



همدلی یا آسیب پذیری

یادم می آید وقتی بچه بودم و به خاطر بیماری چندروزی مدرسه نرفتم، مادر به دوستش زنگ زد و می گفت من مریض شده ام ولی من دوست نداشتم بگویم.

* می پرسید چرا؟ چون دوست نداشتم احساس آسیب پذیری کنم. ولی می خواست دیگران ندانند بعد از تلفن به مادر گفتم: دیگر به کسی نگویم. (بعد که بزرگتر شدم به چنین طرز فکر کودکانه ای خندیدم) چون اگر چه آسیب پذیری که الان همه ما در دنیا دچار آن هستیم ناراحت کننده و استرس زا است ولی این آسیب پذیری می تواند مزایای هم برای مان داشته باشد.

* آگاهی از آسیب پذیری به ما قدرتی می دهد تا بتوانم با هشیاری رفتارمان رابه شیوه های مثبت تغییردهیم و باعث بهبودی خودمان و دیگران شویم .

* یکی از مدیران شرکت های چند ملیتی دنیا با توجه به شرایط کنونی برنامه های کاریش را از اتاق لباسشویی خانه منزلش با سایر مدیران مدیریت می کند،(او در جایگاه خود این گونه عمل می کند، ما چگونه عمل می کنیم؟ حال به چند راهکار اشاره می کنیم :



۱- افزایش همدلی با دیگران :

وقتی احساس شکنندگی و آسیب پذیری می کنیم و از آن آگاه می شویم، نشستن وبد وپیراه گفتن وضعیت را بدتر می کند.بهرتر و آسان تر است که بر خود ودیگران بگویم :

* همه باید در شرایط سخت، سخت تلاش کنیم وبه هم کمک کنیم .این تلاش تمرکز مارا از کینه و نفرت دور می کند .از احساس بد شستن ظرف ها ی کثیف هر روز دوری می کند....(در واقع این تلاشها یاد آور انسان بود مان خواهد بود .)

۲- پذیرش نواقص خودمان :

وقتی دنیا در حال تغییر و تحول است ،داشتن توهم کامل و بی نقص بودن خطا است تلاش برای بی نقص بودن بیهوده است وبر عکس باید فقط بهترین تلاش را انجام دهیم (تا حس رضایت و مفید بودن داشته باشیم .)

* گاهی اوقات مامی توانیم زیبایی را در ناقص بودن بینیم .هدف فقط رسیدن نیست.هدف لذت بردن از مسیر است .زمانیکه در حال دویدن هستیم،می توانیم بایستیم واز خورشیدی زیبایی که به گهای اطرافمان گرما ونور می دهد عکس بگیریم و خاطره ای جدید ایجاد کنیم .حتی اگر مسیر تمام نشود.خانم دکتر جنیفر گلدمن روان شناس واستاد دانشگاه در ادامه می گوید:



۳- ایجاد روابط عمیق گر :

در چنین شرایطی که همه احساس آسیب پذیری داریم، ایجاد روابط عمیق (و معنا دار) با دیگران میتواند حامی خوبی برای مان باشد. افرادی معتبرند، دلپذیر، با انگیزه و... حامیانی خوبی برای مان باشد. (مترجم: شنیدن فعالیت‌های که آن‌ها برای مراقبت از خود انجام می‌دهند روحیه بخش است. فرصتی که شاید قبل از شرایط بحرانی کمتر به آن توجه کردیم).

* اما اینجا مشکلی وجود دارد، مشکل این است که چگونه اجازه دهیم این آگاهی از آسیب نه تنها برای اکنون بلکه برای آینده هم به کمک مان آید؟

* چند سال پیش در هواپیما نشسته بودم و تکان‌های هواپیما خبر از سقوط و مردن می‌داد. ولی خلبان موفق شده هواپیما را سالم و در فرودگاهی دیگر بشاند. همه از خوشحالی گریه می‌کردند و همدیگر را بغل می‌کردند. بعد از چند ساعت چون هواپیما در جای دیگر فرود آمده بود، مسافران شروع به بی‌حوصلگی و بی‌تابی کردند. بعد از چند ساعت انتظار مسافران از کمبودهای داخل فرودگاه گله کردن از عدم پذیرایی، از گرما و... با خود فکر میکردم آیا همان افراد چند ساعت قبل هستند که از مرگ حتمی نجات یافته بودند. (آنها فقط خوشحال بودند که زنده ماندن... پس لذت ماندن و حفظ آن چی؟؟؟



* چقدر سریع قدر زندگی کردن فراموش شد. آیاماهیت انسان این گونه است شاید در آینده دوباره با تهدیدی روبرو شویم. به همین راحتی شکنندگی و آسیب پذیری و درسهای آن فراموشمان می شود .

* اگر همیشه حس همدلانه جمعی داشته باشیم . و هر جا و همیشه نواقصمان را بپذیریم و دیگران را خبری از انسانیت مان بدانیم و روابط عمیق ترو با معنا تری با دیگران ایجاد نماییم ، آسیب پذیری هایمان همدلانه بر خورد کنیم .

* چه دنیایی زیباتری خواهد شد وقتی این گونه با شکنندگی و آسیب پذیری های خود در این دنیای پر رمز و راز و پر از تغییر و تحول و در کنار انسان های دیگر زندگی کنیم .