

سپار ۹۶

سپار

دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمایید.

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■
■ شماره ۹۶ / سال دهم / آذر ماه ۱۳۸۹ ■

وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

فهرست:

- روز جهانی ایدز ۱
- درباره ایدز و اچ آی وی بیشتر بدانیم ۱
- خود تخریبی و تخریب دیگران ۲
- قربانی ناتوانی هیجانی نباشید ۳
- چگونه انتقاد می کنید؟ ۳
- خودتان را جای دیگران بگذارید ۴
- قهرمانی که به اشتباه دچار ایدز شد ۴

درباره ایدز و اچ آی وی بیشتر بدانیم

کد مقاله: ۸۹-۹۳

● ایدز چیست؟

ایدز بیماری است که توسط ویروسی به نام اچ آی وی منتقل می شود. این ویروس به تدریج قدرت دفاعی بدن را ضعیف می کند بطوری که فرد به انواع عفونت ها و سرطان ها مبتلا شده، در نهایت منجر به مرگ می شود.

● ایدز با عفونت اچ آی وی چه تفاوتی دارد؟

از زمانی که فرد به ویروس مولد (اچ آی وی) مبتلا می شود تا شروع بیماری ایدز ممکن است بیش از ۱۰ سال طول بکشد. در این مدت فرد سالم بوده، می تواند به کار و فعالیت خود ادامه دهد. ولی احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد. ابتلا به اچ آی وی از ظاهر فرد مشخص نمی شود.

● اچ آی وی چگونه وارد بدن می شود؟

- استفاده مشترک از وسایل تزریق و یا سایر ابزار تیز و برنده مثل تیغ و سوزن خالکوبی؛
- انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده؛
- تماس جنسی با فرد مبتلا؛
- از مادر مبتلا به نوزاد در طی حاملگی، زایمان و شیردهی.

**شایع ترین راه ابتلا به اچ آی وی در جهان
تماس جنسی نامطمئن و در ایران، استفاده
مشترک از وسایل تزریق در بین مصرف
کنندگان مواد مخدر تزریقی است.**

● چه عواملی خطر ابتلا را در تماس جنسی بیشتر می کند؟

- تماس های جنسی حفاظت نشده و خارج از چارچوب ازدواج؛
- وجود یک بیماری آمیزشی درمان نشده (زخم، ترشح و یا سوزش دستگاه تناسلی می تواند از علائم آن باشد)؛

**مصرف مواد مخدر، الکل، اکستاسی (قرص X)
و ... قدرت تصمیم گیری فرد را برای پرهیز
از رابطه جنسی حفاظت نشده مختل می کند.**

شماره ۹۶ / سال دهم / آذر ماه ۱۳۸۹

روز جهانی ایدز

کد مقاله: ۸۹-۹۱

از ۱۹۸۸، اول دسامبر روز جهانی ایدز نام گذاری شده است. هدف از اعلام این روز افزایش بودجه برای مبارزه با آن، بالا بردن آگاهی، مبارزه با پیش داور و بهبود آموزش است.

شعار روز جهانی ایدز در سال ۲۰۱۰ "دسترسی جهانی و حقوق بشر" است. اهمیت این روز در این است که به مردم یادآوری می کند HIV از بین نرفته و هنوز اقدامات زیادی باید انجام گیرد.

بر اساس گزارش های UNAIDS (سازمان ملل)، در حال حاضر ۳۳/۴ میلیون نفر به ویروس HIV مبتلا هستند که ۲/۱ میلیون نفر از آن ها کودک اند. در سال ۲۰۰۸، تعداد ۲/۷ میلیون نفر به ویروس HIV آلوده شدند و در حدود ۲ میلیون نفر بر اثر بیماری ایدز جان باختند. حدود نیمی از این افراد زیر ۲۵ سالگی آلوده شدند و پیش از ۳۵ سالگی در گذشته اند.

درصد بالایی از مبتلایان HIV و ایدز در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند، اما امروز HIV تهدیدی برای مردان، زنان و کودکان در سراسر جهان است.

"دسترسی جهانی و حقوق بشر"

برای تحقق این شعار، رهبران جهانی باید برای دسترسی جهانی به درمان HIV و ایدز و جلوگیری، مراقبت و شناخت این موارد به عنوان حقوق اساسی و بنیادی بشر، اقداماتی انجام دهند.

