

دکتر ابراهیمی در حال سخنرانی در کلاس درس

دکتر ابراهیمی در حال سخنرانی در کلاس درس

در جهانی پرتنش، تنه‌اراه بقا؛ شفقت وارتقای سواد رابطه‌است

ضرورت توجه به تعاملات واقعی و پرمحتوا در کنار استفاده از فضای دیجیتال / ارتباطات انسانی، راهی برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی و افزایش روحیه هم‌زیستی / فرهنگ‌های شرقی به‌طور ذاتی جمع‌گرا هستند و این ویژگی مثبت باید حفظ و تقویت شود

سپهرغرب، گروه اجتماعی – سمیرا گمار، عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در گفت‌وگو با خبرنگار سپهرغرب، بر اهمیت تقویت تعاملات کمی و کیفی میان مردم تأکید کرد و گفت: امروز بیش از هر زمان دیگری به روابط انسانی نیاز داریم. فشارهای اقتصادی، جنگ‌های بین‌المللی، تورم و مشکلات جهانی و به‌ویژه شرایط خاص کشور ما، ضرورت شفقت‌ورزی و ارتباطات انسانی را برای سلامت روان بیش از پیش برجسته کرده، خوشبختانه مردم ایران به‌طور نسبی از حس محبت و همدلی برخوردارند، اما نکته مهم دیگری وجود دارد و آن ضعف در «سواد رابطه» است.

در جهانی که هر روز مرزهای فناوری گسترده‌تر می‌شود و سرعت زندگی شتابان‌تر، نیاز انسان به برقراری ارتباط‌های واقعی و معنادار همچنان حیاتی و انکارناپذیر باقی مانده، تعاملات اجتماعی، به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی حیات جمعی، در کنار نقش مهمی که در شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی ایفا می‌کند، بسترساز رشد فرهنگی، توسعه اقتصادی و افزایش کیفیت زندگی نیز به‌شمار می‌رود.

با این حال، در سال‌های اخیر، مجموعه‌ای از عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و روان‌شناختی، دست به دست هم داده‌اند تا کیفیت و کمیت ارتباطات انسانی با فرسایش مواجه شود. افزایش مشغله‌های روزمره، فشارهای معیشتی، گسترش فضای مجازی، تنهایی مدرن و حتی تغییر سبک زندگی، تعامل میان افراد را نه تنها کم‌رنگ‌تر، بلکه گاه سردتر و سطحی‌تر کرده است.

کاهش تعاملات واقعی و سازنده، پیامدهایی چون گسترش انزواطلبی، کاهش تاب‌آوری اجتماعی، از بین رفتن حس همدلی و افزایش سوءتفاهم‌های اجتماعی را به‌دنبال دارد؛ چالشی که اگر به‌موقع مورد توجه قرار نگیرد، می‌تواند زیربناهای یک جامعه پویا و سالم را تهدید کند.

در چنین شرایطی، بازاندیشی درباره ضرورت تقویت روابط اجتماعی و ارائه راهکارهای عملی برای ارتقای کیفیت و کمیت تعاملات انسانی، اهمیتی دوچندان یافته؛ ضرورتی که بدون درک علمی، آسیب‌شناسی دقیق و برنامه‌ریزی هوشمندانه، نمی‌توان به تحقق آن امید بست.

در همین راستا و به‌منظور واکاوی ابعاد گوناگون این مسئله، خبرنگار روزنامه سپهرغرب، با دکتر محمداسماعیل ابراهیمی، روان‌شناس برجسته و عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان گفت‌وگویی انجام داده است.

وی در این مصاحبه، با رویکردی تحلیلی، به بررسی دلایل تضعیف تعاملات اجتماعی پرداخته و ضمن تبیین پیامدهای فردی و جمعی این روند، راهکارهایی کاربردی برای ارتقای سطح ارتباطات انسانی ارائه داده. مشروح این گفت‌وگو که به بررسی ضرورت‌ها و راهکارهای تقویت‌کننده و کیفی تعامل مردم با یکدیگر می‌پردازد، در ادامه تقدیم خوانندگان گرامی می‌شود.

