

بنام خداوند جان و

تاب آوری اجتماعی

مریم عابدی جیلی

مہناز احمدی

حسن پیرزاد

فرشته محلوچی

سرشناسه	: عابدی جیلی، مریم. ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاب‌آوری اجتماعی / مؤلفان: مریم عابدی جیلی، مهناز احمدی، حسن پیرزاد، فرشته محلوگی.
مشخصات نشر	: همدان، فراگیران سینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۵۵-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: جامعه پذیری
موضوع	: Socialization
موضوع	: انعطاف‌پذیری
موضوع	: Resilience (Personality trait)
موضوع	: گفتگو
موضوع	: Dialogue
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: Self-care, Health
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۸ ت ۲ / ۶۸۶ HM
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۳/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۷۴۰۹۶



عنوان کتاب:	تاب‌آوری اجتماعی
مؤلفان:	مریم عابدی جیلی - مهناز احمدی - حسن پیرزاد - فرشته محلوگی
ناشر:	انتشارات فراگیران سینا
چاپ:	سینا
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۷
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۵۵-۸
قیمت:	۳۰۰۰۰ تومان

پیشگفتار

تاب‌آوری در بحران‌های اجتماعی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند و شناخته شده‌ترین عاملی که با تاب‌آوری اجتماعی رابطه معکوس دارد آسیب‌پذیری اجتماعی است، لذا در هر سامانه‌ی اجتماعی برای مواجهه شدن با تغییرات و تهدیدات بایستی تمهیداتی لحاظ گردد که بتواند به نحو بهینه مواجهه و مقابله کند تاب‌آوری اجتماعی از ظرفیت و توانایی خاصی در افراد و گروه‌ها، خانواده و جوامع صحبت می‌کند که عمدتاً یادگیری و سازگاری در تغییرات تحمیل شده، و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و مقتضیات را دربر خواهد داشت؛ این به ساده‌ترین معنا برخورداری از آغازی همیشگی است. احیای مهربانی، توسعه سازگاری، قدرت مبتنی بر انعطاف، سرمایه و سازندگی اجتماعی همزمان موجب و دستاورد تاب‌آوری است. زمانی که جامعه‌ای با نیازهای تازه، خطرات و یا تهدیدات مواجه می‌شود دچار درهم شکستگی و بحران خواهد شد. از این رو بسیاری از متون بازگشت سریع به شرایط قبل از بحران را تاب‌آوری نامیده‌اند. و بر این اساس مطالعات تاب‌آوری مأموریت اصلی خود را برگشت‌پذیری در سریع‌ترین زمان ممکن، و با حداقل آشفتگی و حفظ شایستگی می‌داند. توسعه تاب‌آوری باعث می‌شود که امداد و حمایت‌های اجتماعی به هنگام و هماهنگ، فراگیر و جامع درحد بهینه اعمال گردد. مشارکت‌های مدنی و حمایت‌های اجتماعی نیز در همه حال بر تاب‌آوری فردی و سلامت اجتماعی تأثیرات عمیق می‌گذارند، چرا که باور افراد نسبت به خود در حمایت‌های اجتماعی پرورده می‌شود. حمایت‌های اجتماعی می‌تواند با تقویت جریان رشد و کاهش اثر صدمات، تأثیر انتخاب‌های نادرست، اتفاقات تلخ و بلایای طبیعی را کاهش دهد و از این طریق به توسعه تاب‌آوری اجتماعی کمک کند. تاب‌آوری چیزی نیست که داشتن آن خوب باشد، تاب‌آوری ضرورت است.

در واقع اجتماعی کردن با جامعه‌پذیری و هنجارپذیری، هم بسته و همخوان است؛ البته هدف، اجتماعی شدن و هنجارگزینی است زیرا در فرایند اجتماعی شدن فرد از تقلید به تحقیق، از دیگر پیروی به خود پیروی، از هم‌گرایی به واگرایی و از هنجارپذیری به هنجارگزینی تحول می‌یابد. اجتماعی شدن فرایندی خود انگیخته، درونی، فاعلی، زنده و سیال در بستر زندگی است، و انطباق و سازگاری در فرایند اجتماعی شدن نقش بسیار مهمی دارد. در جهت اجتماعی شدن تفاوت‌های فردی، ساختارهای شناختی و

فرایندهای عاطفی موجب کنش‌های متفاوت و دگرگونی تعامل آنها می‌شود. اصول و قوانین اجتماعی شدن نیز ثابت و بدون تغییر نیست و به تناسب فرهنگ‌ها و ظرفیت‌ها، نیازها و شرایط، متفاوت است. همچنین عوامل و شرایط اجتماعی شدن بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان برای آن نظم و نظام قابل پیش‌بینی ارائه کرد. بنابراین فرایند اجتماعی شدن از ویژگی نسبیت‌گرایی برخوردار است. براساس این پیش‌فرض می‌توان گفت فرایند اجتماعی شدن در عصر جدید امری جهانی و فارغ از چارچوب‌های کاملاً کنترل شده و از پیش تعیین شده است، می‌توان گفت این فرایند از نوعی هرج و مرج و آشفتگی بیرونی که البته در ذات خود از نظم‌ی پویا برخوردار است، پیروی می‌کند. و در پشت این هرج و مرج ظاهری جهان و جامعه، نوعی منطق یا یک حقیقت بنیادی نهفته است که می‌توان آن را در جهت سعادت انسان شناسایی کرد.

در کتاب پیش‌رو نیز، تلاش براین بود که برخی از مواردی که سهم عمده‌ای در اجتماعی شدن افراد دارد، در حد تلنگری جهت جلب توجه افراد به موضوع و اهمیت آن بیان گردد. امید است، مطالعه این کتاب که به عنوان محتوای طرح آموزشی تاب‌آوری اجتماعی ویژه فرهنگیان و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تدوین گردیده است، نقطه عطفی برای پی بردن به حساسیت موضوع و توجه به آن در شان اهمیت آن باشد.

فهرست مطالب

۱	تاب آوری.....
۵	عوامل نگهدارنده و توسعه دهنده تاب آوری.....
۵	احساس انسجام.....
۶	رشد و شکوفایی.....
۷	سرسختی.....
۸	چاره اندیشی آموخته شده.....
۸	خود-کارآمدی.....
۹	توان.....
۹	طاقت.....
۱۰	عاملیت شخصی.....
۱۰	مکان کنترل.....
۱۰	تنظیم هیجانی.....
۱۱	باورها و اعتقادات.....
۱۱	مهارت های مقابله ای اثرمند.....
۱۱	آموزش و مهارت ها.....
۱۱	سلامتی.....
۱۱	خلق و خو.....
۱۲	جنسیت.....
۱۷	جامعه پذیری.....
۲۲	عناصر اساسی جامعه پذیری.....
۲۴	۱- مسئولیت اعتقادی (در ارتباط با خالق).....

۲- مسئولیت فردی (در ارتباط با خویشتن).....	۲۴
۳- مسئولیت اجتماعی (در ارتباط با دیگران).....	۲۶
۴- مسئولیت زیست محیطی (در ارتباط با جهان هستی).....	۲۷
ویژگی های افراد مسئولیت پذیر.....	۲۸
آثار مسئولیت پذیری.....	۲۸
مسئولیت پذیری اجتماعی.....	۲۹
خانواده و مسئولیت پذیری اجتماعی.....	۳۱
دین و مسئولیت پذیری اجتماعی.....	۳۱
آموزش و مسئولیت پذیری اجتماعی.....	۳۲
سیاست و مسئولیت پذیری اجتماعی.....	۳۴
کفایت اجتماعی.....	۳۶
درونی کردن هنجارهای اجتماعی.....	۳۸
کنش متقابل با دیگران.....	۳۹
تقلید.....	۳۹
تلقین.....	۳۹
همانند سازی.....	۴۰
همدلی و همدردی.....	۴۱
تاب آوری هیجانی - اجتماعی.....	۴۳
نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان.....	۴۶
تعریف مقابله.....	۵۲
مقابله غیرمؤثر.....	۵۴
مقابله مؤثر.....	۵۵
مقابله هیجان مدار.....	۵۵
عوامل مؤثر بر انتخاب سبک های مقابله.....	۵۹
تحول من.....	۶۰
کارآمدی.....	۶۰
خوش بینی.....	۶۰
احساس یکپارچگی.....	۶۱
شناخت.....	۶۱

۶۲ مکانیسم های دفاعی

۶۲ توانایی حل مسئله

۶۳ مهارت های گفتگو

۶۹ گفتگو چیست؟

۷۰ تفاوت گفتگو با بحث

۷۱ مدل های ارتباطی

۷۱ ارتباط تک گویانه

۷۱ مشاجره

۷۲ گپ و گفت

۷۲ گفتگو

۷۴ چارچوب و ضوابط لازم برای گفتگو

۷۴ ۱- فراهم آوردن فضا، زمان و محیطی مناسب

۷۵ انواع گفتگو

۷۵ مهارت های گفتگو

۷۵ مهارت اول: یادگیری

۷۵ مهارت دوم: احترام کامل

۷۶ مهارت سوم: گوشه دهن

۷۶ مهارت چهارم: از دل سخن گفتن

۷۶ مهارت پنجم: گوش دادن

۷۷ مهارت ششم: پرهیز از شتاب

۷۷ مهارت هفتم: تعلیق باورها

۷۷ مهارت هشتم: جانب داری سازنده

۷۷ مهارت نهم: جویایی

۷۸ مهارت دهم: ناظر بر خویشتن

۸۱ ویژگی های رابطه بین نسلی

۸۱ ۱- خود گوشه دگی

۸۲ جنبه های مختلف مفهوم خود گوشه دگی

۸۳ ۲- تساوی

۸۴ ۳- حمایت گری

۴- مثبت گرایی.....	۸۵
۱- احترام مثبت و معین به خویشتن.....	۸۶
۲- انتقال احساس خوشایند خود نسبت به دیگران.....	۸۶
۳- داشتن احساس مثبت و خوشایند در فراگرد ارتباطی.....	۸۶
۵- همدلی.....	۸۶
نسل.....	۸۹
شکاف نسلی.....	۹۱

۹۵..... خود مراقبتی و سبک زندگی سالم

تفاوت خودمراقبتی و خود درمانی.....	۹۹
خود آگاهی.....	۹۹
خود مراقبتی جسمی.....	۱۰۰
خود مراقبتی روانی و عاطفی.....	۱۰۱
خود مراقبتی اجتماعی.....	۱۰۱
خود مراقبتی معنوی.....	۱۰۲
برخی از مهم ترین مزایای خود مراقبتی.....	۱۰۲
مولفه‌های سه گانه خود مراقبتی.....	۱۰۳
پنج ستون خود مراقبتی.....	۱۰۴
خود مراقبتی و سلامت روان.....	۱۰۴
سبک زندگی سالم.....	۱۰۵
مولفه‌های سبک زندگی اسلامی.....	۱۰۷
شاخص‌های فردی سبک زندگی اسلامی.....	۱۰۹
شاخص‌های اجتماعی سبک زندگی اسلامی.....	۱۱۰

۱۱۱..... منابع

تاب آوری

"لقد خلقنا الانسان في كبد،" همانا انسان را در سختی آفریدیم"

(سوره بلد، آیه ۴)

☒ تاب آوری

☒ تاب آوری اجتماعی

ریشه تاب‌آوری از علم فیزیک گرفته شده است و به معنی جهیدن به عقب است. در واقع افراد تاب‌آور قادرند به عقب بجهند. آنها توانایی زنده ماندن و ظرفیت غلبه بر دشواری‌ها، پایداری سرسختانه، بهسازی خویشتن را دارند. از نظر تاریخی، علوم رفتاری و اجتماعی برای مطالعه انسان و رشد اجتماعی، یک رویکرد مشکل‌نگر را دنبال کرده‌اند. این الگوی پژوهشی آسیب‌شناختی به مطالعه مشکلات، بیماری، ناسازگاری، عدم شایستگی، انحراف پرداخته است. همچنین این رویکرد بر شناسایی عوامل خطر را تأکید داشته است. اما مشاهده کودکانی که در شرایط ناگوار رشد کرده و رفتار منحرف و بیمار را نشان نداده‌اند، همچنین مطرح شدن مدل تبادلی اکولوژیک تحول انسان بر مبنای درگیری فعال و پیشرو تطابق انسان با محیطش موجب تغییر توجه به شرایط و موقعیت‌هایی گردید که به نظر می‌رسد پیامدهای منفی را تغییر داده و افراد را قادر می‌سازند تا فشارهای زندگی را در کنترل داشته باشد. (عابدی و همکاران، ۱۳۹۷)

تاب‌آوری

در راه رسیدن به تعریفی از تاب‌آوری ضروری است که به دو مفهوم مهم "شرایط پرتنش" و "نتیجه خوب" و سه بعد زمانی، آینده، حال و گذشته، توجه شود. آنجا که تاب‌آوری نقش مقابله‌ای دارد، توان تاب‌آوری در زمان حال ایفای نقش می‌کند و آن هنگام که از بروز صدمه و آسیب پیشگیری می‌کند بهره‌مند از قدرت موثر در آینده یا آینده‌نگری تاب‌آوری هستیم و هنگامی که از اثر بخشی تاب‌آوری برای بازیابی و بازتوانی پس از آسیب و صدمات و یا تروما (ضربه) استفاده می‌کنیم در واقع از تاب‌آوری گذشته نگر بهره جسته‌ایم.

اگر بتوان علی‌رغم شرایط پرتنش و آسیب‌زا، نتیجه‌ای خوب به دست آورد این اتفاق خوب ثمره و نماینده قدرت تاب‌آوری است. در واقع تاب‌آوری قدرت پیش‌بینی‌کنندگی و حاکمیت شرایط سخت را نمی‌پذیرد و با سازگاری و سازندگی در شرایط پرتنش راه ارتقا و توسعه را گشوده و امکان ادامه دادن و بالندگی را فراهم می‌کند. تاب‌آوری در مقابل

آسیب‌پذیری قرار می‌گیرد و اگر چه بر سر تعریف آن توافق جامعی وجود ندارد اما برای ساخت آن حداقل به وجود دو عنصر «شرایط سخت» و «نتیجه خوب» نیاز هست.

اما به راستی چگونه افرادی که در شرایط و محیط‌های نامناسب بوده‌اند از انواع آسیب‌ها و مخاطرات در امان مانده‌اند و نه تنها در امان مانده بلکه به رشد قابل توجه و مدارج عالی و توانش اجتماعی چشمگیر و تحسین برانگیز دست یافته‌اند؟

پاسخ این سوال و سؤالاتی از این دست موضوع مورد علاقه تاب‌آوری است. همه ما کسانی را می‌شناسیم که در شرایط نامناسب و آسیب‌زا بوده‌اند، ولی علی‌رغم شرایط بد و سخت هم‌اکنون انسانهای سالم و موفق هستند. بنابراین تاب‌آوری ظرفیت انسان برای مواجهه و یادگیری و غلبه بر شرایط ناگوار است. چرخه تاب‌آوری شامل شش عنصر اساسی است.

۱- فراهم‌سازی مهربانی و حمایت، شامل مهربانی با خود و توجه به سلامتی، استفاده از منابع حمایتی موجود، ارتباط با دوستانی که اهل سوء استفاده نیستند.

۲- طراحی و ارتباط‌سازی برای افزایش امیدواری، داشتن ارتباط با افرادی که به قابلیت و توانایی فرد ایمان دارند و او را در راستای تحقق خود و خودشکوفایی ترغیب می‌کنند. خلاقیت، پشتکار، درک توانایی و شوخ طبعی؛

۳- فراگرفتن مهارت‌های زندگی توانایی شنونده خوبی برای دوستان بودن، همدلی، توانایی حل تعارض، هدف‌گذاری و تعیین راهکارها؛

۴- داشتن دلبستگی‌های مثبت، مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم‌کننده سالم عضویت در گروه مذهبی، باشگاه ورزشی، انجمن علمی؛

۵- مرزبندی شفاف و سازگار، احترام متقابل به دیگران، خودگردانی و تعامل با افراد همراه با یک مرزبندی سلامت بخش که موجب عدم سوء استفاده دیگران شود و در

صورت نیاز نه گفتن؛ یعنی استقلال یا فاصله‌گیری سازگاران از دیگران و موقعیت‌های ناسالم؛

۶- فرصت‌سازی برای مشارکت معنامند، داشتن روابط صمیمانه‌ای که نظرات و تصمیم‌گیری‌های فرد در آن مورد توجه قرار گیرد. ارائه خدمات به همسالان در محیط آموزشی، عضویت در گروه‌های سالم جهت انجام فعالیت‌های داوطلبانه مفید؛

عوامل نگهدارنده و توسعه دهنده تاب‌آوری

۱- عوامل محافظت کننده؛

۲- عوامل بهبودی بخش؛

۱-عوامل محافظت کننده: رشد و توانایی‌های خانواده است که اعضای آن را آماده مقابله با چالش‌ها و انواع نزاع‌ها می‌کند. این عامل به فرد کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیری و سازگاری خود را گسترش دهد.

۲-عامل بهبودی بخش: به خصوص در مقابله با يك بیماری جدی، مرگ نا بهنگام، از دست دادن شغل، یک بحران اجتماعی، یا يك فاجعه طبیعی، سودمند است.

تاب‌آوری و عوامل تاثیر گذار بر ارتقای آن

احساس انسجام

احساس انسجام، به تاب‌آوری و سلامتی افراد کمک می‌کند. احساس انسجام، یک روش، سبک و منبع مقابله‌ای خاص نیست. احساس انسجام یک رویکرد کلی نسبت به زندگی است که منابع مقابله‌ای خاصی را بسیج می‌کند.

احساس انسجام، یک جهت‌گیری کلی است و میزانی که شخص دارای احساس پویا و با دوام از اعتماد به نفس است را بروز می‌دهد. براین اساس محیط‌های بیرونی و درونی شخص قابل پیش‌بینی می‌شوند و احتمال زیادی وجود دارد که اوضاع همانطور

پیش برود که شخص به‌طور معقولی انتظار آن را دارد. سه مؤلفه اساسی احساس انسجام عبارتند از: ۱- درک پذیری ۲- کنترل پذیری ۳- معنا داری

۱-درک پذیری: این قابلیت اساساً یک بعد شناختی است و اشاره به این دارد که فرد چگونه به موقعیت‌ها و محرک‌های درونی و بیرونی معنا و احساس می‌دهد. این قابلیت دلالت بر این دارد که زندگی در حال حاضر قابل درک شدن است. انتظار می‌رود که در آینده هم درک شود. و این اعتقاد را به وجود می‌آورد که چالش‌ها، مشکلات بزرگ و موقعیت‌های پیچیده باعث احساس معنا در زندگی می‌شوند.

۲-کنترل‌پذیری: نه تنها درک مشکل، بلکه داشتن منابع جهت مقابله موفقیت‌آمیز با یک مشکل است.

۳-معناداری: معناداری، ظاهر هیجانی درک کردن است. در حالی که درک کردن به این معناست که زندگی باعث احساس و معنای شناختی می‌شود، معناداری یعنی این که زندگی از لحاظ عاطفی ارزشمند و قابل احساس شدن است. معناداری مسئول انگیزش فرد جهت درگیر شدن در یک موقعیت دشوار زندگی است.

رشد و شکوفایی

شکوفایی به معنای "بسیج موثر منابع اجتماعی و فردی در پاسخ به خطر یا تهدید که منجر به پیامدهای جسمی و روانی مثبت و یا پیامدهای اجتماعی مثبت گردد" است. البته شکوفایی چیزی بیش از تعادلی است که در پی یک چالش می‌آید. شکوفایی یک مدل ارزش افزوده است به این معنی که یک فرد یا جامعه ممکن است فراتر از بقا یا بهبودی از یک بیماری و یا یک عامل استرس‌زا برود.

تفاوت تاب‌آوری و شکوفایی در این است که تاب‌آوری، توانایی افراد در برگشتن به عقب پس از مواجهه با برخی بحران‌ها است. یک بازگشت تعادلی به شرایط قبلی؛ درحالی که شکوفایی به کسب مهارت‌ها و دانش جدید (یادگیری درباره خودشان،

یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای جدید و....) یا اعتماد به نفس جدید و یا یک حس برتری و ارتقای روابط میان‌فردی اشاره دارد. بنابراین شکوفایی برخلاف تاب‌آوری حرکت رو به جلو دارد.

سرسختی

مفهوم سرسختی، تعادل استرس و بیماری است که به‌طور بالقوه آثار منفی استرس را کاهش می‌دهد. سرسختی متشکل از سه خرده مفهوم است:

۱- تعهد ۲- کنترل ۳- چالش یا مبارزه طلبی.

۱- **تعهد:** در برابر بیگانگی یا انزوا قرار دارد. در بین افرادی که تحت تاثیر استرس‌های زیادی هستند، آن‌هایی که تعهد بیشتری نسبت به حوزه‌های مختلف زندگی‌شان دارند، بیش از کسانی که احساس انزوا می‌کنند، سالم‌تر می‌مانند. تعهد در درجه اول ارزش قائل شدن برای زندگی شخصی، برای خود و روابط است و بعد سرمایه‌گذاری فرد در این حیطه‌های ارزشمند زندگی است. نتیجه تعهد احساس هدفمند بودن است که باعث انتقال فرد از موقعیت‌های دشوار می‌شود. تعهد بر بنیاد جامعه استوار است، یعنی بودن با دیگران؛

۲- **کنترل:** افرادی که تحت شرایط استرس‌زا، احساس کنترل بیشتری بر زندگی‌شان دارند، نسبت به افرادی که فاقد کنترل و قدرت در برابر نیروهای خارجی‌اند، سالم‌تر می‌مانند. کنترل بر این باور استوار است، که رویدادهای زندگی نتیجه اعمال و نگرش‌های فرد است و در نتیجه قابل کنترل می‌باشند.

۳- **چالش یا مبارزه طلبی:** در برابر تهدید قرار دارد، افرادی که به تغییر به عنوان یک چالش می‌نگرند، نسبت به افرادی که آن را تهدید می‌نامند، سالم‌تر هستند. چالش براساس این باور قرار دارد که تغییر بیش از ثبات، حالتی طبیعی از زندگی است.

افراد سرسخت دارای کنج‌کاوی و اشتیاق قابل توجهی هستند، و تمایل دارند تجربشان را جذاب و معنادار نمایند. تغییر را طبیعی دانسته و به آن، به عنوان یک عامل محرک مهم در جهت رشد می‌نگرند. این باورها و تمایلات در سازگاری با رویدادهای استرس‌زا بسیار مفید و سازنده‌اند.