خدمات رسانی به بیماران مبتلا به ایدز و HIV در سراسر جهان پیشرفت های بسیاری کرده، اگر چه هنوز اقدامات بیشتری لازم است. سالانه میلیون ها نفر به ویروس HIV مبتلا می شوند. در کشورهای جهان سوم، کمتر از نیمی از کسانی که به درمان نیاز دارند، درمان می شوند و بسیاری دیگر به خدمات مراقبتی مناسب دسترسی ندارند.

حمایت از حقوق بشر برای مبارزه با همه گیر شدن ایدز / HIV بسیار ضروری و اساسی است. خشونت و رعایت نکردن حقوق بشر، به افزایش انتشار HIV و تشکیل گروه های معتادین یا ارتباط های جنسی خطرناک کمک می کند. ارتقای حقوق فردی بشر، از ابتلا به این ویروس جلوگیری می کند و زمینه زندگی انسانی و فارغ از هر گونه سرزنش و محکومیت را برای افراد آلوده به HIV فراهم می آورد.

روز جهانی ایدز این موقعیت را برای همه ما (فرد، اجتماع، مسئولین) ایجاد می کند که در این زمینه فعالیت کنیم و مطمئن باشیم که هدف های جهانی برای جلوگیری، درمان و مراقبت از ایدز / HIV وجود دارد.

خود تخریبی و تخریب دیگران

کد مقاله: ۹۳-۸۹۰

روانشناسان خشم را دلیل تخریب گری معرفی می کنند. خشم اغلب نه به صورت آشکار بلکه به صورت پنهانی و انفعالی ابراز می شود. بنابراین باید گفت هر چیزی که بوی تهدید، تخریب، آسیب، صدمه یا تحقیر دیگران را بدهد از خشم نشأت می گیرد. همه ما نمونه هایی از تخریب دیگران را در مناسبات روزانه خود دیده ایم که از خشم پنهانی سرچشمه می گیرد.

دختری که همکلاسی اش را تحقیر می کند؛ پسری که توان مندی دوستش را زیر سؤال می برد؛ خانمی که به یکی از آشنایان تهمت می زند؛ دختری که راهنمایی کردن را از دوستش دریغ می کند یا آنکه دوستش از او تقاضای کمک می کند؛ کسی که بی محابا رانندگی می کند؛ مردی که در معامله کلاهبرداری می کند، استادی که دانشجویی را در جمع تحقیر می کند، پزشکی که از لوازم استریل در جراحی استفاده نمی کند؛ فردی که مبتلا به ایدز است ولی ازدواج می کند و همسرش را در جریان قرار نمی دهد؛ معلمی که دانش آموزی را با دیگر دانش آموزان مقایسه می کند و او را تحقیر می کند؛ دانشجویی که هزینه گزافی را از خانواده دریافت می کند و به جای مطالعه وقت خود را صرف خوشگذرانی می کند و خانواده اش را فریب می دهد که در حال تحصیل و مطالعه است؛ فردی که اسرار خصوصی دوست خود را لو می دهد؛ پسری که رازداری را زیر پا می گذارد؛ کسی که از اعتماد و صداقت دیگری سوءاستفاده می کند و پاسخ نیکی های او را با بدی می دهد و به این ترتیب فرصت خوبی کردن را از او می گیرد؛ والدینی که به فرزند خود باج می دهند؛ فردی که از دوست خودشیفته اش بی جهت تعریف و تمجید می کند؛ و کسی که توانایی کنترل خشم خود را ندارد و آن را با رفتارهای پرخاشگرانه ابراز می نماید، همگی مصداقی از تخریب دیگران است. این الگوی رفتاری ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه باشد. بدیهی است اگر فرد از الگوی دیگر تخریبی خود آگاه باشد، تمایل و انگیزه بیشتری برای ترک خواهد داشت. آگاهی از این الگوها به تصمیم گیری برای کنار گذاشتن آنها، به تنهایی یا با کمک روان شناس یا مشاور منجر خواهد شد. یک پرسش مفید این است که:

اگر دیگری چنین رفتاری با من داشته باشد چه احساسی خواهیم داشت، چه فکری خواهیم کرد و چه رفتاری خواهیم داشت؟ پاسخ صادقانه به این پرسش به شما کمک می کند تا به عمق آسیب ناشی از تخریب دیگران پی ببرید و آن را کنار بگذارید و دقیقاً به همین دلیل است که پروردگار زیر پا گذاشتن حق ناس یا حق مردم را بزرگترین گناهان دانسته است.

