



طرح مصورمحمدنوری / جوان

بررسی نقش گروه‌های دوستانه در سلامت روانی

■ فرزانه نوریان

امروزه فضای مجازی بیشترین تأثیر را در دوری افراد از جمع و دورهمی‌ها گذاشته‌است. البته این نکته نباید فراموش شود که در دنیای واقعی و دورهمی‌ها برخی مسائل و مشکلات به این موضوع دامن می‌زند. در بین زوج‌ها گاهی پیش می‌آید که یکی از زوج‌ها از رفتن به جمعی امتناع می‌کند. گاهی جمعی برای فردی انرژی مثبت ندارد و بهتر است ما دلیل آن را پیدا کنیم و در رفع آن بکوشیم نه اینکه یکدیگر را تحت فشار بگذاریم برای ورود در آن جمع یا دوری از آن. البته گاهی افراد با دلایل نامعلومی از رفتن به جمعی امتناع می‌کنند اما درک متقابل به دور از فشار و استرس با کوشیم است. در کل همه ما انتخاب می‌کنیم در چه جمعی باشیم و چه خوب است جمعی را انتخاب کنیم که به سلامت روان ما کمک کند چراکه داشتن سلامت روان مهم‌ترین مسئله برای یک فرد است و باعث پیشرفت فرد در عرصه‌های مختلف می‌شود. ■ ■ ■

■ دورهمی‌هایمان کمترنگ شده‌است

همه ما کم و بیش شاهد فاصله گرفتن از نزدیکان خود هستیم. دورهمی‌های خانوادگی روز به روز کمترنگ‌تر می‌شوند و این خود مسئله‌ای است که افراد را به فکر فرومی‌برد که دلیل این مسئله چیست؟ چرا ما با داشتن فرهنگی غنی که در بستر آن رشد کرده‌ایم این همه از خود خود در شده‌ایم؟

تفاوت‌های فکری که ممکن است به خاطر شرایط سنی رخ دهد نمی‌تواند تا این اندازه ما را از خود واقعی‌مان دور کند. متأسفانه ما شاهد بی‌وفایی شده‌ایم نه تنها نسبت به اطرافیان بلکه حتی نسبت به خود. در اینجا بی‌تی از شعر مولوی نداعی می‌شود که: «هر کسی کور دور ماند از اصل

■ سجاده علم‌رانی

خانواده اولین نهاد اجتماعی فرد محسوب می‌شود و مکانی است که کودک در آن پرورش می‌یابد و تفکرش براساس عواطف، روحیات و شرایط روانی، اجتماعی آن شکل می‌گیرد. بیشتر روانشناسان معتقد هستند این خانواده است که مستقیماً بر نوع تفکر فرد پیش از هر ساله‌مانی یا اشخاصی مثل مدرسه، دانشگاه یا دوستان، تأثیر گذار است و جهت‌گیری آن را سمت و سو می‌بخشد. کودک با اولین نهاد اجتماعی پیشش روی خود می‌آموزد چگونه لبخند اجتماعی بزند، چگونه تقاضا کند، چگونه خشم خود را ابراز دارد یا چگونه راه از تباط مؤثر در جهت رسیدن به مطلوب خود را بیابد.

این نهاد اجتماعی در عین کوچکی بیشترین سهم افراد را دارد. در این وانفسا و با توجه به شرایط گسترده اطلاعات و مشغله‌های غیر ضروری در بین رسانه‌های تصویری و غیر تصویری مطرح یا حتی غیر اخلاقی، باید نگران این بود که مسیر طبیعی که در گذشته به سبب جبر موجود به نفع خانواده با کمترین تلاشی جلو می‌رفت هم‌کنون با اختلالی بسیار گسترده مواجه شود که شاید در سال‌های بعد نیز نتوان آن را جبران کرد. ■ ■ ■