چاره‌اندیشی آموخته شده

چاره‌اندیشی آموخته شده نقطه مقابل درماندگی آموخته شده است. افراد در توانایی‌هایشان برای خودگردانی و خودکنترلی و یا خود مدیریتی متفاوت‌اند، و اصطلاح چاره‌اندیشی آموخته شده را برای توصیف خزانه رفتاری و مهارت‌های کسب شده (بیشتر شناختی) این افراد معرفی کردند، که با استفاده از آن یک شخص، خود پاسخ درونی خود مانند هیجانات، شناخت‌ها، یا درد را که با رفتار مطلوب تداخل می‌کند، تنظیم می‌نماید. افراد دارای چاره‌اندیشی بالا در برخورد با تکالیف و هیجانات، خود را با لیاقت‌تر و با کفایت‌تر تصور می‌کنند، و در نتیجه به احتمال زیادتری به خودگردانی ادامه می‌دهند. در مقابل افراد دارای چاره‌اندیشی پایین، خود را در مقابله و سازگاری با مشکلات هیجانی و تکالیف دشوار، افرادی بی لیاقت تصور می‌کنند و در نتیجه بیشتر بر نقص‌های خود تمرکز می‌کنند، تا بر تکلیف؛

خود-کارآمدی

افراد دارای حس قوی خودکارآمدی بیشتر، به اداره تکلیف توجه دارند و در موقعیت‌های دشوار دارای انرژی هستند، در حالی که افرادی که به کارآمدی خود شک دارند بیشتر بر بی‌کفایتی خود تمرکز می‌کنند و دارای انرژی کمی جهت مقابله با موقعیت‌های دشوارند. خودکارآمدی به قضاوت فرد درباره توانایی‌اش جهت رسیدن به یک هدف خاص اشاره دارد. قضاوت در مورد خودکارآمدی بر اساس اطلاعاتی قرار دارد که از چهار منبع به دست می‌آید که آنها عبارتند از: ۱- موفقیت‌های قبلی؛ ۲- تجارب جانشینی؛ ۳- قانع سازی کلامی؛ ۴- وضعیت فیزیولوژیکی؛

۱- **موفقیت‌های قبلی:** مهم‌ترین منبع تاثیرگذار، موفقیت قبلی است، زیرا موفقیت، زاده موفقیت است. همان‌طور که شکست‌های قبلی باعث کاستن از خودکارآمدی و احتمال شکست در آینده می‌شود.

۲- **تجارب جانشینی:** مشاهده موفقیت دیگران که در شایستگی همانند شخص هستند، باعث افزایش موفقیت و خودکارآمدی شخص می‌شود و بالعکس؛

۳- **قانع‌سازی کلامی:** قانع‌سازی کلامی از جانب دیگران ممکن است باعث شود که شخص در تلاش بعدی بیشتر کوشش کند و در نتیجه شانس موفقیت وی افزایش می‌یابد (یک نوع تلقین مثبت به فرد و افزایش اعتماد به نفس او نسبت به توانایی‌هایش).

۴- **وضعیت فیزیولوژیکی:** آرام‌سازی بدن در مواقع روبرو شدن با دشواری این پیام را به فرد می‌دهد که این وضعیت طبیعی است و خودکارآمدی افزایش یافته و به دنبال آن موفقیت بیشتر می‌شود. در مقابل برانگیختگی افراطی یا آزارنده به فرد این آگاهی را می‌دهد، که شکست قریب الوقوع است، در نتیجه خودکارآمدی کاهش می‌یابد و شانس شکست افزایش می‌یابد.

توان

سازه "توان" به عنوان "اعتماد دائمی فرد بر توانایی‌های خود و همچنین تعهد نسبت به محیط اجتماعی خویش" تعریف شده است.

طاقت

طاقت به معنی توان فیزیکی و اخلاقی جهت مقابله یا مقاومت در برابر بیماری‌ها، سختی‌ها و گرفتاری‌ها است. همچنین طاقت شامل توان رشد، بینش شخصی، چشم انداز زندگی، و شایستگی کلی نیز می‌شود.

عاملیت شخصی

انگیزه اصلی بشر تغییر محیط خود است. بشر تلاش می‌کند تا یک عامل علی باشد. (محور بودن) به عبارتی دلیل رویدادها یا منشأ آن باشد. یعنی تمام اتفاقات عاملیت انسانی داشته باشد. منظور از عاملیت این است که، طراحی آگاهانه، اجرای عمدی اعمال جهت تاثیر بر رخدادهای آینده است. در واقع انسان‌ها عاملان و عمل‌کنندگان هستند و نه صرفاً دریافت‌کنندگان تجربه، بر خلاف آنکه به عقیده برخی (دیدگاه‌های روان تحلیل‌گری و رفتاری) انسان‌ها را قربانیان گذشته و محیط خود می‌دانند. عاملیت انسانی، انسان‌ها را عاملی فعال در نظر می‌گیرد که برخوردار از اراده آزاد، آزادی و مسئولیت‌پذیری‌اند که توان تعیین سرنوشت خود را بر عهده دارند.

مکان کنترل

مکان کنترل اشاره دارد به ادراک افراد از اینکه مسئولیت‌های اصلی خود را به کجا نسبت می‌دهند. افراد دارای مکان کنترل درونی معتقدند، که آن‌ها ۱- سرنوشت خود را کنترل می‌کنند. ۲- از این قدرت برخوردارند، که موقعیت خود را کنترل کنند. ۳- قادرند شرایط مورد نظر خود را خلق کنند. این افراد، کمتر از بحران‌های زندگی متأثر می‌شوند و احساس قدرت بیشتری دارند و تا دستیابی به تغییرات مثبت دلخواه تلاش خود را ادامه می‌دهند. در مقابل افرادی که مکان کنترل را بیرونی می‌پندارند، همه چیز را به دیگران، شرایط اقلیمی، خانوادگی، اجتماعی، سرنوشت، شانس و قضا و قدر نسبت می‌دهند و خود را ناتوان در مقابل رخدادهای می‌دانند.

تنظیم هیجانی

افراد با رشد و تحول یاد می‌گیرند که اعمال، رفتارها، و پاسخ‌های هیجانی خود را کنترل کنند. توانایی تعدیل برانگیختگی، افراد را قادر می‌سازد تا لذت و خشنودی را به تعویق انداخته، کنترل تکانه را افزایش داده و به طور شفاف‌تری در موقعیت‌های استرس‌زا تفکر کنند.

باورها و اعتقادات

در همه سطوح اجتماعی، اقتصادی، دانش آموزان برتر متعلق به خانواده‌هایی هستند که دارای نگرشی مثبت به زندگی‌اند، و احساس نیرومندی از هدفمندی داشته و برخوردار از سطوح بالای کارایی شخصی می‌باشند. معنویت به عنوان عاملی شناخته شده است که توانایی مقابله را افزایش داده و می‌تواند، احساس معنا و هدف را در موقعیت‌های دشوار زندگی خلق کند.

مهارت‌های مقابله‌ای اثرمند

شیوه‌ای که افراد به رویدادهای دشوار زندگی واکنش نشان می‌دهند، تأثیری مستقیم بر فرایند تاب‌آوری دارد. مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر باعث کاهش رشد شناختی ضعیف و مشکلات برونی کردن (مانند پرخاشگری، تکانشگری) می‌شوند.

آموزش و مهارت‌ها

افزایش مهارت و آموزش می‌تواند باعث انعطاف‌پذیری افراد و انتخاب‌های بیشتر جهت مقابله مؤثر با مشکلات شود.

سلامتی

تاب‌آوری خانواده هنگامی افزایش می‌یابد، که اعضای آن دارای سلامتی مناسبی باشند، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی؛

خلق‌وخو

خلق‌وخو یک صفت طبیعی فردی است که منجر به پاسخ هیجانی و رفتاری به محرک‌های طبیعی می‌شود. خلق‌وخو در طول زندگی نسبتاً ثابت است، اما می‌تواند، توسط عوامل محیطی تعدیل شود. افرادی که دارای خلق‌وخوی آسان هستند، راحت‌تر با دیگران مراوده می‌کنند و پاسخ‌های مثبتی به نزدیکان خود می‌دهند.

جنسیت

در برخی شرایط جنسیت یک عامل محافظت کننده است. برای مثال دختران دارای خطر کمتری برای مشکلات رفتاری برونی کردن هستند، به این دلیل که خانواده و اجتماع روش‌های انضباطی خشن‌تری در مقابل پسران به کار می‌برند. (حسینی الممدنی، ۱۳۹۵)

تاب‌آوری اجتماعی

در جهانی زندگی می‌کنیم که با مخاطرات و تنش‌های بسیاری مواجه هستیم و هر روز بر شدت این تنش‌ها افزوده می‌شود. این مسئله زمانی مهم می‌شود که ما نمی‌توانیم به سادگی نسبت به وقوع تغییرات، عکس‌العمل نشان دهیم. در وضعیتی که با مجموعه‌ای از فشارهای جدید و پیچیده‌ای مواجه هستیم که مدام در حال تغییر هستند، سازگاری با تفکرات راهبردی، نه تنها ضروری است؛ بلکه فرصت به حساب می‌آید. این موضوع برای جوامع، عواملی اساسی هستند که نبود آن‌ها باعث در معرض خطر قرار گرفتن سلامت، وحدت اجتماعی، ثبات آن و همچنین موفقیت و کامیابی آن جامعه می‌گردد. بر همین مبنا مباحث مربوط به مقاوم‌سازی و تاب‌آوری از جایگاه مهمی برخوردار است. نکته مهم‌تر آن که مخاطرات و تغییرات ایجاد شده در حوزه اقتصادی بر سایر حوزه‌ها مثل حوزه سیاسی، زیست محیطی و مخصوصاً حوزه اجتماعی اثرگذار بوده است. فقر، تورم افسارگسیخته، بیکاری‌های گسترده، محرومیت‌های اقتصادی و افزایش سرسام‌آور هزینه‌های زندگی از جمله پیامدهای بحران‌های مالی اخیر است که هر یک می‌تواند عاملی باشد که فرد را به سمت بحران‌های اجتماعی هم‌چون روابط ناسالم، بزهکاری و خشونت، سوق بدهد. (ایزدی، ۱۳۸۷) کشور ما نیز به لحاظ ارتباطاتی که با دنیای خارج دارد از اثرگذاری تنش‌ها و بحران‌های اخیر ایجاد شده خصوصاً در حوزه اقتصادی، در دنیا مستثنی نیست. (کیال، ۱۳۸۷) بحران‌ها و تنش‌های پی‌درپی اقتصادی در دنیا، ضرورت بحث و پرداخت به نظریات و ایده‌های انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری را در زمینه‌های

مختلف اقتصادی و سیاسی و البته اجتماعی را سبب شده است. به نحوی که بسیاری از جوامع جهت دستیابی به توسعه و موفقیت، پیاده‌سازی سیاست‌های انعطاف‌پذیر و مقاومتی در برابر تغییرها و آسیب‌ها را در دستور کار خود قرار داده‌اند. از آنجایی که آسیب‌ها و بحران‌های اجتماعی و در نهایت بر هم‌خوردن رفاه اجتماعی، یکی از تبعات سنگین بحران‌های اقتصادی است، ضرورت ورود ادبیات تاب‌آوری به برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری‌های اجتماعی به امری غیر قابل اجتناب تبدیل شده است. به طوری که امروز تلاش تصمیم‌گیران جهت بازسازی روش‌ها و سیاست‌گذاری‌های اجتماعی در مواجهه و مقابله با فشارها و تنش‌ها امری مشهود و قابل بررسی است.

در نهایت این‌گونه می‌توان استنباط کرد که با افزایش مقاومت‌سازی و ایجاد ثبات و سازگاری در برابر تنش‌ها، ریسک و خطرات، می‌توان ظرفیت‌ها و پتانسیل‌های یک جامعه را بازسازی کرد و از آن‌ها در برابر شوک‌های پیش‌بینی نشده استفاده کرد. در این‌صورت هرچه انعطاف‌پذیری سیستم اجتماعی بیشتر باشد، آسیب‌پذیری اجتماعی آن جامعه از بحران‌ها و تنش‌ها کاهش خواهد یافت. تاب‌آوری اجتماعی توانایی گروه‌ها یا مجامع در غلبه بر نقش‌ها، ناهمگونی‌ها و نابسامانی‌های بیرونی است که این امر در نتیجه تغییرات محیطی، اجتماعی و سیاسی ایجاد می‌شود. همچنین تاب‌آوری اجتماعی عبارت است از قابلیت پیش‌بینی خطر، محدود کردن اثرات و بازگشت سریع به حالت عادی از طریق احیا، قابلیت سازگاری و انطباق، تحول و رشد در مواجهه با تغییرات پرتلاطم. در این تعریف، تاب‌آوری به عنوان مشخصه‌ای است که قابلیت سازگاری در هسته‌ی آن نهفته است. این تعریف به خط سیر مطلوب جوامع اشاره دارد و می‌تواند آن‌ها را در تشخیص میزان تاب‌آوری و انجام اقدامی جدی در ارتقای آن کمک کند. تاب‌آوری یک توانایی فطری برای رشد محسوب می‌شود که در انسان به‌عنوان یک ارگانیسم وجود دارد و می‌تواند در شرایط معین محیطی از قوه به فعل درآید و به‌رغم قرار گرفتن فرد در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقاء

یابد. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد. در حقیقت تاب‌آوری نوعی مکانیسم سازش مثبت را ایجاد می‌کند که چندین عامل فردی، خانوادگی و اجتماعی تحت عنوان "عوامل محافظتی" در تقویت و کاهش عوامل خطرزای آن موثر است. این عوامل الف) منابع فردی مانند ظرفیت شناختی و عزت نفس فرد؛ ب) منابع خانوادگی مانند همبستگی و مدیریت تعارض‌ها و ارتباط با خانواده و ج) عوامل محیطی مانند حمایت اجتماعی و امنیت و ارتباطات معنادار و حمایت‌کننده و منابع اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی را شامل است. همه انسان‌ها توانمندی‌هایی دارند که با تمرکز بر آن‌ها می‌توان انگیزه و تغییرات خلاقانه‌ای را ایجاد کرد یا از طریق یادگیری و با استفاده از برنامه‌های توانمندسازی کمبودها را جبران و میزان فعالیت افراد را افزایش داد. بر این اساس افراد تاب‌آور دارای ویژگی‌هایی از جمله احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس (که به افراد اجازه می‌دهد چالش‌های زندگی را با موفقیت پشت سر بگذارند). مهارت در حل مسئله (نگاه به مشکل به عنوان یک مسئله)، صلاحیت و توانمندی اجتماعی (داشتن مهارت‌های ارتباطی، شوخ‌طبعی، رابطه صمیمی با دیگران، حمایت و جلب حمایت اجتماعی از دیگران در وضعیت بحرانی، داشتن مهارت‌های گفتگو و جرأت‌مندی و گوش دادن) خوش‌بینی، همدلی (توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران که به پیوستگی اجتماعی و به عبارتی احساس تعلق به افراد و گروه‌ها و نهادهای اجتماعی منجر می‌شود) و... هستند که رشد و ارتقاء آن‌ها را باعث می‌شود. علاوه بر این عوامل محافظتی فردی، عوامل محافظتی محیطی و بافتی از جمله بافت ارتباطی با خانواده، جامعه محلی (از جمله برنامه‌ها و سیاست‌های مدرسه، سرویس‌های حمایتی - اجتماعی، دسترسی به مربیان مجرب و...) و جامعه گسترده‌تر (از جمله فرهنگ، رسانه، شرایط اقتصادی، بهره‌مندی از امکانات، و...) همگی در قالب یک سیستم تعاملی نقش بسزایی در تاب‌آوری افراد دارند. برخی از مولفه‌های مهم تاب‌آوری اجتماعی شامل موارد زیر می‌شود.

۱- **تقویت ادراک خطر در مواجهه با آن:** تغییر سیاست‌ها، تغییر نهادها، بی‌ثباتی وضعیت مالی، عدم تأمین امنیت شغلی و عدم توانایی در رقابت‌های صنعتی از جمله عواملی هستند که آسیب‌پذیری‌هایی را در جامعه ایجاد می‌کنند. به کارگیری سیاست‌ها و برنامه‌هایی که نحوه مواجهه با این آسیب‌ها را آموزش دهد قطعاً هزینه‌های مواجهه با این آسیب‌ها را کمتر خواهد کرد و باور به جذب و یا مقابله با این آسیب‌ها تقویت خواهد شد.

۲- **ارتقاء توانایی برنامه‌ریزی، یادگیری و سازماندهی مجدد:** توانایی برنامه‌ریزی، یادگیری و سازماندهی مجدد، یک امر ضروری برای مواجهه با تغییرات است. برای مثال برای سازگار شدن با یک صنعت جدید و یا تحولات ایجاد شده در یک صنعت، ابتدا باید اعتماد به نفس را حفظ کرد و پس از آن به راه‌حل‌های خلاقانه برای مقابله با شرایط در حال تغییر و جدید فکر و مشتاقانه به راه‌حل‌های بادوام و پایدار عمل کرد. افراد، سازمان و یا جوامعی که توانایی بیشتری برای سازماندهی و برنامه‌ریزی و آموزش دارند در واقع افراد با تجربه و کارآزموده‌ای هستند که همواره در مسیر زندگی این ایده را دنبال کرده‌اند "من برای هر چیزی زندگی‌ام را تغییر نمی‌دهم" به این معنی که نحوه برخورد با تغییرات و تنش‌ها را آموخته است.

۳- **تقویت ادراکی از توانایی مواجهه با تغییر:** مردم برای مقابله با تغییرات در شرایط مختلف زندگی اعم از مالی، عاطفی و زناشویی، باید آستانه تحمل خود را بالا ببرند. به عنوان نمونه در رابطه زناشویی در مواجهه با بحران‌ها و تنش‌های ناشی شده از تغییرات و حوادث، نیاز است که توانایی تحمل تغییر افراد بالاتر باشد تا زندگی دوام داشته باشد. در غیر این صورت با هر تغییری که در روند زندگی ایجاد می‌شود اگر افراد نتوانند با آن سازگاری پیدا کنند زندگی زناشویی از هم پاشیده خواهد شد.

۴. **افزایش سطح علایق در سازگاری با تغییرات:** افرادی که تمایل بیشتری به سازگاری و تطبیق دارند نسبت به تغییر سیاست‌ها راحت‌تر برخورد می‌کنند. به عنوان نمونه

در بحث‌های مربوط به خانواده سازگاری و تطبیق معمولاً در زمینه‌های وابستگی‌های شغلی، تعهدات خانوادگی و یا مباحث مالی اتفاق می‌افتد. افرادی که طلاق گرفته‌اند در مواجهه با تغییراتی که در کسب درآمد و فرصت‌های شغلی برایشان اتفاق می‌افتد، تاب‌آوری بیشتری دارند. این بدان معنی است که چون تعهدی به خانواده ندارند وابستگی شغلی هم نخواهند داشت. یا مثلاً فرد جدا شده از خانواده به دلیل این که تعهدی به خانواده خویش ندارد، به سختی می‌توان او را وادار کرد که برای فرزندانش وقت صرف کند. همین نگرانی برای آینده در رابطه پدربزرگ و مادربزرگ‌ها با نوه‌های خویش نیز وجود دارد و روی این روابط در آینده نیز اثرگذار خواهد بود. به عبارت دیگر درصد بالایی از مردم نسبت به شغل‌های خود و گزینه‌های دیگر شغلی انعطاف‌ناپذیر هستند. افرادی که در یک موقعیت مالی هستند نیز بر این باور هستند که نمی‌توانند برای تغییر هزینه‌ها و کاهش سرمایه‌ها مطابقت و سازگاری پیدا کنند. (سام ارام و منصوری، ۱۳۹۶)

با توجه به مولفه‌های تاب‌آوری اجتماعی که ذکر شد، افراد نیازمند توان افزایشی و ارتقاء مهارت‌هایی نظیر؛

- ۱- جامعه‌پذیری و مسئولیت‌پذیری
- ۲- کفایت اجتماعی
- ۳- درونی کردن هنجارهای اجتماعی
- ۴- تاب‌آوری هیجانی-اجتماعی و تنظیم خلق و خو و هیجان
- ۵- مهارت‌های گفتگو با رویکرد همدلی و گفتگوی بین نسلی
- ۶- خود مراقبتی و سبک زندگی سالم، هستند.

جامعه پذیری

- ☒ جامعه پذیری
- ☒ مسئولیت پذیری
- ☒ کفایت اجتماعی
- ☒ درونی کردن ارزش های اجتماعی

محیط اجتماعی، خواه گروهی کوچک، خواه جامعه‌ای بزرگ، واحدی یکدست و ثابت نیست. هرگروه اجزایی دارد که پاره گروه نامیده می‌شوند. این اجزاء به خصوص کوچکترین آنها که فرد انسانی باشد، ثبات دائم ندارند، بلکه همواره تغییر می‌کنند. افرادی از میان می‌روند و افرادی زاده می‌شوند و جای رفتگان را می‌گیرند. از این رو، گروه انسانی برای آنکه بتواند سازمان خود را حفظ کند و به زندگی خود ادامه دهد، ناگزیر است که پیوسته افراد جدید را با خود همساز گرداند و برای زندگی گروهی آماده کند. زندگی گروهی نتیجه نهایی این همسازی است. همنوایی گروهی دارای مراتبی است که می‌توان آنها را به دو مرحله عمده تقسیم کرد: مرحله ساده و صوری و مرحله پیچیده و ژرف که اولی جامعه‌پذیری و دومی فرهنگ‌پذیری خوانده می‌شوند. (اگ برن، ۱۳۸۰)

اساس جامعه‌پذیری بر این واقعیت استوار است که کودک انسان به صورت ارگانسیم به دنیا می‌آید و با اخذ و کسب مجموعه‌ای از نگرشها و ارزشها، تمایلات و بیزاریها، هدفها و مقاصد و مفهومی عمیق و ناپایدار از اینکه چه نوع شخصی است، به تدریج به موجودی انسانی مبدل می‌شود. او همه این ویژگی‌ها را از طریق فرایند اجتماعی شدن به دست می‌آورد. این فرایند یادگیری، او را از حالت حیوانی به شخصیت انسانی تغییر می‌دهد. به عبارت دقیق‌تر، هر فرد با فرایند اجتماعی شدن، هنجارهای گروهی خود را می‌آموزد تا جایی که یک خود مشخص که او را بی‌همتا می‌سازد، پدید می‌آید. (علاقه‌بند، ۱۳۸۰)

افراد هنجارهای فرهنگی را به منزله نتیجه موفقیت‌آمیز جریان اجتماعی شدن، ملکه ذهن خود می‌کنند. هنگامی که هنجارهای فرهنگی در ذهن تثبیت می‌شوند، فرد نیازی ندارند که در هر مورد درنگ کرده، از خود بپرسید که آیا کار درست یا نادرست و شایسته یا ناشایستی انجام داده است؟ فرد از هنجارها به صورت بازتابی پیروی می‌کند و اعم از آنکه تحت نظارت دیگران باشد یا نه، به طور طبیعی رفتارهای مناسب را به منزله هنجار درونی شده، از خود بروز خواهد داد. انسانها نه به دلیل ترس از اینکه دیگران رفتار

نامناسب آنها را کشف کنند، بلکه به دلیل نوعی نظارت درونی، همانند وجدان و ضمیر ناخودآگاه، به هنجارهای مستقر دلبستگی می‌یابند. با فرایند پذیرش هنجارها، نظارتهای اجتماعی ضروری، از درون بر هر یک از ما اعمال می‌شود و ما به‌طور طبیعی از شیوه‌های بهنجار پیروی می‌کنیم. (کوئن، ۱۳۷۴)

بنابراین، هم‌نوایی شخص با هنجارهای اجتماعی که مایه جامعه‌پذیری است، دو جنبه دارد: مجاب شدن یا هم‌نوایی عمقی و اجابت کردن یا هم‌نوایی سطحی، هم‌نوایی سطحی شخص را بر آن می‌دارد که فقط به قصد حفظ ظاهر، در رعایت هنجارها بکوشد، ولی هم‌نوایی عمقی فرد را به قبول باطنی هنجارها برمی‌انگیزد. جامعه‌پذیری وقتی کامل است که فرد به درونی کردن هنجارهای احتمالی بپردازد و این در صورتی است که بین فرد و جامعه وفاق کافی برقرار باشد. (اگ برن، ۱۳۸۰)

از دیدگاه جامعه‌شناسی، جامعه‌پذیری روندی است که طی آن، انسان، اجتماعی شدن را می‌آموزد. از این رو، می‌توان جامعه‌پذیری را مترادف فراگیری دانست، هنگامی که صحبت از فراگیری می‌شود به یاد تعلیم و تربیت می‌افتیم، در حالی که منظور از جامعه‌پذیری وسیع‌تر از آن است، تعلیم و تربیت مرحله‌ای است که آگاهانه و هدفمند برنامه‌ریزی می‌شود و قصد آن تغییر رفتار آدمی به طور دلخواه است، حال آنکه جامعه‌پذیری، هم برنامه‌ریزی‌های خودآگاهانه و هم جریان‌ات ناخود آگاهانه را در بر می‌گیرد. (مراد زاده، ۱۳۷۳)

جامعه‌پذیری فرایندی است که به انسان شیوه‌های زندگی کردن در جامعه را می‌آموزد، به او شخصیت می‌دهد و توانایی‌هایش را در جهت ایفای وظایف فردی به عنوان عضو جامعه توسعه می‌بخشد. (کوئن، ۱۳۸۱) فرد در خلال اجتماعی شدن هویت یا "من اجتماعی" خود را باز می‌یابد و شناخت لازم برای ایفای نقش‌های اجتماعی را یاد می‌گیرد؛ این روابط بسیار گسترده و پیچیده که در طول زندگی فرد تداوم می‌یابد شامل آموزش زبان، باورها و نگرش‌ها، و ارزش‌های جامعه می‌باشد و به فراگیری رفتارهای متناسب با

هنجارهای پذیرفته شده جامعه منجر می‌گردد. فرایند جامعه‌پذیری شامل رشد یک شخصیت معین برای هر فرد از جامعه نیز هست زیرا ویژگی‌ها و خصوصیات گروه هرگز به سادگی و یکسان از سوی همه مردم پذیرفته نمی‌شود. تجربه‌های فرهنگ، خرده فرهنگ، تجارب خانوادگی و تجارب شخصی به شیوه‌ای پیچیده بر افرادی که دارای ویژگی‌های موروثی متفاوت نیز هستند، اثر می‌گذارد. بنابراین، فرایند جامعه‌پذیری همواره یک طیف پیچیده از شخصیت‌ها را در چارچوب‌های خرده فرهنگ و فرهنگ پدید می‌آورد.

