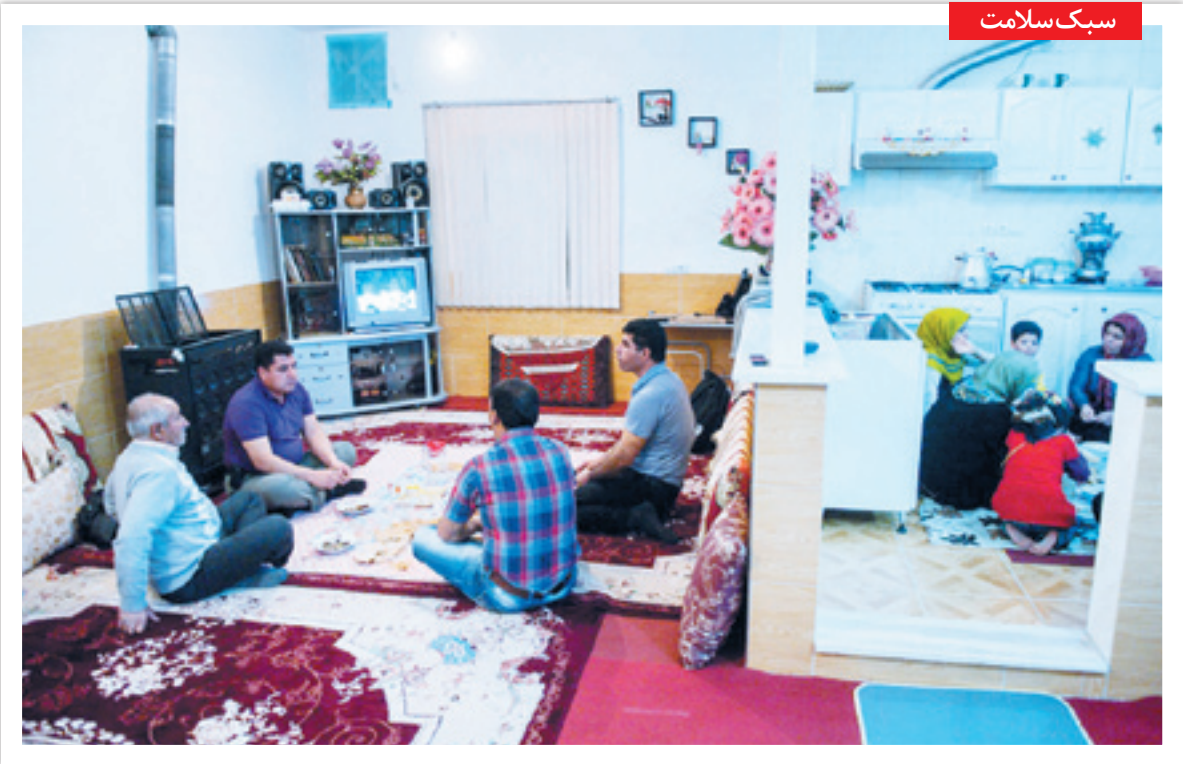


سبک سلامت



فواید بی‌شمار روابط اجتماعی و آسیب‌های بسیار دوری از دیگران

# اهل رفت‌وآمد باش تا سالم بمانی

■ سارا سادات موسوی \*

شاید برای بسیاری از ما خاطرات خانه پدري یا مادر بزرگ بارها و بارها تداعی شده باشد. هر زمان از گذشته صحبتی پیش می‌آید با حسرتی عمیق می‌گوییم یادش به خیر، گویی در سوگ دلخوشی‌ها، شادی‌ها و محبت‌هایمان نشستیم و با آهی سوزناک مرمهی بر زخم‌هایمان می‌گذاریم. بارها از خود پرسیده‌ایم چرا در گذشته خوشحال‌تر بودیم،

■ روابط اجتماعی، یک نیاز یا یک انتخاب؟

ارتباط با دیگران از کارکردهای اساسی نفس یا ضمیر انسان و لذا یک نیاز است و نه یک انتخاب. به عقیده آبراهام مزلو روانشناس یکی از نیازهای اساسی انسان احساس تعلق داشتن به گروه و جمع و ارتباط با دیگران و دیگری است که برآورده شدن این نیاز برای رسیدن فرد به کمال و خودشکوفایی ضروری است. همچنین روانشناسان، انسان را موجودی چندبعدی می‌دانند که سلامت روان او در گرو رشد متعادل بر یک از این ابعاد است. از مهم‌ترین ابعاد مورد توجه آنان بعد سلامت فیزیولوژیک، سلامت روانی، سلامت روابط اجتماعی و سلامت معنوی انسان است. به بیان دیگر رشد تک‌جانبه یا افراطی انسان در هر یک از این ابعاد نه تنها جایگزین بعد دیگر نمی‌شود بلکه آسیب‌زا بوده و به سلامت فرد صدمه وارد می‌کند.