خود تخریبی نیز مانند دیگر تخریبی رفتاری است که از خشم سرچشمه می گیرد، خشمی درونی که به نحوی موزیانه متوجه « خود » است. افراد خود ویرانگر در واقع تیشه به ریشه خود می زنند. واژه خودتخریبی این تصور را ایجاد می کند که فرد به آسیب زدن به خود یا خودکشی روی می آورد که گرچه این موارد مصداق خود تخریبی شدید است، اما خودتخریبی طیف گسترده ای دارد که از رفتارهای ظریف و نامحسوس تا اقدامات خشونت آمیز نسبت به خود متغیر است. افراد خودتخریب گر اغلب شیوه زندگی ناسالمی دارند، از قبیل سوء تغذیه، پر خوری، رژیم های غذایی بی برنامه، خواب ناکافی و نامنظم، عدم تحرک، مصرف سیگار، مصرف فراوان نوشیدنی های محرک مانند مواد کافئین دار (قهوه، نسکافه و ...)، اهمال کاری، اشتباهات تکراری، اعتماد بیش از اندازه به دیگران، ناتوانی در « نه » گفتن به درخواست های دیگران، بی مرزی در روابط، خودخوری و فرو خوردن خشم و ناتوانی در ابراز آن به شیوه ای سالم، رفاقت و معاشرت با افراد ناسالم و بدنام، ضمانت افراد ناآشنا را به عهده گرفتن، همراهی با غریبه ها (مانند سوار اتومبیل افراد ناشناس شدن)، اسرار خود را افشا کردن، زود باوری، دست کم گرفتن خود و لودگی در جمع، بی توجهی به ظاهر و سلامتی، بی توجهی به درمان ها، طبابت پر خطر (برای مثال انجام دادن حجامت تحت نظر کسی که تخصص کافی ندارد و یا بهداشت را رعایت نمی کند)، بی برنامه بودن، وقت کشی، ولخرجی، حسادت، خود انتقادگری، کمال گرایی، نداشتن فلسفه صحیح در زندگی، نشخوار ذهنی با خاطرات ناخوشایند، بی اعتمادی یا اعتماد بیش از اندازه، خودزنی

آیا لازم است افراد آلوده از سایرین جدا گردند؟

ویروس مولد ایدز از طریق تماس های معمولی مثل دست دادن، در آغوش کشیدن، روبوسی کردن، عطسه کردن و سرفه کردن، استفاده از توالت و حمام مشترک، استفاده از ظروف و وسایل غذاخوری مشترک، استفاده از استخر عمومی و نیش حشرات منتقل نمی شود. افراد مبتلا و بیمار نیاز به حمایت و همدلی دارند.



**آنچه ما را در معرض خطر قرار می دهد
رفتارهای پرخطر ماست، نه زندگی در کنار
افراد مبتلا**



از کجا بدانیم که مبتلا شده ایم یا نه؟

ابتلا به ویروس مولد ایدز فقط از طریق آزمایش خون مشخص می شود. از زمانی که ویروس وارد بدن فرد شده تا زمانی که در آزمایش خون مشاهده گردد ممکن است چند ماه طول بکشد. بهتر است قبل از انجام آزمایش با یک مشاور صحبت شود. اگر از ابتلای خود یا همسر خود به اچ آی وی نگران هستیم می توانیم به مراکز مشاوره بیماری های رفتاری مراجعه کنیم. در این مراکز علاوه بر آموزش، مشاوره و ارائه وسایل پیشگیری، آزمایش اچ آی وی به صورت رایگان با حفظ رازداری انجام شده و افراد مبتلا یا بیمار تحت مراقبت و درمان قرار می گیرند. آدرس این مراکز را از مراکز بهداشتی درمانی منطقه خود سوال کنید.

آیا ایدز درمان دارد؟

در حال حاضر درمان قطعی که ویروس را از بین ببرد وجود ندارد. درمان های موجود می توانند طول عمر بیمار را افزایش داده، کیفیت زندگی را بهتر کند.

