



حسین امینی پویا

راه رفتن با کفش های دیگران

شیوه های همدلی

زندگی جاده های ناهموار است. گاه سختی های راه فرد را خسته و درمانده می کند.

گاه سرآشیبی ها وی را ناراحت و عصبی می کنند و گاه دشواری بیش از حد راه و دست اندازها و گردنه ها، او را دلسرد می سازند. در این گونه موارد همدلی کردن با دیگران چاره ساز است؛ همدلانی که او را درک کنند و به او گوش دهند، وقتی می لغزند، دست او را بگیرند و بر زخم او مرهم بگذارند و کمک کنند که بقیه راه را به سلامت طی کند. یعنی به شکل های گوناگونی، مثل گوش دادن به حرف ها و فرصت دادن برای تخلیه روانی، در میان گذاشتن تجربه های مشترک و مشابه و با دلگرمی دادن، به او کمک کنند.

امام باقر(ع) در سخنی به این موارد اشاره کرده است: «برادر مسلمانان را دوست بدار. هیچ نیکی را از وی دریغ مدار تا او نیز از تو دریغ ندارد. پشتیبانش باش تا پشتیبان تو باشد. اگر غایب شد، در نبود او، حافظ حرمت، آبرو و حقوق او باش و چون بازگشت، با او دیدار کن. او را بزرگ دار و احترام کن که وابسته به توست و تو وابسته به اوئی. و چون از تو دلگیر گشت، تا از دلیل ناراحتی اش جويا نشده ای، از وی جدا مشو و چون خیری به او رسید، خدای را سپاس گوی و اگر گرفتاری پیدا کرد، به یاری او برخیز و در رفع آن گرفتاری بکوش.»

(الامالی شیخ صدوق، ص ۴۰۱)

کرده اید. بله

اینکه فرد بتواند مسائل دیگران را، حتی زمانی که در موقعیت و شرایط آنان قرار ندارد، درک کند و رفتاری متناسب با آن را از خود بروز دهد، مهارتی است که می توان و باید آن را آموخت.

نباید تصور کرد که همدلی همه جا به معنی تأیید طرف مقابل است. بعضی ها به غلط چنین تصویری دارند و به همین دلیل از همدلی با دیگران می گریزند. اینها مفهوم درست همدلی و شکل های متنوع آن را نفهمیده اند.

همدلی صرفاً تلاشی است برای درک و فهم دنیای ذهنی دیگران به همین دلیل، غالباً در رفتار همدلانه لازم نیست شما کاری بکنید و گوش کردن تنها، به طرز چشم گیر، به بهبود حال فرد کمک می کند.

ما آدم ها زمانی که در جامعه و در کنار هم زندگی می کنیم، افکار، آرزوها، نیازها و نیز نگرانی های خاص خود را داریم و خواهان آنیم که دیگران نیز به احساسات و نیازهای ما توجه داشته باشند. آدمی در تعاملات اجتماعی نیازمند توجه و درک دیگران است؛ توجه و درکی که آن را «همدلی» می نامیم. حسی که همه ما کم و بیش آن را بارها تجربه کرده ایم.

یادتان هست در دوران تحصیل، روزی به دلیل موجهی با تأخیر به مدرسه رسیده باشید، اما هنوز علت تأخیر خود را توضیح نداده، با قضاوت شتاب زده معاون مدرسه مواجه شده باشید؟ اینجا است که نیاز به همدلی را به شدت درک

کاربرد همدلی

همدلی در وهله نخست باعث تقویت روابط بین فردی می‌شود و احترام و اعتماد را در این گونه روابط افزایش می‌دهد. به علاوه، همدلی عامل پیشگیری از بسیاری رفتارهای ناخوشایند است. اگر دقیق شویم، بسیاری از رفتارهای خشن در جامعه ناشی از نبود مهارت همدلی است. دعوای خیابانی بعد از هر تصادف و موارد مشابه دیگر از جمله این رفتارها هستند.