با این اوصاف باید در مورد آن و تنوع روابط بین فردی موجود در آن به بحث و گمانه‌زنی پرداخت و موانع ارتباطی آن را بررسی کرد؛ چراکه با توجه به شرایطی که الان در بین خانواده مشاهده می‌شود، جوی ناسالم با میزان سلامت روانی نامساعد و گفت‌وگویی اندک (که آن نیز با تلخ‌زبانی همراه است) وجود دارد که آینده این میکروسستم بنیادی (دچار ناراحتی و مشکلات بسیاری کرده‌است حتی به جرات می‌توان گفت که طلاق عاطفی موجود در بین همسران هم از این موضوع سرچشمه می‌گیرد و دیگر افراد به میزان گذشته برای هم‌اهمیت و

خویش / بازجوید روزگار وصل خویش». این واقعیتی

است انکارناپذیر، همه ما متعلق به باغی هستیم که در آن باغ ریشه داریم، ریشه هیچ‌گاه از بین نمی‌رود مگر به زور متوسل شده و ریشه را از خاک درآوریم ولی با این حال جای خالی ریشه همچنان باقی می‌ماند.

بنابراین ریشه ما از بین نمی‌رود، وجود دورهمی‌هایی که از درون خانواده نشئت می‌گیرد جزئی تفکیک‌ناپذیر از وجود و ریشه ماست. اول با وجود خودمان مهربان باشیم که مهربانی با وجود خودمان باعث انعکاس آن در اطرافیان خواهد شد. بهترین پیشنهاد من این است با خودمان آشتی کنیم. گاهی ما ناخواسته و به صورت ناخودآگاه حتی با خودمان لجبازی می‌کنیم، اولین دستاورد آشتنی با خودمان همه‌جا می‌بریم. این یکی است که به تبع آن حال خوب ما می‌تواند محیط را هم دربرگیرد.

■ قهر با خودمان و دیگران

ما برای خودمان هم وقت نداریم. این‌جمله عجیب نیست. ما وقتی به شیوه درستی هیجان‌های منفی خود را تخلیه نمی‌کنیم، وقتی با خودمان قهریم، وقتی زمان مطلوبی که باید برای خودمان اختصاص دهیم را قراز نمی‌دهیم، پس نباید حالمان خوب باشد. رفت و آمدها ما و دورهمی‌های ما هم رنگ تصنعی به خود گرفته چراکه همه ما با ماسک‌هایی زندگی می‌کنیم و در قالب‌ها و نقش‌های متفاوتی می‌رویم. این ماسک‌ها را حمل می‌کنیم و با خودمان همه‌جا می‌بریم. این یکی از دلایلی است که باعث فاصله گرفتن‌هایمان می‌شود. اگر احساس می‌کنیم ورود ما به جمعی باعث تنش می‌شود و ایجاد استرس می‌کند می‌توانیم با صحبت به شیوه مثبت آن را بیان کرده و در حل آن بکوشیم اما وقتی بدون دلیل ما امتناع کنیم و به حالتی قهر کنیم، این فرآیندی نیست که نتیجه مثبتی در پی داشته باشد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۷۱۶

د

هر چند که در شرایط کنونی خیلی از مسائل تغییر یافته اما هنوز افرادی که ما بتوانیم اعتماد کنیم و آنها نیز بتوانند ما را یاری کنند وجود دارند، افرادی که سلامت روان ما را به خطر نیندازند و ما بتوانیم از وجود آنها انرژی مثبت گرفته و بهتر و سالم‌تر زندگی کنیم. فراموش نکنیم که افکار ما، نوع سبک زندگی ما و آینده ما تحت تأثیر افرادی است که ما بیشترین ارتباط را با آنها داریم، پس در انتخاب جمعی که در آن ورود می‌کنیم ملاک‌هایی را در نظر بگیریم. ملاک‌هایی برای بهتر بودن و شادی ماندگار که نه تنها سلامت روان ما را خدشه‌دار نکند بلکه به ارتقای آن نیز کمک کند

بر درد دارد.