نسبت به یکدیگر و کاهش کیفیت روابط بین فردیشان به عنوان عمده‌ترین آسیب‌های این توهّم تجددگرایان نام برد. گرچه نمی‌توان از موفقیت‌های شخصی و فردی در زمینه‌های تحصیلی، مالی، شغلی و... چشم‌پوشید، اما آنچه توجه ما را به خود جلب می‌کند فقدان رضایتمندی از خود و زندگی‌مان است. متأسفانه برخی افراد جامعه با تغییر ناگهانی و شتاب‌زده در ارزش‌هایشان در مسیر رشد و موفقیت دچار باورهای غلط و ناکارآمد شدند که آنها را از راه اصلی رشد و خودشکوفایی و سلامت بازداشته و به وادی عدم رضایتمندی و شادمانی کشانده است. در فرهنگ و آموزه‌های دینی ما نیز روابط با دیگران و اقوام از گذشته‌های دور مورد تأکید و توجه بوده است. حضرت امیر (ع) در خطبه ۲۳ کتاب ارزش‌مند نهج‌البلاغه در خصوص اهمیت روابط با اقوام می‌فرماید:

«ای مردم، انسان هر چند هم دارا باشد باز به مهر بستگان و خویشان خود بایبند و دستپاری و هواداری ایشان نیت‌مند است. ایشان در دشواری‌ها حامی‌تر از این و آندند و بر برخورد با ناگواری‌ها فریادس‌تر از دیگرانند.»

■ فواید روابط اجتماعی و آسیب‌های تنهایی

افزایش فردگرایی در جامعه امروزی محصول تغییر در نگرش و سیستم ارزشی افراد جامعه است. در طول چنددهه اخیر موجی از تجددگرایی و کمال‌گرایی افراطی جامعه‌ها می‌یابد. پژوهش‌های علمی تغییرات مثبت و منفی بسیاری را به روابط اجتماعی کارآمد و سلامت جسمی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش رضایتمندی، افزایش شادکامی و میزان موفقیت افراد را تأیید کرده‌اند.

افزایش فردگرایی در جامعه امروزی محصول تغییر در نگرش و سیستم ارزشی افراد جامعه است. در طول چنددهه اخیر موجی از تجددگرایی و کمال‌گرایی افراطی جامعه‌ها می‌یابد. پژوهش‌های علمی تغییرات مثبت و منفی بسیاری را به روابط اجتماعی کارآمد و سلامت جسمی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش رضایتمندی، افزایش شادکامی و میزان موفقیت افراد را تأیید کرده‌اند.

افزایش فردگرایی در جامعه امروزی محصول تغییر در نگرش و سیستم ارزشی افراد جامعه است. در طول چنددهه اخیر موجی از تجددگرایی و کمال‌گرایی افراطی جامعه‌ها می‌یابد. پژوهش‌های علمی تغییرات مثبت و منفی بسیاری را به روابط اجتماعی کارآمد و سلامت جسمی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش رضایتمندی، افزایش شادکامی و میزان موفقیت افراد را تأیید کرده‌اند.

هیچانی پیش آمده حفاظت می‌کند و از شدت آسیب و احساس درماندگی‌اش می‌کاهد. کودکان نیز در این ارتباطات نحوه تعامل با هم‌نوع را یاد گرفته و همچنین با داشتن آزمون و خطاهای سازنده برای ارتباطاتشان در آینده ظرفیت‌سازی می‌کنند. در این مسیر کودک می‌آموزد که خود را مرکز جهان هستی نداند و دریابد که تنها خودش و نیازها و احساس‌هایش در اولویت نیستند و برای رشد و ادامه حیات، نیازگاری با دیگران و خواسته‌هایشان امری ضروری است. همچنین کودک در مقابل ناگامی‌ها و رنج‌هایی که در روند اجتماعی شدن متحمل می‌شود دچار پختگی و بلوغ روانشناختی شده و با قدرتمندی و اعتماد به نفس بیشتری در مسیر آینده قدم برمی‌دارد.