جامعه‌پذیری فرایند متقابل یک شخص و محیط اجتماعی او خواهد بود، که در نتیجه آن پذیرش مدل‌های رفتار اجتماعی از جمله مسئولیت‌پذیری اجتماعی را برای افراد آن جامعه به وجود خواهد آورد. درمعنای اخیر اجتماعی شدن، فرایندی است روانی - اجتماعی که بر پایه آن شخصیت اساسی تحت تأثیر محیط و مخصوصاً نهادهای تربیتی و خانوادگی شکل می‌یابد. (بیروت، ۱۳۷۵) در واقع جامعه‌پذیری به عنوان فرایند ارتباط متقابل، که فرد با دیگران از همان کودکی با محیط اجتماعی دارد، نقش‌ها از جمله وظایف مسئولیت‌پذیری اجتماعی را می‌آموزد، این آموزش‌ها و ارتباطات، یعنی اینکه از جوان انتظارات اجتماعی دارند که باید به این انتظارات پاسخ داده شود، چنین پاسخگویی از نهادهای اجتماعی از جمله، خانواده، آموزش، دین، رسانه و حکومت، خواسته است که مسئولیت‌پذیری اجتماعی در جوانان را تقویت و استمرار بخشند، که در آینده باعث می‌شود، جوان به عرصه‌های مختلف زندگی خود تعهد داشته باشد و از طریق اجرای این تعهدات زندگی خود و دیگران را با ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی حاکم بر ساخت زندگی و جامعه تطبیق دهد؛ همچنین در کنار جامعه‌پذیری دیگر افراد و یا نهادهای شدن نقش‌های اجتماعی در دیگران، جامعه را به سمت توسعه پایدار و مشارکت‌پذیری مدنی جهت دهد. در واقع نهادهای يك جامعه باید دائماً شیوه‌های زندگی و مهارت‌های لازم اجتماعی را به عنوان جامعه در فضاهای مختلف از جمله خانه،

مدرسه، سازمان‌ها و نهادهای مختلف تقویت کنند، تبلیغ نمایند و حتی آموزش دهند تا الگوهای تطابق ارزشی و هنجارهای حاکم بر فرهنگ جامعه در اذهان این نسل نهادینه شود؛ و این نهادینه شدن باعث این می‌شود که افراد خود را با نظم يك جامعه سازگار کنند و زندگی خود را در تمام ابعاد، توسعه و تکامل بخشند.

عناصر اساسی جامعه‌پذیری

شخصیت انسان خود به خود، به خاطر توانایی‌های بی‌حد و حصر، رشد نمی‌کند. درست است که انسان بایستی به سطح معینی از رشد برسد تا توانایی‌های مختلف در وی بارور شود، اما رشد و یا عدم رشد توانایی‌های وی در گرو "کنش متقابل انسانی" نقش زبان و دست‌کم برخی ملاک‌های عاطفی است. این عناصر اساسی جامعه‌پذیری معمولاً در خلال فرایند رشد جسمانی و اجتماعی اثر گذار می‌شوند. مردم به واسطه کنش متقابل با یکدیگر، الگوهای رفتاری لازم را فرا می‌گیرند؛ آنها از حقوق، وظایف و تعهدات خود آگاه می‌شوند و می‌آموزند که کدام عمل پذیرفتنی و چه عملی ممنوع است. این فراگیری‌ها با فرایند یادگیری زبان همراه می‌شود و تسریع می‌گردد. از آنجا که مردم گذشته از تعقل، عاطفی نیز هستند، بایستی مورد عشق و مهرورزی قرار گیرند و به دیگران نیز مهر بورزند.

مسئولیت‌پذیری

بدون شک یکی از ویژگی‌ها و شاخص‌های تاب‌آوری اجتماعی، توجه به حس مسئولیت‌پذیری در میان کنشگران یک جامعه است. تصور کنید اگر مردم در جامعه‌ای بر اثر فشار مشکلات و عدم تحمل آن و عدم برخورداری از مهارت مدیریت بحران و تاب‌آوری اجتماعی، نسبت به انجام کارها احساس مسئولیت نداشته باشند و دولت هم از وظایف و تکالیفی که نسبت به مردم دارند سرباز زند، در این شرایط مسلماً نظم جامعه از بین رفته و اجتماع دچار هرج و مرج می‌شود. هرکس به فکر منافع آنی خود خواهد بود و پایه روابط سالم اجتماعی میان مردم با یکدیگر و با دولت خدشه‌دار شده و دولت و نظام هم مشروعیت خود را از دست می‌دهد. در جامعه مدرن یک شهروند

نه تنها نسبت به خانواده بلکه نسبت به جامعه خویش نیز دارای وظایف و تعهداتی است. تعهد هر فرد در خصوص ایفای نقش‌هایی است که در یک جامعه بر دوش او گذاشته شده است و البته در ازای ایفای نقش، هر فرد می‌تواند از امتیازات و حقوق شهروندی برخوردار گردد. در واقع تفاوت یک فرد مسئول و فرد مسئولیت‌گریز در جامعه مدنی این است که فرد مسئول به حقوق حقه خود رسیده است و می‌تواند در ساختارهای اجتماعی ترقی کند و برعکس کسی که مسئولیت‌گریز است و وظایفش را به درستی انجام نمی‌دهد، به مرور در این سیستم کارآمد، دچار افول می‌گردد. ملاک رشد مسئولیت‌پذیری توجه و اهمیت به منافع فرد است. منافعی که در راستای منافع جامعه قرار گرفته و تعریف می‌شود. اما بالعکس اگر فردی احساس کند وظایف و تعهداتش را درست انجام می‌دهد، اما جایگاهش در جامعه روز به روز افول می‌کند و یا عده‌ای فرصت طلب می‌توانند به پایگاه‌های اجتماعی بالاتر صعود کنند او دچار سرخوردگی شده و بعد از مدتی از زیر بار مسئولیت شانه خالی خواهد کرد. این موارد زمانی بیشترین احتمال وقوع را دارد که فرهنگ مسئولیت‌پذیری در جامعه رشد نکرده باشد و افراد برای جبران آن، و ترقی خود باید به کنش‌های غیر منطقی و ناسالم روی آورند.

یکی از مهمترین مولفه‌های مهم تاب‌آوری اجتماعی، مسئولیت‌پذیری است. انسان از آن جهت که انسان است دارای مسئولیت‌های خاصی در ارتباط با خدا، خویش، انسان‌ها و جهان هستی است که در صورت توجه، پذیرش و شکوفاسازی تمام آنها، آدمی، نظامی مطلوب به خود می‌گیرد و انسان به کمال شایسته خود رهنمون می‌شود. تمام تحولات رشدی که به تدریج در راستای اهداف عالی معرفتی و هماهنگ با اهداف آفرینش در آدمی پدید می‌آید، از چهار جنبه فوق بیرون نیست. در حقیقت پذیرش این مسئولیت‌های چهارگانه به صورت مطلوب است که آدمی را به تاب‌آوری اجتماعی هدایت می‌کند و رشد و بالندگی سعادتمندان را در زندگی فردی، اجتماعی و زیست محیطی

موجب می‌گردد. ابعاد این نوع مسئولیت‌پذیری با یکدیگر پیوند ناگسستنی دارند و باید به صورت همه جانبه در افراد رشد یابند، چرا که روابط صحیح در یک بعد بدون دیگری، آن وظیفه نیست که رغبت فطری انسان است و به عبارت دیگر، پیوندی میان این مسئولیت‌ها وجود دارد که پذیرش برخی از آنها حتماً به پذیرش مسئولیت دیگر می‌انجامد و بدون آنها آن مهم عملیاتی نمی‌شود.

ابعاد چهارگانه مسئولیت‌پذیری

۱- مسئولیت اعتقادی (در ارتباط با خالق)

مهمترین مسئولیت انسان، مسئولیت‌های او در برابر خداوند است. چون آفرینش آدمی و همه هستی او از خدای متعال است و او مالک همه چیز است. هر جا حقی و در برابر آن مسئولیتی باشد، اصالتاً از آن خداست و هیچ حقی برای کسی به خودی خود ثابت نمی‌شود مگر اینکه خداوند متعال آن حق را به آن موجود اعطا کرده باشد و هیچ مسئولیتی متوجه کسی نمی‌شود مگر اینکه خداوند آن را از او خواسته است. لذا خداوند حق تصرف در هر موجودی را خواهد داشت. خداوند بارها در قرآن از انسان‌ها می‌خواهد که به مسئولیت‌هایش در برابر خدا بپردازد و از قوانین الهی که تضمین کننده سعادت آدمی است، اطاعت کند (آل عمران: ۳۲، نساء: ۵۲ و مائده: ۹۲)، زیرا این اطاعت زمینه‌ساز رسیدن انسان به خداوند است و این امکان را به بشر می‌دهد تا به داشتن اخلاق الهی، خدایی شده و به کمال برسد. به عبارت دیگر اساس مسئولیت‌پذیری آدمی، مسئولیت‌پذیری اعتقادی است، زیرا زمینه‌ساز عملیاتی کردن مسئولیت‌های دیگر است.

۲- مسئولیت فردی (در ارتباط با خویشان)

موجودات جهان به سوی کمالی که برایشان در نظر گرفته شده است؛ در حرکت هستند و همه شرایط و امکانات لازم برای رسیدن به کمال از سوی خالق دانا برای آنان پیش‌بینی شده است و در اختیار ایشان قرار گرفته است. اما همه آنها جز انسان، نه علم به هدف دارند و نه راه را خود انتخاب کرده‌اند، بلکه این خداوند حکیم است که جهان هستی را

این‌گونه تنظیم کرده‌است که هر موجودی به سوی غایت نهایی خود رهسپار باشد و چاره‌ای جز این ندارد، خداوند کمال و قرب را برای انسان قائل شده‌است، زیرا از او خواسته که مانند موجودی رها و بی‌تکلیف، در پی کارهای بیهوده نباشد، بلکه در خود احساس مسئولیت را پرورش دهد و همواره خود را مسئول بداند. در نتیجه، هرگز خود را به بهایی کمتر از لقای پروردگار نفروشد که در غیر اینصورت به یقین از زیانکاران است. انسان در حریم فردی نیز مستقل و رها از هر گونه باید و نباید نیست. از این نظر آدمی در تعامل خود نسبت به حفظ حیات، عزت نفس و آزادی خویش مسئولیت دارد. به همین دلیل، خودکشی، خود آزاری و ظلم‌پذیری از رفتارهای غیر اخلاقی فرد با خود است. از سوی دیگر، وجود و هستی آدمی از بزرگترین نعمت‌های خداوندی است که وی به آن مسئولیت سنگینی دارد. خداوند انسان را خلیقه خود بر روی زمین قرار داده‌است و از این رو، به او موهبت وجودی خاصی عنایت فرموده‌است. در وجود انسان، استعدادها و قابلیت‌هایی وجود دارد که دیگر موجودات از آن محروم هستند. آدمی می‌تواند با شناخت و عمل درست، مظهر صفات الهی گردد و حقیقتاً خلیفه خدا بر روی زمین باشد. انسان در باب خود نیز مسئول است که خویشتن خویش را بشناسد و در پرورش استعدادها و توانایی‌هایش بکوشد، ضعف‌ها و زشتی‌های خود را برطرف سازد، کرامت انسانی خویش را محفوظ بدارد و فرصت عمر را که گرانبهاترین سرمایه اوست، غنیمت شمارد، به عبارت دیگر انسان با شناخت حقیقت خود و عظمت وجودی خویش، شوق تحصیل کمالات و تزکیه نفس را از پلیدی‌ها در وجودش جوانه می‌زند و رشد می‌کند و می‌کوشد نفس خود را از رذائل اخلاقی دور کند، زیرا به ارزش این گوهر گرانبها و لطیفی که از دریای پهناور عالم ملکوت به دیار ملک و ماده آمده است و به فرمان خداوند متعال، این بدن جسمانی را به خدمت گرفته است، پی‌می‌برد و با پی‌بردن به ارزش آن، همه دنیا را و آنچه در آن است، در مقابل آن کوچک و بی‌ارزش می‌یابد. (کرمعلیان و حسینی، ۱۳۸۳)

۳- مسئولیت اجتماعی (در ارتباط با دیگران)

انسان فطرتاً موجودی اجتماعی است ولی حقیقت خود را در دو چهره نشان می‌دهد. یکی اینکه هر فرد انسانی گرایش به جامعه‌پذیری دارد و می‌خواهد زندگی اجتماعی داشته باشد و زندگی بدون تعامل با دیگران برای وی دشوار است و دیگر اینکه هر فردی نسبت به دیگری احساس مسئولیت می‌کند و خود را در سرنوشت دیگران و دیگران را در سرنوشت خویش مؤثر می‌داند و از این روست که در آموزه‌های دینی بر مسئولیت‌پذیری اجتماعی، به عنوان یکی از مهم‌ترین و هدفمندترین بخش تربیت آدمی تاکید شده است. مسئولیت‌پذیری اجتماعی از جنبه‌های فطری آدمی است که به صورت گرایش و توانمندی در هر فردی وجود دارد و از این رو "مدنی بالطبع" نامیده شده است. به فعلیت رساندن این توانمندی و عملیاتی ساختن این گرایش در همه مراحل زندگی می‌تواند زمینه‌ساز تحولات تربیتی و ظهور توانمندی‌های بالقوه افراد باشد. (شریفی، ۱۳۹۱) مسئولیت‌پذیری اجتماعی نوعی احساس التزام به عمل یا واکنش فردی در موقعیت‌های گوناگون به دلیل تقید به دیگران است که نتیجه آن، نوعی احساس تعهد و پایبندی به دیگران و تبعیت از قواعد و معیارهای اجتماعی و نیز درک قواعد پژوهی است که در ذهن و رفتار فرد شکل می‌گیرد. (سبحانی نژاد و آب نیکی، ۱۳۹۱) و اثرات آن را به گونه‌ای همه جانبه می‌توان در زندگی انسان‌ها و در ابعاد مختلف فکری، اجتماعی، مذهبی، هنری و اخلاقی آنها مشاهده کرد. (فقیهی و همکاران، ۱۳۹۲) انسان به تنهایی توانایی برطرف کردن نیازهای خود را ندارد. او در تأمین نیازهای مادی و معنوی خود از قبیل خوراک، پوشاک و مسکن همچنین نیازهایی مثل دوستی و مهرورزی نیازمند همکاری با دیگران است. بنابراین انسان ناگزیر از زندگی اجتماعی است و بسیاری از موهبت‌های زندگی خویش را مدیون جامعه می‌داند و او همواره از دیگران خیر و برکت دریافت می‌دارد. در سایه تعامل اجتماع از غم و نگرانی آزار دهنده تنهایی رها می‌شود. در سایه زندگی اجتماعی انسان دوست داشته می‌شود و خود نیز به دیگران عشق می‌ورزد. در دلش شادی و بر لبش لبخند جاری می‌شود. بر علم، تجربه و آگاهی‌های او افزوده می‌شود و این گونه است که دست لطف و مهر

خداوند را احساس می‌کند. آثار سودمندی که به برکت ارتباط با جامعه و اجتماع نصیب انسان می‌شود، بی‌شک سبب ایجاد حس مسئولیت آدمی در برابر آنان خواهد شد و در این رهگذر، کمترین وظیفه او، باز داشتن خویش از آزار رساندن به دیگران است. بر این اساس، تنها در سایه احساس مسئولیت در برابر جامعه است که رعایت حقوق دیگران معنا پیدا می‌کند و شومی ظلم و ستم آشکار می‌شود. همچنین تنها به همین سبب است که با دیدن رنج گرسنگی و فقر و اندوه در چهره دیگران روح آدمی آزار می‌بیند و بی‌تفاوتی برای او آوازه نامأنوسی می‌شود. این بعد از مسئولیت انسان، نسبت به دیگر انسان‌هاست که در زمینه‌های گوناگون اجتماعی مورد بحث قرار می‌گیرد. یکی از حوزه‌های مسئولیت اجتماعی، مسئولیت نسبت به خانواده و خویشاوند است، و بعد از آن مسئولیت نسبت به همسایگان، طبقات محروم جامعه، و حتی بشریت است، که بصورت‌های گوناگونی مثل محبت، رعایت حقوق دیگران، اقامه قسط، همکاری و هدایت اعمال، بروز می‌کند.

۴- مسئولیت زیست محیطی (در ارتباط با جهان هستی)

منابع طبیعی ثروتی است که خداوند در طبیعت برای استفاده انسان‌ها فراهم ساخته است و عامل انسانی، در پدید آمدن آن نقشی ندارد. از بین بردن منابع طبیعی و آلوده ساختن محیط زیست یکی از بزرگترین مشکلات عصر حاضر است، که زندگی بشر را به خطر می‌اندازد. به عقیده دانشمندان، بیشتر نابسامانی‌های طبیعی: مانند سیل‌ها، پیشروی آب دریاها، کاهش سفره‌های زیر زمینی و آسیب‌پذیری لایه ازن، به علت نابودی و آلوده‌سازی محیط زیست است. محافظت از منابع طبیعی و محیط زیست، از مهمترین مسئولیت‌ها به شمار می‌رود.

کاربردی سازی ابعاد مسئولیت‌پذیری به صورت پیوسته و زنجیری می‌تواند در شخصیت افراد موثر افتد و پیامدهای سازنده‌ای را در سطوح روانی-عاطفی، روانی-اجتماعی و معنوی، سبک زندگی افراد پدید آورد. (سبحانی نژاد و نجفی، ۱۳۹۳)

ویژگی‌های افراد مسئولیت‌پذیر

- داشتن اعتماد به نفس؛
- فعال بودن و پویایی؛
- قبول شکست‌ها در صورت ناکامی به جای مقصر دانستن دیگران یا توجیه شکست‌ها؛
- تلاش جهت ناکامی‌ها، انعطاف‌پذیر بودن در صورت لزوم؛
- پاسخگو بودن نسبت به امور محوله، هدفمند کردن؛
- برنامه‌ریزی جهت دسترسی به اهداف از قبل تعیین شده؛ (برزکار، ۱۳۸۷)

آثار مسئولیت‌پذیری

تلاش و فعالیت: فرد با مسئولیت پیوسته در تلاش و تکاپو است. از بیکاری و تن‌پروری بیزاری می‌جوید و همواره شعار او این است: نباید بیکار نشست.

احساس شادمانی: فرد مسئولیت‌پذیر به دلیل آنکه احساس وظیفه می‌کند، فعال و پر تلاش است و فعالیت‌های بدنی می‌تواند باعث شادی و نشاط وی گردد.

شور و امید: انسان‌هایی که اهل پذیرش مسئولیت هستند، همواره دارای شور و شعف بوده و دائم در تلاش هستند، و احساس شادمانی می‌کنند و این زمینه‌ها می‌تواند آنان را پیوسته امیدوار نگاه دارد. زیرا آنها دارای پیشینه‌ای مثبت و تلاش‌هایی مفید بوده و به آینده‌ای مفیدتر و پویاتر امیدوارند و روح امید در دل آنها زنده است.

میل به پیشرفت و تعالی: انسان‌های با مسئولیت، همیشه میل به پیشرفت و اعتلا دارند، و از رکود و بی‌حرکتی به دور هستند. مسئولیت باعث رشد و تعالی می‌گردد و زمینه ساز بالندگی انسان‌ها می‌شود. انسان وقتی مسئولیت‌پذیر باشد هر روزگامی به جلو بر می‌دارد.