بنابراین حفظ گروه‌های خانوادگی اهمیتي دوچندان پیدا می‌کند چراکه خانواده مأنوس‌ترین گروهی است که ما می‌شناسیم. در کل همه ما انتخاب می‌کنیم در چه جمعی و گروهی باشیم و چه خوب است جمعی را انتخاب کنیم که به سلامت روان ما کمک کند چراکه داشتن سلامت روان مهم‌ترین مسئله برای یک فرد است و باعث پیشرفت فرد در عرصه‌های مختلف می‌شود و به تبع در صورتی که گروه مسئله‌ای نباشد می‌تواند عواقب خود را داشته باشد. بنابراین دقت در این مقوله بسیار مهم است.

مسافرهنگی غشی داریم که برای تمام زوایای آن برنامه‌هایی وجود داشته‌است. در قدیم دورهمی‌ها رنگ و بوی خاصی داشت چون تعاملات افراد بسیار نزدیک بود و اغلب در دورهمی‌ها یکدیگر را ملاقات می‌کردند و در این کنار هم بودن‌ها اگر کسی مسئله داشته بزرگان و افراد صلاحیت‌دار به او در رفع مسئله‌اش کمک می‌کردند و هم ماندگاری روابط و هم بقای زندگی‌های مشترک بیشتر بوده‌است و افراد آرامش و سلامت روان بیشتری را تجربه می‌کردند.

هر چند که در شرایط کنونی خیلی از مسائل تغییر یافته اما هنوز افرادی که ما بتوانیم اعتماد کنیم و آنها نیز بتوانند ما را یاری کنند وجود دارند، افرادی که سلامت روان ما را به خطر نیندازند و ما بتوانیم از وجود آنها انرژی مثبت گرفته و بهتر و سالم‌تر زندگی کنیم. فراموش نکنیم که افکار ما، نوع سبک زندگی ما و آینده ما تحت تأثیر افرادی است که ما بیشترین ارتباط را با آنان داریم، پس در انتخاب جمعی که در آن ورود می‌کنیم ملاک‌هایی را در نظر بگیریم. ملاک‌هایی برای بهتر بودن و شادی ماندگار که نه تنها سلامت روان ما را خدشه‌دار نکند بلکه به ارتقای آن نیز کمک کند.

بیماری‌های گوارشی مختلفی دچار می‌شوند و معده درد در اثر دیر غذا خوردن، کم غذا خوردن یا نامنظم غذا خوردن، کمترین آسیبی است آن می‌شود!افراد در جلوی برنامه‌ای نمی‌نشینند وساعت‌ها بدون اینکه تکان بخورند تخمه می‌شکنند و جای پررنگ می‌خورندو دیگر اصلاً به برادر یا خواهر یا والدین یا همسر خود توجهی ندارند چراکه اولویت‌بنسبدي زندگی تغییرات اساسی کرده و خانواده کلاًدر حاشیه قرار گرفته‌است.

اما آیا این سبک زندگی مناسب است؟ آیا تغییر نسل فرارسیده است؟ آیا این نسل بهتر است؟ داناتر است؟ یا آیارعکس این هزینه‌ای برای کسل‌های بعداست؟ همه؟ همه اینها سوالاتی هستند که باید برای آن پاسخ یافت. مشکل فعلی موجود این است که کانون گرم خانوادهای سنتی گذشته از بین رفته و بخش بزرگی از این توجه به پیرامون (از جمله دوستان ششکه‌های اجتماعی، رسانه‌های مختلف و…) جلب شده‌است. البته نمی‌توان نامیده گرفت که این موارد علت‌های مختلفی دارند؛ از بی‌توجهی والدین گرفته تا کاهش جمعیت موجود در خانواده و همچنین فرایند تغییر نسل و سبک زندگی، همه و همه باعث شده که تشخیص‌ها و قضاوت‌ها به نوعی خیلی افراطی به سمتی هدایت شود که همه فکر کنند قطعاً تنها دلیل کاهش عواطف، جمع‌های گرم سنتی در خانواده‌ها یا کاهش گفت‌وگوهای بین فردی در خانواده، شبکه اجتماعی خاص و… است.که البته نمی‌توان تأثیرات این موارد را اغماض کرد، اما یقیناً فقط این مورد نیست، چراکه از گذشته (از دهه سال پیش) میزان مکالمات موجود بین اعضای خانواده به دلایلی که ذکر شد، رو به کاهش بود و هست. البته نباید از عدم مهارت آموزی یا عدم آموزش آن در خانواده گذشت. این عامل یکی دیگر از همراه خود دنیایی دارند و هم می‌شوند در انبوه اطلاعات حتی موقعیت مکانی و زمانی وی رانمی‌داند. همه در تلفن همراه خود دنیا را دیده‌اند و گم می‌شوند در انبوه اطلاعات غیر ضروری و نامربوط! آدم‌هایی که در جزیره‌های مجازی تبعید شده‌اند. به علاوه دیده شده در چنین خانواده‌هایی به دلیل عدم توجه به تغذیه و معاش مناسب آن افراد به

