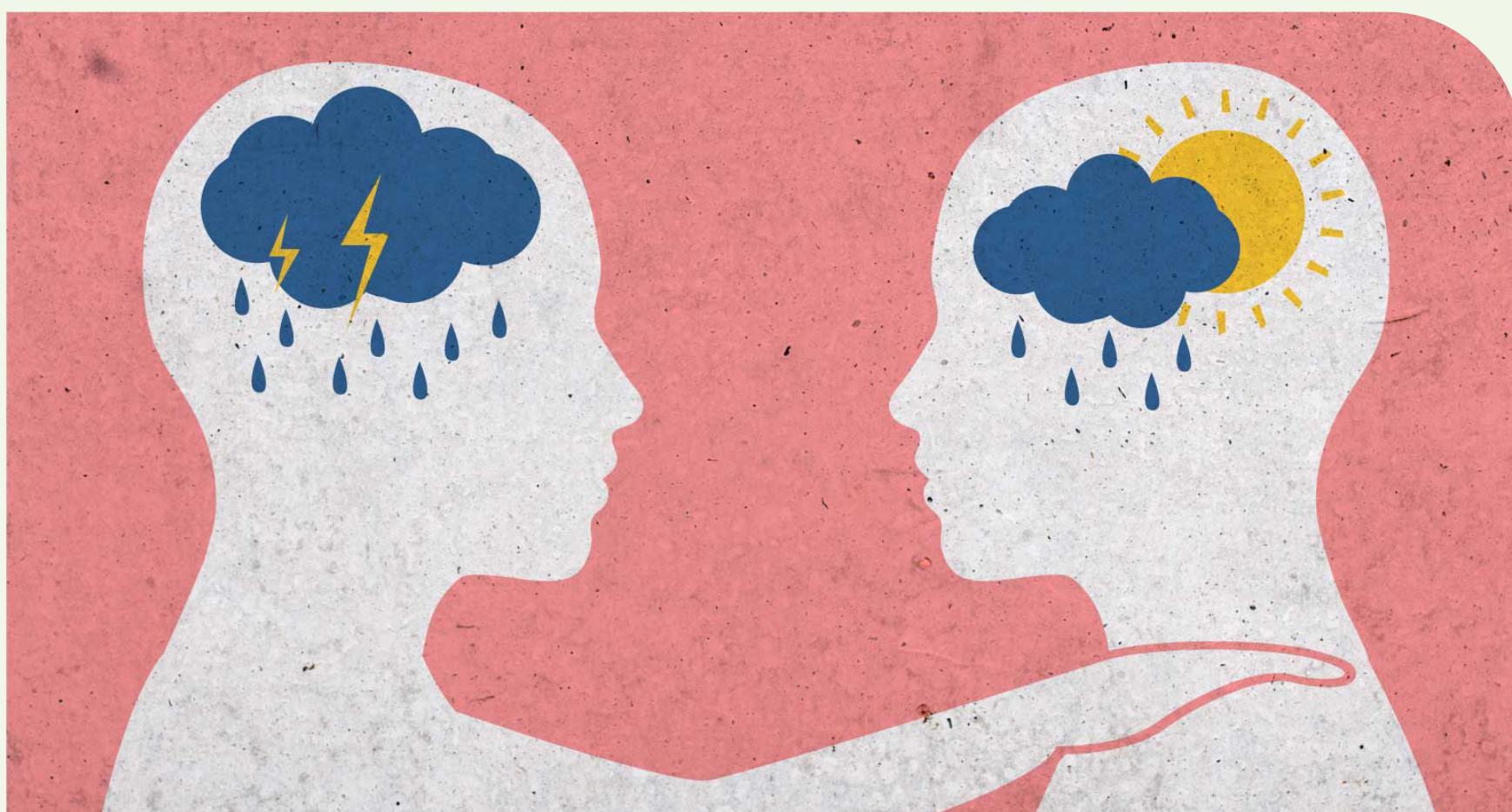




خردی

گونه‌ای از خردمندی اجتماعی

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی



برخی مردم فکر می‌کنند خردورزی فقط توانایی محاسبه، فهم چگونگی پیشرفت کردن، شناخت دقیق سود و چگونگی تصاحب این سود است، اما خرد و اندیشه بدون شفقت، شهامت، عشق و دوستی نارسا و دارای کمبود است، وجهی که یکی از پیش شرط‌های تحقق آن همدلی و فهم دیگری است. از همین روست که در روزهای کرونایی شما می‌بینید کسانی با تکیه بر این خرد نارسا و محاسبه‌گر یک بعدی اقدام به احتکار اقلام مورد نیاز می‌کنند و از سوی دیگر کسانی را می‌بینید که مشارکت جویانه و مسؤولانه کوشش در کاستن از پیامدهای این بحران دارند. از همین رو شاید بتوان به جرأت گفت همدلی و مسؤولیت پذیری دو روی سکه هستند، فهمی که از موقعیت دیگری حاصل می‌شود و کوششی مسؤولانه که فراخور ظرفیت ما برای آن صورت می‌گیرد و از سوی دیگر این مفهوم مرز مشترک با مسؤولیت پذیری اجتماعی، همبستگی اجتماعی و سرمایه اجتماعی دارد.

همدلی به عنوان یک انتخاب، مهارت و توانایی هیجانی از بنیان‌های تقویت روابط انسانی به ویژه در شرایط بحرانی است، مؤلفه ای که موجب گسترش روابط مثبت و امید بخش بین افراد، اعضای خانواده و سایر اعضای جامعه می‌شود. به عبارت دیگر، همدلی یکی از شرایط اصلی یاری رسانی و چیزی بیش از نگرانی در مورد دیگری است. همدلی افزون بر اینکه به عنوان یک مهارت و انگیزه معنوی قوی جهت کمک‌رسانی از