

ما به هم محتاجیم

شاید اینطور به نظر برسد که یک مهمانی خانوادگی، یعنی ساعتی دور هم بودن،



شاید اینطور به نظر برسد که یک مهمانی خانوادگی، یعنی ساعتی دور هم بودن، گفتن و خندیدن و ساختن یک خاطره خوب. اما نقش این مهمانی ها و دور هم جمع شدن ها بیشتر از آن چیزی است که تصور می کنیم. حضور در جمع های خانوادگی، احساس حمایت اجتماعی را در ما به وجود می آورد.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری نوشت: «حرف از گذشته ها که می شود، حتماً خاطرات همراه با حسرت افرادی را می شنوید که از دورهمی های فامیلی و معاشرت های خانوادگی قدیمی می گویند و دلشان برای آن روزها تنگ شده است؛ رفت و آمدهایی که در گذر سال ها کم رنگ شده و حالا دیگر کمتر از دورهمی های خانوادگی و فامیلی خبری هست. به جز خاطرات شیرینی که این معاشرت ها می سازد، رفت و آمدهای خانوادگی تأثیر غیر قابل انکاری بر سلامت روان افراد دارد. چیزی به شب یلدا نمانده؛ شبی که از گذشته های دور بهانه دورهم جمع شدن ها و معاشرت ها بوده است. دکتر سیما فردوسی، روانشناس و مشاور خانواده، درباره اهمیت و نقش روابط خانوادگی و دوستانه بر سلامت روان توضیح می دهد.

دریافت حمایت اجتماعی

شاید اینطور به نظر برسد که یک مهمانی خانوادگی، یعنی ساعتی دور هم بودن، گفتن و خندیدن و ساختن یک خاطره خوب. اما نقش این مهمانی ها و دور هم جمع شدن ها بیشتر از آن چیزی است که تصور می کنیم. حضور در جمع های خانوادگی، احساس حمایت اجتماعی را در ما به وجود می آورد. یکی از مهم ترین مفاهیمی که در پژوهش های روانشناسی تأکید زیادی بر آن شده، مفهوم حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی بر اساس ارتباط فرد با اعضای مهم زندگی، مانند خانواده، فامیل، دوستان، همکاران و ... تعریف می شود. نیاز به تعلق داشتن، محبوب بودن، حمایت شدن، دوست داشته شدن، درک شدن و همراهی، از مهم ترین نیازهای روحی انسان هستند. ما برای اینکه این نیازها را تأمین کنیم، به حلقه ای امن از روابط انسانی نیاز داریم. هر قدر این ارتباط و شبکه حمایت اجتماعی سالم تر باشد، نیازهای ما هم بهتر پاسخ داده می شود. در کنار این نیازها، حمایت اجتماعی یک عامل پیشگیری کننده از اختلالات روانی مثل افسردگی و اختلالات اضطرابی است. حمایت اجتماعی عاملی برای کاهش اثر استرس هاست و به افراد کمک می کند، راحت تر و مؤثرتر با مشکلات و استرس های زندگی مواجه شوند. برقراری روابط خانوادگی باعث می شود افراد خود را در شبکه وسیعی از حمایت اجتماعی ببینند و عواطف خود را نسبت به هم اظهار کنند.

حلقه امن خانواده

این روزها که حضور در شبکه های اجتماعی بخشی جدانشدنی از زندگی افراد شده، ممکن است که این تصور به وجود بیاید که ارتباطات مجازی درد سر کمتری دارند و افراد در آنها احساس امنیت بیشتری خواهند داشت. اما از نظر روانی این احساس بی پایه است. ارتباط واقعی و فیزیکی با حلقه ای امن از افراد، آرامش خاطر و احساس امنیت روانی را به همراه دارد. یکی از مهم ترین اتفاقاتی که در روابط خانوادگی می افتد، برون ریزی عاطفی و ابراز احساسات خود است. ابراز احساسات واقعی از جمله راه های تسکین مشکلات روانی است اما تنها در یک حلقه امن ارتباطی است که ما قادریم خود واقعی مان باشیم و احساسات مان را پنهان نکنیم. اعضای خانواده نزدیک ترین افراد چه از لحاظ عاطفی و چه از لحاظ مسائل شخصی هستند و مغز و روان انسان به طور خودکار نسبت به این موضوع آگاهی دارد. وجود حلقه ارتباطی امن باعث می شود کمتر به انزوا میل پیدا کنید، به این اطمینان برسید که تنها و بی کس نیستید و افرادی هستند که در شادی و غم کنارتان باشند.

از طرف دیگر وجود این حلقه ارتباطی باعث می شود احساس امیدواری کنید. فضای شادی که با مرور خاطرات خوب گذشته ایجاد می شود، خنده ها، بازی ها و سایر تفریحاتی که در جمع های خانوادگی صورت می گیرند، یکی از راه های مفید برای افزایش سطح امیدواری، کاهش استرس و کنارآمدن با مشکلات اند. احساس امنیت روانی یک عامل پیشگیری کننده از اختلالات روانی مانند افسردگی و اختلالات اضطرابی است.