■ مهم‌ترین عامل خوشبختی انسان‌ها، کیفیت روابط آن‌ها با دیگران است

عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در ابتدای سخنان خود درباره ضرورت ارتباط میان انسان‌ها بیان کرد؛ بر اساس تحقیقات روان‌شناسان در رویکردهای مختلف، یکی از نیازهای اساسی انسان، عشق و تعلق است که از طریق برقراری رابطه تأمین می‌شود. ویلیام گلاسر نیز در نظریه پنج نیاز اساسی خود، بر اهمیت این موضوع تأکید دارد و بسیاری از روان‌شناسان دیگر نیز به این مسئله پرداخته‌اند.

ابراهیمی در ادامه به یکی از معتبرترین تحقیقات علمی اشاره کرد و گفت: از سال ۱۹۳۰ در دانشگاه هاروارد تحقیقی بر روی حدود دو هزار و ۶۷۰ نفر آغاز شده، این افراد شامل دو گروه بودند، گروهی از جوانان فقیر مناطق نیویورک و گروهی از دانشجویان دانشگاه هاروارد. این پژوهش همچنان ادامه دارد و هر دو سال یکبار، مصاحبه و آزمایش‌هایی بر روی این افراد انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه هدف این تحقیق، بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی و خوشبختی انسان‌ها بود، افزود: دکتر والدینگر، رئیس فعلی این پروژه که پس از درگذشت رؤسای قبلی مسئولیت کار را برعهده گرفت، اعلام کرده که اگرچه عوامل متعددی شناسایی شد، اما مهم‌ترین عامل خوشبختی انسان‌ها، کیفیت روابط آن‌ها با دیگران است.

وی در تکمیل توضیحات خود عنوان کرد: در این تحقیق طولانی‌مدت مشخص شد افرادی که در زندگی‌شان روابط عمیق‌تر، گرم‌تر و معنادارتری داشتند، در پایان عمر خود احساس خوشبختی بیشتری را تجربه کرده‌اند. به طوری که در پاسخ به

سؤال از دستاوردهای مهم زندگی‌شان، به موفقیت‌های مالی یا جایگاه‌های شغلی اشاره‌ای نداشتند، بلکه بیشتر به نقش خود به‌عنوان پدر، مادر، معلم یا مدیر خوب افتخار می‌کردند؛ بنابراین، بر اساس این پژوهش معتبر، رابطه انسانی اصلی‌ترین فاکتور در تجربه خوشبختی است.

ارتباطات انسانی، راهی برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی و افزایش روحیه هم‌زیستی / فرهنگ‌های شرقی به‌طور ذاتی جمع‌گرا هستند و این ویژگی مثبت باید حفظ و تقویت شود

دکتر ابراهیمی تأکید کرد: برای تقویت ارتباطات انسانی و اجتماعی میان افراد جامعه، نیازمند رویکردهای نوین در سیاست‌گذاری و تغییر در رویکردهای آموزشی هستیم، تنها با فراهم کردن بسترهای مناسب و تقویت اعتماد اجتماعی می‌توان به روابط انسانی مؤثرتر دست یافت.

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در ادامه صحبت‌های خود به یکی دیگر از تحقیقات علمی اشاره و اظهار کرد: پژوهشی که حدود ۵۰ تا ۶۰ سال پیش در آمریکا انجام شد، روی گروهی از کودکان ۱۲ ساله در مقطع پنجم ابتدایی صورت گرفت. در این تحقیق از کودکان خواسته شد میزان کیفیت رابطه خود با والدینشان را از یک تا ۱۰ ارزیابی کنند. پس از گذشت ۵۰ سال، پژوهشگران نتوانستند این افراد را مجدداً پیدا کنند، بررسی‌های جدید نشان داد که افرادی که در کودکی روابط خوب و مطلوبی با والدین خود داشتند، در بزرگسالی از نظر جسمانی نیز به‌طور معناداری سالم‌تر از سایرین بودند.

ابراهیمی افزود: تحقیقات علمی تأکید دارد که روابط مثبت و سالم انسانی می‌تواند به افزایش طول عمر منجر شود و فرد را در برابر فشارهای روانی و استرس حمایت‌کند؛ زیرا ارتباط مؤثر موجب ایجاد حمایت اجتماعی می‌شود. مغز انسان به گونه‌ای طراحی شده که در شرایط استرس و فشار، به‌صورت طبیعی نیاز به حضور در جمع و کنار دیگران دارد. وی با اشاره به شرایط امروز جامعه تصریح کرد: این یافته‌ها پاسخ روشنی به پرسشی دردم شما نیز می‌دهد که چرا امروز بیش از هر زمان دیگری به روابط انسانی نیاز داریم؟ فشارهای اقتصادی، جنگ‌های بین‌المللی، تورم و مشکلات جهانی، به‌ویژه شرایط خاص کشور ما، ضرورت شفقت‌ورزی و ارتباطات انسانی را برای سلامت روان بیش از پیش برجسته کرده. خوشبختانه مردم ایران به‌طور نسبی از حس محبت و همدلی برخوردارند، اما نکته مهم دیگری وجود دارد و آن ضعف در «سواد رابطه» است.

وی ادامه داد: آموزش مهارت‌های ارتباطی در مدارس، رسانه‌ها، نهادهای مسئول و حتی دانشگاه‌ها بسیار ضعیف است. این ضعف آموزشی اثرات خود را به شکل ملموسی نشان داده؛ به‌عنوان مثال افزایش بی‌سابقه درخواست‌های طلاق، رشد آمار افسردگی و اضطراب و افزایش خودکشی در گروه سنی ۱۵ تا ۲۵ سال که متأسفانه سومین عامل مرگ‌ومیر در این گروه سنی محسوب می‌شود.

این پژوهشگر حوزه روان‌شناسی با اشاره به یک پژوهش میدانی در استان همدان اظهار کرد: یکی از همکاران ما، آقای حدادی، بر روی ۶۰۰ پرونده خودکشی‌هایی که منجر به مرگ نشده بود بررسی‌ای انجام داد. در مصاحبه‌ای با این افراد، بیش از ۹۰ درصد آنان اظهار کردند که کسی نبوده تا حرف‌هایشان را بشنود یا با آنان همدلی کند. این آمار به روشنی نشان می‌دهد که کیفیت روابط در خانواده‌ها تا چه حد دچار بحران شده است.

ابراهیمی تأکید کرد: بخش زیادی از شکایات‌ها، اختلافات خانوادگی و حتی پرونده‌های قضائی ناشی از ضعف روابط انسانی است. در کشور ما نمی‌توان همه این آسیب‌ها را صرفاً به عوامل اقتصادی نسبت داد. گرچه مشکلات اقتصادی بی‌تردید تأثیرگذارند، اما کمبود مهارت‌های ارتباطی و نادیده گرفتن اهمیت روابط انسانی، به‌ویژه پس از همه‌گیری کرونا، این بحران را تشدید کرده است.

وی متذکر شد: متأسفانه در دوران کرونا، بسیاری از افراد به این برداشت غلط رسیدند که دوری از جمع مشکلی ایجاد نمی‌کند. این وضعیت درست مانند تغذیه ناسالم یا ترک ورزش است که در ابتدا اثرات مخربی آشکار نمی‌شود، اما با گذشت زمان، آثار آن به‌وضوح ظاهر خواهد شد. امروز نشانه‌های آسیب ناشی از کمبود ارتباطات انسانی در جامعه ما به‌تدریج خود را

نشان داده است.

این استاد دانشگاه در ادامه این گفت‌وگو درباره راهکارهای ارتقای کमित و کیفیت تعاملات انسانی اعلام کرد: یکی از مهم‌ترین راهکارها این است که تا جای ممکن انسان‌ها را دور هم جمع کنیم و در این گردهمایی‌ها آموزش‌های شاد و اثربخش ارائه دهیم. نکته کلیدی در این میان، تأکید بر آموزش شاد است. من خودم همواره تلاش می‌کنم که کلاس‌ها، سخنرانی‌ها و حتی محیط‌های خانوادگی و دوستانه‌ای که در آن‌ها حضور دارم، سرشار از شادی باشد، زیرا شادی ذهن را برای یادگیری بهتر آماده می‌کند.