پژوهشگران دانشگاه آکسفورد در سال ۲۰۱۶ دریافتند افرادی که دوستان بیشتری دارند، از آستانه تحمل درد بالاتری برخوردارند. کیفیت و کمیت ارتباطات اجتماعی روی سلامت جسمی و روانی تأثیر گذاشته و حتی یکی از فاکتورهای تعیین‌کننده طول عمر محسوب می‌شود!

■ چاره‌های بیندیشیم

آسیب‌های فردی و اجتماعی عدم تعامل و ارتباط با دیگران ما را بر این می‌دارد. تا برای درمان و پیشگیری اختلالات افراد

خانواده‌هایی که خود را به دلایل گوناگون از ارتباط با اقوام و دوستان محروم کرده‌اند از لحاظ رشد عاطفی و روانی، اجتماعی به فرزندان‌شان آسیب می‌زنند و آنها را به افراد ناسازگار و شکننده تبدیل می‌کنند. این افراد نه تنها مهارت ارتباط مؤثر با دوستان و دیگر افراد جامعه را نمی‌آموزند بلکه در آینده نیز فاقد مهارت ارتباط زناشویی و سازگاری با همسر، خانواده همسر و فرزندان خود هستند

تکنولوژی و شرایط اقتصادی و... جامعه امروزی به ما تحمیل شده یا اینکه خودمان این انزوا و تنهایی رخوت آور را انتخاب کرده‌ایم؟ پاسخ به این سؤال می‌تواند راهگشای بسیاری از مسائل خانوادگی و اجتماعی ما باشد. بی‌شک اینکه بدانیم قربانی شرایط موجود هستیم یا خودمان شادی‌هایمان را قربانی زیاده‌خواهی‌هایمان کرده‌ایم، نقش بسزایی در حل این معضل اجتماعی خواهد داشت.

جامعه و بهبود وضعیت بهداشت روانی و ارتقای فرهنگ روابط اجتماعی‌مان چاره‌اندیشی کرده و در صدر رفیع این ناهنجاری‌های اجتماعی برآییم. می‌دانیم که گاه برای رهایی از آسیب دیگران و جلوگیری از مسائل ناشی از ارتباط با آنان راه فرار و اجتناب را انتخاب کرده و خود را از حضور در جمع اقوام و آشنائیان منع می‌کنیم و ناخواسته در دام افراط و تفریط‌های زیانبار افتاده و متحمل آسیب‌هایی می‌شویم. گاهی با برقراری روابط بی‌حد و مرز و شتاب‌زده با اطرافیان حرمت‌ها و حریم‌ها را شکسته و آسیب می‌بینیم و به‌از روابط سالم هم می‌گریزیم.

اما باید بدانیم که فرار و اجتناب هیچ‌گاه راه درستی برای ایمن بودن از ناملایمات و معضلات اجتماعی نیست و تنها دست‌ساز این انتخاب نامبارک، پایین آمدن هرچه بیشتر مهارت‌های اجتماعی و صدمه بیشتر خواهد بود. یکی از بهترین انتخاب‌های ما برای دستیابی به موفقیت و سلامت روان یادگیری مهارت‌های زندگی است. با یادگیری یاد عاشقی را بیاموزیم، بیاموزیم عشق به خود را، ناکارآمد و جایگزینی باورهای سلامت‌گامی اساسی خواهیم برداشت.

لازمه کنار هم بودن پذیرش‌مان نسبت به تفاوت‌هایمان است و با عدم تفاوت‌نسبت به آنها می‌آموزیم چگونه در روابط با دیگران بایبند ارزش‌هایمان باشیم. می‌آموزیم که هیچ‌کس کامل نیست. همان‌طور که خودمان هم کامل نیستیم. پس از خطاهای یکدیگر چشم‌پوشی کرده و از گناه خود بپزیم.

می‌آموزیم آنچه را برای خود می‌پسندیم برای دیگران هم همان را بخواهیم. می‌آموزیم لازمه دوست داشتن، کنترل دیگران و سرک کشیدن در زندگی‌شان نیست. فراموش نکنیم باید عاشقی را بیاموزیم، بیاموزیم عشق به خود را، عشق به خدا را و عشق به هم‌نوع و جهان هستی را.