منظر دینی به آن پرداخته شده است (برای نمونه انفال، ۶۳؛ آل عمران، ۱۰۳) از نظر سایر دیدگاه‌ها نیز در زمره مهارت‌های اصلی در روابط اجتماعی مورد توجه است، فردی که فاقد همدلی است در ارتباط با اعضای خانواده، همکلاسی، همکار و هر کس دیگری دچار چالش است و روز به روز شبکه روابط اجتماعی وی تنگ تر و خودخواهانه تر می‌شود، آن‌ها درکی از پیوند عمیق اجتماعی، لایه‌های عمیق فهم و درک دیگری ندارند، و در این میان آنچه مهم است این واقعیت است که: **همدلی قابل آموزش، پس قابل یادگیری است.**



تعریف همدلی

همدلی توانایی یک شخص برای فهم تجربه‌های شخصی دیگر و پاسخگویی به آن است، بدون اینکه فرد در مقام سرزنش کردن، دلسوزی، ترحم، کوچک شماری و یا بزرگ شماری موقعیت دیگری، سوگیری‌های شناختی و تعصب‌های شخصی بر آید. به‌عنوان نمونه برخی مردم تمام کمبودهای دیگران را به مسائل شخصی و تن پروری و مانند آن نسبت می‌دهند و همین سوگیری‌های شناختی راه را برای یک همدلی مؤثر دشوار می‌سازد. همدلی دو جنبه شناختی و احساسی دارد. جنبه شناختی آن، توانایی تفکر و تصور موقعیت، شرایط و احساسی است که شخص دیگری در حال تجربه کردن آن است. جنبه احساسی همدلی، افزون بر اینکه فهم معنای موقعیت دیگری است، توانایی از پا درنیامدن در برابر احساس‌های دیگران و مدیریت خویش است، که به آن تنظیم هیجانی نیز می‌گویند، مانند پرستاری که در اوج روزهای دشوار خدمات رسانی به بیماران کرونایی لازم است، هیجان‌های خود را تنظیم کند.