چگونه خود را در برابر ابتلا به اچ آی وی حفاظت کنیم؟

- خویشتن داری در زمان تجرد
- وفاداری به همسر
- پرهیز از مصرف مواد مخدر یا محرک
- خودداری از مصرف تزریقی مواد مخدر
- عدم استفاده از وسایل تیز و برنده مثل تیغ اصلاح، سوزن خالکوبی، وسایل تزریق و ... به صورت مشترک

الفبای پیشگیری از ایدز در موارد جنسی

- Abstinence (A) ← به معنای پرهیز ← به تأخیر انداختن رابطه جنسی تا زمان ازدواج
- Be faithful (B) ← به معنای پایبندی ← پایبندی و تعهد به زندگی زناشویی و داشتن رابطه جنسی تنها با همسر خود
- Condomise (C) ← به معنای استفاده از کاندوم ← استفاده صحیح از کاندوم

چگونه انتقاد می کنید؟

کد مقاله: ۸۹۰۹۵

در شماره پیشین درباره انتقاد و شیوه های صحیح برخورد با آن صحبت کردیم، اما "چیزی که عوض دارد، گله ندارد". تصور کنید به جای این که مورد انتقاد قرار بگیرید، می خواهید انتقاد کنید. اگر طرف مقابل شما از این انتقادات دل آزرده و عصبانی شد، چه کار می کنید؟ همان طور که می دانید ویژگی های شخصیتی افراد و میزان آسیب پذیری آنها به انتقاد با هم متفاوت است، ولی نحوه بیان انتقاد بر واکنش های طرف مقابل و بازخورد وی به انتقاد وارد شده، به طور چشمگیری تأثیر دارد: در واقع اعتقاد راسخ وجود دارد که انتقاد به شرط وجود شرایط زیر سازنده است:

◀ درباره رفتار قضاوت کنید نه خود شخص

برای مثال به جای اینکه بگویید سخنران خوبی نمی شی، بگویید، می خواهم درباره نحوه سخنرانی شما در کلاس نظر بدهم و این به معنای انتقاد از شخصیت شما نیست. سعی کنید نظر خود را مشخص، دقیق و مبتنی بر واقعیت بیان کنید. برای مثال "در ارزیابی های شرکت کنندگان، اکثرشان روی این مسئله تأکید داشتند که شما خیلی سریع صحبت می کنید و این مسئله شنونده را گیج می کند".

◀ رفتارها و اشتباهات را بزرگ جلوه ندهید، بلکه روی این مسئله که تغییرات چگونه می توانند در آینده به بهبود اوضاع منجر شوند، تمرکز کنید.

برای مثال "شفاف و گویا صحبت کردن موجب درک بهتر مخاطبان می شود و انگیزه آنها را برای شنیدن ادامه سخنرانی بیشتر می کند، به نظر شما این طور نیست؟

◀ به دقت به حرف های طرف مقابل گوش کنید و ببینید فرد درباره تغییراتی که پیشنهاد می کنید چه نظری دارد.

برای مثال "درباره تغییراتی که پیشنهاد کردم کمی دودل و مرددید آیا مشکلاتی هست که من در نظر نگرفته باشم؟"

◀ به طرف مقابل نشان دهید آنچه را که گفته است، فهمیده اید، نه فقط کلمات گفته شده بلکه معنای آنها را نیز درک کرده اید.

برای مثال "فکر کنم علاقه دارید همه دانسته های خود را درباره موضوع در اختیار مخاطبان قرار دهید و این مسئله در یک زمان محدود به تداخل و گیج شدن شنوندگان منجر می شود" درست فهمیده ام؟

◀ با جرأت ابراز وجود کنید، یعنی بدون عصبانی شدن سعی کنید به توافقی برسید که برای هر دو طرف مطلوب باشد.

برای مثال "فکر می کنم چنانچه مطالب را محدودتر کنید و پیش از سخنرانی زمان احتمالی را پیش بینی و برآورد کنید و نیز کتاب هایی در خصوص ارائه سخنرانی مطالعه کنید، نتایج بسیار بهتری بگیرید، آیا با این مسئله موافق اید؟

همان طور که درآیند و گوردون خاطر نشان ساخته اند:

انتقاد کردن از رفتار یا عملکرد دیگران به خودی خود هدف نیست. انتقاد سازنده در پی هدفی مطلوب است. هدف این است که نحوه انجام کار، رفتار یا عملکرد کسی را تغییر دهیم.

بار دیگر که از کسی انتقاد کردید از خودتان بپرسید هدفتان چه بود. اگر به سبب اینکه همکاران در اداره کم کاری می کند او را تئیل خطاب می کنید پس احتمالاً هدفتان تغییر رفتار، عملکرد یا کار او نبوده است.