رعایت حقوق دیگران: پس اگر کسی با احساس مسئولیت‌بار آمده باشد، نسبت به حقوق دیگران مسئول و متعهد است و حاضر نیست که کمترین ظلمی به دیگران روا بدارد. او علاوه بر انسان‌ها نسبت به رعایت حقوق حیوانات نیز حساس است. (ایمانی، ۱۳۹۰)

مسئولیت‌پذیری اجتماعی

مسئولیت‌پذیری اجتماعی از مهمترین مؤلفه‌های اجتماعی و فرهنگی يك جامعه مدنی است، که در هر جامعه‌ای افراد و نهادهای دولتی و غیردولتی با تأکید بر تبعیت از قوانین مدنی جامعه، آموزه‌های ارزشی و هنجاری مطابق با فرهنگ همان جامعه را از همان دوران کودکی به وسیله ارتباطات اجتماعی، تعامل‌پذیری و کنش‌های متقابل اجتماعی رودررو به صورت‌های مستقیم و غیرمستقیم آموزش می‌دهند؛ بر این اساس این فرایند منجر به توسعه پایدار جامعه می‌گردد. در واقع نهادهای اصلی و اولیه هر جامعه‌ای چون، خانواده، آموزش، دین، حکومت، رسانه همگانی سهم بسزایی در مطابقت و تربیت الگوهای مسئولیت‌پذیری افراد جامعه به صور مختلف دارند، هر يك از این نهادهای اجتماعی در قالب جامعه‌پذیری و فرهنگ‌آموزی در حوزه مطالعات علوم اجتماعی در حوزه نهادینه نمودن فرایند مسئولیت‌پذیری اجتماعی قابل مطالعه و پژوهش هستند. نقش فرایند مسئولیت‌پذیری اجتماعی در جامعه را باید پاسخگویی به انتظارات دیگران دانست، که ناشی از نقش‌های اجتماعی است که جامعه به افراد تجویز می‌کنند و یا کسب می‌نمایند. جامعه‌پذیری یا اجتماعی شدن مسئولیت‌ها، همان آموزه‌ها و شیوه‌های مدنی است که به افراد تجویز می‌شود و یا کسب می‌گردد؛ بنابراین جامعه‌پذیری به عنوان فرایند بسیار مؤثر در پایداری و استمرار این مؤلفه مهم زندگی جامعه مدنی سهم عمده‌ای دارد. جامعه‌پذیری به‌عنوان يك فرایند اجتماعی از طریق آموزه‌های مداوم هنجاری و ارزشی در کودکان و نوجوانان در شکل‌پذیری مسئولیت اجتماعی سهم عمده‌ای از طریق خصوصاً کارکردهای نهادهای اجتماعی دارد و این مؤلفه از طریق فرایندهای تشویق، ترغیب، اقناع، آموزش و حتی تنبیه و مجازات، یا به عبارت دیگر اجرای مهارت‌های اجتماعی برای يك زندگی سعادت‌مند و پایدار لازم می‌باشد. این آموزه‌ها نقش مهمی در مشارکت همه‌جانبه و علایق و فعالیت‌های اجتماعی جوانان را در حوزه پایدار افراد در جامعه دارد، که خصوصاً استمرار و بقای جامعه بیشتر برمی‌انگیزد و با برانگیختن این احساسات اجتماعی، آنان را برای

پاسخگویی به انتظارات اجتماعی دیگران ترغیب و تشویق می‌نماید و از استمرار این مشوق‌های اجتماعی، جامعه به سمت رشد و تعالی سوق می‌یابد.

از دیدگاه فردی باید اجتماعی شدن مسئولیت‌پذیری جوان را فرآیندی تلقی کرد که، جوانان از طریق اعتقادات، گرایش‌ها، ارزش‌ها، هنجارها و عادت که از فرهنگ جامعه کسب می‌کنند؛ زندگی اجتماعی خود را بسازند، این فرایند به جوان امکان می‌دهد تا یک شخصیت ویژه‌ای را برای زندگی آینده خود کسب نماید. با توجه به این دیدگاه باید نهادهای اجتماعی از جمله خانواده، آموزش و پرورش، آموزش عالی رسانه‌های جمعی و... سعی کنند؛ الگوهای فرهنگی سازگار در جامعه را از طریق آموزش‌های رسمی و غیررسمی بطور یکسان آموزش دهند؛ اما متأسفانه تناقضات بسیاری در بین الگوهای آموزشی این نهادها برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی قابل مشاهده است، که هر جوان جامعه بطور یکسان مهارت‌های لازم مسئولیت‌پذیری اجتماعی را کسب نمی‌کند؛ و در یک شکل هماهنگ شیوه اجرایی آینده‌نگاری را جذب نکرده، بخاطر همین مسئله جامعه با پیامدها و مشکلات اجتماعی بسیاری در این گروه‌های سنی روبرو است؛ و همین مسائل اجتماعی منجر به این شده که در حال حاضر ساختار جوانان جامعه ایران گرایش به سمت الگوهای رفتاری عملی آسیب‌پذیر در تمام ابعاد سوق یابد، و جامعه را به سمت اضمحلال و نابودی بکشانند.

باید بیان کرد که انتظارات و پاسخگویی به نیازهای اجتماعی دیگران در جوانان از طریق اجتماعی شدن مسئولیت‌پذیری جوان می‌تواند شکل گیرد، که این پاسخگویی دارای اجزایی است که عبارت است از: « الف) اصول مرتبط با نظم و انضباط روزمره که در حکم مهارت‌های اصلی برای زندگی در جامعه است، رفتار کردن شیوه‌های چون، خوردن، آشامیدن، پوشیدن و... ، ب) آرزوها، که ارزش‌ها و اهداف مورد تأکید جامعه را در برمی‌گیرد. مانند، انگیزه‌های موفق شدن، سعادت‌مندی و... ، ج) مهارت‌ها، شامل بخشی از آموزش‌هایی است که از طریق آن نیل به اهداف و آرزوها امکان‌پذیر می‌شود

چون، انتخاب همسر، انتخاب شغل و...، د) نقش‌ها که عبارتند از: الگوهای رفتاری که برابر کسب و حفظ پایگاه اجتماعی رعایت آن‌ها لازم است چون، ایفای نقش همسری، فرزندی، والدینی، کارمندی، شهروندی و...» (اسلام زاده، ۱۳۸۹)

خانواده و مسئولیت پذیری اجتماعی

خانواده به عنوان یکی از نهادهای اجتماعی مهم نقش بارزی در جامعه‌پذیری مسئولیت اجتماعی کودکان، جوانان، نوجوانان و حتی بزرگسالان به عنوان یکی از نمایندگان نهادهای جامعه‌پذیر در جامعه خواهد داشت. در واقع نهاد اجتماعی خانواده، در کلیت خویش یکی از کارکردهای مهمش در بقای جامعه از طریق اجرای فرایند اجتماعی شدن است. خانواده یکی از ارکان اساسی آموزش زندگی اجتماعی در هر مقطع سنی است، به خصوص در کودکی و جوانی نقش عمده‌ای در ساخت جهان اجتماعی افراد دارد، خانواده از طریق القاء و آموزش صحیح تفکر، نگرش‌ها، باورهای واقعی، جوان را برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی که در آینده نزدیک قبول خواهد کرد، آماده می‌کند؛ «در واقع نهاد اجتماعی خانواده يك فضای اجتماعی تعامل برانگیز متقابل است که کردار نيك و يا بد را در افراد می‌تواند شکل دهد، خانواده به عنوان نهاد اجتماعی سهم عمده‌ای برای تربیت اجتماعی افراد و شهروندپذیری کودکان و جوانان خواهد داشت». (آزاد ارمکی، ۱۳۸۶)

دین و مسئولیت پذیری اجتماعی

نهاد اجتماعی دین هم با تأکید بر آیات و روایات قرآنی و نبوی در حوزه اسلام می‌تواند نقش مؤثری در مسئولیت‌پذیری افراد جامعه از جمله جوانان داشته باشد. خداوند در آیات قرآن کریم اشاره به این می‌کند که تمام موجودات کره خاکی با هدف و نیت خاصی آفریده شده‌اند و هیچ يك از آفریدگان عبث و بیهوده به وجود نیامده‌اند. این نیت و هدف همان به کمال رسیدن موجودات از جمله انسان به درجه اولوهیت است. اندیشمندان حوزه دینی، با تشریح آیات الهی، احادیث نبوی و علوی می‌توانند با تأکید

بر اراده و اختیار، جوانان را برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی در جامعه آماده کنند و همچنین آثاری که از این مسئله برای آنها و خانواده‌شان در حال حاضر و در آینده به وجود می‌آید، آگاه نمایند. نهاد اجتماعی دین، باید جوانان را برای اینکه در برابر زندگی خودشان مسئول کند و پاسخگو به جامعه و خداوند باشد، آماده کند. این پذیرش مسئولیت یعنی لازمه رسیدن به کمال معنوی، این نهاد اجتماعی برای اینکه انسان‌ها به خصوص در ایام جوانی، افراد را به کمال قرب و منزلت برساند با تأکید بر آیات الهی قرآن مجید خواسته است که، از عبث بودن، بی‌تکلیف بودن، کارهای بیهوده کردن دوری گزینند.

آموزش و مسئولیت‌پذیری اجتماعی

نهاد آموزش از طریق سازمان مدارس و دانشگاه‌ها به صورت برنامه درسی آشکار و پنهان جوانان و نوجوانان جامعه را برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی از همان آغاز تعلیم و تربیت رسمی باید مورد توجه قرار دهند. در واقع نهاد آموزش در رشد مسئولیت‌پذیری اجتماعی جوانان از طریق برنامه درسی مستقیم و غیرمستقیم باید به ابعاد شناختی، عاطفی و عملکردی توجه کند. به صورت دقیق‌تر این سه بعد شامل:

الف) بُعد شناختی: رشد آگاهی‌ها و مهارت‌های عقلانی لازم برای شناخت انواع مسئولیت‌های اجتماعی.

ب) بُعد عاطفی: رشد عواطف مثبت نسبت به پذیرش انواع مسئولیت‌های اجتماعی.

ج) بُعد عملکردی: رشد مهارت‌های اجتماعی لازم برای اقدام به انواع مسئولیت‌های اجتماعی (سبحانی نژاد و همکاران، ۱۳۷۹)

در واقع نهاد آموزش در بعد شناختی باید در جهت حفظ تداوم جامعه، جوانان و نوجوانان را با نقش‌های اصلی و فرعی که در خانواده و جامعه باید پیدا کنند، آشنا و آگاه نماید که این آگاهی در واقع بیانگر شناخت مسئولیت‌پذیری اجتماعی جوانان و

نوجوانان است. در واقع نهاد آموزش در سطح مدارس و دانشگاه باید با بهره‌گیری از تفکر و استدلال دانشجویان و دانش‌آموزان و درگیر ساختن آنان با مسئولیت‌های اجتماعی زندگی راه را برای ترغیب و تشویق پذیرش نقش‌های اجتماعی در زندگی اجتماعی که در آینده بسیار نزدیک تشکیل خواهند داد، اقناع و تقویت نماید و با روش‌های حمایتی مثبت، که عضو جوان جامعه احساس کند، در حال استقلال است، راه را برای دستیابی به حل مسائل و پاسخ به آن‌ها هدایت و راهنمایی کند. باید نهاد آموزش در برنامه‌های درسی و غیردرسی در فضای مراکز آموزشی در یادگیرندگان جوان که مشتاق تعلیم و تربیت هستند؛ موضوعاتی را در اذهان جوانان و نوجوانان به وجود آورد که بتوانند از طریق موضوعات متنوع عواطف مثبت را در بین تعلیم‌گیرندگان فعال نگه‌دارد. این عواطف با ایجاد انگیزش و انگیزه دادن در دانشجویان و دانش‌آموزان جوان، به عنوان عوامل تقویت‌کننده بر نحوه اجرای رفتاری زندگی اجتماعی آنان تأثیر خواهد گذاشت، رشد این انگیزش‌ها در جوانان از طریق توجه به نیازها، خواسته‌ها، علایق و رغبت‌های جوانان و... شکل می‌گیرد. همچنین پذیرش و عمل به مسئولیت‌های اجتماعی را در جوانان تعلیم‌گیر از طریق رشد پاره‌ای از صفات شخصیتی مطلوب چون تأکید بر روحیه خوداتکایی، خود رهبری، عزت نفس و خود پنداره مثبت در تمایل جوان به پذیرش و ایفای نقش‌های مسئولانه اجتماعی مؤثر خواهند بود. در بعد عملکردی باید برنامه‌های درسی طوری تنظیم و تدوین کرد که دانشجویان و دانش‌آموزان را به طور عملی با عملکرد مسئولانه اجتماعی آشنا نمود، در واقع این عملکرد عملی، همان آموزش مهارت‌های اجتماعی لازم برای حضور مطلوب در صحنه‌های اجتماعی است، که باید در جوانان و نوجوانان به وجود آورد. بر این اساس مراکز آموزشی و نهاد آموزش باید به خلق فرصت‌های عملی به منظور مواجه ساختن جوان با موقعیت‌های اجتماعی و بوجود آوردن مهارت‌های اجتماعی لازم برای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی تأکید کند.

سیاست و مسئولیت‌پذیری اجتماعی

مسئولیت‌پذیری در هر جامعه‌ای اصل و مبنای مدنی دارد، به گونه‌ای که این امر هنگامی که در شهروندان نهادینه شود، جامعه به سمت کمال و توسعه پایدارش سوق می‌یابد. نهاد حکومت با توجه به قوانین نهادینه شده در جامعه شهروندان جامعه را از همان دوران طفولیت به طور رسمی برای پذیرش وظایف اجتماعی درونی با همکاری سایر نهادها از جمله آموزش و پرورش آماده کند. حکومت راهکارهایی را برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی در جوانان با ایجاد مشارکت جویی در احزاب، ایجاد فرصت‌های اجتماعی برای مشارکت در امر سیاسی و اجتماعی، تشویق و ترغیب جامعه جوان به شایسته‌سالاری و عدم تبعیض جنسیتی در امور مشارکت‌پذیر جامعه مدنی، تقویت انجمن‌های قومی و گروهی، حضور فعال در جامعه مدنی، رشد انجمن‌های علمی، غیرواقعی و فرهنگی در میان جوانان، آموزش‌های شهروندمداری و شهروندگرایی برای جوانان و... فراهم کند. در واقع حکومت و دولت نقش بسیاری در اجتماعی شدن سیاسی و مدنی جوانان دارد، این اجتماعی شدن را باید در جامعه با ابزار تقویت و گسترش مشارکت‌پذیری در تمام عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی به عنوان یک مسئولیت‌پذیری برای تحکم و توسعه پایدار جامعه در نظر گرفت. هر حکومتی که شرایط را برای ورود جوانان به عرصه‌های سیاسی و اجتماعی بیشتر سرمایه‌گذاری کند، بیانگر این است که این نسل‌ها نسبت به نسل‌های قدیمی‌تر خود به خصوص برای پذیرش مسئولیت‌های مختلف مدنی در جامعه بهتر قبول می‌کنند؛ در واقع نهادها و سازمان‌های دولتی و حکومتی و حتی نهادهای غیردولتی باید با آموزش و آگاهی عمیق به جوانان جامعه خود، عرصه مسئولیت‌پذیری و مشارکت‌پذیری مدنی شده را در بین جوانان گسترش دهد و استمرار و تقویت کند، و همچنین عدم این مسئله باعث انفعالی بودن جوانان در عرصه مشارکت‌پذیری مدنی می‌شود و این امر باعث شده که این نسل نسبت به مسئولیت‌پذیری اجتماعی در ساختارها منفعل شده و فاصله‌گیری سیاسی و اجتماعی از ساختار حکومت داشته و نسبت به ساختار حکومتی بی‌اعتماد شوند.

مشروعیت يك نظام سياسی این است که بتواند جوانان يك جامعه را به مثابه نیروی جدید برای تغییر در ابعاد مختلف وارد میدان کند و این ورود از طریق مسئولیت دادن به جوانان و عرصه‌های مختلف است که تأثیرات سیاسی عمیقی بر جای می‌گذارد. چنین سازماندهی در جوانان به صورت خودانگیخته و با وساطت تشکلهای مدنی عمل می‌کنند. در مقابل بی‌علاقگی جوانان به مسئولیت‌پذیری و مشارکت در احزاب سیاسی جامعه، معلول عدم آگاهی و شناخت آنان نسبت به مسائل سیاسی و نیز انفعال و بدگمانی‌ای است که میان آنها وجود دارد. حکومت باید برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی در جوانان، نفع جمعی را مهمترین هدف زندگی جوانان در اذهان و گرایش آنها قرار داد. نهاد حکومت از طریق پرورش احساس تعلق به سرزمین، خانواده و جامعه که همان پرورش نفع جمعی است جوانان را برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی آماده می‌کند که این مسئله باید يك هدف اساسی زندگی برای جوانان باشد و آموزش داده شود. در واقع نهاد اجتماعی حکومت باید مدافع تبعیض جنسیتی را در عرصه فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی برای جوانان تا آن جا که امکان دارد، بر دارد و از این طریق سیاست‌هایی را اتخاذ نماید که دو جنس جوان در جامعه خود را برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی آماده نماید؛ اما با توجه به ساختارهایی که در جامعه ایران وجود دارد، برخی از محرومیت‌ها باعث شده که زنان در جامعه به پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی منفعل‌تر باشند، اتخاذ تدابیر و سیاست‌های اجتماعی می‌تواند به این انفعال به کمک سازمان‌های رسمی و غیردولتی در دهه اخیر کمک کرده باشد؛ اما جای فعالیت بیشتری دارد. در واقع حکومت به عنوان یکی از مهمترین نهادهای اجتماعی باید تغییرات کیفی و تحول‌گرا در تغییر نگرش‌های جوانان برای پذیرش مسئولیت به وجود آورد. نهاد اجتماعی حکومت باید انگیزه فرایند سهیم شدن در تصمیمات را در سطح فردی و جمعی در بین جوانان به وجود آورد. «در حال حاضر برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی در بین جوانان باید بنیان‌ها و اصول شهروندی را آموزش داد، این آموزش‌ها نحوه ایجاد انگیزش در میان جوانان را برای

پذیرش نقش شهروندی با توجه به منافع جمعی ایجاد می‌کند. شهروندی از یکسو واجد ابعاد سیاسی و ساختاری است و از سوی دیگر دارای ابعاد عاطفی است که با فرهنگ و هویت جوانان ارتباط پیدا می‌کند» (سلکی، ۱۳۸۶) به این ترتیب آموزش شهروندی با رشد مسئولیت‌پذیری و تقویت مشارکت همه جانبه در جوانان نوعی احترام متقابل را به وجود می‌آورد که این احترام اجتماعی یعنی مسئولیت‌پذیر بودن در برابر احترام و نگهداشت هویت‌های قومی، زبانی، نژادی، فرهنگی، دینی و جنسیتی است. از سوی دیگر مهارت‌های آموزش و یادگیری مسئولیت‌پذیری شهروندان در جوانان به عنوان يك عضو فعال و مؤثر در حکومت تقویت شیوه‌های همکاری، همیاری، کارگروهی، تقویت مهارت‌های مؤثر ارتباطی، مدیریت فعالیت‌های ملی و محلی، درگیر شدن جوانان در فعالیت‌های محلی و تقویت گفتگو و مهارت‌های مشارکتی است که این مفاهیم بیانگر مسئولیت‌پذیری در يك جامعه مدنی را برای شهروندان بیان می‌کند.

کفایت اجتماعی

کفایت اجتماعی یکی از سازه‌های اصلی بهداشت روان تلقی شده است که در بررسی آن باید تبادلهای فرد - محیط، بافت فرهنگی و بوم‌شناسی زمینه‌های رشدی را در نظر گرفت. کفایت اجتماعی به مهارتها، توانایی سازگاری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی اشاره دارد. کفایت اجتماعی دارای چهارمولفه است:

الف- مهارتهای شناختی که شامل خزانة اطلاعات و مهارتهای پردازش و کسب اطلاعات، توانایی تصمیم‌گیری، باورهای کارآمد و ناکارآمد و سبکهای اسنادی است.

ب- مهارتهای رفتاری شامل ایفای نقش، مذاکره، ابراز وجود، مهارتهای محاوره‌ای برای شروع و تداوم تعاملهای اجتماعی، مهارتهای فراگیری و یادگیری رفتار دویستانه با دیگران می‌شود. در واقع، وقتی شخص برای رسیدن به یک نتیجه مورد نظر رفتاری را بر می‌گزیند، باید آن رفتار در دسترس باشد.

ج- مهارت‌های هیجانی مولفه دیگری است که برای برقراری روابط مثبت با دیگران، ایجاد و گسترش اعتماد و روابط حمایتی دوطرفه، شناسایی و پاسخدهی مناسب به علائم هیجانی در روابط اجتماعی یا مدیریت استرس لازم است.

د- مهارت‌های انگیزشی شامل ساختار ارزشمند فرد، سطح رشد اخلاقی، احساس اثربخشی و کنترل فرد و احساس خودکارآمدی می‌شود. کفایت اجتماعی عبارت است از دارا بودن مهارت‌ها و رفتارهای اجتماعی که سبب تعامل موفقیت‌آمیز در موقعیت‌های اجتماعی متفاوت می‌شود و نتیجه آن نگهداری موفقیت‌آمیز ارتباطات و مهارت‌های اجتماعی است. به عبارت دیگر کفایت اجتماعی توانایی عملکرد انسان در اجرای استقلال شخصی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی است. کفایت اجتماعی به عنوان توانایی افراد برای عمل به شیوه سازگارانه متناسب با سن و توانایی شناختی تعریف می‌شود. کفایت اجتماعی، نظام پیچیده‌ای از شناخت‌ها انگیزه‌ها، توانایی‌ها، سنت‌ها، مهارت‌ها و نیز تجربه‌های اجتماعی است.

کفایت اجتماعی دربرگیرنده عواملی چون خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مهارت‌های ارتباطی و مسئولیت تصمیم‌گیری است. هسته مرکزی کفایت اجتماعی مهارت‌های ارتباطی است؛ زیرا از طریق مهارت‌های ارتباطی مؤلفه‌های دیگر کسب می‌شود. در کفایت اجتماعی سه جنبه مهم وجود دارند:

۱- توانایی ایجاد روابط بین فردی سالم و مثبت و حل تعارضات

۲- توسعه واضح هویت خود در جمع و یک گروه یا هویت جمعی (شامل هویت ملی)

۳- گرایش به سوی شهروند مسئول و دلسوز

در واقع کفایت اجتماعی پایه و اساسی برای گسترش طیفی از پیامدهای مطلوب از قبیل اعتمادبه‌نفس، رفاه اجتماعی، کیفیت دوستی، مسئولیت‌پذیری جنسی، پذیرش توسط همسالان و شایستگی‌های کاری است. توسعه کفایت اجتماعی به عنوان یکی از بهترین

پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت اجتماعی و انجام رفتار در حال حاضر و آینده در نظر گرفته می‌شود. نقص در کفایت اجتماعی نقش عمده‌ای در سبب‌شناسی مسائل نوجوانان داشته و سبب می‌شود تا حد زیادی نسبت به فشارهای بیرونی و درونی آسیب‌پذیرتر شوند و مشکلات روانی، اجتماعی و رفتاری برای آنها پدید آورد از طرفی دیگر، کمبود کفایت اجتماعی به صورت مشکلات رفتاری در نوجوانان بروز می‌کند. کفایت اجتماعی، افراد را قادر به انتخاب رفتارهای مناسب در زمینه‌های مختلف برای تفسیر مؤثرانه این نشانه‌های اجتماعی در موقعیت‌های مختلف و پیش‌بینی پیامد رفتارها برای خود و دیگران می‌کند و همچنین احساس باارزش بودن و فرصت شرکت در اجتماع را به فرد می‌دهد و محیط‌های اجتماعی، خانواده، مدرسه و جامعه را شامل می‌شوند. درباره کفایت اجتماعی می‌توان گفت که در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی نقش اساسی ایفا می‌کند. بر این اساس، فردی که دارای کفایت اجتماعی است، می‌تواند از قابلیت‌های فردی و شرایط محیطی خود استفاده مؤثری کند و به خوبی می‌تواند این قابلیت‌ها و توانایی‌ها را توسعه دهد. رویکرد مشابهی وجود دارد که می‌گوید کفایت اجتماعی، شخص را قادر می‌سازد تا رفتارهای اجتماعی مورد نظر را انجام دهد و روابط بین فردی‌اش را به گونه‌ای تقویت کند که به علایق و منافع دیگران هم احترام بگذارد.

درونی کردن هنجارهای اجتماعی

فرد در فرایند جامعه‌پذیری، ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی جامعه خود را کسب می‌کند و به آن حالتی درونی می‌بخشد. این امر نیاز به طی مراحل دارد.