از سویی همدلی کردن مرزی نزدیک با سایر مهارت‌های اساسی زندگی مانند خودآگاهی، مهارت حل مسأله، تفکر خلاق و مانند آن دارد یعنی زمانی که ما بتوانیم در هر جایگاهی چه به عنوان فرزند، خواهر، برادر، همکلاسی و استاد با سایر افراد به صورت منطقی با آن‌ها و احساسات آن‌ها ارتباط برقرار کنیم محصول آن می‌تواند رفتاری همدلانه باشد، رفتاری که توأم با فهم دیگری و آمادگی خردمندانه برای کمک به دیگری است. در واقع آنچه از رفتار همدلانه حاصل می‌شود درک متقابل، احساس احترام و پذیرش، اعتماد، ارتباط و امکان حل مسأله است.

نمونه‌هایی از همدلی در خانواده و سایر حوزه‌ها

همدلی نسبت به فرزندان در خانواده

همدلی با فرزندان سویه‌های گوناگون دارند، یک سویه آن همدلی کردن با خود فرزندان و سویی دیگر همدلی با سایر اعضای جامعه جهت الگو سازی برای فرزندانمان است. وقتی با فرزندانمان همدلی می‌کنیم بدین معناست که به عنوان نمونه نیازهای جسمی و عاطفی آن‌ها را در می‌یابیم، ویژگی‌های فردی آن‌ها را فهم کرده و به آن احترام می‌گذاریم، فرزندانمان را نسبت به فعالیت‌هایی سوق می‌دهیم که نشان دهنده فهم ما نسبت به چیزهایی است که آن‌ها از آن لذت می‌برند. همدلی را می‌توان با رفتارهایی ساده با فرزندان تمرین کرد، به عنوان نمونه با پرسش ساده‌ای مانند: امروز قسمت دشوار و یا نشاط‌آور روزت چطور بود؟ از سویی رفتار همدلانه با دیگران الگویی برای فرزندانمان می‌شود، به عنوان نمونه زمانی که نسبت به موقعیت همکلاسی کودک خودمان توجه می‌کنیم، و یا زمانی که به خاطر درک موقعیت دیگری و همدلی با وی دعا و نیایش می‌کنیم، رفتار ما گسترش الگویی از رابطه همدلانه در سطح اجتماع است.