شما هم بدون شک مورد انتقاد قرار خواهید گرفت. هیچ کس از تیغ تیز انتقاد مصون نخواهد ماند. مهم این است که چگونه بدون آشفتنگی، واکنش نشان دهیم. پیشنهاد ما این است: با قضاوت نکردن از خودتان بر پایه رفتاری که انجام داده اید و ارزیابی رفتار یا نگرش هایتان برای انتقادهایی که از شما می شود و ترسیدن از قبول اشتباهات و نقطه ضعف ها و تأمل درباره اینکه چگونه در خودتان تغییر ایجاد کنید تا به پیشرفت مطلوب برسید، سعی نمایید به پذیرش خویش دست پیدا کنید. انتقاد های سازنده می تواند به خودشنوایی شما کمک کند، آنها را بدون دلیل رد نکنید.

به هر شکل ممکن، مصرف دارو بدون نسخه، سوء مصرف مواد و الکل و در نهایت اقدام به خودکشی. همه این موارد جزو رفتارهای خود تخریبی محسوب می شوند که از طیف خفیف تا شدید را در بر می گیرند.

افرادی که الگوهای خودتخریبی دارند برای تغییر این الگوهای بیمارگونه به کمک متخصصان روان شناس نیاز دارند، ولی پاسخ به ۳ پرسش زیر نیز کمک کننده است: مزایای این رفتارها بیشتر است یا معایب آن؟ چرا تا این اندازه با خود دشمنی می کنم یا چرا در صدد آزار خود هستم؟ آیا این رفتارها به من کمک می کند یا نه؟

قربانی ناتوانی هیجانی نباشید

کد مقاله: ۸۹۰۹۴

در روزنامه ها، مجلات و سایر رسانه های جمعی، گاهی اوقات از شرح حال افرادی با خبر می شویم که با وجود نقایص جسمی و ذهنی بر اثر تصادف، بیماری و آسیب های مادرزادی، توانسته اند با شجاعت، اراده، تلاش و پشتکار خویش به موفقیت های باورنکردنی دست پیدا کنند و شایسته عنوان "قهرمانان معلول" شوند. اما در بین این قهرمانان معلول، کسانی یافت می شوند که به ناتوانی هیجانی دچارند، یعنی با آنکه قدرت کلامی، مهارت اجتماعی و بینش فلسفی خوبی دارند، دچار حالات هیجانی منفی مانند افسردگی و پرخاشگری هستند. اینگونه افراد معمولاً در واکنش به بدرفتاری های دیگران (خصوصاً خنده همسالان) و معلولیت خودشان، ابراز ناراحتی و گوشه گیری می کنند و توانایی های خود را نادیده می گیرند. برای مثال می گویند: "من هیچ آینده ای ندارم". "من به درد هیچ کاری نمی خورم".

به عقیده روانشناسان، سه نوع ناتوانی وجود دارد: ناتوانی جسمی، ناتوانی ذهنی و ناتوانی هیجانی. ناتوانی جسمی و ذهنی، ناشی از مسائلی همچون حوادث، بیماری های حاد و مزمن و توارث است. این موقعیت ها در کنترل کامل فرد نیست، اما ناتوانی هیجانی را خود ما به خودمان تحمیل می کنیم، مثلاً می گوییم "من نمی توانم این کار را انجام دهم" یا "بدرت از آن" "من نمی توانم این کار و هیچ کار دیگری را انجام دهم" این کمبودها را بدون در نظر گرفتن ظرفیت های درونی و اطمینان واقعی از توانمندی / ناتوانی، به خود نسبت می دهیم. ناتوانی هیجانی، تحت کنترل کامل فرد و ناشی از خود اوست. هیچ کس مثل خود ما از تواناییها یا ناتوانی مان خبر ندارد. روانشناسی پیشرفت به ما یاد می دهد: اینکه بگویید "می توانم" یا "نمی توانم"، دست خود شماست. هیچ کس نمی تواند بگوید که شما مسئول کارهای خود نیستید.

درد و رنج ممکن است فردی را ناتوان سازد و فرد دیگری را به تلاش و استقامت وادارد. میلیون اریکسون، یکی از بزرگترین درمانگران اواخر قرن بیستم، مشکلات عضلانی شدیدی داشت. او با آنکه بر صندلی چرخدار می نشست، بیمارانش را هر روز از صبح تا غروب ملاقات می کرد. درد و سختی مانع ادامه فعالیت او نبود، زیرا به کارش علاقه داشت. بسیاری از درمانگران که وی را از نزدیک در حال کار کردن مشاهده کردند، شاهد اعتقاد او به مبارزه با مشکلاتش بودند.