ابراهیمی ادامه داد: یادگیری واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که در فضایی همراه با نشاط شکل بگیرد. به قول فردوسی بزرگ که به‌زودی سالروز تولدش را در اواخر اردیبهشت گرامی خواهیم داشت: «چو شادی بکاهد، بکاهد روان». یعنی کاهش شادی، موجب تحلیل روان انسان می‌شود. یکی از عواملی که باعث کاهش شادی می‌شود، کمبود یا ضعف در روابط انسانی است.

وی اضافه کرد: با صرف هزینه اندک می‌توانیم مردم را، به‌صورت حضوری و در صورت ضرورت، به‌صورت برخط، گرد هم آورده و به آنان آموزش‌های لازم، ازجمله سواد رابطه را به شیوه‌ای شاد و جذاب ارائه دهیم. تدریس این مهارت‌ها باید به نحوی باشد که همزمان با آموزش، روحیه شادی و ارتباط میان افراد نیز تقویت شود.

این محقق روان‌شناسی یکی دیگر از ابزارهای مؤثر از آموزش‌های رسانه‌ای دانست و گفت: ما باید از ظرفیت دانشگاه‌ها، مدارس و رسانه‌ها برای آموزش اهمیت رابطه‌های انسانی بهره ببریم. تحقیقات به‌وضوح نشان داده که افراد زمانی که مطمئن شوند یک رفتار به نفع سلامتی روانی و جسمی آن‌هاست، به سمت آن گرایش پیدا می‌کنند.

ابراهیمی با اشاره به نتایج یکی از پژوهش‌های اجتماعی ابراز کرد: در یکی از تحقیقات، از افراد پرسیده شد که اگر نیمه‌شب حالتان بد شود، چند نفر را دارید که بتوانید به آن‌ها زنگ بزنید. نتایج نشان داد حتی افرادی که فقط یک نفر را برای چنین موقعیتی شناسایی کرده‌اند، هم‌چون در روانی و جسمی آن‌هاست، به سمت آن گرایش پیدا می‌کنند.

ابراهیمی با اشاره به وضعیت کشورهای مختلف پرداخت و گفت: در ایالات متحده، از هر پنج نفر دو نفر گزارش دادند که هیچ‌کس را ندارند که در مواقع بحران با او تماس بگیرند. این تنهایی گسترده تا حدی باعث شده که روزانه بیش از ۲۵۰ میلیون عدد فلوکستین (داروی ضد افسردگی) مصرف شود. با این حال، روابط در آمریکا هنوز نسبت به برخی کشورهای اروپای شمالی بهتر است.

این استاد دانشگاه ادامه داد: در برخی از کشورهای شمال اروپا، با وجود سطح بالای رفاه اقتصادی، میزان افسردگی و خودکشی نسبتاً بالاست؛ یکی از دلایل اصلی آن، فردگرایی شدید در این جوامع محسوب می‌شود. همچنین در کشورهای شرقی مانند ژاپن و کره جنوبی که پیش‌تر فرهنگ‌های جمع‌گرا داشتند، با گرایش به سوی فردگرایی و تمرکز بیش از حد بر کار، نرخ خودکشی به طرز نگران‌کننده‌ای افزایش یافته است.

ابراهیمی در ادامه گفت‌وگو درباره اهمیت ارتقای کमित و کیفیت تعاملات اجتماعی به نقش بنیادین آموزش و پرورش اشاره کرد و گفت: یکی از اصلی‌ترین راهکارهای بلندمدت، آغاز آموزش تعامل و مهارت‌های ارتباطی از دوره‌های پیش‌دستانی و مدارس ابتدایی است. تحقیقات نشان داده‌اند که محتوای اصلی کتاب‌های داستانی که در سنین کودکی آموزش داده می‌شود، حدود ۴۰ سال بعد آثار خود را در جامعه نمایان می‌کند. برای نمونه، در کشورهای آلمان و هند، زمانی که در تحلیل محتوای کتاب‌های کودکان، انگیزه پیشرفت به‌عنوان محور اصلی مطرح شد، حدود ۲۰ سال بعد شاهد رشد چشمگیر اقتصادی و اجتماعی این کشورها بودیم.