سبک رفتار

جدل در تمام عرصه‌های زندگی‌مان رسوخ کرده است

گفت‌وگو کنیم نه بگویمو

■ مصطفی مولوی

از مهارت‌های مهم در زندگی، ارتباط صحیح با افراد مختلف جامعه است. ارتباطی که بر پایه احترام دو جانبه بوده و رنگی از خودمخوری در آن دیده نشود. تعامل با دیگر افراد می‌تواند در قالب کلام باشد که به صورت گفت‌وگو شکل گرفته و به صورت رفتار در مراودات مختلف خود را نشان دهد. در بحث انواع مختلف ارتباط اگر کمی دقت کنیم متوجه خواهیم شد که باید‌ها و نباید‌های ارتباطی ما درگون شده و نباید‌ها جای باید‌ها را گرفته‌اند. یعنی آنچه نباید باشد، هست و آنچه که بودنش ضروری است، دیده نمی‌شود و کمترنگ شده‌است. چیزی که در سبک زندگی ما جا‌به‌جا شده و نبودش این روزها بسیار حس می‌شود، گفت‌وگو است که جایش را بگویمو پر کرده‌است. ارتباط‌ها دیگر رنگ احترام و توجه به دیگری را از دست داده و بگویمو، چیزی که در نزد هیچ کس پسندیده نیست، اصل در ارتباطات امروزی ما شده‌است.

■ بگویموگای گفتاری و رفتاری

بگویمو که دو نوع رفتاری و گفتاری را تقسیم می‌شود که در تمام عرصه‌های زندگی امروز رسوخ کرده و هر نوع مراوده و گفت‌وگورا انسخیر کرده‌است. در سخن، همه سعی بر این دارند که حرف خود را بر کرسی نشانند و در رفتار، همه خوب‌بودن خود را به رخ دیگر افراد می‌کشند. بگویموگی گفتاری: یکی به دو کردن‌هایی که زبان به آن عادت کرده بسیار شنیده می‌شود و نزد بخش زیادی از جامعه محبوب شده و از این جهت بازار کتابچه و نرم‌افزارهایی که این نوع از سخن را در قالب‌های مختلف ترویج می‌دهند، گرم‌است و تیراز و تعداد دانلود عناوین «پَن‌ن‌پَ» «دِن‌دِه» و… خبر از این مسئله شوم دارد.

نشست‌های گفت‌وگومحور، دیگر از صحبت‌های عادی خالی شده و جایش را بگویمو پر کرده‌است. همه سعی دارند با هر روشی که می‌شود طرف مقابل را به سکوت واداشته و او را به اصطلاح کشف کنند. دیگر از احترام دو جانبه در مهمانی‌ها، مجالس خواستگاری، جشن‌ها و… که محل شادی و روح‌انگیزی انسان است، خبری نیست و امروزه قبل و بعد از این مراسمات بیشتر استرس و ترس و تلخی بر افراد غلبه دارد که نکند فلان شخصی، فلان حرف را بزند و بگویمویی راه بیندازد. دور هم نشستند، ها به جای احوال پرسیدن و یاد دادن و یاد گرفتن قواعد زندگی و نقل خطرات خوش، به تخریب و تمسخر و ضایع کردن سپری می‌شود.

بگویموگی رفتاری: رفتارهای امروزی، خیلی از یکی به دو کردن‌ها نیست و همه در گیر جریان ناپسند بگویمو شده‌اند. نمود این پدیده مذموم نسبت به والدین و… شاهد بر این مدعا است. ■ **خداوند بگویموگرا دوست ندارد**

بگویموگی یکی از رفتارهای ناپسند و مذموم در نزد هر کسی بوده و امری است که در دین مقدس اسلام نیز بسیار از آن نهی شده، چنانچه امام باقر(ع) در این باره می‌فرماید: **إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ نَهَى عَنِ الْقِيلِ وَالْقَالِ: «بیایمر خدا مثل الله علیه و آله همواره از بگویمو نهی می‌فرمودند؛ نهی بیایمر مهر و رحمت به خاطر تبعیت از خداوند متعال است که حضرت حق تعالی نیز از بگویمو کردن نهی می‌فرماید، چنانچه در حدیثی آمده است: إِنَّ اللَّهَ نَهَى عَنِ**



الْقِيلِ وَالْقَالِ: «خداوند متعال از بگویمو نهی فرموده‌است». اخلاق ذریله در نزد هیچ کس پسندیده نیست و بهتر است بدانیم که خداوند متعال نیز بگویموگرا دوست ندارد. در این باره امام

مهربانی علی‌بن موسی‌الرضاع) می‌فرماید: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُبْغِضُ الْقِيلَ وَالْقَالِ.

چه خوب است از امروز سعی بر این داشته باشیم هر چه زودتر خود را از این مذموم که بدان عادت کرده‌ایم، عاری کنیم و روابط اجتماعی خود را با ارتباط صحیح بر پایه رفتار و گفتار محترمانه و همراه با توجه به دیگری بهبود بخشیده و آرامش زندگی خود را بیشتر و بیشتر کنیم.

برای برطرف کردن این رفتار مذموم، باید یک قاعده را همیشه در ذهن خود داشته باشیم و آن اینکه در این مسابقه پستی، هر کس برنده شود، پست‌تر است. بگویمو یک مسابقه پست اجتماعی است که افراد مختلف در رفتار و گفتار دون‌مشانه از هم سبقت می‌گیرند. واضح است که هر کس در این مسابقه برنده شود، پست‌تر بوده و معلوم می‌شود که پستی بیشتری از خود نشان داده‌است.

این را یاد داشته باشیم که ما نباید در چنین مسابقاتی که امروزه در تعاملات اجتماعی رایج‌است شرکت کنیم. اگر خدای ناکرده درگیر چنین مسابقاتی شدیم، سعی بر برنده شدن نداشته باشیم. بسیار هستند کسانی که سعی در بگویمو کردن با هم در مسئله‌ای را دارند. خیلی راحت بپذیریم که ما نباید برنده شویم، چرا که مسابقه، مسابقه پستی است.

پس بگذاریم عنوان برنده برای پست‌های روزگار باشد و با رفتاری کریمانه و بزرگوارانه از کنار چنین افرادی بگذریم. سعی بر وارد شدن بر جریانی که خداوند متعال آن را دوست ندارد، نداشته باشیم. آن چه که خدا می‌خواهد کارشناسان و صاحب نظران این حوزه یکی از عوامل مهم طاق را نبود ارتباط کلامی صحیح یا بلد نبودن مهارت‌های ارتباطی زوجین اعلام کرده‌اند. نزاع‌های ساده‌ای که در خانواده‌ها

^[1] سبک زندگی ۸۸۹۸۷۱۶

^[2] سبک زندگی ۸۸۹۸۷۱۶