



به تبع سن و سال، این همدلی ممکن است در رفتارهایی مانند صبوری یا در آغوش گرفتن پدر، مادر، خواهر یا برادر بروز کند و در دوران نوجوانی، جوانی، مجردی و با دوستان، متأهلی و با همسر هم ادامه داشته و در شکلی تکامل یافته‌تر خود را نشان دهد

درباب خانواده و همدلی نامحسوس اما اثرگذار در خانواده

سارامؤنی

دانشجوی دکتری مدیریت رسانه

یکی از ابعاد سبک زندگی، رفتار و اخلاق ماست که دانه آن از همان روزهای کودکی ما و در مشاهده‌گری ما از والدین کاشته می‌شود و با دیدن نقاط مثبت یا منفی، آن دانه رشد کرده یا ضعیف می‌شود. اما در نهایت از دوران نوجوانی به بعد، خودمان براساس شناخت، تجربه و درکی که از محیط‌های مختلف مانند رسانه، جامعه، دوستان و خانواده کسب کرده‌ایم، تصمیم می‌گیریم در موقعیت‌های مختلف و با آدم‌های متفاوت

چه رفتاری داشته باشیم یا به طور کلی اخلاق مان چه شکلی به خود بگیرد. یکی از ویژگی‌های اخلاقی مثبتی که اثرگذاری مستقیم و سریع آن را می‌توانیم ببینیم، «همدلی» است. چیزی که از ابتدا زندگی ما و با شروع گریه در نوزادی آن را تجربه می‌کنیم و تا پایان زندگی همراهمان است. شاید یاد این افتادید که از اول تا آخر زندگی، ما خانواده را هم در کنارمان داریم، پس ممکن است این دو با هم نسبتی داشته باشند. اما اگر اینطور است، اگر چیزی است که از ابتدا تا انتها زندگی ما وجود دارد، پس چطور آن را یک «انتخاب» در سبکی از زندگی می‌بینیم؟



راهی که دل به دل باز می‌کند

همدلی همان توجه است؛ نوعی از توجه به دیگران که بر مینا شناخت و درک است. اگرچه یک پاسخ عاطفی است، اما با آن توجه عاشقانه‌ای که همسران انتظار دارند نسبت به هم داشته باشند، فرق می‌کند؛ یعنی فرد با شناخت و درک حس و حال دیگری در یک موقعیت مشخص، خود را جای او بگذارد، به درک برسد و این را با یک واکنش عاطفی ابراز کند. به طوری که فرد مقابل بفهمد که درد دل او شناخته و درک شده و تنها نیست. آن وقت ارزشمند بودن تمام انسان‌ها با تمام نقاط قوت و ضعفی که در ظاهر و باطن دارند محور رفتار همه ما شده و احترام گذاشتن، قضاوت نکردن، متوقع نبودن، درک نکردن و دل شکستن به کمترین حد خود در ارتباطات انسانی می‌رسد.

پیدا کردن راه دل دیگری، دیدنش، درکش و همراهی‌اش؛ این همان همدلی است که مدنظر ماست. این را هم بگویم که همدلی هم مانند تمامی فضیلت‌های اخلاقی دیگر اندازه دارد و متعادل بودن آن است که اثربخش است. بی‌توجهی یا توجه بیش از حد، هر دو از تعادل خارج شده و همدلی نیستند. همدلی قرار گرفتن کنار دیگری و درک او در زمان و موقعیت درست است.

«داشت» و «کاشت» همدلی

خانواده نخستین محلی است که فرد بیشتر تجارب احساسی، عاطفی، رفتاری و اخلاقی را از آن دریافت می‌کند. اصلاً خیلی از ما اصطلاحاً، خلقاً شبیه یکی از والدینمان هستیم و اگر نباشیم هم در مشاهده‌ای که از کودکی داشته‌ایم، یاد می‌گیریم که چطور باشیم. در نوزادی، کودکی، بیماری، مسائل و بحران‌های سخت، شکست‌ها، دلتنگی‌ها و بسیاری از رنج‌های تعریف شده برای انسان، ما همدلی را تجربه کرده‌ایم. نوزاد بودیم و برای گرسنگی گریه کردیم و در آغوش مادر جا گرفتیم و آرام شدیم. کودک بودیم و سرزانونیمان در بازی زخم برداشت و با اینکه هنوز درد داشتیم، در آغوش پدر آرام شدیم. بیمار شدیم و با حمایت معلم تا چند هفته درس‌هایمان را در منزل ادامه دادیم. در جوانی تصادف کردیم و دوستان شکست و دوستان به جای ما در دانشگاه جزوه نوشت و در اختیار ما قرار داد. در میانسالی دلتنگ مادرمان شدیم که به رحمت خدا رفته و دوستان کنارمان آمد تا آرام بگیریم. در پیری احساس بیهودگی و پوچی سرانجام آمد و غم گرفتارمان کرد



همدلی همان توجه است؛ نوعی از توجه به دیگران که بر مینای شناخت و درک است