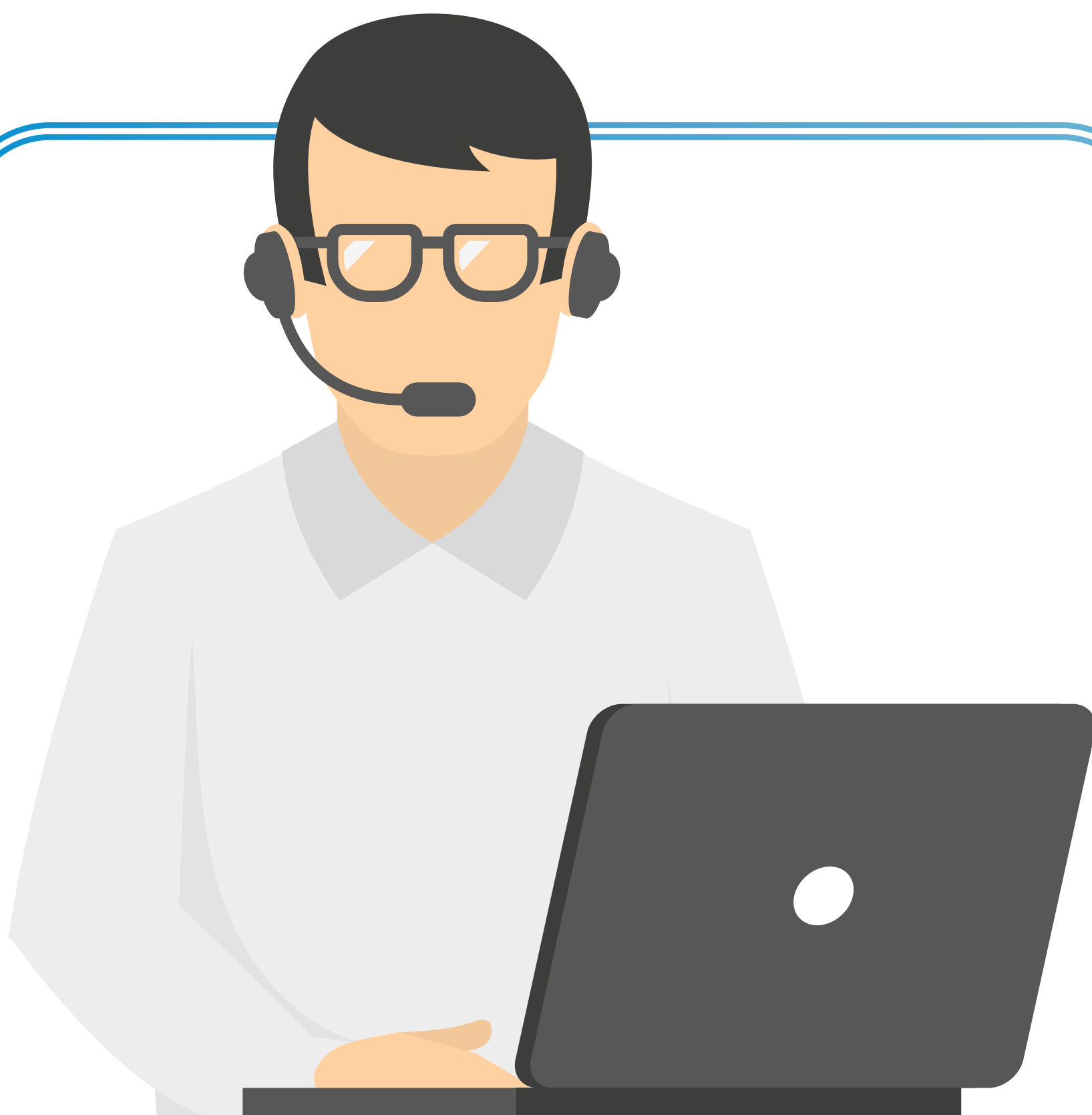
همدلی در گستره اجتماعی

در گستره اجتماع همدلی نمونه‌های مختلف و ساده‌ای دارد به عنوان نمونه:

↪ زمانی که در جشن نیکوکاری در دانشگاه شرکت می‌کنیم،
↪ زمانی که در خوابگاه دانشجویی نسبت به هم اتاق‌های خود به جای رفتاری مبتنی بر خودخواهی با رفتاری توأم با درک متقابل رفتار می‌کنیم،

↪ زمانی که با دقت، بدون پیش داوری و قضاوت به صحبت‌های دیگری گوش می‌کنیم، صحبت او را قطع نمی‌کنیم، از گفتن کلمات شتاب زده خودداری می‌کنیم، چون می‌دانیم قرار نیست یک پاسخ سریع به هر جمله‌ای داشته باشیم و به جای آن کوشش می‌کنیم بفهمیم واقعا در پی گفتن چه چیزی هستند و ده‌ها و صدها نمونه دیگر همه جایگزین شدن فرهنگ همدلی به جای فرهنگ خصومت برعلیه دیگری است، البته این مهم زمانی حاصل می‌شود که تمام مکان‌های اجتماعی ما اعم از مدرسه، دانشگاه، محل کار، و حتی رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بستری برای تمرین رفتار همدلانه باشد.

در آخر اینکه **بحران کرونا** فرصتی برای تقویت همدلی و روابط انسانی است که نباید رو به اضمحلال رود، این بحران چالشی است که می‌توان یکبار دیگر به چارچوب‌های اخلاقی خودمان رجوع کنیم و بدانیم اجتماع پیرامونمان در کدام نقطه از دغدغه ما قرار گرفته است و پیوستگی و همبستگی چه معنایی برای ما دارد، عمیق‌تر که بنگریم میدانی و زمینه‌ای برای رشد انسانی و تقویت خردمندی اجتماعی است، پس با هم رفتاری خردمندانه و همدلانه را تمرین می‌کنیم، تا عبور از این شرایط برای ما تسهیل شود، انسان‌ها با محروم شدن از درک توسط دیگری، موجوداتی تنها هستند، دنیای هم را تنها نگذاریم.



۱. مشاوره تلفنی

شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (خط ۴)
ساعت تماس: ۱۶ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته

۲. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-university>



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه