



تمرین همدلی در عصر کرونا

در این روزهای کرونایی، بسیاری از مردم در سرتاسر جهان، با مشکلات، اقتصادی، اجتماعی، روانی و ... دست و پنجه نرم می کنند. ممکن است برخی افراد در این شرایط به چیزی غیر از خود فکر نکنند و این در حالی است که جامعه در شرایط بحرانی و سخت بیش از همیشه به همدلی و مهربانی نیاز دارد و دانشجویان نیز از این امر مستثنی نیستند.

همه گیری ویروس کرونا (کووید ۱۹) تغییراتی عمیق و گسترده در تقریباً همه جنبه های زندگی ما ایجاد کرده است. با اعلام دستورالعمل ها و قوانین جدید، بیشتر ما در زندگی دچار اضطراب هایی شده ایم. به همین دلیل تمرین همدلی در این روزها بسیار مهم است. یادتان باشد همدلی تنها مربوط به دیگران نیست، بلکه انسان باید با خودش هم همدلی کند.

همدلی مزایای زیادی دارد. همدلی با دیگران به شما کمک می کند تا کمتر احساس تنهایی کرده و ارتباطتان با دیگران تقویت شود. از سویی اگر شما با فردی همدلی کنید، احتمال اینکه آن فرد نیز به دیگران کمک کند، افزایش می یابد.

علاوه بر اینکه همدلی ارتباطات و پیوند های اجتماعی و رفتارهای کمک رسانی را تقویت می کند، توانایی شما در تنظیم هیجانات در شرایط استرس زا را افزایش می دهد. احساس همدلی به شما کمک می کند به خوبی بتوانید اضطراب های خود را مدیریت کنید.

روش های پرورش همدلی

برخی افراد ذاتاً انسان هایی همدل هستند، اما اگر شما جزء این دسته از افراد نیستید و یا فکر می کنید لازم است این ویژگی را در خود تقویت کنید، خوب است بدانید برای افزایش مهارت همدلی، راه های فراوانی وجود دارد. تحقیقات نشان داده اند که همدلی یک مهارت هیجانی قابل یادگیری است.

گوش دادن به دیگران، خدمت رسانی به افراد، مشاهده رفتارهای همدلانه دیگران، تصور کردن خود در موقعیت دیگران و بسیاری از موارد دیگر، راهبردهایی هستند که می توانید به کمک آن ها توانایی و مهارت همدلی را در خود تقویت کنید.

در ادامه به برخی روش های تقویت مهارت همدلی در این روزهای کرونایی اشاره می کنیم. با ما همراه باشید.

مرتبط بمانید

در این روزها و شرایط که بیشتر مردم در حال تجربه کردن فاصله اجتماعی، انزوا و قرنطینه خانگی هستند، برقراری ارتباط نزدیک با خود و یا اعضای خانواده ساده تر از همیشه خواهد بود. اما تحقیقات نشان داده است برای مبارزه با احساس تنهایی، لازم است نسبت به افراد جامعه نیز احساس مسئولیت نموده و برای کمک به آن ها اقدام کنید.

نشان دادن همدلی و مشارکت در اقدامات یاورانه، مانند اهدای اقلام ضروری به افراد نیازمند و یا خیریه ها و یا حتی نوشتن یک یادداشت محبت آمیز به یک دوست، می تواند پیوند های اجتماعی را افزایش داده و حس همدلی را در شما تقویت نماید.

بنابراین، در حالی که برای حفظ سلامت خود و دیگران، فاصله فیزیکی را رعایت می کنید، اما این موضوع نباید به فاصله هیجانی و عاطفی میان شما و دیگران منجر شود.

آگاه باشید

در مورد تغییرات و تأثیرات ناشی از همه گیری کرونا بر زندگی خود، فکر کنید. آیا در خانه کار می کنید و یا بیمه بیکاری می گیرید؟ آیا فرزندانی دارید که به دلیل تعطیلی مدارس در خانه هستند؟ آیا در خانه خود مقدار زیادی غذا ذخیره کرده اید؟

وقتی به این سوالات پاسخ می دهید، هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید، چرا که هر کسی شرایط منحصر به فرد خود را دارد. برخی از افراد کار خود را از دست داده اند و اکنون بیکار هستند، برخی دیگر مجبورند در این شرایط همه گیری کار کنند. برخی باید برای کار کردن از خانه خارج شوند و با وجود تعطیلی مدارس و مهدکودک ها، با مشکل نگهداری از بچه ها روبرو هستند، بسیاری دیگر از افراد جامعه نیز در تهیه اقلام ضروری زندگی، پرداخت اجاره و ... با مشکل جدی روبرو هستند.

