

بیش از دوست داشتن یکدیگر را درک کنیم



خیلی وقت ها دیگران از ما توقع ندارند که کاری برایشان انجام بدهیم، بلکه فقط می خواهند آن ها را درک و با آن ها همدلی کنیم، نه آن همدلی که به خیال خودمان با آن ها داریم؛ برای روشن تر شدن ذهنتان با مثالی، موضوع را توضیح می دهم. فردی که به خاطر مشکلات خانوادگی نمی تواند سروقت در محل کار خود حاضر شود، مشککش را با کارفرمای خود خوانده همسرش ناراحت است و این کارفرما دارد، مرز همدلی و غیر همدلی را مشخص می کند. «متوجهم که این مشکلات برنامه کاری تو را با مشکل روبه رو کرده است. خب، حالا فکر می کنی چگونه می توانی با داشتن این مشکل به موقع سر کار حاضر شوی، چون ضوابط کاری بر حضور به موقع سرکار اهمیت می دهد و من نگرانم که با ادامه این وضعیت مشکلات دیگری برایت پیش بیاید. چه کاری از دست من برمی آید؟» یا «همه مشکل دارند. اگر قرار بر این باشد که همه باید دیر بیان.»

نکته مهم در همدلی ها این است که همدلی به معنای تأیید درست بودن رفتارهای یک فرد نیست، بلکه مادر برخورد همدلانه نشان می دهیم که احساسات فرد را درک می کنیم و متوجه مشکل او هستیم. اجازه بدهید بایک مثال دیگر موضوع را قدری باز کنیم: تصور کنید فردی از برخورد خوانده همسرش ناراحت است و ناراحتی اش را با همسرش مطرح می کند. نتیجه برخورد همدلانه می شود: «تو آدم حساسی هستی و همیشه سر هر مسئله بی اهمیتی خود را اذیت می کنی.» نتیجه برخورد همدلانه هم می شود: «به نظرم این رفتار حسابی ناراحت کرده است.»

آثار همدلی در زندگی

همدلی سبب ارتباط بهتر افراد با یکدیگر می شود، زیرا مشکلات ارتباطی از جایی شروع می شوند که یکی از دو طرف یا هر دو در همدلی مشکل یا ضعف داشته باشند. بسیاری از خشونت های خانگی ناشی از ضعف و ناتوانی در همین همدلی است. حتی بسیاری از بد رفتاری های والدین با فرزندان هم ریشه در ناتوانی والدین در همدلی دارد. هرچه همدلی افزایش یابد، فضای زندگی، انسانی تر و سالم تر می شود.

همدلی یکی از مهم ترین و سخت ترین ابعاد کیفی ارتباط با دیگران است که در آن فرد باید بتواند شرایط دیگران را با وجود اینکه در آن موقعیت قرار ندارد، درک کند و به آن احترام بگذارد. احترام به دیگران و پذیرفتن تفاوت های شخصی و فردی از مواردی است که به حال خوب خودمان نیز کمک می کند. فرد همدل باید بتواند به راحتی خود را جای فرد مقابل بگذارد و به موضوع از زاویه دید او نگاه کند و به راحتی برای تفاوت های فردی ارزش قائل شود. این فرد هنگام قرار دادن خود در موقعیت دیگران و شناخت احساسات آن ها به هیچ مشکلی برخورد ندارد و این موضوع سبب ایجاد آسایش و امنیت خاطر و افزایش اعتماد در دو طرف خواهد شد و میزان همدلی شان را بیشتر خواهد کرد. افزایش اعتماد نکته بعدی اینکه مهارت همدلی تنها بر پذیرفتن تفاوت ها تأکید ندارد و نقش شباهت های بین فردی را نیز مؤثر می داند، زیرا ارتباط با افرادی که از نظر سبک زندگی با یکدیگر شباهت بیشتری دارند، به همدلی بیشتری هم منجر خواهد شد. همدلی دو بُعد کلی دارد: بعد شناختی که توانایی شناخت احساسات و حالات دیگران است و بُعد عاطفی که توانایی ابراز کردن پاسخ عاطفی مناسب به احساسات درک شده دیگران است.

- چگونگی تقویت مهارت همدلی
- کنترل احساسات و هیجانات

شیوه ابراز و مهار احساسات از مهم ترین اصول ارتباط با دیگران است و در قالب هوش هیجانی بیان می شود که باید آن را در خودتان تقویت کنید. هوش هیجانی مجموعه ای از توانایی های درونی است و کمک می کند آدمی در شرایط و موقعیت های مختلف با حفظ انگیزه، در مقابل تضاد ها و ناآرامی های احساسی، سازگاری از خود نشان و متناسب با هر موقعیت به آن پاسخ بدهد.

انتقال ندادن احساسات منفی به دیگران

اگر با شرایط ناخوایسته ای برخورد می کنید، بهتر است که صبر داشته باشید و اندکی خویشتن دار باشید، انتقال ندادن احساسات منفی به دیگران و دادن زمان به خود برای درک شرایط پیش آمده از مهم ترین نکاتی است که در برقراری ارتباط همدلانه مؤثر است.

درک چارچوب ذهنی دیگران

اطلاع داشتن از گذشته فرد و تجربیاتی که در زندگی داشته است، سبب می شود چارچوب ذهنی آن فرد بر ایمان درک پذیرتر باشد.