۱- کنش متقابل با دیگران

۲- تجربه‌پذیری عاطفی

۳- یادگیری زبان

کنش متقابل با دیگران

شواهد مشاهده‌ای و تجربی بسیاری برای اثبات ضرورت کنش متقابل با دیگران و تماسهای فرهنگی برای رشد وجود دارد.

کنشهای متقابل اجتماعی بر ارتباطات متقابل اجتماعی مستلزم آن است که دو یا چند انسان برای یکدیگر منشأ تأثیر شوند و حالات روانی خود را با عوامل و کنشهایی به یکدیگر انتقال دهند. این عوامل و کنشها عبارتند از: تقلید، تلقین، همانند سازی، همدلی و همدردی.

تقلید

تقلید کنش انسانی است که در آن اعمال با حرکات دیگری کم و بیش عیناً باز تولید می‌شود. آن را نه تنها نزد کودکان که ادای والدین خود را در می‌آورند، باز می‌شناسیم؛ بلکه نزد نوجوانان و حتی بزرگسالان نیز می‌بینیم که ویژگیهای رفتاری شخصیت‌های محبوب خود را یاد می‌گیرند و آن را تکرار می‌کنند. در واقع، منظور از تقلید این است که شخص عیناً و به طور کلی فوراً عمل یکی از اشخاص پیرامون خود را دوباره انجام دهد. تقلید گاه مستقیم است و گاه غیر مستقیم.

تقلید در صورتی انجام می‌گیرد که کنش تقلیدی، معنی و کارکردی برای مقلد داشته باشد و او در خود نیاز به تقلید را احساس کند. اگر مردم از کاری تقلید می‌کنند، برای این است که فکر می‌کنند این کار موجب توفیق دیگران بوده یا دیگران این عمل را تایید خواهند کرد.

تلقین

تلقین عبارت است از تحت تأثیر قرار دادن فرد دیگر به نحوی که او با فکر، باور یا عمل بخصوصی گردن نهد. در واقع تلقین تأثیری است کمابیش عاطفی و بی‌واسطه که شخصی در شخصی دیگر می‌گذارد. سریعترین و سراسرترین نوع تلقین، تلقین هیپنوتیزمی است که از طریق تلقین پذیری شدیدی در شخص در برابر دستورهای کلامی

شخص دیگری بوجود آید؛ همین نتیجه را می‌توان با استفاده از داروهای معینی بدست آورد و یا در حالت خلصه در رقص‌های شعایی با آن برخورد کرد. (جاهودا، ۱۳۷۱) تلقین‌پذیری مرحله‌ای عالی‌تر و پیچیده‌تر از تقلید و مستلزم تعبیر خاصی است. مثلاً هرگاه کسی دست بزند و کودک نیز همین کار را تکرار کند، می‌گویند کودک تقلید کرده است؛ اما اگر کسی بگرید و کودک خیال کند این شخص بدبخت است و گریه را آغاز کند می‌گویند به کودک تلقین شده است. (کلاین برگ، ۱۳۴۳)

همانند سازی

همانند سازی عبارت است از میل ناخودآگاه به تقلید از خصوصیات شخصیتی یا هویتی فرد دیگری یا درونی کردن آن به صورت ناخودآگاه. البته همانندسازی را باید از تقلید که ادا درآوردن آگاهانه از رفتار دیگران است، تمیز داد. در واقع، می‌توان همانندسازی را تلاش فرد برای یکسان شدن با شخصی دانست که به هر دلیل مورد توجه اوست. این همانندسازی می‌تواند از ابعاد مختلف اعم از کلامی، پوششی، نگارشی و مانند آن پدید آید.

همانندسازی نخست در کودکی به عنوان یکی از مراحل یادگیری رخ می‌دهد. به بیان دیگر، نخستین مرحله یادگیری انسان تقلید، مرحله دوم همانندسازی و مرحله سوم استقلال است. بنابراین، چون همانندسازی در مسیر تحول انسان نقش اساسی دارد، در کودکی آن را خوب و ضروری می‌دانند؛ زیرا کودکان چون به مرحله استقلال رأی و رفتار نرسیده‌اند، چاره‌ای جز همانندسازی با بزرگسالان ندارند، اما با گذشت زمان، انتظار داریم مرحله استقلال حادث شود و جای همانندسازی را بگیرد. از همین روست که همانندسازی را در نزد بزرگسالان عملی مطلوب نمی‌دانیم.

همدلی و همدردی

همدلی و همدردی با دیگران نوعی همانندسازی است، همدلی یعنی مشارکت در هیجانهای دیگران این توانایی هم‌احساسی با شخص دیگر نوعی از همانندسازی است که در شخصیت‌های رشد یافته مشاهده می‌شود. در واقع، همدلی مهارتی است که از طریق آن می‌توان به شناخت بیشتری از دیگران دست یافت و از این طریق به تفاهم بیشتری با آنان رسید و دنیا را از دریچه چشم آنان نگریست. (فرهنگی، ۱۳۷۳) در نقطه مقابل، همدردی موقعی به ظهور می‌رسد، که ما را در احساسات، با کسی شریک شده و احساسی را که در مورد پدیده‌ای بدست آورده‌است ما نیز بدست آوریم. به بیان دیگر، همدردی جنبه عاطفی دارد و به مفهوم مشارکت در غم و شادی دیگران است؛ در حالی که همدلی به جنبه شناختی این فرایند گویند. همدلی به ما اجازه می‌دهد نه از طریق یکسان شدن با دیگری؛ بلکه از طریق دگرگونی احساسی، خود را با دیگری یکی کنیم.

(ستوده، ۱۳۸۶)

تاب آوری هیجانی - اجتماعی

- ☒ تنظیم هیجان
- ☒ خود اثرمندی اجتماعی
- ☒ حمایت اجتماعی
- ☒ اضطراب
- ☒ پاسخ های مقابله ای

تنظیم هیجان

امروزه تقریباً تمامی افراد بشر با واژه استرس یا فشار روانی آشنایی دارند، چرا که جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده و انسان از کودکی با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه است.

فشار روانی، هر نوع محرك یا تغییر در محیط خارجی و داخلی است که ممکن است باعث اختلال در تعادل حیاتی گردد و در شرایط خاص بیماری‌زا باشد. براساس الگوی تعاملی زندگی، استرس جزء طبیعی و عادی زندگی است.

از آنجایی که وقایع استرس‌زا، ذاتاً بسیار هیجانی است. توانایی افراد در تنظیم هیجاناتشان می‌تواند عامل بسیار مهمی در تعیین تاب‌آوری آنها باشد. اهمیت مهارت تنظیم هیجان برای حفظ سلامت روان تایید شده است. تنظیم هیجان، همچنین به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی برای تاب‌آوری افراد در نظر گرفته شده است.

تنظیم هیجانی، شامل استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه يك هیجان است و مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه، هیجانی خود استفاده می‌کنند.

یکی از متداول‌ترین راهبردها، تنظیم هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است. شناختها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشود. تنظیم شناختی هیجان، به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان، اشاره دارد.

راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجاناتشان استفاده می‌کنند، تحت عنوان راهبردهای سازگاران و ناسازگاران مورد بحث واقع شده است.

نُه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان :

۱. سرزنش خود: تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش خود؛
 ۲. پذیرش: تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد؛
 ۳. نشخوار ذهنی: اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی؛
 ۴. تمرکز مجدد مثبت: فکر کردن به موضوع لذت‌بخش و شاد به جای تفکر درباره حادثه واقعی؛
 ۵. تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی: فکر کردن درباره مراحل فایق آمدن بر واقعه منفی یا تغییر آن؛
 ۶. ارزیابی مجدد مثبت: تفکر درباره جنبه‌های مثبت واقعه یا ارتقای شخصی؛
 ۷. اتخاذ دیدگاه: تفکرات مربوط به کم اهمیت بودن واقعه یا تأکید بر نسبیت آن در مقایسه با سایر وقایع؛
 ۸. فاجعه‌آمیز پنداری: تفکر با محتوای وحشت از حادثه؛
 ۹. سرزنش دیگران: تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است؛
- از میان این نُه راهبرد، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان و پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند.

نُه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان	
راهبردهای سازگارانه	راهبردهای ناسازگارانه
پذیرش	سرزنش خود
ارزیابی مجدد مثبت	سرزنش دیگران
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	نشخوار ذهنی
تمرکز مجدد مثبت	فاجعه آمیز پنداری
اتخاذ دیدگاه	

استفاده از هر راهبرد منحصر به فرد، پیامدهای متفاوتی را به دنبال دارد و برخی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، نقش مهمی در تاب‌آوری و سلامت روان افراد ایفا می‌کند.

افرادی که عادت به استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد برای تنظیم هیجاناتشان در زندگی روزمره خود دارند، تاب‌آوری بیشتری در برابر استرس، از خود نشان می‌دهند. ارزیابی مجدد شناختی به عنوان یک راهبرد انطباقی، تاثیر مستقیمی بر ارزیابی‌ها می‌گذارد، افراد می‌توانند با بهره‌گیری از آن، واکنش هیجانی خود را به رویدادهای استرس‌زا جهت بهبود عملکرد تغییر دهند. استفاده از ارزیابی مجدد، می‌تواند عامل مؤثری در کاهش هیجانات منفی، اعم از خشم، اضطراب، افسردگی باشد و علاوه بر کاهش هیجانات منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شود. راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پیش بین مستقیم و همچنین راهبردهای فاجعه‌انگاری و سرزنش خود، پیش‌بین معکوس سلامت عمومی است. از میان راهبردهای سازگارانه، سرزنش خود، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری همبستگی نیرومندی با هیجانات منفی اعم از افسردگی، اضطراب، استرس و خشم دارند.

افرادی که عادت به استفاده از راهبردهای سازگارانه‌ای با مضمون فکر کردن به وقایع مثبت (مثبت اندیشی) به جای وقایع منفی، تفکر درباره‌ی پی‌ریزی برنامه‌های موثر برای مداخله در حل مشکل، معنای مثبت بخشیدن به واقعه یا تفسیر واقعه به صورت مثبت و همچنین کم اهمیت شمردن واقعه و کوچک شمردن آن در مقایسه با وقایع بزرگتر را دارند، نسبت به سایر افراد که از این راهبردها استفاده کمتری دارند، از تاب‌آوری بالاتری برخوردار خواهند بود. استفاده از این نوع راهبردهای سازگارانه ممکن است با کاستن از هیجانات منفی و در نتیجه بهبود عملکرد شناختی و هیجانی، موجبات رویارویی فرد برای حل مشکل و افزایش تاب‌آوری او را فراهم آورد. استفاده از برخی راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان همچون ارزیابی مجدد شناختی در مواجهه با

استرس، در بسیاری از مواقع علاوه بر کاستن از هیجانات منفی، می‌تواند باعث افزایش هیجانات مثبت شود. افراد به این دلیل تاب‌آوراند که از احساسات مثبت به طور استراتژیک و هوشمندانه برای دستیابی به نتایج مقابله‌ای برتر استفاده می‌کنند. استفاده از راهبردهای متفاوت تنظیم هیجان، مزایای متفاوتی مانند، کاهش تجربه هیجانات ناخواسته و هزینه‌هایی مانند پاسخ‌های فیزیولوژیک غیر انطباقی یا اختلال در عملکرد اجتماعی را به دنبال دارد. استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان (اعم از ارزیابی مجدد) منجر به کاهش تجربه هیجانات منفی می‌شود و کسانی که از این راهبردها استفاده می‌کنند، هیچ بهای فیزیولوژیکی، احساسی و اجتماعی پرداخت نمی‌کنند. با چنین طیف گسترده‌ای از راهبردهای تنظیم هیجانی که یک فرد در اختیار دارد، شناسایی راهبردهایی که استفاده از آن هم تاثیرگذار و هم انطباقی باشد، اهمیت بسزایی دارد.

خود اثرمندی اجتماعی

خود اثرمندی مفهوم کلیدی در نظریه شناختی اجتماعی بندورا^۱ به شمار می‌آید. خود اثرمندی به معنای ادراک فرد از توانایی خود در انجام یک فعالیت، ایجاد یک پیامد و مقابله و کنترل یک موقعیت است. فرد نه براساس مهارت‌های خود بلکه مطابق قضاوت خود نسبت به کارایی و اثرمندی خود برای انجام فعالیت‌ها، مقابله مؤثر با موقعیت‌های دشوار و دسترسی به اهداف مطلوب اقدام می‌نماید. مطابق این نظریه باور به اثرمندی اساس و پایه فعالیت انسان است و زندگی افراد توسط باور به اثرمندی شخصی هدایت می‌شود. افراد در فعالیت‌هایی شرکت می‌کنند که سطحی از خوداثرمندی را در موفقیت در خود می‌بینند. همچنین از فعالیت‌هایی که در خودتوانمندی لازم برای موفقیت را نمی‌بینند، اجتناب می‌ورزند. خوداثرمندی میزان تلاش، پشتکار و استقامت افراد را تعیین می‌کند. افراد با خوداثرمندی ضعیف قبل از رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب تلاش

1. Bandura

خود را متوقف می‌کنند، اما با خوداثرمندی قوی تا رسیدن به پیامد مطلوب به تلاش خود ادامه می‌دهند. خوداثرمندی نقش محوری در خودگردانی حالات هیجانی و سلامت روان افراد دارد. افراد با خوداثرمندی قوی، استقامت و پشتکار بیشتری داشته و کمتر مضطرب و افسرده‌اند. آنان بیشتر موفق بوده و کمتر مستعد آسیب‌های اجتماعی روانی هستند. خود اثرمندی اجتماعی یکی از حیطه‌های خود اثرمندی است. برای رشد يك ارتباط اجتماعی موثر و ایجاد شبکه حمایت اجتماعی قوی که زندگی فرد را لذت بخش سازد و او را قوی‌تر نماید تا با فشارها و چالش‌های زندگی مقابله کند، نیاز به حس قوی از خوداثرمندی اجتماعی دارد. يك حس ایمن از خوداثرمندی اجتماعی موجب ایجاد ارتباطات اجتماعی مثبت می‌گردد، در حالی که عدم اثرمندی اجتماعی فرد را به رفتارهای انزوا طلبانه اجتماعی کشانده و او را مستعد انواع آسیب‌های روانی اجتماعی می‌نماید.

حمایت اجتماعی

یکی دیگر از راه‌های مقابله با هیجانات زندگی، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی شامل مساعدت‌های عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی است که توسط دیگران تأمین می‌شود. دریافت حمایت اجتماعی موجب کاهش استرس شده و شرایط را بهبود می‌بخشد.

حمایت اجتماعی اثرات نامطلوب فشار روانی را از پنج طریق تعدیل و تضعیف می‌کند:

۱- توجه عاطفی شامل گوش دادن به مشکلات افراد و ابراز احساسات، همدلی، مراقبت، فهم و قوت قلب دادن؛

۲- یاری رسانی یعنی ارائه حمایت و یاری که به رفتار انطباقی می‌انجامد.

۳- اطلاعات یعنی ارائه راهنمایی و توصیه جهت افزایش توانایی مقابله‌ای افراد؛

۴- ارزیابی یعنی ارائه بازخورد از سوی دیگران در زمینه کیفیت عملکرد که منجر به تصحیح عملکرد می‌شود.

۵- جامعه‌پذیری یعنی دریافت حمایت اجتماعی که معمولاً به واسطه جامعه‌پذیری بوجود می‌آید و در نتیجه، اثرات سودمندی به دنبال می‌آورد.

راهبردهای مقابله با استرس (که عامل مراقبتی بسیار مهمی برای افراد در معرض خطر تلقی می‌شود) یکی از مولفه‌هایی است که به عنوان راهبردهای کاهش استرس پیشنهاد می‌گردد. مقابله، (به عنوان فرایندی پیچیده، تابع ارزیابی‌های فرد و فشارهای موقعیتی) عبارت است از تلاش‌های رفتاری و شناختی (که دائماً در حال تغییر است) که به منظور کنترل موقعیت‌ها و شرایطی به کار می‌رود که بطور بالقوه فشارزا و یا زیان بار ارزیابی می‌شود. استفاده از سبک‌های مقابله مسأله محور باعث کاهش احساس اضطراب و افسردگی در افراد می‌شود. استفاده زیاد از سبک‌های مقابله‌ای هیجان محور باعث کاهش سازگاری و انسجام این خانواده‌ها و افزایش سطوح نشانگان افسردگی می‌شود. هنگامی که موقعیت پرتنش قابل کنترل باشد، استفاده از مقابله مسأله محور موجب کاهش فشار روانی وارد شده بر فرد می‌شود، اما هنگامی که یک موقعیت قابل کنترل نباشد، استفاده از سبک‌های مقابله‌ای هیجان محور موجب کاهش فشار روانی وارد شده بر فرد می‌شود.

اضطراب

اضطراب^۱ شامل احساس عدم اطمینان، احساس درماندگی و برانگیختگی می‌باشد و معمولاً به عنوان احساس پراکنده، مبهم و نامطبوع ترس و تشویش تعریف می‌شود. از جمله رایج‌ترین مسائل روانی و عاطفی در دوران نوجوانی اضطراب است، که اغلب بر کنش‌های عاطفی فرد اثر می‌گذارد. اکثر نوجوانان هنگام روبرو شدن با موقعیت‌های تهدیدآمیز یا فشار، احساس اضطراب دارند. اضطراب هیجانی است که باعث می‌گردد، در افراد احساس دلشوره و نگرانی بوجود آید و آنان را وادار به سازش یا تغییر سازد. در مدل شناختی اضطراب (بک^۲) نظر بر آن است که آن چه فرد را آماده می‌سازد که طیف وسیعی از موقعیت‌ها را تهدید کننده تعبیر کند، اعتقاد آنها درباره خویشتن و جهان

1. Anxiety

2. Beck

خارجی است. اعتقادهای و یا فرض‌های ناکارآمد در اضطراب، کاملاً متنوع‌اند، اما اکثر آنها بر حول موضوع‌های پذیرش، کفایت، مسئولیت، کنترل و خود نشانه‌های اضطراب، دور می‌زنند. وقتی اضطراب در فرد شکل گرفت، تغییرات حاصل در توجه و رفتار، به تداوم مسئله کمک می‌کند.

طبق دیدگاه بک، سبب‌شناسی اضطراب را باید در رویدادهای ذهنی آشفته جست‌وجو نمود. از نظر وی ماهیت اضطراب عبارت است از ارزیابی‌های از دست دادن، تهدید و تجاوز، اگر این افکار تغییر کنند، اضطراب نیز تغییر خواهد کرد. در مدل شناختی اضطراب بک، نظر بر آن است که آن چه فرد را آماده می‌سازد، که طیف وسیعی از موقعیت‌ها را تهدید کننده تعبیر کند، اعتقاد آن‌ها درباره خویشتن و جهان خارجی است. اعتقادهای و یا فرض‌های ناکارآمد در اضطراب، کاملاً متنوع‌اند. اما اکثر آن‌ها بر حول موضوع‌های پذیرش، کفایت، مسئولیت، کنترل و خود نشانه‌های اضطراب، دور می‌زنند. وقتی اضطراب در فرد شکل گرفت، تغییرات حاصل در توجه و رفتار، به تداوم مسئله کمک می‌کند. مؤلفه‌هایی مانند مسئولیت‌پذیری، مدیریت اضطراب، خودکارآمدی، اعتماد به نفس و عزت نفس اثر خنثی‌کننده‌ای بر اضطراب دارند. در رویکرد شناختی افکار منفی، عامل سبب‌ساز اضطراب هستند و هنگامی که فکر فرد مضطرب اصلاح گردد، به دنبال آن رفتار فرد اصلاح می‌گردد و اضطراب از میان می‌رود. فرد مضطرب توانایی‌ها و ارزش نهادن به توانایی‌های خود را نادیده می‌گیرد. اعتماد به نفس و عزت نفس دو مؤلفه‌ای است که به فرد کمک می‌کند تا با فکر و نگاهی مثبت به خود بنگرد، خود را کنترل کند و اضطراب خود را برطرف کند. همان گونه که الیس^۱ نیز اشاره می‌کند، رفتار فرد بیش از آنکه به شرایط عینی بستگی داشته باشد، به روش‌های تعبیر و تفسیر از موقعیت ارتباط دارد.

پاسخ‌های مقابله‌ای

اگرچه فشار روانی به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیدایش و شکل‌گیری بیماری‌ها و نیز مرگ و میر افراد مطرح بوده است. اما مسئله مهم در ارتباط با تنیدگی، نحوه پاسخ و یا واکنش به آن است که می‌تواند در سازگاری فرد نقش مؤثری ایفا نماید. با به کاربردن روش‌های مقابله‌ای مؤثر و فعال، احتمال ابتلا به بیماری‌های جسمانی و روانی مربوط به استرس و ضعف‌های رفتاری و عملکردی کاهش می‌یابد.

تعریف مقابله

به منظور کاهش دادن اثرات نامطلوب تنیدگی، معمولاً از روش‌های مختلفی تحت عنوان راهبردهای رویارویی یا مقابله‌ای استفاده می‌شود. مقابله به پاسخ‌های شناختی و رفتاری فرد نسبت به موقعیت تنیدگی‌زا اطلاق می‌گردد. در مجموع از مفهوم مقابله به منظور نشان دادن اینکه افراد در حال مدیریت تنیدگی بوده و یا در تلاشند محیط را تحت کنترل خود درآورند، استفاده می‌شود. با این وجود برخی از روانشناسان سلامت که به مطالعه تنیدگی و مقابله مبادرت می‌ورزند، پاسخ‌های مقابله‌ای را در بردارنده تمام افکار و رفتارهایی می‌دانند که در پاسخ به تجربه تنیدگی‌زا اتفاق می‌افتد، صرف نظر از این که مدیریت موقعیت به خوبی یا به طور ضعیف انجام گیرد.

مقابله به آنچه که فرد در پاسخ به یک عامل تنیدگی‌زا انجام می‌دهد و فکر می‌کند، حتی وقتی که نمی‌داند چرا و چه انجام می‌دهد، اطلاق می‌گردد. این تعریف گسترده به دو دلیل با اهمیت است. اول، اگر تعریف مقابله به افکار و رفتارهایی که فرد با هدف و قصد قبلی انجام می‌دهد، به عنوان روشی در جهت مدیریت موقعیت تنیدگی‌زا در نظر گرفته می‌شود، گستره وسیعی از پاسخ‌هایی که بیرون از محدوده آگاهی قرار دارند، مورد غفلت واقع می‌شوند. دوم، این تعریف از مقابله فرض را بر این قرار نمی‌دهد که برخی از اشکال رفتارهای مقابله‌ای بد و بقیه خوب هستند.

برای طبقه‌بندی فرایند مقابله دو رویکرد عمده وجود دارد، یکی از این رویکردها بر جایگاه تمرکز مقابله، جهت‌گیری و فعال بودن شخص در پاسخگویی به عامل تنش‌زا تأکید دارد. این رویکرد درصدد پاسخ‌دهی به این سؤال است که آیا شخص می‌تواند به مسئله نزدیک شود و به طور فعال کوشش کند تا آن را حل کند یا از آن اجتناب کند و عمدتاً بر مهار هیجانات مرتبط با آن متمرکز است؟ در رویکرد دوم، بر سبک مقابله تأکید می‌شود. در این رویکرد به این مسئله پرداخته می‌شود که آیا فرد با استفاده از روش‌های شناختی یا رویدادهای تنش‌زا مواجه می‌شود، یا از روش‌های رفتاری استفاده می‌کند؟

انواع مقابله

چهار نوع اساسی فرایند مقابله عبارتند از:

۱. مقابله شناختی-گرایشی؛
۲. مقابله رفتاری-گرایشی؛
۳. مقابله شناختی-اجتنابی؛
۴. مقابله رفتاری-اجتنابی؛

مقابله شناختی-گرایشی عبارت است از تجزیه و تحلیل شناختی و ارزیابی مجدد موقعیت تنش‌زا، پذیرش مسئولیت و خویشتنداری، فرایندهای شناختی مواردی نظیر توجه به جنبه‌ای از موقعیت در هنگام رویارویی با مشکل، بهره‌گیری از تجربیات گذشته، پذیرش واقعی بودن موقعیت و در عین حال بازسازی و سازماندهی مجدد آن برای یافتن پاسخی مطلوب را شامل می‌شود.