وی خاطرنشان کرد: امروزه بسیاری از کشورها مانند چین و حتی آلمان که زمانی با کاهش میزان تعاملات اجتماعی روبه‌رو بودند، بر آموزش مهارت‌های ارتباطی و پرورش شفقت‌ورزی در مدارس متمرکز شده‌اند. در مقابل، تحلیل محتوای کتاب‌های درسی ما نشان می‌دهد که تأکید بیش از حد بر فرمانبرداری بی‌چون و چرا، بدون توجه به پرورش تفکراتی مانند تفکر نقادانه، صورت گرفته است؛ رویکردی که با ویژگی‌های نسل جوان امروز، به‌ویژه نسل Z، که ویژگی بارزشان پرسشگری و عدم تبعیت کورکورانه از سنت‌های کهنه است، همخوانی ندارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در ادامه با اشاره به نقش دانشگاه‌ها بیان کرد: دانشگاه‌ها می‌توانند نقش کلیدی در ارتقای تعاملات اجتماعی

اجتماعی

عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان؛

ایفا کنند، اما متأسفانه در بسیاری از موارد، ارتباط آن‌ها با جامعه بسیار ضعیف است. فعالیت‌هایی نظیر ایجاد مدارس مهارت و برگزاری برنامه‌های انجمن‌های علمی، با هدف بردن دانشگاه به میان مردم و آوردن مردم به فضای دانشگاه، باید گسترش یابد. نگارش مقاله صرف برای ارتقای رتبه علمی، بدون تأثیرگذاری واقعی در جامعه، نمی‌تواند به بهبود تعاملات اجتماعی کمک کند.

ابراهیمی به نقش رسانه‌های جدید نیز اشاره کرد و گفت: امروز که هر فردی نوعی خود یک رسانه است، باید از این فرصت برای آموزش عشق‌ورزی، مهربانی و ترویج فرهنگ شفقت استفاده کنیم. خوشبختانه فرهنگ غنی ایرانی– اسلامی ما در این زمینه ظرفیت‌های بی‌نظیری دارد. در ادبیات ما و اشعار شاعران بزرگ، از سعدی و فردوسی، حافظ و مولانا، بارها بر اهمیت خدمت به دیگران و شفقت‌ورزی تأکید شده. برای نمونه، سعدی می‌فرماید: «عبادت به جز خدمت خلق نیست.»

ارتباطات انسانی، راهی برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی و افزایش روحیه هم‌زیستی / فرهنگ‌های شرقی به‌طور ذاتی جمع‌گرا هستند و این ویژگی مثبت باید حفظ و تقویت شود

وی اضافه کرد: با صرف هزینه اندک می‌توانیم مردم را، به‌صورت حضوری و در صورت ضرورت، به‌صورت برخط، گرد هم آورده و به آنان آموزش‌های لازم، ازجمله سواد رابطه را به شیوه‌ای شاد و جذاب ارائه دهیم. تدریس این مهارت‌ها باید به نحوی باشد که همزمان با آموزش، روحیه شادی و ارتباط میان افراد نیز تقویت شود.

این محقق روان‌شناسی یکی دیگر از ابزارهای مؤثر از آموزش‌های رسانه‌ای دانست و گفت: ما باید از ظرفیت دانشگاه‌ها، مدارس و رسانه‌ها برای آموزش اهمیت رابطه‌های انسانی بهره ببریم. تحقیقات به‌وضوح نشان داده که افراد زمانی که مطمئن شوند یک رویه به نفع سلامتی روانی و جسمی آن‌هاست، به سمت آن گرایش پیدا می‌کنند.

ابراهیمی با اشاره به وضعیت کشورهای مختلف پرداخت و گفت: در ایالات متحده، از هر پنج نفر دو نفر گزارش دادند که هیچ‌کس را ندارند که در مواقع بحران با او تماس بگیرند. این تنهایی گسترده تا حدی باعث شده که روزانه بیش از ۲۵۰ میلیون عدد فلوکستین (داروی ضد افسردگی) مصرف شود. با این حال، روابط در آمریکا هنوز نسبت به برخی کشورهای اروپای شمالی بهتر است.