■ روانشناس بالینی

سبک مراقبت



## نوستالژی صله ارحام از زبان مادر بزرگ دید و بازدیدهایی که فراموش کرده‌ایم

■ سمانه حسین‌زاده

می‌دیدیم، بلوغشان را یادآور می‌شدیم. از رفاقت‌هایشان باخبر بودیم، سفره‌هایمان یکی بود. در گذشته رقت و آمدها برکت و آن لیست را جلوی پدرم گذاشت. پدرم با تعجب پرسید: «همه اینهایی که نوشتی رو لازم داری؟» مادرم گفت: «بله، آخه به عالمه چیز تسوا اینترنت دادم، می‌خوام برای امشب آماده کنم. تا همه انگشت به دهن بمونند!» من خیلی خوشحال بودم. چون خیلی وقت بود که عمه و عموهاییم را ندیده بودم. دلم خیلی برایشان تنگ شده بود. هنگام حضور مهمان‌ها، ناگهان چشمم به یک دختر غریبه افتاد!

به پدرم قسم! اجازه هست من با این دختر خانم دوست بشوم؟ پدرم در حالی که خنده‌ای بر لب داشت، گفت: دخترم! او دختر عمویست ریحانه است. از بس همدیگر را ندیده‌اید دگر نمی‌شناسیش! کمی آن طرف‌تر، چشمم به مادر بزرگ افتاد که در میان این شلوغی باز هم در گوشه‌ای تنها بودا با لیخندی بر لب، به سمتش دویدم و او نیز با آغوشی باز از من استقبال کرد. به مادر بزرگم گفتم: «چرا نتها نشسته‌اید و چشمانتان از اشک خیس است؟» با دستان لرزان، اشکش را از چشمان کم‌پوشش پاک کرد و گفت: «دخترم! این اشک شوق است. شوق از دیدار دسته‌جمعی فرزندمان. کاش



مادر بزرگ کمی به فکر فرورفت و سپس گفت: مادرت برای مهمانی امشب انواع غذاها و پذیرایی‌های آنچنانی را تدارک دیده‌ا در گذشته، مادرت نهایت سادگی خوش بودیم. فقط یک مدل میوه بود. یک مدل غذا یا بعضی وقت‌ها خودمان غذایی که درست کرده بودیم را می‌بردیم و با هم نوش جان می‌کردیم

جامعه و بهبود وضعیت بهداشت روانی و ارتقای فرهنگ روابط اجتماعی‌مان چاره‌اندیشی کرده و در صدر رفیع این ناهنجاری‌های اجتماعی برآییم. می‌دانیم که گاه برای رهایی از آسیب دیگران و جلوگیری از مسائل ناشی از ارتباط با آنان راه فرار و اجتناب را انتخاب کرده و خود را از حضور در جمع اقوام و آشنائیان منع می‌کنیم و ناخواسته در دام افراط و تفریط‌های زیانبار افتاده و متحمل آسیب‌هایی می‌شویم. گاهی با برقراری روابط بی‌حد و مرز و شتاب‌زده با اطرافیان حرمت‌ها و حریم‌ها را شکسته و آسیب می‌بینیم و به‌از روابط سالم هم می‌گریزیم.

اما باید بدانیم که فرار و اجتناب هیچ‌گاه راه درستی برای ایمن بودن از ناملایمات و معضلات اجتماعی نیست و تنها دست‌ساز این انتخاب نامبارک، پایین آمدن هرچه بیشتر مهارت‌های اجتماعی و صدمه بیشتر خواهد بود. یکی از بهترین انتخاب‌های ما برای دستیابی به موفقیت و سلامت روان یادگیری مهارت‌های زندگی است. با یادگیری یاد عاشقی را بیاموزیم، بیاموزیم عشق به خود را، ناکارآمد و جایگزینی باورهای سلامت‌گامی اساسی خواهیم برداشت.

لازمه کنار هم بودن پذیرش‌مان نسبت به تفاوت‌هایمان است و با عدم تفاوت‌نسبت به آنها می‌آموزیم چگونه در روابط با دیگران بایبند ارزش‌هایمان باشیم. می‌آموزیم که هیچ‌کس کامل نیست. همان‌طور که خودمان هم کامل نیستیم. پس از خطاهای یکدیگر چشم‌پوشی کرده و از گناه خود بپزیم.

می‌آموزیم آنچه را برای خود می‌پسندیم برای دیگران هم همان را بخواهیم. می‌آموزیم لازمه دوست داشتن، کنترل دیگران و سرک کشیدن در زندگی‌شان نیست. فراموش نکنیم باید عاشقی را بیاموزیم، بیاموزیم عشق به خود را، عشق به خدا را و عشق به هم‌نوع و جهان هستی را.