او با گذشت چند ساعت از روز، نه تنها خسته و بی رمق نمی شد، بلکه آرامش بیشتر و روحیه بهتری هم پیدا می کرد. مشاهده گران به این نتیجه رسیدند که وی با عشق و اراده ای که دارد، دردش را بی اثر می سازد.

بر عکس، برخی معلولان جسمی کاملاً به دیگران وابسته می شوند و زندگی شان به کلی مختل می گردد. وقتی ناتوانی هیجانی، خود را به ناتوانی جسمی یا ذهنی تحمیل کند، ممکن است آستانه فعالیت شخص را کاهش دهد و زندگی را از حالت عادی خارج سازد.

ناتوانی هیجانی، محصول هیجانات منفی از قبیل خشم (به سوی خود، دیگران و محیط)، افسوس خوردن به حال خویش، اضطراب و افسردگی است. این هیجانات، واکنشی به محدودیت ها و معلولیت های فرد است.

همه ما دارای کمبودهای پیدا و پنهان هستیم. همه ما در زمینه ها ناتوانیم، اما باید بر توانایی های خود تمرکز کنیم. اگر می خواهیم به خودمان خدمت کنیم، باید فقط به عیوب عاطفی خود بپردازیم.

خودتان را جای دیگران بگذارید

همان لحظه خاص به تجربه مشترکی پاسخ می دهیم. در حالی که همدلی بر پایه تفکر هشیار و دلایل انسانی شکل می گیرد. همدلی مبنای سالمی برای ارتباطات انسانی و قابل یادگیری و ارتقااست.

همدلی را می توان از سال های کودکی یاد گرفت. والدین قادرند همدلی با دیگران را به کودکان خود آموزش دهند. برای مثال با پرسیدن سؤالاتی چون: الآن چه احساسی داری؟ اگر جای دوست بودی ...؟ الآن به چه فکر می کنی؟ مثل اینکه خیلی ناراحت شدی وقتی ماشینت خراب شد ...؟ به کودک کمک می کند تا احساسات خود را بشناسد و بر روی آنها اسمی بگذارد؛ افکار مرتبط با آن احساس را شناسایی کند و علت ها را درک کند و در طی زمان با خودآگاهی بیشتر توانایی درک احساسات دیگران را نیز کسب کند و خود را در جای آنها تصور کند. بدیهی است پیش از شناخت احساسات خود، هرگز نمی توانیم احساسات دیگران را به درستی تشخیص دهیم.

یافته های یک پژوهش نشان می دهد کودکانی که احساسات خود و اطرافیانشان را درک می کنند و همدلی بیشتری دارند، اعتماد به نفس آنها بیشتر است، ظرافت های رفتاری دارند، افراد جرأت مندی هستند، خودخواه و خود محور نیستند و با کودکان و بزرگترها رفتار سالم تری دارند.

پژوهش های متعدد دیگر نشان می دهد در افرادی که حس همدلی بیشتری دارند، بهداشت روانی و جسمانی بهتر است. همدلی در همه سنین، در همه روابط و در هر جایگاه و شغلی ارزشمند است. وقتی در مقام فرزند، همسر، دوست، همکلاس، معلم، پرستار، مشاور، پزشک، همکار و مانند آن توانایی همدلی داشته باشیم، موقعیت سایرین را درک می کنیم و با بازخورد مناسب تأثیر مثبتی بر آنها می گذاریم. افرادی که شخصیت سالم و سازنده ای دارند با احساسات دیگران بازی نمی کنند بلکه با درک صحیح و واکنش های به موقع، آنها را تحت تأثیر قرار می دهند.

هدف از این مقاله این است که بدانیم تا چه اندازه احساسات خود را می شناسیم و بر روی آن تسلط داریم و تا چه اندازه احساسات دیگران را درک می کنیم و واکنشی صحیح نسبت به آنها نشان می دهیم. کمی از حصارهای خشک ذهنمان فاصله بگیریم و زاویه نگاه خود را وسیع تر کنیم.