مقابله رفتاری-گرایشی شامل جست‌وجوی راهنمایی و حمایت و به کارگیری روش‌های مناسب از قبیل مقابله مبتنی بر حل مسئله در رویارویی مستقیم با یک رویداد و پیامدهای آن است.

مقابله شناختی - اجتنابی پاسخ‌هایی را در بر می‌گیرد که هدف آن انکار یا به حداقل رساندن آسیب‌های يك بحران یا پیامدهای آن است. با این که شخص موقعیت را همان‌گونه که وجود دارد می‌پذیرد، اما آن را تغییرناپذیر فرض می‌کند.

مقابله رفتاری - اجتنابی شامل رفتارهای جایگزین است، به این نحو که شخص سعی می‌کند در فعالیت‌های جدید درگیر شود و آن فعالیت‌ها را به عنوان جایگزین فقدان‌های ناشی از بحرانها کند و منابع ارضای جدیدی را ابداع کرده و جایگزینی برای منابع قبلی کند. این روش مواردی از قبیل برون‌ریزی کامل احساس یأس و خشم، انجام رفتاری که ممکن است به‌طور موقت تنش را کاهش دهد، از قبیل مصرف داروهای آرام بخش یا دیگر داروها می‌شود.

مقابله غیرمؤثر

شیوه‌های غیرمؤثر مقابله به اشکال مختلفی بروز می‌کنند. واتس و کوپر^۱ انواع مختلف مقابله غیرمؤثر را به شکل زیر طبقه‌بندی کرده‌اند:

۱. انکار که شامل گریز (از واقعیات)، خیالبافی (فرار ذهنی) و اجتناب می‌شود.
۲. مکانیسم‌های نابهنجار که شامل هراس‌ها، خود بیمار انگاری، فرافکنی، جابه‌جایی و دلیل تراشی می‌شود.
۳. چرخه‌های معیوب که شامل رقابت‌جویی، کمال طلبی و وسواس فکری عملی است.
۴. افکار نامناسب نظیر حسرت خوردن، بازگشت، احساس قربانی شدن، سرکوبی، رفتار خودآسیب‌رسان، اعتیاد به کار، استعمال سیگار، مصرف الکل، اختلال‌های خوردن و وابستگی به داروها؛

مقابله مؤثر

مقابله مسئله مدار: در بر دارنده رفتارهایی است که به منظور تغییر در عامل استرس‌زا به کار برده می‌شود. بایستی دقت شود که این نوع مقابله خود در بر دارنده دو مؤلفه است:

الف) آماده سازی یا آمادگی (جستجوی اطلاعات، برنامه ریزی)،

ب) عمل (حل مسئله، مقابله فعال)،

مقابله فعال: شامل تلاش‌هایی است که به منظور تغییر در عامل تنیدگی‌زا به کار گرفته می‌شود.

برنامه‌ریزی: این راهبرد شامل جمع‌آوری اطلاعات، مرور راه حل‌های ممکن برای یک مسئله می‌باشد.

جستجوی حمایت اجتماعی(ابزاری): به جستجوی کمک ویژه فراگیر و ملموس از دوستان و خانواده اشاره می‌کند. حمایت به سمت حل مسائل جهت‌گیری می‌کند.

مقابله هیجان مدار

مقابله هیجان مدار شامل آن دسته از پاسخ‌های مقابله‌ای هستند که به منظور مدیریت هیجانات فرد در طول دوره‌های تنیدگی نمایش داده می‌شود. این راهبرد مستلزم یافتن راه‌هایی برای کنترل هیجان‌ها و تلاش برای امیدوار بودن به هنگام مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا است. در مقابله هیجان مدار، هدف اصلی کاهش یا تعدیل سریع آشفتگی هیجانی است. برخی از روش‌های مبتنی بر هیجان عبارتند از:

برون‌ریزی هیجانی: برون‌ریزی هیجانات، می‌تواند بی‌پروایی و گریه کردن، یا رفتارهایی از قبیل عصبانی شدن، فریاد زدن بر سردیگران، دشنام و پیشنهادات کنایه‌آمیز دادن، شکستن اشیا یا استفاده از داروها باشد.

جستجوی حمایت اجتماعی(هیجانی): برای بروز واکنش عاطفی به جستجوی حمایت اجتماعی از دیگران اشاره دارد. حمایت اجتماعی جستجو شده ممکن است از نوع حمایت اطلاعاتی، مثلاً فردی به تازگی مبتلاً به بیماری ایدز شده است با یک گروه حمایت کننده تماس می‌گیرد، تا اطلاعاتی درباره این موضوع بدست آورد. حمایت ملموس، مثلاً بیوه زنی که از دوستی می‌خواهد یک بعد از ظهر از کودکانش نگهداری کند و یا حمایت هیجانی، مثلاً یک کارگر به تازگی از کار معلق شده است؛ همدردی و درک از دوستی دریافت می‌کند.

انکار: شامل فاصله گرفتن فرد به طور شناختی از عامل تنیدگی‌زا و به حداقل رساندن اهمیت آن می‌باشد. انکار با اجتناب متفاوت است. در انکار، فرد در به رسمیت شناختن مسئله موجود با شکست مواجه می‌شود، در حالی که در اجتناب فرد از یک مواجهه با مسئله شناخته شده امتناع می‌ورزد^۱.

نشخوار ذهنی: به تمرکز برمسائل فردی و تلویحات آن اشاره دارد. افرادی که نشخوار ذهنی می‌کنند به مشکلاتشان فکر می‌کنند. نشخوار ذهنی ممکن است برخلاف اجتناب یا دیگر تلاشهای انجام شده برای مسائل، فردی به نظر آید. اگر چه افراد ممکن است فکر کنند که تفکر در باره یک مسئله به حل بهتر آن می‌انجامد. شواهدی در دست است که نشان می‌دهد نشخوار ذهنی با حل مسئله تداخل پیدا می‌کند.

تفکر آرزومندانه: درباره این که کاش عامل تنیدگی‌زا اینجا نمی‌بود، یا تصور در باره این که ای کاش عامل تنیدگی‌زا وجود نمی‌داشت، اشاره می‌کند. زمانی مقابله مبتنی بر

۱. زنی را مجسم کنید که پزشک به او می‌گوید نتیجه آزمایش نشان دهنده این است که تو به بیماری سرطان مبتلا شدی و باید جراحی کنی، زن از پذیرش آن سرباز می‌زند و با خود می‌گوید، مطمئن هستم که پزشک تشخیص اشتباهی در مورد من داده است. در این صورت فرد موجودیت بیماری را انکار می‌کند، اما در اجتناب فرد وجود بیماری را پذیرفته، اما برای جلوگیری از روبرو شدن با عامل استرس‌زا، از فکر کردن به آن و یا جستجوی راه درمان آن اجتناب می‌کند.

گریز در این طبقه قرار می‌گیرد؛ که راهبردهای اجتنابی از قبیل خیال پردازی، آرزوکردن یا آرزوی وقوع معجزه را شامل می‌شود.

خود ملامت‌گری: زمانی که فرد بر مسئولیت خود، در ارتباط با عامل تنیدگی‌زا متمرکز می‌گردد، راهبرد مقابله‌ای مورد استفاده خود ملامت‌گری خواهد بود. خود ملامت‌گری به عنوان شیوه‌ای از تفکر، برانتقاد خود متمرکز است.

خود گویی مثبت: توصیف‌کننده عبارت‌هایی است، که فرد در باره خود می‌گوید؛ و از آن طریق احساس بهتری پیدا کرده، یا به خود اطمینان خاطر لازم برای برخوردار بودن از توانایی لازم جهت مواجهه با عامل تنیدگی‌زا می‌دهد.

تامرس و ژانیکی و هلگسون^۱ رفتارهای مقابله‌ای دوگانه زیر را مستقل از طبقه‌بندی‌های مسئله مدار و هیجان مدار مورد توجه قرار دادند:

۱- جستجوی حمایت اجتماعی (غیر اختصاصی): برخی مطالعات برای ارزیابی رفتار مقابله‌ای جستجوی حمایت، سؤالاتی را در نظر می‌گیرند که شامل جستجوی حمایت ابزاری، حمایت هیجانی و یا هر دو می‌باشد. زیر بنای هر یک از این رفتارهای مقابله‌ای را تلاش برای جستجو کمک، آسایش یا همکاری با دیگران تشکیل می‌دهد. این طبقه (جستجوی حمایت غیر اختصاصی)، رفتارهای جستجوی حمایت هیجان مدار و مسئله مدار را شامل می‌شود.

۲- مذهب: نماز خواندن، شرکت در فعالیتهای مذهبی و گفتگو با شخصیت‌های مذهبی به عنوان رفتارهای مقابله‌ای مذهبی قلمداد می‌گردد. رفتارهای فوق را نمی‌توان به طور دقیق هیجان‌مدار یا مسئله‌مدار نامید. افراد این روش مقابله را به عنوان جستجوی راه حل یا راهی برای مدیریت آشفتگی قلمداد می‌کنند. مذهب می‌تواند به عنوان منبع حمایت ابزاری و هیجانی در نظر گرفته شود.

1. Tamres, Janicki & Helgeson

به نظر اندلر و پارکر (۱۹۹۰) نیز راهبردهای مقابله‌ای را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

راهبرد مسئله مدار: این راهبرد مستلزم حصول اطلاعات درباره موقعیت تن‌زا و پیامدهای احتمالی آن است. افرادی که از این راهبرد استفاده می‌کنند، تلاش می‌کنند تا فعالیت‌های خود را با توجه به اهمیت آن اولویت‌بندی کنند و با مدیریت زمان به انجام به‌موقع فعالیت‌ها مبادرت می‌ورزند. راهبرد تکلیف‌مدار شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله و یا اولویت‌دادن، مرتب‌کردن و قدم‌هایی که برای حل مسئله برداشته می‌شود.

راهبرد هیجان مدار: این راهبرد مستلزم یافتن روش‌هایی برای کنترل هیجان‌ها و تلاش برای امیدوار بودن به هنگام مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زاست. افرادی که از این راهبرد استفاده می‌کنند، ضمن اینکه بر هیجان‌ات خود کنترل دارند، ممکن است احساساتی چون خشم یا ناامیدی را نشان دهند.

راهبرد اجتناب مدار: این راهبرد مستلزم انکار یا کوچک شمردن موقعیت‌های تنش‌زا است. افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، هشیارانه تفکرات تنش‌زا را واپس‌رانی کرده و تفکرات دیگری را جایگزین آن می‌کنند. افرادی که اضطراب و استرس بیشتری را تجربه می‌کنند، از راهبردهای هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار بیش از راهبرد تکلیف‌مدار استفاده می‌کنند در مقابل، افرادی که الگوی رفتاری تیپ^۱ A را دارند، راهبرد تکلیف‌مدار را بیش از سایر راهبردها به کار می‌برند.

عوامل مؤثر بر انتخاب سبک‌های مقابله

منابع شخصی مقابله، مجموعه پیچیده‌ای از عوامل شناختی، شخصیتی و بازخوردی است که بخشی از توانایی روانی فرد را برای مقابله مهیا می‌سازد. منابع شخصی عبارتند از: ویژگی‌های زمینه‌ای نسبتاً پایدار که انتخاب روش‌های ارزیابی و مقابله را تحت تأثیر

۱. مجموعه‌ای از آدم‌ها که تحت یک تیپ شناسایی می‌شوند، رفتارها و اندیشه‌های تقریباً مشابهی دارند و واکنش‌های بدنی آن‌ها نیز کم و بیش با هم یکسان است. آدم‌های تیپ A به شدت رقابت‌جو هستند و به گونه‌ای افراطی تمایل به پیشرفت دارند؛ عجول‌اند و همیشه احساس اضطراب زمانی دارند؛ آرام نشستن برایشان واقعا سخت است؛ وقتی با بدقولی مواجه می‌شوند به شدت عصبانی و بی‌صبر می‌شوند؛ اگر چه ظاهراً اعتماد به نفس دارند ولی در باطن به خودشان تردید دارند و دائم خودشان را تحت فشار قرار می‌دهند تا خیلی زود به پیشرفت‌های چشمگیر دست پیدا کنند. افراد تیپ B می‌توانند راحت بنشینند و استراحت کنند و یا بدون عصبانی شدن، کار کنند. آن‌ها عجول نیستند و معمولاً احساس اضطراب زمانی هم به‌شان دست نمی‌دهد. طبیعتاً ناشکیبایی ناشی از این حس اضطراب را هم در خود ندارند و عصبانی شدنشان آن‌قدرها آسان و دم‌دست نیست. اگر شما ظاهران مثل تیپ B اما درون‌تان سرشار از خشم، خصومت، رقابت‌جویی، احساس فوریت زمانی و سایر خصوصیات تیپ A باشد، آن وقت روان‌شناسان به شما می‌گویند تیپ C. در واقع، شما دارید همه چیز را به اصطلاح می‌ریزید توی خودتان تا ظاهر آرام‌تان را حفظ کنید و اگر واقعا این‌طور باشید، آن وقت مستعد بیماری‌های سرطانی خواهید بود. محققان دریافته‌اند که این گروه از آدم‌ها، این الگوهایشان را حتی بعد از ابتلا به بیماری‌های سرطانی نیز ادامه می‌دهند؛ یعنی آن‌ها این تمایلات بیرونی را باز هم در خودشان می‌ریزند و چیزی بروز نمی‌دهند.

قرار می‌دهند. برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از تحول من، احساس کارآمدی شخصی، خوش‌بینی، احساس یکپارچگی، سبک‌های شناختی، سبک‌های دفاعی و توانایی‌های حل مسئله؛

تحول من

لوئه وینگر^۱ (۱۹۶۷) از تحول من با عنوان صفت مسلط یاد کرده‌است. تحول من شامل فرایندی است که طی آن تجارب جدید شخص، در یک کل مرتبط با هم یکپارچه‌سازی می‌شود. من، طی مراحل رشد خود به ادراک متفاوتی از خود و دنیای اجتماعی می‌رسد. هر مرحله از نظر سازماندهی ساختاری با مراحل دیگر تفاوت کیفی دارد. اگرچه مراحل تحول از ثبات برخوردارند، ولی در آخرین مرحله از رشد تفاوت‌های میان افراد آشکار می‌شود. تحول من با الگوهای پیچیده رفتار از قبیل کمک به دیگران، همدلی و تحول اخلاقی مرتبط است.

کارآمدی

افرادی که احساس کارآمدی شخصی بیشتری دارند، اغلب در مواجهه با موقعیت‌هایی که مستلزم چالشگری است، برخوردی فعال و پیگیر دارند. درحالی که افرادی که از کارآمدی کمتری برخوردارند، یا از این موقعیت‌ها اجتناب می‌ورزند و یا واکنشی انفعالی دارند.

خوش‌بینی

شی‌یر و کارور^۲ گرایش به خوش‌بینی را این گونه معنا کرده‌اند: انتظار کلی شخص در زمینه پیامدهای خوب، بویژه در موقعیت‌های مشکل یا مبهم؛ خوش‌بینی، با افزایش سازش یافتگی جسمانی و روانی با وقایع تنش‌زای زندگی رابطه دارد. شاید علت این مسئله آن باشد که افراد خوش‌بین به کاربرد مقابله متمرکز بر مسئله تمایل بیشتری

1. Loevinger

2. Scheier & Carver

دارند و از فرایندهای اجتنابی کمتر استفاده می‌کنند. افراد خوش‌بین در مقایسه با افراد بدبین، از روش‌هایی استفاده می‌کنند، که احتمال پیامدهای مطلوب را افزایش می‌دهند.

احساس یکپارچگی

احساس یکپارچگی نوعی تعیین جهت نسبتاً مداوم و باثبات است که دارای سه مؤلفه می‌باشد:

۱- **قابلیت درک:** اینکه شخص چقدر دنیا را واجد ساختار و قابل پیش‌بینی می‌بیند.

۲- **قابلیت مهار:** شخص باور دارد که صاحب منابع فردی و اجتماعی کافی برای مواجهه با خواسته‌های محیط است.

۳- **هدفمند بودن:** برخورداری از این احساس که مقابله فعال باحوادث تنش‌زا امری ارزشمند است. اشخاصی که از احساس یکپارچگی زیادی برخوردارند، گرایش دارند که برای موقعیت‌ها ساختار قائل شوند، چالشگری را بپذیرند و برای تسهیل فرایند مقابله به شناسایی منابع شخصی و اجتماعی بپردازند.

شناخت

چگونگی تفکر و تفسیر فرد از رویدادهای محیطی در انتخاب سبک‌های مقابله‌ای نقش دارد. پیروان رویکردهای شناختی انسان را موجودی مختار فرض می‌کنند که با استفاده از ارزیابی خویش در مورد پیامدهای مسئله، از بین پیامدهای ویژه‌ای که در مسیرش قرار دارند، دست به انتخاب می‌زند. ارزیابی و راهبردهای مقابله، بر عوامل تنش‌زایی که شخص در معرض آنها قرار دارد، واکنش نسبت به تهدیدها و چالش‌هایی که این عوامل تنش‌زا با خود همراه می‌آورند و چگونگی سازش یافتگی طولانی مدت و کوتاه مدت تأثیر می‌گذارد. به این ترتیب، این چارچوب بیانگر آن است که انسان همان‌طور که می‌تواند از عوامل تنش‌زا تأثیر پذیرد، توانایی آن را هم دارد که به پیامدهای عوامل تنش‌زای موجود در زندگی خود نیز شکل و جهت ببخشد.

مکانیسم‌های دفاعی

برخی پژوهشگران معتقدند افراد در زمینه مکانیسم‌های دفاعی و مقابله برای مهار موقعیت‌های مختلف زندگی، ترجیحات نسبتاً پایداری دارند. در زمینه دفاع‌های من سلسله‌مراتبی پیشنهاد شده که شامل سه تراز است: (۱) دفاع‌های ناپخته مانند فرافکنی و خیال پردازی غیرواقع‌گرایانه؛ (۲) دفاع‌های روان رنجورانه مانند واکنش‌سازی و سرکوبی؛ (۳) دفاع‌های پخته مانند بازداری و انتظار واقع‌گرایانه؛ کسانی که از مکانیسم‌های دفاعی پخته استفاده می‌کنند، به آسیب‌روانی کمتری دچار می‌شوند و از سازش یافتگی بیشتری برخوردارند.

توانایی حل مسئله

رویکردهای یادگیری اجتماعی بر اهمیت رفتار مؤثر در حل مسئله برای سازش یافتگی مؤثر تأکید کرده‌اند. توانایی حل مسئله شامل حل‌شناختی و رفتاری مسئله در موقعیت‌هایی است که افراد در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شوند. این موقعیت‌ها می‌تواند مربوط به منزل، محل کار، دوستان و خانواده باشد. اشخاصی که عزت نفس بیشتری دارند، مهارت بیشتری بر امور ادراک می‌کنند افرادی که تمایل به حل مسئله دارند، باثبات‌تر، مقاوم‌تر و با جرأت‌ترند و انتظار موفقیت دارند. همچنین اشخاصی که خود را در حل مشکلات کارآمدتر می‌بینند، در مواجهه با میزان بالای عوامل تنش‌زا کمتر به افسردگی دچار می‌شوند.

مهارت‌های گفتگو

- ☒ گفتگو
- ☒ همدلی
- ☒ گفتگوی بین نسلی

گفتگو

با نگاهی به تاریخ تمدن، در می‌یابیم که کلام و در پی آن گفتگو، سبب شکل‌گیری شخصیت فردی انسان‌ها است و در تشکیل جوامع بشری نیز نقش اساسی داشته است. از این رو می‌توان گفتگو را ویژگی یا تمایل ذاتی انسان دانست. گفتگو به عنوان فرایند موفقیت‌آمیز ارتباطی بین انسان‌ها از هر طبقه و جایگاه اجتماعی است و افرادی که در این فرایند کامل و بالنده مشارکت دارند ممکن است دارای دیدگاه‌ها، توانمندی‌ها و سلیقه‌های متفاوت و گاه متضاد باشند. توجه به این موضوع برخاسته از نیاز انسان امروز به تفاهم و همفکری و تشنج زدایی و راه‌حلیابی است. پیشرفت بشر، امکانات بی‌حد و حصر با وجود این که آسایش بیشتری برای او فراهم کرده ولی آرامش زندگی اجتماعی را، که ذات انسان طالب آن است را مختل کرده، انسجام موجود در نظام هستی از نظر دور مانده، همدلی و هم‌اندیشی کم رنگ شده و گفتگوی واقعی بین افراد جامعه رخ نمی‌دهد و در نتیجه لطمه‌های زیادی به انسان‌ها وارد آمده است. سوء استفاده انسان از طبیعت که موجب تخریب محیط زیست شده دستاورد "برد، باخت" حاکم بر مناسبات اقتصادی و فرهنگی جامعه امروزی است. که تعامل و تفاهم را در عرصه‌های مختلف کمرنگ و حیات معنوی انسان‌ها را تهدید می‌کند. امروز مردم با سرعت بسیار کار می‌کنند و بسیاری از اوقات خسته از کار فراوان و دل تنگ از ندیدن کسانی که دوستشان دارند، به خانه‌های خود باز می‌گردند. اما در را به روی خود قفل می‌کنند و حاضر به قبول مسئولیت نسبت به دیگران و همدلی با یکدیگر نیستند و آمادگی پذیرفتن دیگران در خلوت خود را ندارند و در عین حال از خلوت و تنهایی خود نیز راضی نیستند. این افراد مهارت ذاتی خود، یعنی گفتگو را که لازمه زندگی اجتماعی است را به دست فراموشی سپرده اند. (صادقی، ۱۳۹۱)

یا ایها الذین آمنوا صبروا و صابروا و رابطوا و اتقوا الله لعلکم تفلحوا^۱
خداوند مردم را دعوت به صبر می‌کند و مردم را دعوت به ارتباط با هم می‌کند.

علامه طباطبایی می‌فرماید منظور از رابطو ایجاد ارتباط بین نیروها و افعال و رفتار اجتماعی است.

خداوند اینجا مردم را مورد خطاب قرار می‌دهد که بتوانند پیوند و ارتباط اجتماعی برقرار کنند. در کتاب‌های تعلیم و تربیت به خصوص تعلیم تربیت شهید مطهری همچنین تعلیم تربیت علامه جعفری، به استناد همین بحث ایجاد رابطه و پیوند بین مردم و جامعه چهار نوع رابطه را در جامعه ضروری می‌دانند. که يك فرد بتواند يك انسان موفق و مومنی باشد.

۱- رابطه با خود

۲- رابطه با خدا

۳- رابطه با دیگران (خلق)

۴- رابطه با طبیعت

ارتباط با مردم همان ارتباط با خلق است که از این طریق جامعه را به جامعه‌ای متعادل و زیبنده زیست انسان تبدیل می‌کنیم.

یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلنا کم شعوبا و قبائلا لتعارفوا^۱

خداوند مردم را مورد خطاب قرار می‌دهد. ناس یعنی همه مردم؛ دستورالعملی که خداوند بیان کرده است مربوط به همه است مختص گروه خاصی نیست. بنی‌آدم و ابوالبشر همه به معنای همه مردم است. خداوند در این آیه کلمه ناس را به خاطر اشتراکات آورده، و شعوب و قبائل را به خاطر تفاوت آورده است. در عین اینکه مردم ناس هستند و يك شکل اما خداوند آنها را متفاوت آفریده است. شعبه شعبه و قبیله قبیله، و در این تفاوت هدفی را قرار داده است. و تعارف یعنی فهم و معرفت متقابل است و

این باعث همزیستی در يك جامعه می‌شود. یعنی مردم در کنار هم علی‌رغم تفاوت‌ها بتوانند زیست متقابل داشته باشند.

اگر می‌خواهیم رابطه و پیوند بین جامعه ایجاد شود کلید تحقق این اهداف گفتگو است. یعنی گفتگو حلقه وصل و اتصال جوامع و قبایل به هم است.

گفتگو بر اساس این آیات دارای يك اصالت ذاتی برای شکل‌گیری جامعه است. اگر بخواهیم يك جامعه تشکیل شود، این جامعه با گفتگو تحقق پیدا می‌کند. گفتگو از بعد ایجابی و اصالت مورد توجه خداوند است. برای اینکه هدف خداوند این است که انسانها علی‌رغم تفاوت‌ها بتوانند يك همزیستی مسالمت‌آمیز داشته باشند.

دستاوردهای دانش بشری مانند چهار ستون یادگیری یونسکو^۱، یادگیری برای دانستن، یادگیری برای به‌کار بستن، یادگیری برای زیستن، یادگیری برای با هم زیستن، نیز می‌توان از آنها استفاده کرد. هدف چهارم، یادگیری برای با هم زیستن، یعنی در جوامع بین‌المللی، ملی، و حتی جامعه محلی، خانوادگی و به‌طور کلی در جوامع مختلف باید بتوانیم یاد بگیریم با هم زیستن را؛

علاوه بر این اصالت ذاتی که ایجاد جامعه سالم و قوام بخش جامعه سالم گفتگو است. گفتگو در شرایط ویژه اصالت همچنین ضرورت و اهمیت پیدا می‌کند. وقتی که جامعه دچار يك سری ناهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی می‌شود، دچار تعارض‌های اجتماعی می‌شود و در این شرایط ضرورت گفتگو ضرورت بیشتری می‌یابد. در واقع حل تعارضات و آسیب‌ها بدون گفتگو محقق نمی‌شود.

خشونت از راه مدارا حل می‌شود. مدارا نیز با گفتگو ایجاد می‌شود. با پذیرش دیگری اتفاق می‌افتد. چون گفتگو در درون خودش به رسمیت شناختن دیگری را دارد. ما با هم گفتگو می‌کنیم. توافق و تفاهم ... همه این‌ها من با دیگری یعنی ما با هم توافق، تفاهم

۱. (سازمان جهانی یونسکو، ۱۹۹۳)

و گفتگو می‌کنیم. کلید و عامل اصلی طلاق، عدم توانایی در گفتگو با یکدیگر است. دختر و پسر در تمام زندگی هیچوقت با هم حرف نزدند، تعامل نداشتند و گفتگو نکردند. وقتی زیر يك سقف با هم زندگی کنند، و نیاز به تعامل با هم دارند، توانایی و مهارت تعامل را ندارند. عدم اعتماد نیاز به يك تعامل و گفتگو دارد. نیاز به يك ارتباط متقابل دارد.

در اواخر دهه هفتاد و اوائل دهه هشتاد، بحث گسست نسلی مطرح بود. یعنی بین دو نسل يك شکاف عمیقی وجود داشت. سبک زندگی یکی بود اما در جاهایی اختلاف وجود داشت. اما در دهه هشتاد به طور کلی سبک زندگی تغییر کرده است. دو دنیای کاملاً متفاوت و آشتی دادن بین این دو دنیا کاری خیلی دشواری است. ادبیاتی که آنها استفاده می‌کنند سلوکی که به کار می‌گیرند همه نشان دهنده این تفاوت و تغییر بزرگ است. یعنی دنبال حرف‌های دیگر هستند. چیزهای دیگری می‌گویند.

گفتگو حلقه اصلی چند عامل است که اتصال آنها توسط گفتگو اتفاق می‌افتد. این عوامل عبارتند از: مردم سالاری دینی؛ به رسمیت شناختن حقوق مردم، حقوق شهروندی، صلح و غلبه بر منازعات، دوستی، در واقع مسائل مردم از راه گفتگو حل می‌شود در غیر اینصورت به تنازع و خشونت کشیده می‌شود.

وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَىٰ فَقاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّىٰ تَفِيءَ إِلَىٰ أَمْرِ اللَّهِ فَإِنْ فَاءَتْ فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ^۱

اگر بین چند طائفه منازعه‌ای پیش آمد بین آنها صلح برقرار کن.

ابزار صلح چیست؟ گفتگو، باید گفتگو کرد تا به تفاهم برسند.

گفتگو خودش هدف نیست بلکه حلقه اتصال است که آن چهار هدف را فراهم کند یعنی راه رسیدن به آن چهار هدف است.

گسترش فرهنگ گفتگوهای موثر؛ با هدف تقویت دوستی، بردباری، سعه صدر، صلح و آشتی و مردم سالاری دینی؛

این هدف کلی به چند هدف عینی تقسیم می شود:

۱- کسب توانمندی در ایجاد رابطه و گفتگوی مؤثر با دیگران

۲- گسترش فرهنگ مردم سالاری دینی

۳- ارزش قائل شدن به تفکر جمعی و شورایی و مشارکت اجتماعی سیاسی

۴- عمل کردن با توجه به ارزش‌های معنوی

۵- تقویت فرهنگ آشتی و دوستی

۶- افزایش روحیه مدارا و سعه صدر

۷- آگاهی از حقوق شهروندی

۸- توانایی تحلیل و غلبه بر منازعات از طریق گفتگو

گفتگو را نقطه پایان راه ندانیم بلکه گفتگو را باید نقطه آغاز مسیر بدانیم.

گفتگو چیست؟

گفتگو در نگاه اول امری بدیهی به نظر می‌رسد که همیشه در زندگی اجتماعی خود از آن بهره می‌بریم. ما مثل نفس کشیدن مکرر در حال گفتگو هستیم بدون آنکه به ساز و کار آن فکر کنیم اما اگر روزی خللی در آن بوجود آید متوجه فرایند آن خواهیم شد.

در جریان گفتگو تنها اطلاعات تبادل نمی‌شود بلکه اتفاقی پیش می‌آید که انسان‌ها با اندیشه و ذهن یکدیگر آشنا می‌شوند و از این راه شعور و خرد جمعی شکل می‌گیرد.

گفتگو دو جنبه بیرونی و درونی دارد که راه دسترسی به درون آن، گفتگوی بیرونی است. بنابراین مهارت‌های گفتگو در ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و خداوند، اهمیت و ارزش پیدا می‌کند.

تفاوت گفتگو با بحث

۱. در گفتگوی واقعی به دنبال راه حل هستیم، اما در بحث بیشتر می‌خواهیم دانش خودمان را به رخ دیگران بکشیم.

۲. در گفتگوی واقعی، در پی یافتن پاسخ برای سوال‌هایمان هستیم، اما در بحث همیشه می‌خواهیم جواب سوال طرف مقابل را بدهیم.

۳. هدف گفتگوی واقعی صحبت کردن با دیگری است. به همین دلیل در پایان گفتگو هردو برنده‌اند، اما در بحث همیشه يك شکست خورده و يك برنده وجود دارد و در واقع هدف بحث برنده شدن است.

۴. در گفتگو اصل را بر، برابری خودمان با دیگری می‌گذاریم، اما در بحث روی تفاوت‌ها و امتیازهای خود نسبت به دیگری تاکید می‌کنیم.

۵. اساس يك گفتگو احترام و توجه به دیگری است، اما در بحث پشت همه حرف‌ها، اثبات قدرت ما نسبت به دیگری نهفته است.

۶. در گفتگو، به دیگری گوش می‌سپاریم و دیدگاه او را هم مد نظر قرار می‌دهیم، اما در بحث می‌خواهیم نظر خودمان را اثبات کنیم.

۷. در گفتگو می‌خواهیم امکان‌ها و چشم اندازه‌های جدید را کشف کنیم، اما هدف بحث دفاع از موقعیت فعلی خودمان است.

در واقع انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط برای هر شخصی ضروری است. یکی از جلوه‌های ارتباط، گفتگو می‌باشد، که هر روزه از زبان سیاست‌مداران، روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و اکثر قشرهای جامعه می‌شنویم. اما واقعیت این است

که بسیاری از ما با نظریه و اصول گفتگو آشنایی نداریم و ممکن است آن را با جلوه‌های دیگر ارتباط مثل گپ و گفت، تک‌گویی، مناظره، مشاجره و اشتباه بگیریم. البته مرزهای دقیق و شفاف بین مدل‌های ارتباطی وجود ندارد و ممکن است در بعضی قسمت‌ها همپوشانی داشته باشد. برای نمونه فروشنده و خریدار بیشتر مذاکره می‌کنند، بین دو رقیب سیاسی بیشتر مناظره و مشاجره جریان دارد، بین دو تا دوست بیشتر گپ و گفت وجود دارد. ارتباط‌های روزانه ما اغلب ترکیبی از انواع مدل‌های ارتباطی می‌باشد.

مدل‌های ارتباطی

ارتباط تک‌گویانه

ارتباط گفتاری یک‌سویه است، یک نفر نظرات خود را به طرف مقابل القا و یا تحمیل می‌کند و نفر شنونده باید آنها را گوش دهد و انجام دهد.

در واقع هیچ فضای مشترکی در رابطه وجود ندارد. در تک‌گویی، تک‌گو فقط نظرات و عقاید خود را قبول دارد و آن را حقیقت محض تلقی می‌کند و با تمام توان سعی می‌کند آن را به دیگری منتقل کند. چنین فردی به پرسشی پاسخ نمی‌دهد و اگر پاسخ دهد فقط توضیح خواهد بود و در این مدل رابطه برابری بین دو نفر وجود ندارد. همدلی، درک متقابل و فهم مشترک نیست. یک نفر آمر یا گوینده محض است و دیگری شنونده منفعل و اجرا کننده فرامین.

مشاجره

در این نوع ارتباط هدف ما مخالفت با دیگری و به شکست کشاندن وی در ارتباط است. به نفر مقابل گوش نمی‌کنیم و صرفاً بر نقاط ضعف و خطاهایی که داشته تمرکز می‌کنیم و با هر روشی از نظر خود دفاع تمام عیاری خواهیم داشت و همه کوشش این است که با هر دستاویزی باطل بودن نظر و عقیده دیگری را نشان دهیم. مشاجره مثل تک‌گویی ارتباط گفتاری "برنده-بازنده" است.

گپ و گفت

ارتباط گفتاری که با هدف خاصی شروع نمی‌شود و از نوع مسالمت‌آمیز و اغلب صمیمانه است. در گپ ما به رضایت نفر مقابل فکر می‌کنیم و اگر قرار است مخالفت کنیم تا جایی پیش می‌رویم که وی از ما نرنجد. یعنی بیشتر آشتی طلبانه و آشتی جویانه است. پرسش ساده "چه خبر؟" برای شروع گپ کافی است. گپ شاید مقدمه گفتگو شود؛ اگر مقدمات گفتگو که در ادامه خواهد آمد در آن رعایت شود.

گپ با حرافی، وراجی و پرگویی متفاوت است. در گپ و گفت، همه کم و بیش مشارکت دارند و کسی خود را به دیگری تحمیل نمی‌کند اما در پر حرفی و پرگویی و وراجی، حرف یا زیاده‌گو می‌خواهد مرکز جمع باشد و از دیگران فقط انتظار شنیدن دارد و تحمل شنیدن و گوش کردن نظرات دیگران را ندارد.

گفتگو

ارتباط گفتاری یا "عمل ارتباطی" دو فرد، فرد با گروه و یا چندین فرد با یکدیگر (به وسیله بیان یا نوشته) است. در گفتگو هدف رسیدن به یک تفاهم مشترک یا هم‌فهمی در مورد موضوعات مطرح شده است. البته رسیدن به این دریافت نسبی است، چرا که گفتگو بر اساس تفاوت و تمایز دیدگاه‌های افراد شرکت کننده است و قرار نیست تفاوت و تمایزی پس از گفتگو وجود نداشته باشد.

در این تعریف "عمل ارتباطی" اشاره به کلیت حضور فرد در گفتگو اشاره دارد، یعنی عواطف، احساسات، نوع نگاه، حالات و حرکات بدن، لحن و تن صدا و در گفتگو شرکت می‌کند. حتی سکوت هم از این منظر عنصری از گفتگو است چرا که می‌تواند مفهوم و معنایی را منتقل کند.

توجه به این نکته مهم است که هدف گفتگو، تصمیم‌گیری نیست، تصمیم‌گیری در مورد موضوع مشترک هدف مذاکره است و نه گفتگو؛

یکی از پیش شرط‌های حضور در گفتگو این است که ما آگاهی مطلق نداریم و آگاهی ما نسبی است. یعنی لازم است پیش دآوری‌ها، تعصبات فکری و عاطفی، باورها و اعتقادات خود را در گفت و گو نسبی تلقی کنیم و همین ویژگی است که بسیاری از افراد را از گفتگو می‌ترساند و رویگردان می‌کند. چرا که اعتقادات و دیدگاه‌های غیر قابل انعطاف خود را عین هویت خود تلقی کرده و می‌ترسد اگر به آنها نسبی نگاه کند همه عمر را هدر داده باشد. گفتگو پیش نیازهایی دارد. در اینجا به دو پیش نیاز اصلی اشاره می‌کنیم.

۱- اشتیاق به دانائی: پرسشگری و تحقیق می‌تواند گفت و گو را تداوم بخشد و خود داشتن خود پرسشگری، مستلزم اشتیاق به دانایی است. تلاش برای کسب دانایی و گفتگو به ارتباط با دیگران، وابسته است؛ دیگرانی که متفاوت فکر می‌کنند و می‌اندیشند.

پرسشگری در گفتگو وقتی اتفاق می‌افتد که دغدغه‌ای مهم وجود داشته باشد که برای پاسخ به آن، نیاز به ارتباط با دیگران و گفتگو با آنان است و این دغدغه در گام اول به پرسش تبدیل می‌شود.

از نگاه دیگر، اشتیاق به دانایی به خودآگاهی می‌رسد و نکته مهم این است که رسیدن به هر حدی از خودآگاهی ممکن نیست مگر در تعامل و ارتباط با دیگرانی که متفاوت و متمایز از شما هستند. و می‌توانند به شما در مورد خودتان بازخورد بدهند.

بدون ارتباط با دیگران، ما می‌توانیم خودآگاهی محدودی نسبت به خود داشته باشیم چرا که بازخوردی از خود نداریم و فکر می‌کنیم آنچه که به آن رسیده‌ایم حقیقت محض است. واقعیت این است که چنین چیزی نمی‌تواند درست باشد.

سوال اساسی این است که چرا گفتگوهای بین افراد، نتیجه رضایت بخشی به بار نمی‌آورد؟

با اینکه همه صحبت از گفتگو می‌کنند اما تنش، بدفهمی، پرخاشگری، دعوای بین فردی و قومی و قبیله‌ای و در سطح کلان جنگ وجود دارد. در نگاه اول گفتگو، خیلی ساده به نظر می‌رسد و ممکن است آنقدر معمولی و طبیعی تلقی شود که صحبت درباره آن، کاری زائد به حساب آید.

گفت و گو می‌تواند برنامه‌ریزی شده و هدف‌دار باشد. یعنی موضوع و هدف از قبل تعیین شده باشد و حتی تعداد و مکان و گفتگو از قبل مشخص شده باشد مثل جلساتی که از قبل برنامه‌ریزی و مشخص شده‌اند و یا گفتگوی بالنده باشد و موضوع و هدفی از قبل تعیین نشده باشد. این نوع گفتگو اکثراً گروهی و در سمینارهای دیالوگی انجام می‌شود.

چارچوب و ضوابط لازم برای گفتگو:

۱- فراهم آوردن فضا، زمان و محیطی مناسب

برای گفتگو نیاز به فضایی داریم که طرفین گفتگو احساس امنیت داشته باشند و به علت ابراز نظر و عقیده مشکلی برایشان پیش نیاید و مشاجره، کناره‌گیری و یا هر حالت ناخوشایند دیگر به وجود نیاید. از یک نگاه دیگر در گفتگو افراد مراقب هم هستند و هم دیگر را درک می‌کنند و حتی در زمانی که عقاید و نظریاتی ابراز می‌شود که صریحاً با نظر او مخالف است، به این کار ادامه می‌دهد.

روند گفتگو به تضاد و تفاوت‌ها، به بلندی و پستی احتیاج دارد.

۲- راهنمای گفتگو: دومین شرط لازم، داشتن یک همیار و راهنماست که وظیفه

اصلی او آماده کردن و ایجاد ظرف و فضای مناسب برای گفتگوها است.

۳- شفافیت هدف: یکی از ضوابط لازم برای گفتگو شفافیت هدف است. این‌که

هدف، گفتگوی واقعی با یکدیگر و یادگیری و تمرین است. یعنی بدون تصمیم‌گیری و

تعیین هدف و بدون در نظر گرفتن مسئله خاص و بدون تلاش برای رسیدن به جمع‌بندی، صحبت نمی‌شود.

انواع گفتگو

گفتگو انواع مختلفی دارد گاهی گفتگو به صورت تصادفی به وجود می‌آید. یعنی بدون قصد قبلی به گفتگو می‌پردازیم، اما در بیشتر مواقع با برنامه‌ریزی و با موضوع و هدف مشخص، گفتگو را آغاز می‌کنیم که این يك گفتگوی هدفدار و اگر هدف و موضوع مشخص نباشد گفتگوی بالنده است.

- گفتگوی تصادفی
- گفتگوی هدفدار
- گفتگوی بالنده

مهارت‌های گفتگو

مهارت اول: یادگیرندگی

معمولاً در پاسخ به طرف مقابل جمله خود را با "نه" شروع می‌کنیم (نه صبر کن، نه اینجوری نیست) در این مواقع ما می‌خواهیم معلم باشیم و در مقام یاددهنده بایستیم نه در مقام دانش‌آموز و یادگیرنده، اما گفتگو وقتی ثمربخش است که بپذیریم ما همه چیز را نمی‌دانیم. با یادگیری این مهارت طرف مقابل را به رسمیت می‌شناسیم و باور می‌کنیم که از او هم می‌توانیم یاد بگیریم و در این صورت او هم مشتاق گفتگو می‌شود و برای تعامل دو طرفه برانگیخته می‌شود. در گفتگوی بالنده در سکوت هم ذهن ما روشنتر و فعال‌تر از همیشه است و مشغول یادگیری از دیگری است.

مهارت دوم: احترام کامل

برای احترام ابتدا باید ساکت باشیم این رفتار موجب پذیرش بدون قید و شرط دیگران می‌شود. در واقع وقتی ما طرف مقابل را همانطور که هست به رسمیت بشناسیم یعنی فرد مورد احترام کامل قرار گرفته است. در احترام به دیگری انسان هویت دیگری را هنگام

گفتگو می‌پذیرد، علاوه بر آن سعی می‌کند به زندگی از منظر او نگاه کند. ممکن است برخی رفتارها، سخنان یا اعتقادات دیگری را نپذیریم اما مشروعیت او را به عنوان يك انسان نباید انکار کنیم.

مهارت سوم: گشودگی ذهن

ما در مقابل عقاید و نظرات دیگران باید ذهن باز داشته باشیم، این در صورتی محقق می‌شود که به طرف مقابل گفتگو اعتماد داشته باشیم و این احساس را به او هم منتقل کنیم تا بتواند ذهن باز داشته باشد. گشودگی ذهن، نوعی شیوه ارتباط با دیگران است، که با تمرین دو مهارت قبل می‌توان به این مهارت دست یافت.

مهارت چهارم: از دل سخن گفتن

از دل سخن گفتن یعنی آنچه می‌گوییم از صمیم دل باشد، هر آنچه از دل برآید لاجرم بر دل نشیند. نه اینکه بی‌پروا صحبت کنیم، در واقع منظور از سخن از دل، گفتگوی صادقانه در عین رعایت حرمت طرف مقابل است. همچنین به معنای این است که راجع به چیزی صحبت کنیم که برای ما مهم است.

مهارت پنجم: گوش دادن

مهارت گوش دادن از اساسی‌ترین مهارت‌های گفتگو است. گوش دادن با شنیدن متفاوت است. شنیدن فقط عمل فیزیولوژیک است، اما درگوش دادن ما تلاش می‌کنیم، حرف طرف مقابل را درک کنیم. ساکت کردن ذهن هنگام گوش دادن از شروط اساسی گوش دادن است، یعنی هنگام گوش دادن در فکر جواب نباشیم، قضاوت نکنیم، به کاری جز گوش دادن فکر نکنیم و حضور ذهن و توجه کافی به گوینده داشته باشیم. در کنار توجه به طرف مقابل به درون خود، به چگونه گوش دادن و با توجه به تجربیات قبل دسته بندی کردن شنیده‌هایمان نیز توجه داشته باشیم.

مهارت ششم: پرهیز از شتاب

شاید بهتر باشد که گاهی فرصت دهیم دیگری حرف را شروع کند و ما فقط گوش دهیم و بگذاریم او بداند که ما فقط می‌خواهیم گوش دهیم و نظر او را در مورد موضوع بدانیم. این کار موجب ایجاد يك فضای امن و باز برای طرف مقابل می‌شود که بتواند به راحتی نظرات خود را بیان کند.

مهارت هفتم: تعلیق باورها

هرکس دارای تصورات و فرضیه‌های خاصی نسبت به زندگی و محیط پیرامون خویش است، که وجود آنها امری لازم و ضروری می‌باشد. اما گاهی این تصورات و فرضیه‌ها مانع در یافت واقعیت می‌شود. برای جلوگیری از این جریان فکری نیاز است که ما ابتدا تصورات، فرضیات، آرای مختلف فردی و تفاسیر ذهنی خودمان را بشناسیم و نسبت به آنها آگاهی پیدا کنیم و بعد از شناخت در صورت نیاز به تغییر آنها بپردازیم. این کار باید به طور مداوم انجام شود و خودمان و ذهنیاتمان را ارزیابی و اصلاح نماییم.

مهارت هشتم: جانب داری سازنده

در این مهارت ما در ارائه نظراتمان حتما ریشه فکری نظر خود را هم بیان کنیم، در این صورت علت ابراز عقیده ما روشن می‌شود. در گفتگو باید دو طرف فرصت بیان دغدغه‌ها و ریشه افکارشان را پیدا کنند. اگر کسی حدود فکری خود را بشناسد و جانب‌داری سازنده داشته باشد، می‌تواند با دیگران هم احساس شود.