■ روانشناس بالینی

این دیدارها همیشگی بود. با زبان گلابه گفتم: «وقتی من خودم فقط آخر هفته‌ها پدر را می‌بینم، دیگر برای دید و بازدید با اقوام زمانی باقی نمی‌ماند.» مادر بزرگم در پاسخ گفت: «بلندشو دخترم، برو قرآن رو با اون عینکم بیا تا جایگاه صله رحم و دید و بازدید برات بگم.» خدای مهربانی‌ها در سوره مبارک که رعده افسرادی اشاره کرده‌اند که پیوندهایی که خاندان به آن دست‌سور داده است را برقرار می‌کنند و بنابر این خاندان هم آخرتی خوب را برای آنان آماده کرده است. انسان موجودی است اجتماعی و نیاز اساسی به ارتباط با دیگران دارد. گاهی این ارتباط واجب است، مثل ارتباط با خالق خودش. اگر آدمی پیوند خود را با خدای خودش قطع کند نابودی می‌شود و گاهی این ارتباط لازم است، مثل ارتباط با مخلوقات عالم. پیوند با تمام جوامع انسانی و به خصوص با آنهایی که حق بیشتری بر او دارند مثل پدر، مادر، خویشان، دوستان و... از مادر بزرگ خواستم از دوره‌های قدیم برایم تعریف کند. مادر بزرگ گفت: ببین مادر جان، همه بچه‌هایی که در این مهمانی هستند، در حال بسازی کردن با گوشه و تبلت هستند! زمان ما، بچه‌ها با هم بازی و بزرگ‌ترهای مجلس هم آنها را تشویق می‌کردند. تازه، بازی‌های اون موقع به عالمه درس زندگی به بچه‌ها یاد می‌داد. مثل این بازی‌های کامپیوتری شما نبود که همه‌اش جنگ و خون‌ریزی باشه! بازی به سبک قدیم، به ما روحیه و انرژی می‌داد. درس می‌داد. نوع برخورد را یاد می‌گرفتیم ولی این بازی‌های شما که با موبایل و تبلت و کامپیوتر است، روحیه بچه‌ها را خراب کرده و باعث شده بچه‌های این نسل، پر خاشاک و کم حوصله شوند. در گذشته بزرگ شدن فرزندانتان را

سبک ارتباط

■ نگین خلع

خانواده در هر نظام و کشوری به عنوان اساس و اصل وجودی آن کشور به شمار می‌رود و تمامی مجموعه‌ها در پی مفهوم‌سازی این مهم هستند. در کل می‌توان گفت موفقیت یک جامعه م‌رهون داشتن و بودن خانواده‌های سالم است، چرا که خانواده زمینه تمامی احساسات، انتظارات و آرزوهای یک فرد است و هر چه یک خانه امن‌تر و گرم‌تر باشد؛ فرزندان آن خانه سالم‌تر خواهند بود. حضور افراد سالم از نظر روحی و جسمی، جامعه‌ای امن و رو به رشد را به دنبال دارد. متأسفانه بسیاری از خانواده‌های ایرانی به سوی کمرنگ و حتی بی‌رنگ شدن پیش می‌روند، به طوری که دیگر دوره‌های معنای ما هم بودن را نمی‌دهد. اعضای یک خانه شاید به طور فیزیکی در کنار هم حضور پیدا کنند اما حاضران غایبند زیرا فضای داغ اینترنتی گرم‌تر از نفس‌های پدر، مادر، خواهر و برادر بوده است. ما هم بودن فقط شکل جسمی پیدا کرده و دیگر بوی جای زعفرانی نمی‌دهد و صدای دانه دانه شدن آنان را نمی‌شنویم. به حال جامعه‌ای که خانواده‌های مجزای آن را اداره می‌کنند باید گفت، من وقتی همکلامی با پدر خود را فراموش کنم چگونه می‌توانم بهترین سخنرانی را برای شرکت خود ارائه دهم یا وقتی محبت‌های مادر را نبینم چگونه معلم خوبی خواهم بود؟! در، درست از همین جا

حاضران در قاب عکس تلگرام و پست اینستاگرام!

## دور همیم اما بی‌همیم



است که در استخوان و بدن جامعه شدت می‌یابد. اگر پدر و مادر خوشبختی داریم به دلیل این است که قبل‌ترها گرمای دوره‌های خانواده، آنها را پرورش داده الان دور هم هستیم تا از میزهای آن چنانی غذا عکس گرفته و در دی به در دوازدهای اینستاگرامی خود اضافه کنیم. هر چه جلوتر می‌رویم این وضعیت وخیم‌تر هم می‌شود و