همدلی و آگاهی (درک) بخش های جدایی ناپذیر و حیاتی مهربانی و همدلی و البته اقدام و عمل هستند. سعی کنید در این روزها به دیگران و نیازهایشان فکر کنید و برای حل مشکلات آن ها تلاش کنید.

مهربان باشید

به خودتان و دیگران سخت نگیرید. مثلاً در این روزها خیلی طبیعی است که کودکان بیشتر از معمول به تماشای تلویزیون و کار با تبلت و رایانه و ... بپردازند، بنابراین خیلی به آن‌ها سخت نگیرید. امروز بسیاری از افراد جامعه با اضطراب و استرس و ترس، دست و پنجه نرم می‌کنند، بنابراین اگر با برخورد نامناسبی مواجه شدید، بهتر است صبوری کنید. حتی خودتان هم احتمالاً اوضاع جالبی ندارید، پس بهتر است به خودتان هم سخت نگیرید و با خودتان مهربان‌تر از همیشه باشید.

این روزها پدر و مادرهایی که در خانه کار می‌کنند باید در عین کار کردن، از بچه‌ها هم نگهداری و مراقبت کرده و آن‌ها را سرگرم کنند و اگر بچه مدرسه‌رو دارند، باید در بحث آموزش نیز به فرزندان خود کمک کنند.

همانطور که می‌بینید همه در این شرایط با مشکلاتی روبرو هستند، اما این به معنای این نیست که نسبت به هم بی‌تفاوت و نامهربان باشیم. بلکه با همدلی و مهربانی، بهتر می‌توانیم از این شرایط دشوار عبور کنیم.

با ملاحظه باشید

بسیاری از اوقات ممکن است ما به سرعت از دیگران انتقاد کنیم، بدون اینکه تلاش کنیم شرایطی که باعث شده فرد مقابل این رفتار را انتخاب کند، درک کنیم. بله آسان ترین کار در شرایط بحرانی، انتقاد از دیگران، بویژه افرادی است که فکر می کنیم شرایط را جدی تلقی نمی کنند. این نکته را در ذهن داشته باشید که هر فردی به نوعی با این شرایط مقابله می کند و قرار نیست همه مثل هم باشند. همچنین ممکن است افراد در مواجهه با حجم انبوه اطلاعات که در رسانه ها و فضای مجازی رد و بدل می شود، گیج شده و هر کسی بخواهد به نحوی با شرایط کرونایی موجود برخورد کند.

درست است که نمی توانید رفتار دیگران را کنترل کنید، اما می توانید رفتارها و اقدامات خود را تحت کنترل داشته باشید. پس سعی کنید اطلاعات مفید و معتبر را با دیگران به اشتراک بگذارید. به دیگران بفهمانید که مایلید ارتباط فیزیکی تان با آن ها را حفظ کنید. دوستان و اعضای خانواده را با مهربانی، به ماندن در خانه، شستن مکرر دست ها، رعایت فاصله اجتماعی و در صورت بیمار شدن، به قرنطینه خانگی توصیه کنید.

به دیگران کمک کنید

در بحبوحه یک بحران جهانی، کمک کردن به دیگران، به انسان حس قدرت می دهد. در روزهایی که جهان غیر قابل پیش بینی و فاجعه بار شده است، یافتن راه هایی برای کمک به دیگران، احساس بسیار مثبت به انسان داده و این کمک کردن می تواند برای خودمان و دیگران، مایه آرامش باشد.

اگر شرایط مالی خوبی دارید و می توانید به دیگران کمک کنید، سعی کنید حتماً این کار را بکنید. بیش از همه مراقب اقوام و خویشاوندان نزدیک و همسایه هایتان باشید. از محله های فقیر نشین غافل نشوید.

هرگز بیش از حد نیازتان خرید نکنید که در غیر این صورت بازار با کمبود مایحتاج مردم روبرو خواهد شد و بسیاری از افراد دچار مشکل می شوند.

سعی کنید از مشاغلی که در این روزها رونق چندانی ندارند، خرید کنید.

تهیه و تنظیم : علی خانی

مشاور و رابط استانی دانشکده پسران رازی اردبیل

آذرماه ۱۴۰۰