نیاز سالمندان به معاشرت

سنت های ایرانی مانند شب یلدا یا عید نوروز، یک ویژگی مثبت و مهم دارند و آن هم اهمیت دادن به دیدار بزرگ ترها، سالمندان، پدر بزرگ ها و مادر بزرگ هاست. شاید تصور کنید مهمانی، مخصوص جوان هاست اما سالمندان هم نیاز ضروری به قرار گرفتن در حلقه معاشرت های خانوادگی دارند. ورود به دوره سالمندی می تواند چالش مهمی در زندگی هر فرد باشد و نحوه کنار آمدن با آن تا حد زیادی تحت تأثیر کیفیت زندگی فرد، سلامت جسم و روان و همین طور سیستم های حمایتی در محیط اطراف اوست. بی توجهی به نیازهای روانی سالمندان می تواند احتمال بروز بیماری های روحی و همین طور آسیب های مغزی مانند آلزایمر را افزایش دهد. با توجه به اینکه بروز این اختلالات می تواند مشکلاتی را هم برای خود فرد و هم برای اطرافیان او ایجاد کند، بهتر است برای پیشگیری از این موضوع اطلاعات خود را راجع به نیازهای سالمندان و نحوه ارتباط با آنها افزایش دهیم. داشتن سلامت روان یکی از مهم ترین مسائلی است که می تواند به سالمندان در گذراندن با کیفیت این مرحله از زندگی کمک کند. سالمندان معمولاً از اینکه اطرافیان فراموش شان کرده اند گلایه دارند. با برقراری روابط خانوادگی گرم و صمیمانه می توانیم احساس جدا افتادگی را از سالمندان بگیریم. باید سعی کنیم آنها را در جریان اتفاقات و ماجراها قرار دهیم و مثلاً موقع گفت و گوهای جمعی، آنها را هم مخاطب قرار دهیم.

دیدار دوست خوش تر است

دوستی، سرمایه روانی ما محسوب می شود. بعد از حمایت اجتماعی که در حلقه امن خانواده دریافت می کنیم، وجود دوستانی که در کنار آنها آرامش و امنیت خاطر داشته باشیم، اهمیت زیادی در بهبود وضعیت روانی ما دارد. محققان معتقدند تنهایی می تواند رنج بزرگ زندگی انسان ها باشد، به خصوص اگر سن و سالی از آنها گذشته باشد و دیگر در معرض روابط اجتماعی پر تعداد نباشند. یکی از دلایل مراجعه افراد به درمان روانشناختی، احساس تنهایی است. آنها قادر به ایجاد پیوندهای اجتماعی محکم نیستند و کسی را ندارند که با آنها صحبت کنند، با آنها بخندند و اوقات خوبشان را با آنها به اشتراک بگذارند.

داشتن دوست می تواند از ما در برابر انزوا و تنهایی محافظت کند. داشتن روابط دوستی با کیفیت می تواند در سلامت روان تأثیرگذار باشد. انسان ها به برقراری روابط دوستانه و صمیمانه نیاز دارند، افرادی که می توانند به آنها اعتماد کرده تا موقعیت هایی ایجاد کنند که در آن بتوانند خود را از نظر احساسی تخلیه کنند. حمایتی که دوستان از یکدیگر انجام می دهند، پشتوانه احساس اطمینان خاطر و آرامشی است که تجربه می کنیم.

در کتاب «نیروی پنهان دوستی و رفاقت»، نوشته لیدیا دنورث گفته می شود که رابطه دوستی، قدمتی به طول عمر بشر دارد. تأثیر دوستی حتی از نظر علمی هم ثابت شده، اینکه ارتباط اجتماعی برای سلامتی و طول عمر ما حیاتی است و تنهایی می تواند ما را بکشد. جمع آوری داده های ۱۴۸ تحقیق درباره مرگ و میر در سال ۲۰۱۰ مشخص کرد که احتمال مرگ افرادی که از یک دایره اجتماعی قوی محروم هستند، برابر با کسانی است که در طول روز ۱۵ سیگار می کشند.

نوجوانان فراری از مهمانی

اگر نوجوانی در خانواده داشته باشید، حتماً درد سر بزرگ شما راضی کردن آنها برای آمدن به مهمانی و حضور در جمع های خانوادگی است. آنها اغلب ترجیح می دهند با دوستانشان باشند یا مثل بیشتر وقت ها، سرشان توی گوشی و فضای مجازی باشد. نکته مهم این است که بخش زیادی از این رفتارها اقتضای نوجوانی و طبیعی است. ساختار خانواده و روابط بین اعضا، به خصوص بر کودکان و نوجوانان، تأثیر غیر قابل انکاری می گذارد. خانواده ها در کشورهای مختلف با فرهنگ های گوناگون، ویژگی های ساختاری مختص خود را دارند. طبق دیدگاه روانشناسان، والدین باید از نظر روانی به اندازه کافی ایمن باشند تا بتوانند انرژی خود را به مراقبت از فرزندشان سوق دهند. اگر فضای حمایت، احترام، لذت، رضایت و نشاط در جمع های خانوادگی برای کودکان کم سن تر فراهم شود، در نوجوانی هم بیشتر تمایل خواهند داشت تا با خانواده وقت بگذرانند. در این جمع های امن خانوادگی است که اعتماد به نفس کودکان و مهارت های ارتباطی شان رشد می کند. فضای دوست داشتنی و مفرح مهمانی ها می تواند نوجوانان را به حضور در جمع خانوادگی تشویق کند اما نکته مهم این است که هرگز نباید آنها را به اجبار به مهمانی ها برد. نتیجه اصرار و اجبار در این موضوع این است که آنها بیشتر از قبل در لاک دفاعی فرو می روند و از مهمانی ها فراری می شوند.»