این استاد دانشگاه ادامه داد: در برخی از کشورهای شمال اروپا، با وجود سطح بالای رفاه اقتصادی، میزان افسردگی و خودکشی نسبتاً بالاست؛ یکی از دلایل اصلی آن، فردگرایی شدید در این جوامع محسوب می‌شود. همچنین در کشورهای شرقی مانند ژاپن و کره جنوبی که پیش‌تر فرهنگ‌های جمع‌گرا داشتند، با گرایش به سوی فردگرایی و تمرکز بیش از حد بر کار، نرخ خودکشی به طرز نگران‌کننده‌ای افزایش یافته است.

ابراهیمی در ادامه گفت‌وگو درباره اهمیت ارتقای کमित و کیفیت تعاملات اجتماعی به نقش بنیادین آموزش و پرورش اشاره کرد و گفت: یکی از اصلی‌ترین راهکارهای بلندمدت، آغاز آموزش تعامل و مهارت‌های ارتباطی از دوره‌های پیش‌دستانی و مدارس ابتدایی است. تحقیقات نشان داده‌اند که محتوای اصلی کتاب‌های داستانی که در سنین کودکی آموزش داده می‌شود، حدود ۴۰ سال بعد آثار خود را در جامعه نمایان می‌کند. برای نمونه، در کشورهای آلمان و هند، زمانی که در تحلیل محتوای کتاب‌های کودکان، انگیزه پیشرفت به‌عنوان محور اصلی مطرح شد، حدود ۲۰ سال بعد شاهد رشد چشمگیر اقتصادی و اجتماعی این کشورها بودیم.

وی خاطرنشان کرد: امروزه بسیاری از کشورها مانند چین و حتی آلمان که زمانی با کاهش میزان تعاملات اجتماعی روبه‌رو بودند، بر آموزش مهارت‌های ارتباطی و پرورش شفقت‌ورزی در مدارس متمرکز شده‌اند. در مقابل، تحلیل محتوای کتاب‌های درسی ما نشان می‌دهد که تأکید بیش از حد بر فرمانبرداری بی‌چون و چرا، بدون توجه به پرورش تفکراتی مانند تفکر نقادانه، صورت گرفته است؛ رویکردی که با ویژگی‌های نسل جوان امروز، به‌ویژه نسل Z، که ویژگی بارزشان پرسشگری و عدم تبعیت کورکورانه از سنت‌های کهنه است، همخوانی ندارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در ادامه با اشاره به نقش دانشگاه‌ها بیان کرد: دانشگاه‌ها می‌توانند نقش کلیدی در ارتقای تعاملات اجتماعی

در جهانی پرتنش، تنه‌اراه بقا؛ شفقت وارتقای سواد رابطه‌است

ضرورت توجه به تعاملات واقعی و پرمحتوا در کنار استفاده از فضای دیجیتال / ارتباطات انسانی، راهی برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی و افزایش روحیه هم‌زیستی / فرهنگ‌های شرقی به‌طور ذاتی جمع‌گرا هستند و این ویژگی مثبت باید حفظ و تقویت شود

سپهرغرب، گروه اجتماعی – سمیرا گمار، عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان در گفت‌وگو با خبرنگار سپهرغرب، بر اهمیت تقویت تعاملات کمی و کیفی میان مردم تأکید کرد و گفت: امروز بیش از هر زمان دیگری به روابط انسانی نیاز داریم. فشارهای اقتصادی، جنگ‌های بین‌المللی، تورم و مشکلات جهانی و به‌ویژه شرایط خاص کشور ما، ضرورت شفقت‌ورزی و ارتباطات انسانی را برای سلامت روان بیش از پیش برجسته کرده، خوشبختانه مردم ایران به‌طور نسبی از حس محبت و همدلی برخوردارند، اما نکته مهم دیگری وجود دارد و آن ضعف در «سواد رابطه» است.

