبات را کنار بگذارند و فقط خود فرد و شرایط موجود را ببینند. برای این منظور آنها به جای مواردی که آنها را از ديگران جدا می‌کند بیشتر به دنبال اشتراک‌هایی می‌گردند که همبستگی بیشتری برای آنان ایجاد می‌کند. باید در حد امکان چارچوب ذهني خود را به ديگران نزديك کنیم تا زمینه‌ي درک و فهم بیشتری از شرایط آنان برآیمان میسر شود و همچنین باید بتوانیم به سخنان طرف مقابل خواه موافق، خواه مخالف گوش بدهیم به عقاید و دانش آنان احترام بگذاریم و بگوئیم تا قضایا را تا انجایی که امکان دارد از دیدگاه آنان ببینیم و درک کنیم ۲. کنترل احساسات و هیجانات: افراد مختلف در برابر محرک‌های مشابه احساسات مختلفی را تجربه می‌کنند. در برخورد با یک رویداد خاص، فردی ممکن است عصبانی شود، دیگری غمگین و یکی هم به راحتی از آن بگذرد. یکی از عوامل زیر بنایی که به افراد کمک می‌کند تا با ديگران همدلی داشته باشند تسلط بر هیجانات و احساسات خود است. برای برقراری روابط همدلانه باید احساسات خود را شناخته، کنترل آن را در دست گرفته و اجازه ندهیم که پریشانی خاطر تفکر ما را خدشه دار سازد. افرادی که به خویشتنداری دست‌یافته‌اند، احساسات ديگران را بهتر می‌شناسند. ۳. هماهنگی: به معنی انعکاس رفتارهای طرف مقابل است، به نحوی که فرد بتواند در اعمال و گفته‌های شما، وجه اشتراکی در اعمال و گفته‌های خود بیابد. هماهنگی این است که وارد جهان طرف مقابل شده به تربیبي که با ما احساس یگانگی کند و جنبه‌هایی از خود را که شبیه ديگران است، به آنها نشان دهیم. می‌توانیم از تجربیات مشابه خودمان صحبت کنیم. در حقیقت هر چقدر بیشتر بتوانیم نکات مشترک خود را با ديگران پیدا کنیم و هر چقدر بیشتر تفاوت‌هایتان را بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم، امکان دستیابی به هماهنگی فکری- روانی و اجتماعی بیشتر خواهد شد و در نتیجه در برقراری روابط همدلانه موفق تر خواهیم بود. ۴. گوش کردن: گوش کردن با شنیدن تفاوت دارد، گوش کردن عملی ارادی است که به صبر و توجه نیاز دارد. دقیق شنید يك مهارت اکتسابی است که مستلزم تلاش فراوان است. در این رابطه به غیر از گوش، از قلب و چشمان نیز باید یاري گرفت و به اصطلاح به سخنان گوینده باید گوش دل سپرد. واکنش‌هایی ما هنگام گوش کردن، سوالاتی که مطرح می‌کنیم، حالات و حرکات ما همگی در دقیق شنیدن موثر است. پس استنباط خود را از بیانات و احساسات گوینده به او منتقل کنید خواه موافق، خواه مخالف. با بیان استنباط خود در واقع به گوینده نشان می‌دهید که به عمق مطلب او پی برده و از نقطه‌نظرهای او کاملاً آگاهیم. در ذهن خود مطالب گوینده را جمع‌بندی کرده، سپس آن را به صورت خلاصه انتقال دهید.

برای دقیق گوش کردن چهار فن وجود دارد: تعبیر و تفسیر کردن: مطالبی که شنیده‌اید را برای گوینده تفسیر کنید تا مطمئن شوید که سخنان او را درست فهمیده‌اید. انعکاس احساسات: وقتی کسی ناراحت و عصبانی به نظر می‌رسد با دقیق شنیدن، همدلی خود را به او منعکس نمایید. انعکاس مفاهیم: به طور خلاصه، حقایق و محتوای سخن گوینده را به او منعکس سازید. ترکیب کردن و خلاصه نمودن: نکات مختلف گوینده را با هم ترکیب کرده و در يك جمله به او منعکس کنید.

به طور کلی همدلی آن ظرفیتی است که می‌تواند به وضوح ذات رنجش را بدون قضاوت مشاهده کند. آن قابلیت است که روی پای خود قیام می‌کند و به خود نهیب می‌زند که من از این رنجش جدا نیستم. همدلی یک قسمت بسیار مهم هم دارد و آن این است که نباید وابسته به نتیجه بود. اگر قادر باشیم بدون چشمداشت، همدلی کنیم کار را به سر انجام رسانده ایم و باید به خود ببالیم. امروزه واژه همدلی بسیار کاربرد دارد همه اقشار ملت و حتی رهبران اقتصادی، سیاسی و مذهبی از این واژه به کرات استفاده می‌کنند و این خود فوق العاده است. بهر حال، لزوماً باید همدلی باید به یک عمل اجتماعی تبدیل شود و قدرت شگفت انگیز آن در تغییرات اجتماعی به کار گرفته شود تا بتواند به این ترتیب انقلابی در روابط انسانی در قرن حاضر ایجاد شود. برای داشتن جامعه ای سالم و پویا باید به شدت "روحیه جمع گرایی" را تقویت کرد. به طور کلی باید مهارت همدلی را از سنین کودکی آموزش داد دقیقاً مثل آموزش دوچرخه سواری و یا مهارت های دیگر زندگی. فرد باید بتواند زندگی ديگران را حتي زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کرده تا بتواند انسان‌های دیگر را وقتی با او بسیار متفاوت هستند، را هم بپذیرد و با آنها احترام بگذارد. بسیاری از رفتارهای خشن در سطح جامعه ناشی از نداشتن مهارت های همدلی است. همدلی روابط اجتماعی را بهبود بخشیده و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود. اگر دوستی‌ها و ارتباطات تقویت شود، باعث می‌شود تا سطح آگاهی های اجتماعی در جامعه افزایش پیدا کند. این نشان می‌دهد که همدلی مفهومی شاعرانه نیست بلکه می‌تواند تغییراتی اساسی در جامعه ایجاد کند. ترویج روحیه جمع گرایی عامل موثری برای پیشرفت و ترقی یک جامعه است. اگر هرکدام از ما پیش گام و رهرو همدلی در جامعه باشیم میتوانیم موج های عظیم همدلانه ای ایجاد و راههای هوشمندانه ای برای تغییرات مثبت جامعه طراحی کنیم.