انسان این توانایی را دارد که به طور ذهنی خود را جای دیگری بگذارد. وقتی خود را جای دیگری می گذاریم، خود را در قالب آن فرد فرو می بریم و می توانیم دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم و با احساس او مسائل را درک کنیم، به عبارت دیگر در یک لحظه، خود آن فرد می شویم. یک هنرپیشه وقتی قرار است نقش شخصیت خاصی را بازی کند، در ویژگی های شخصیتی آن فرد فرو می رود؛ گویی وارد کالبد آن شخصیت می شود. آنچه یک هنرپیشه را از دیگر هنرپیشه ها تواناتر می سازد و مایه برتری وی می شود میزان استعدادی است که وی در درک و شناسایی دقیق شخصیت داستان دارد. روان شناسان توانایی درک احساس طرف مقابل را "همدلی" می نامند که معادل واژه انگلیسی empathy است. empathy از دو واژه Em به معنای درون و pathy برگرفته از pathos، به معنای احساس، تشکیل شده است. همدلی، توانایی ویژه ای است که با آن می توانیم احساس درونی انسانی دیگر را درک کنیم درست مثل اینکه خودمان درون آن فرد هستیم.

این توانایی یکی از تفاوت های مشخص انسان و حیوان است. همدلی با فداکاری و کمک رسانی تفاوت دارد. بسیاری از حیوانات به حیوانات دیگر کمک می کنند و گاهی اوقات برای نجات جان یکدیگر جان خود را به خطر می اندازند. مطالعه شامپانزه ها، گوریل ها و دلفین ها نشان داده است که این حیوانات دائماً مراقب کوچکترها، پیرها و بیمارها هستند. آن ها به طور غریزی تمایل دارند به یکدیگر کمک کنند. اما همدلی بدین معناست که به لحاظ احساسی خود را در موقعیت طرف مقابل قرار دهیم و احساس طرف مقابل را درک کنیم، حتی اگر با او موافق نیستیم؛ احساساتی نظیر درد، لذت، تعارض، خشم، غم، حسادت و مانند آن. به همین سبب است که همدلی توانایی منحصر به فرد انسان نامیده شده است.

همدلی با همدردی متفاوت است. برای مثال وقتی فردی در سوگ عزیزی گریه می کند و شما نیز با او می گریید، با این فرد حس همدردی دارید نه همدلی. همدردی، همدلی نیست چرا که نیازی به تفکر هشیارانه ندارد؛ لازم نیست خود را جای دیگری بگذارید، بلکه به طور خود به خود در حال تجربه همان احساس اید. همدردی بیشتر شبیه یک پاسخ خودجوش به موقعیت های احساسی طرف مقابل است. پس وقتی با کسی همدردی می کنیم درست در

صحت زیبایی قهرمانی که اشتباهی به ایدز مبتلا شد در مورد خداوند!

آرتور اشی (Arthur Ashe) قهرمان افسانه ای تنیس ویمبلدون به خاطر خون آلوده ای که در جریان یک عمل جراحی در سال ۱۹۸۳ دریافت کرد، به بیماری ایدز مبتلا شد و در بستر مرگ افتاد.

او از سراسر دنیا نامه هایی از طرفدارانش دریافت کرد. یکی از طرفدارانش نوشته بود:

چرا خداوند تو را برای چنین بیماری انتخاب کرد؟ او در جواب گفت:

در دنیا، ۵۰ میلیون کودک بازی تنیس را آغاز می کنند، ۵ میلیون نفر یاد می گیرند که چگونه تنیس بازی کنند، ۵۰۰ هزار نفر تنیس را در سطح حرفه ای یاد می گیرند، ۵۰ هزار نفر پا به مسابقات می گذارند، ۵ هزار نفر سرشناس می شوند، ۵۰ نفر به مسابقات ویمبلدون راه پیدا می کنند، چهار نفر به نیمه نهایی می رسند و دو نفر به فینال ... و آن هنگام که جام قهرمانی را روی دستمان گرفته بودم، هرگز نگفتم خدایا چرا من؟

و امروز هم که از این بیماری رنج می کشم، نیز نمی گویم خدایا چرا من؟

دانشجویان

عزیز

خواهشمند است، بهترین

مقاله این ماه را انتخاب

و کد آن را به شماره

sms ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸

نمائید.



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرپرست: حمید پیروی

همکاران این شماره:

مریم نوری زاده، دکتر حسن حمیدپور، دکتر شهربانو قهاری،

فاطمه حسین پور، کاظم غنی آبادی

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

گرافیک: حمیدرضا منتظری

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده، معصومه وقار

لینوگرافی و چاپ: طرح و نقش

تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: www.iransco.org