در جهانی که هر روز مرزهای فناوری گسترده‌تر می‌شود و سرعت زندگی شتابان‌تر، نیاز انسان به برقراری ارتباط‌های واقعی و معنادار همچنان حیاتی و انکارناپذیر باقی مانده، تعاملات اجتماعی، به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی حیات جمعی، در کنار نقش مهمی که در شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی ایفا می‌کند، بسترساز رشد فرهنگی، توسعه اقتصادی و افزایش کیفیت زندگی نیز به‌شمار می‌رود.

با این حال، در سال‌های اخیر، مجموعه‌ای از عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و روان‌شناختی، دست به دست هم داده‌اند تا کیفیت و کمیت ارتباطات انسانی با فرسایش مواجه شود. افزایش مشغله‌های روزمره، فشارهای معیشتی، گسترش فضای مجازی، تنهایی مدرن و حتی تغییر سبک زندگی، تعامل میان افراد را نه تنها کم‌رنگ‌تر، بلکه گاه سردتر و سطحی‌تر کرده است.

کاهش تعاملات واقعی و سازنده، پیامدهایی چون گسترش انزواطلبی، کاهش تاب‌آوری اجتماعی، از بین رفتن حس همدلی و افزایش سوءتفاهم‌های اجتماعی را به‌دنبال دارد؛ چالشی که اگر به‌موقع مورد توجه قرار نگیرد، می‌تواند زیربناهای یک جامعه پویا و سالم را تهدید کند.

در چنین شرایطی، بازاندیشی درباره ضرورت تقویت روابط اجتماعی و ارائه راهکارهای عملی برای ارتقای کیفیت و کمیت تعاملات انسانی، اهمیتی دوچندان یافته؛ ضرورتی که بدون درک علمی، آسیب‌شناسی دقیق و برنامه‌ریزی هوشمندانه، نمی‌توان به تحقق آن امید بست.

در همین راستا و به‌منظور واکاوی ابعاد گوناگون این مسئله، خبرنگار روزنامه سپهرغرب، با دکتر محمداسماعیل ابراهیمی، روان‌شناس برجسته و عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان گفت‌وگویی انجام داده است.

وی در این مصاحبه، با رویکردی تحلیلی، به بررسی دلایل تضعیف تعاملات اجتماعی پرداخته و ضمن تبیین پیامدهای فردی و جمعی این روند، راهکارهایی کاربردی برای ارتقای سطح ارتباطات انسانی ارائه داده. مشروح این گفت‌وگو که به بررسی ضرورت‌ها و راهکارهای تقویت‌کننده و کیفی تعامل مردم با یکدیگر می‌پردازد، در ادامه تقدیم خوانندگان گرامی می‌شود.

ابراهیمی در ادامه به یکی از معتبرترین تحقیقات علمی اشاره کرد و گفت: از سال ۱۹۳۰ در دانشگاه هاروارد تحقیقی بر روی حدود دو هزار و ۶۷۰ نفر آغاز شده، این افراد شامل دو گروه بودند، گروهی از جوانان فقیر مناطق نیویورک و گروهی از دانشجویان دانشگاه هاروارد. این پژوهش همچنان ادامه دارد و هر دو سال یکبار، مصاحبه و آزمایش‌هایی بر روی این افراد انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه هدف این تحقیق، بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی و خوشبختی انسان‌ها بود، افزود: دکتر والدینگر، رئیس فعلی این پروژه که پس از درگذشت رؤسای قبلی مسئولیت کار را برعهده گرفت، اعلام کرده که اگرچه عوامل متعددی شناسایی شد، اما مهم‌ترین عامل خوشبختی انسان‌ها، کیفیت روابط آن‌ها با دیگران است.

وی در تکمیل توضیحات خود عنوان کرد: در این تحقیق طولانی‌مدت مشخص شد افرادی که در زندگی‌شان روابط عمیق‌تر، گرم‌تر و معنادارتری داشتند، در پایان عمر خود احساس خوشبختی بیشتری را تجربه کرده‌اند. به طوری که در پاسخ به

- پنج‌شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۴**
- سال هفدهم - شماره ۳۱۱۲**

^[1] عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان؛

^[2] عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان؛