گوش دادن به حرف های طرف مقابلمان

یکی از مهم ترین ابزارهای تقویت همدلی، خوب گوش کردن است. صبر کردن، پیش داوری نکردن و قضاوت و دخالت ندادن احساسات شخصی از مشخصه های گوش دادن همدلانه است.

استفاده درست از زبان بدن

یکی دیگر از ابزارهای افزایش همدلی استفاده درست و بجا از زبان بدن است. شیوه نشستن، حرکت دست ها، نوع نگاه کردن، حالات چهره و... از مواردی هستند که می تواند به ناخودآگاه فرد مقابل اطلاعات زیادی منتقل کند. از این رو توصیه می شود که در هنگام درک کردن دیگران از انجام حرکت های تدافعی مانند دست به سینه شدن و نگاه از بالا به پایین خودداری کنیم تا بتوانیم ارتباط بهتری برقرار کنیم.

درمانگاه

درد استخوان منشأ عصبی هم دارد



● شهروند: یک هفته ای می شود که استخوان درد شدیدی دارم. احساس ضعف می کنم برای نمونه حس می کنم زیر پاهایم خالی می شود و یک باره می افتم. علت چیست؟ بیماری های مختلفی مانند آرتروز، بیماری های روماتیسمی و بیماری های اعصاب و روان می توانند سبب نشانه هایی که بیان کردید باشند. در صورتی که مشکلاتتان ادامه داشت به پزشک مراجعه کنید و معاینه شوید.

دکتر محمد حسن چوکری متخصص روماتولوژی

● شهروند: بانویی سی و شش ساله هستم. چند سالی می شود که ساعد هر دودستم درد می کند. از درد خواب نمی برد. برای کم شدن درد و اینکه بتوانم بخوابم باید آرام بخش مصرف کنم و بعد آن را با دستمال ببندم تا دردم کمتر شود. به هیچ وجه نمی توانم زیاد کار کنم. کافی است کارهای روزمره ام مانند جارو کردن یا گردگیری را انجام بدهم. آن وقت تا چند روز دست درد امانم را می برد. لطفا راهنمایی ام کنید که چه کاری انجام بدهم.

درد ساعد که با فعالیت تشدید می شود، علت های مختلفی دارد، مانند تحت فشار بودن اعصاب ساعد در گردن، آرنج تنیس بازان، آرنج گلف بازان و التهاب عضلات و تاندون ها به علت کار زیاد. از این رو به شما پیشنهاد می کنم برای تشخیص دقیق تر به پزشک مراجعه کنید تا درمان برای شما شروع شود.

● شهروند: دختری نوزده ساله هستم. مدتی است درد خفیفی در استخوان پاها و دست هایم احساس می کنم. گاهی حس می کنم استخوان پایم فشرده می شود. لطفا راهنمایی ام کنید.

پرستشان بسیار کلی است و برای اظهار نظر نیاز به اطلاعات بیشتری دارم. برای نمونه وزن تن چقدر است؟ آیا تغذیه مناسب دارد؟ ورزش می کنید؟ از نظر عصبی وضعیت خوبی دارید؟ با پاسخ به این پرسش ها می توان به یک تشخیص کامل رسید. از این رو به شما توصیه می کنم به یک پزشک مراجعه کنید تا بتواند با شرح حال گرفتن، علت بیماری تان را ریشه یابی کند.

خاص بودنی که خوب نیست

درباره بیماریانی که به علت نادر بودن، با مشکلات جسمی، روحی و عاطفی بسیاری روبه رو هستند

سوزنه روز

معصومه متین نژاد؛ آکندر وپلازی، «آدیسون»، «آلپینیسیم»، «هلی هلی»، «روماتیکا»، «سیدروز»، اسم های عجیب و ناشناخته ای هستند و احتمالاً برای شما هیچ معنایی هم ندارند. اما کسانی که خودشان یا یکی از عزیزانشان به این بیماری های نادر مبتلا هستند، با عمق جان درد این واژه ها را حس می کنند. براساس آخرین آمار وزارت بهداشت، تاکنون ۴۰۷ بیماری نادر در کشورمان شناسایی شده است، مانند: ای بی، یا همان بیماری پروانه ای که به لطف رسانه ها، امروزه بیشتر ما آن را می شناسیم، ولی با خیلی دیگر از این بیماری ها نا آشنا ایم.

بیماری های نادر جزو بیماری های مزمن، پیش رونده و حادث شده به شمار می آیند که در بیشتر مواقع به تدریج سبب ناتوانی فرد در انجام فعالیت های می شوند. این بیماری ها در کشورهای مختلف تعریف های آماری متفاوتی هم دارند. برای نمونه در کشورمان بیماری نادر به اختلالی گفته می شود که دارای فراوانی کمتر از پنج نفر در هر ۱۰ هزار نفر باشد یا در آمریکا فراوانی آن کمتر از ۲۰۰ هزار نفر از کل جمعیت و در اروپا یک در دو هزار نفر جمعیت تعیین شده است.

بیشتر این بیماری ها درمان قطعی ندارند و به دلیل تشابه نشانه ها با بیماری های دیگر برای سال های طولانی تشخیص داده نمی شوند، موضوعی که شناسن بیمار را برای درمان بسیار کم می کند. از این رو در تقویم بهداشتی کشورمان ۸ اسفند به روز بیماری های نادر نام گذاری شده است تا با افزایش اطلاعات عمومی به روند شناسایی و درمان بهتر این بیماران کمکی شده باشد. موضوعی که ما هم امروز می خواهیم قدری به آن بپردازیم.



شایع ترین بیماری های نادر در کشورمان