همدلی در آموزه‌های دینی

در آموزه‌های دینی همدلی جایگاه ویژه‌ای دارد. دین نه تنها به همدلی که فراتر از آن، به همراهی و همیاری دعوت می‌کند. براساس این آموزه‌ها، فرد مؤمن درد و رنج دیگران را درد و رنج خویش تلقی می‌کند. او بنابر وظیفه دینی، خود را موظف می‌داند که در حد توان خویش به از بین بردن این درد و رنج بپردازد. گفتیم این مهارت نیازمند آموختن است. اولین گام در این مورد آشنایی با شرایط طرف مقابل و داشتن درک درستی از واقعیت‌هاست. بسیاری از برخوردهای نادرست در جامعه معلول نداشتن درک صحیح از شرایط و حالات روحی دیگران است. سوءتفاهم‌ها و قضاوت‌های عجولانه در مورد دیگران ناشی از نبود همین درک است. برای درک درست و تشخیص واقعیت‌ها چند راه پیشنهاد شده است که به دو مورد از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

● خود را جای دیگران قرار دادن

یکی از مؤثرترین شیوه‌های درک و فهم دیگران، خود را جای آن‌ها قرار دادن است. زمانی که بکوشیم خود را در وضعیت مشابه دیگران تصور کنیم، آن وقت است که می‌توانیم آن‌ها را راحت‌تر درک کنیم. این نکته در دعایی منسوب به سرخ‌پوستان به زیبایی و به شکلی ساده مطرح شده است: «خدایا! به من این توانایی را بده، قبل از اینکه به راه رفتن دیگری ابراد بگیرم، مدتی با کفش‌های او راه بروم.» در آموزه‌های دینی نیز به این نکته به شکل کامل و در سطحی وسیع‌تر اشاره شده است.

امام علی (ع) در وصیت به **امام حسن (ع)** می‌فرماید: «خود را در آنچه میان تو و دیگران است، ترازویی پندار. پس برای دیگران دوست بدار، آنچه برای خود دوست می‌داری و برای دیگران مخواه، آنچه برای خود نمی‌خواهی و به کس ستم مکن، همان گونه که نخواهی به تو ستم کنند، و به دیگران نیکی کن، همان گونه که می‌خواهی به تو نیکی کنند. آنچه از دیگران زشت می‌داری، از خود نیز زشت بدار و ... آنچه نمی‌پسندی که به تو بگویند، تو نیز بر زبان میاور.

(نهج البلاغه، ترجمه عبدالمحمد آیتی، نامه ۳۱)

● گوش دادن فعال

بسیاری از افراد جامعه احساس خویش را در قالب کلماتی ساده می‌ریزند و در برابر دیگران قرار می‌دهند. از این رو، بخش مهمی از دانستنی‌های ما اطلاعات شنیداری ماست. یعنی ما با گوش دادن به حرف‌های دیگران می‌توانیم تا حدود زیادی به مشکلات و نگرانی‌های آن‌ها پی ببریم. امام علی (ع) فرموده است: «سخن بگویند تا شناخته شوید که آدمی در زیر زبانش پنهان است.

(نهج البلاغه، کلمات قصار ۳۸۴)

به منظور استفاده از این شیوه باید شرایط را به گونه‌ای فراهم آورد که فرد بتواند به راحتی احساسات خویش را بیان کند. به دیگر سخن، باید شنونده‌ای فعال باشیم و از تکنیک‌های آن بهره ببریم. اما آیا این کافی است؟ می‌دانیم که زبان تنها وسیله ارتباطی انسان‌ها نیست. پیام‌های انسانی، به خصوص آن‌هایی که از احساسات و عواطف سرشارند، گاه آن‌چنان پیچیده و چندلایه‌اند که هیچ کلامی گویای آن‌ها نیست. اینجاست که می‌بینیم گاه یک نگاه، یک لرزش چانه، یا تنها یک لبخند که برای لحظه‌ای روی لب کسی غنچه می‌کند، پیام مهمی دارد. به همین دلیل، یکی از راه‌های شناخت حالات دیگران توجه به زبان بدن آن‌هاست؛ حالات چهره، حرکات چشم و ... درک زبان بدن راهی مناسب برای تشخیص حالات دیگر افراد است. امیرمؤمنان (ع) در این باره نیز فرموده‌اند: «هیچ کس چیزی را در دل نماند، مگر آنکه در سخن نابخاشی که از دهانش می‌پرد، یا در رنگ به رنگ شدن و حالات چهره‌اش، هویدا شود.

(نهج البلاغه، کلمات قصار، ۲۶)

منابع

۱. علوی، سیدجعفر. مهارت‌های زندگی با نگاه دینی. دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
۲. دهستانی، منصور. مهارت‌های زندگی. انتشارات جیحون