مهارت نهم: جویایی

در هنگام گفتگو طرح يك سوال ساده و صادقانه تأثیر بسیار خوبی بر طرف مقابل دارد و ایجاد انگیزه برای شنونده می‌کند. البته جویایی نیاز به دقت زیادی دارد، چون ممکن است حمل بر دخالت شود. ما هم باید از پرسیدن سوالاتی که موجب ورود به حریم امن افراد می‌شود خود داری کنیم. جویایی در واقع به معنای جویا شدن از احوالات طرف

مقابل و قصد جویایی، فهمیدن جهت بهبود روابط و یافتن مشترکات است. نه به منظور کنجکاوی یا به دست آوردن مواردی که بتوانیم طرف مقابل را بکوبیم.

مهارت دهم: ناظر بر خویشتن

در تمامی فعالیت‌هایی که ناظر بر تعالی انسان است این نکته مشترک است که ناظر بر خویشتن خویش باشیم. این آخرین مهارت و در واقع مجموع مهارت‌های پیشین است. برای باز آفرینی این مهارت به آگاهی مداوم نیاز داریم، آگاه بودن در تمام مراحل گفتگو، وقتی در سکوت گوش می‌دهیم، وقتی به ابراز عقیده می‌پردازیم، یا از دیگری در مورد نظارت و عقایدش می‌پرسیم، در همه حال باید به خود و اعمال و رفتارمان دقت داشته باشیم؛ گویی از خود جدا شده‌ایم و از بالا به خودمان نگاه می‌کنیم. به خود دقت داشته باشیم که در کمال احترام به دیگری گوش دهیم، به طور مداوم در حال یادگیرندگی باشیم و به طور کلی ناظر بر خویشتن خویش در تمام ارتباطاتمان باشیم. در ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و خداوند، در همه حال همه مهارت‌های گفتگو را فعال و پویا و زنده نگه داریم. (صادقی، ۱۳۹۱)

گفتگوی بین نسلی

در این دوران که به تعبیری می‌توان آن را "دوران گذار" نام نهاد. دگرگونی‌های بسیاری در جامعه پدیدار شد، دگرگونی‌هایی که بسیاری از انسان‌ها و نسل‌ها را دچار سرگردانی کرد، قواعد و ارزش‌های جامعه هر دم فرو می‌ریخت و هنجارهایی که تا چندی پیش ارزش‌های لایتغیر محسوب می‌شد، به مقولاتی بی‌اهمیت و کم‌ارزش تبدیل می‌شد، و ارزش‌های نوین و جدید منطبق با شرایط نوین شکل گرفته در جامعه جایگزین آن می‌شد.

به تعبیر دورکیم خصلت جوامع در حال گذار این است که در آن مشکلاتی پدید می‌آید که نتیجه مستقیم برخورد مدرنیسم و نوگرایی برآمده از آن با سنت و پایبندی به قوانین آن است. این تنازع عموماً تنازعی است که بین نسل‌ها صورت می‌گیرد. در این مرحله برزخی و حساس، عناصر اخلاقی و ارزش‌های اجتماعی بیش از هرچیز تغییر

می‌کنند. خصلت ذاتی تغییر در پدیده‌های اجتماعی در بستر زمان با ایستایی سنن در تعارض قرار می‌گیرد و این موضوع در دوران و تاریخ معاصر ایران با توجه به شرایط جهانی امری محتوم و چاره‌ناپذیر می‌نماید.

نسل‌های جوان که با اندیشه‌های نو آشنا شده و هر دم بر حوزه اطلاعات و دانش آنان به لحاظ خصلت جهانی ارتباطات افزوده می‌شود با سرعتی فزاینده از نسل‌های پیشین خود سبقت می‌گیرد و با نسل‌هایی که نمی‌توانند سرعت حرکت خویش را با تحولات جدید منطبق سازند دائماً فاصله بیشتری پیدا می‌کند و بحران دنیای متجدد و مدرن با دامنه‌ای به مراتب وسیع‌تر و خوفناک‌تر چهره می‌گشاید.

در مسیر تاریخ، همواره تفاوت سنی بین انسان‌ها موجب بروز جدائی، عدم تفاهم و حتی نافرمانی شده است و تمایز نسلی (Generation Difference) امری معمول بوده است، زیرا در هر نسل ارزش‌هایی خاص مورد توجه قرار می‌گیرد که با سنن بزرگسالان همان جامعه تفاوت دارد. اما هنگامی که تغییرات سریع و همه‌جانبه در یک جامعه رخ می‌دهد، دیگر تنها این تفاوت جسمانی و فیزیولوژیک نیست که تمایز نسلی را شکل می‌دهد بلکه پدیده به تمام معنا همه ساختار اجتماعی و فرهنگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تاثیری که ممکن است محدوده آن از تفاوت و تمایز فراتر رود و به تقابل برسد و به نظر می‌رسد این گسست نسلی و تعارض و کشمکش ناشی از آن در جامعه ایران امروز ارتباطات انسانی را در خانواده‌های ایرانی با مشکل مواجه ساخته و به چالش کشیده است. نسل‌های از خودبیگانه و بی‌پیوند با عقبه خویش و نسل‌های خسته و فروکوفته از تحولات سنگین اجتماعی، نسل‌های درگیر در هجوم پیاپی امواج دریای خروشان اطلاعات و نسل‌های متکی بر ارزش‌ها و سنن ثابت مانده در اعصار و اینک سوای عدم تفاهم و تمایز تاریخی، به تقابلی آشکار پای می‌گذارند. نتیجه چنین تقابلی، سستی در ثبات اجتماعی و انهدام این ثبات مبتنی بر تفاهم، گفت‌وگو و یا مشارکت بین نسلی است. تحولات اجتماعی چند دهه اخیر در جامعه ایران و تغییرات بنیادین

ناشی از آن، چالش‌های مابین ارزش‌های سنتی و هنجارهای مدرن، پیدایش طبقات متوسط شهری نوین و غلبه آن بر سایر اقشار اجتماعی، تغییر الگوهای مصرف در جامعه، گسترش ارتباطات اجتماعی و تأثیر آن در جوامع روستایی و شهری، افزایش روزافزون وسایل ارتباط جمعی، جهش‌های جمعیتی و افزایش جمعیت، تغییر در ترکیب جمعیتی و افزایش شدید نسبت جمعیت جوان کشور، گسترش آموزش عالی و تغییر و تحول در مرجعیت فرهنگی، ورود شبکه جهانی اینترنت و ده‌ها مورد دیگر، زمینه‌ساز تغییرات شگرف در ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی در ایران بوده است. تغییراتی که گاه شدت و حدت روزافزون آن به ایجاد بحران‌های موضعی و یا حتی عمومی در جامعه انجامیده است.

طی سه دهه اخیر این تغییرات از شتاب روزافزونی برخوردار بوده است. انقلاب و پیامدهای آن، جنگ هشت ساله و آثار آن بر ابعاد مختلف زندگی مردم ایران به همراه پدیده‌هایی چون مهاجرت و افزایش ارتباط سیاسی، فرهنگی با جهان، مسایل اجتماعی ایران را واجد شرایطی خاص و ویژه کرده است.

شناخت این تغییرات و تأثیر آنها بر ارتباطات بین نسلی حائز اهمیت بسیار است، تنگناها و مسایل مختلف به وجود آمده در ارتباطات بین نسلی در جامعه ایران نمی‌تواند بدون شناخت ریشه‌ها، عقبه و همچنین وضعیت امروز و چشم‌انداز آینده آن مورد تدقیق قرار گیرد و راهکارهایی واقع‌گرایانه و برنامه‌ای کاربردی و منسجم برای رفع آن معضلات و مسایل طراحی شود.

بدون ادراک چیستی ارتباطات بین نسلی در ایران و بدون تعیین صریح و علمی محورهای عمده تفاوت و تعارض بین نسلی موجود، ارائه راهبرد و تدوین برنامه و تشخیص راهکار برای تحدید و انهدام گسست بین نسلی امکان‌پذیر نخواهد بود، زیرا جامعه ایران جامعه‌ای جوان است و هرم جمعیتی فعلی کشور به گونه‌ای است که لزوماً می‌بایست در آن به برنامه‌ای برای همگرایی اندیشید.

در ایران به طور ویژه می‌توان به دو رویکرد خوش‌بینانه و بدبینانه اشاره کرد. عده‌ای معتقد به عدم وجود شکاف بیش از حد معمول میان اولویت‌های ارزشی والدین و فرزندان می‌باشند. براساس این رویکرد خوش‌بینانه می‌توان گفت که تغییر امری طبیعی، حتمی، ضروری و مداوم است و فرایند جذب و دفع فرهنگی همیشه وجود داشته است و اصولاً یک ویژگی فرهنگی محسوب می‌شود.

در مقابل رویکرد بدبینانه معتقد است که نسل جوان امروز به شدت تحت تأثیر ارزشهای غربی قرار گرفته و دچار مسخ فرهنگی شده و از سوی فرهنگ سنتی خودگریزان و دور شده است. در نتیجه فاصله‌ای میان آن نسل پیشین که خود را پایبند به ارزشهای فرهنگی سنتی خود می‌بیند، ایجاد شده که خود موجب درگیری‌ها در خانواده و سست شدن انسجام آن شده است.

ویژگی‌های رابطه بین نسلی

۱- خودگشودگی

۲- تساوی

۳- حمایت‌گری

۴- مثبت‌گری

۵- همدلی (فرهنگی، ۱۳۸۳)

۱- خودگشودگی

خودگشودگی موجب تسهیل در فراگرد ارتباطی و دستیابی به شناخت خویشتن می‌شود. عواملی چند بر خودگشودگی موثر بود که می‌توان از دو طرفه و قابل تسهیم بودن این ویژگی یاد کرد. خودگشودگی به موضوع مورد گفتگو و شخصی که خود را می‌گشاید نیز بستگی دارد.

در تعریف خودگشودگی، می‌توان گفت که خودگشودگی عبارت است از هر اظهاری که فرد در مورد خود و توانایی‌ها و شخصیت خود ارائه می‌نماید. خودگشودگی، تنها شامل آن دسته از اظهاراتی می‌شود که فرد به گونه‌ای آگاهانه و تعمدی و اختیاری در مورد خود با دیگران مطرح می‌سازد برخی از نویسندگان دیگر معتقدند خودگشودگی اظهاراتی را در برمی‌گیرد که فرد خود آن را می‌داند و دیگران احتمالاً بدان دسترسی پیدا نکرده‌اند. باتوجه به تعاریف فوق و با درنظر گرفتن ارتباطات ارادی، خود گشودگی، آن دسته از اظهاراتی در مورد فرد در نظر گرفته می‌شود که ارادی است و اشخاص دیگر، حتی به آن دسترسی ندارند. خودگشودگی یا خودافشاگری می‌تواند در زمانی بی‌خطر و دور از شرایط تهدیدآمیز (به عنوان مثال: بیان احساس فرد در مورد یک فیلم یا داستان) و در زمانی دشوار حتی تهدیدآمیز باشد. (مانند زمانی که قصد داشته باشیم ناراحتی خود را از خودخواهی و خودستایی فردی به وی ابراز کنیم)

جنبه‌های مختلف مفهوم خودگشودگی

مفهوم کیفی و خودگشودگی و تأثیر آن در ارتباطات میان فردی را می‌توان در سه جنبه اساسی دید. اولین و مهمترین و شاید واضح‌ترین جنبه گشودگی، شایق بودن می‌باشد. بدین معنا که فرد (فرستنده پیام) خود را در مقابل طرفهای ارتباطی با یک گشودگی نسبی، بگشاید. بکارگیری واژه گشودگی نسبی دلالت بر این مطلب دارد که لزوماً گشودن تمام زوایای ناگشوده و نامفهوم زندگی برای دیگری ممکن است در فراگرد ارتباطی گشایشی ایجاد نکند. بلکه ممکن است در پاره‌ای موارد با بروز دلزدگی در فرد مقابل، فراگرد ارتباطی را از مسیر عادی خود خارج سازد. تئوریسین‌های دیالکتیک روابط معتقدند که برخلاف آنچه که درباره افزایش سطوح از خودگشودگی بحث می‌شود خودگشودگی کامل غیرواقعی و غیرممکن است. فرایند مفهوم خودگشودگی فرایندی خطی نیست و همیشه منجر به خودگشودگی نمی‌شود. به بیان دقیق‌تر مابین ضرورت به آشکار نمودن و پنهان نمودن حرکت می‌کنیم.

دومین جنبه از خودگشودگی به اشتیاق فرستنده پیام در بروز دادن صادقانه اثر محرکات بر وی دارد و اینکه چه تاثیری بر وی نهاده‌اند، اکثر انسانها تمایل دارند که عکس‌العمل دیگران را در مقابل گفته‌ها و یا اعمال خود ببینند. زمانی که انسان در یک فراگرد ارتباطی با حالت تدافعی و یا بی‌تفاوتی فرد مقابل روبرو می‌شود دچار هراس می‌گردد.

جنبه سوم گشودگی که با مفهوم تملک احساسات و تفکرات درارتباط است. از این منظر تعبیر گشودگی آن است که شخص بتواند احساسات و تفکرات خود را که به آن وقوف کامل دارد به اطلاع دیگری یعنی گیرنده پیام برساند. معمولاً افراد سعی دارند که به دیگران تفهیم نمایند که مسئول احساسات و تصورات و تفکرات خویش هستند. زمانی که فرد مالک احساسات و تفکرات خویش باشد در گفتگوها و ارزیابی‌های مسائل واقعیت را آنگونه که وجود دارد از نظر خود بیان می‌دارد و با گفتن جملات و عباراتی در جهت خودیت حرکت می‌کند. دراین حالت ما به تصریح این حقیقت می‌پردازیم که احساسات ما منبعث از تعامل یا میان کنش بین واقعیت بیرونی و ادراکات، نگرشها و پیش داوریهای درونی خود می‌باشد.

۲- تساوی

موثر بودن ارتباط میان فردی در وجود عاملی به نام تساوی فعلیت می‌یابد. یعنی پذیرش این فرض که درارتباط با افراد با علم به اینکه آنها (افراد) در برخی از جنبه‌ها مشترک نیستند بر نقاط مشترک در فراگرد ارتباط توجه شود.

ارتباطات میان فردی عموماً زمانی موثرتر خواهد بود که فضای حاکم فضای مبتنی بر تساوی باشد. در هر وضعیتی احتمال عدم تساوی وجود دارد. زیرا افراد از تمامی جهات با هم مساوی نیستند و در برخی خصوصیات و ویژگی‌ها از یکدیگر متمایز هستند. اما به هرحال انسانها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند برای دستیابی به ارتباطی مؤثر می‌بایست باتوجه به تساوی در شخصیت طرفین به نقاط مشترک در فراگرد ارتباطات میان فردی خود که بیانگر نوعی تساوی می‌باشد تاکید بیشتری ورزند.

اصل تساوی در ارتباطات میان فردی بایستی از نظر گفتاری و شنیداری نیز رعایت شود. چنانچه در یک فراگرد ارتباطی تنها یکی از طرفین سخن بگوید و دیگری فقط شنونده باشد مسلماً میزان اثربخشی ارتباط به نحو چشمگیری کاهش و در فرایند تعاملی بودن ارتباطات انسانی وقفه ایجاد می‌گردد.

افراد ممکن است از نظر ارتباطی دچار نوعی خودفریبی و یا تظاهر شوند. این امر معمولاً زمانی حادث می‌شود که افراد از نظر موقعیت شغلی در رده‌های مختلف جای می‌گیرند. به عنوان مثال ممکن است یک مدیر عالی‌رتبه گفتگو با یک مستخدم جزء را بی‌ارزش تلقی نموده و تلاشی برای ایجاد فضای مناسب ارتباطی ننماید از طرفی ممکن است از نظر آن مستخدم جزء ارتباط مساوی غیرممکن باشد. چنین ارتباطی، دچار نوعی خودفریبی و تظاهر می‌شود، و قرار گرفتن در چنین وضعیتی و تصور اینکه این ارتباط زاید و بدون نتیجه باشد و بایستی فقط با هم ترازان خود ارتباط داشت، نگرشی بسیار زیانبار و خارج از معیارهای صحیح ارتباطی است و اکثر کسانی که از نظر ارتباطی از مهارت‌های بالایی برخوردارند درست برعکس این نگرش رفتار می‌کنند. آنان اغلب از اطلاعات فراوانی بهره‌مند می‌شوند.

۳-حمایت‌گری

حمایت‌گری از دیگر مولفه‌های موثر در رابطه بین نسلی به شمار می‌آید و آن عبارت است از روابطی که در فضای حمایت‌گرایانه شکل گرفته باشد، چنانچه این فضا توأم با ترس و تهدید و خشونت همراه باشد دیر یا زود رابطه به دشواری گراییده و ممکن است به گسیختگی بیانجامد. در مورد ارتباط بین فرزندان و والدین می‌توان گفت رابطه موثر فرزندان با والدین‌شان در فضایی آکنده از دوستی، محبت و اعتماد است که افراد به راحتی بتوانند با یکدیگر گفتگو داشته باشند.

روابط میان فردی موثر و اطمینان بخش، روابطی است که در یک فضای حمایت‌گرانه شکل گرفته باشد. چنانکه این فضا توام با ترس، تهدید، خشونت همراه باشد دیر یا زود حس رابطه‌ای به دشواری گرائیده و درنهایت ممکن است به گسیختگی بیانجامد.

چنانچه در یک فراگرد ارتباطی به افراد این احساس دست دهد که نشان دادن مکنونات درونی و خواسته‌ها و نیازهایشان مورد تهدید یا انتقاد قرار می‌گیرد، با فرو رفتن در لاک درونی خود سعی در عدم گشودگی خویش می‌نمایند.

والدین بایستی به این نکته توجه داشته باشند که تنها در زمانی می‌توانند با فرزندان خود به راحتی به همدلی و گفتگو بپردازند که فضایی مناسب ارتباطی را به وجود آورند. فضای مناسب ارتباطی فضایی است آکنده از دوستی، محبت، عشق، اعتماد که در آن افراد بتوانند به راحتی خود را بکشایند.

در یک فضای حمایتگر ارتباطی، سکوت می‌تواند بسترهای مناسب برای ایجاد فضای مناسب را مهیا سازد و به عنوان ارزشی مثبت تلقی شود. از دیگر عوامل موثر بر فضای ارتباطی می‌توان از ارائه حالات توام با همدلی و تساوی با دیگران نام برد. چنانچه بتوان از نظر رفتاری و پایگاه اجتماعی خود را در سطح مخاطبان قرار دهیم، می‌توانیم به ایجاد یک فضای مناسب ارتباطی کمک نماییم.

۴- مثبت گرایی

مثبت گرایی چهارمین عامل موثر در ارتباطات میان فردی است که در سه عامل یا قسمت طبقه‌بندی می‌شود:

۱- احترام مثبت و معین به خویشان

۲- انتقال احساس خوشایند خود نسبت به دیگران

۳- داشتن احساس مثبت و خوشایند در فراگرد ارتباطی

۱- احترام مثبت و معین به خویشتن

زمانی احترام میان فردی به درستی شکل می‌گیرد که فرد احترام مثبت و معینی برای خود قائل باشد. چنانچه فرد احساس مثبت و خوشایندی نسبت به خود داشته باشد انتقال این احساس مثبت به دیگران، آنان را به مثبت‌پنداری وادار می‌کند و چنانچه برعکس خود احساس ناخوشایندی و منفی از خود را به دیگران انتقال دهد، در آنان نیز چنین احساسی را به وجود می‌آورد.

۲- انتقال احساس خوشایند خود نسبت به دیگران

تنها داشتن احساس خوشایند نسبت به دیگران کافی به نظر نمی‌رسد بلکه بایستی این احساس خوشایند را به آنان منتقل کرد. انتقال چنین احساسی با ایجاد اثر مثبت فرد مقابل را تشویق به ارتباط فعال‌تر نموده و به تبع آن سطح ارتباطی را افزایش می‌دهد.

۳- داشتن احساس مثبت و خوشایند در فراگرد ارتباطی

وجود احساس مثبت و خوشایند در یک فراگرد ارتباطی تعاملی بین دو یا چند نفر بسیار مهم می‌باشد. چنانچه طرفین درگیر در ارتباطات میان فردی پاسخ خوشایند از سوی مخاطب یا مخاطبین دریافت نمایند و یا پاسخ یا واکنش منفی مشاهده کنند به نحوی سعی در خروج از فراگرد ارتباطی می‌نمایند که به گسستگی ارتباطی منجر خواهد شد. (فرهنگی، ۱۳۸۳)

۵- همدلی

همدلی در روابط بین نسلی اهمیت بسیار دارد. همدلی در یک رابطه تعاملی آغازگر یک فراگرد ارتباطی خوب است و آن زمانی است که شخصی با شخص دیگر احساس مشترک داشته باشد. به عبارت دیگر همدلی یعنی احساس مشترک با دیگران به گونه‌ای که طرفین درگیر در یک فراگرد ارتباطی به یک احساس مشترک دست یابند.

کلمه همدلی ترجمه واژه انگلیسی Empathy در زبان انگلیسی می‌باشد که از واژه آلمانی Einfuhling آلمانی اخذ شده است و به معنای "خود را به جای دیگری نهادن و

احساس او (غم، شادی و...) را درک کردن می‌باشد" (ساروخانی، ۱۳۷۵). بایستی در نظر داشت که بین سه کلمه همدلی Empathy، همدردی Simpathy و بی‌تفاوتی Apathy تفاوت وجود دارد.

بی‌تفاوتی آن است که فرد نسبت به احساسات و مسایل دیگران بی‌تفاوت باشد و طبیعی است که ما نمی‌توانیم یک رابطه خوب و پایدار با فرد دیگری را حفظ کنیم چنانچه نسبت به مشکلات وی بی‌تفاوت باشیم و خود را در غم و شادی وی شریک ندانیم. بی‌تفاوت بودن یا خنثی بودن به روابط میان نسلی آسیب می‌رساند زیرا که در فرد مقابل این احساس به وجود می‌آید که برای ما ارزشمند نبوده و نسبت به سرنوشت او بی‌علاقه هستیم. خنثی بودن یکی از عوامل عمده در ایجاد و دوری و جدایی در روابط می‌باشد. به همین دلیل برخی بی‌تفاوتی را نقطه پایان یک ارتباط تلقی می‌نمایند.

همدردی زمانی است که با فرد دیگر احساس مشترک داشته باشیم. شادی و غم او را شادی و غم خود تلقی نموده و بکوشیم تا از بار گرفتاریهایش بکاهیم. اغلب ما در ارتباطات خود نیاز چندانی به همدردی نداریم. حتی گاهی اوقات ممکن است چنین برخوردهایی را مطلوب ندانیم، همدردی در پاره‌ای از موارد می‌تواند به ناپایداری رابطه منجر می‌گردد. زیرا ممکن است به طور غیرمستقیم به فرد مقابل اینگونه القا شود، که چون توان ما را در برابر حل مشکلات ندارد از وی حمایت می‌کنیم. در واقع این نوع همدردی به نوعی خود برتری‌بینی دلالت می‌کند.

اما همدردی جوهر اصلی تمامی فراگردهای ارتباطات انسانی است. همدلی توانایی ویژه‌ای است که از طریق آن می‌توان به نگرش فرد مقابل یا به عبارت دیگر مخاطب خویش پی برد و دنیا را از دریچه چشم او نگریست.

همدلی صحیح، هم حساسیت نسبت به احساسات موجود و هم تسهیلات لازم کافی کلامی برای ارتباط با دیگری را دربرمی‌گیرد، که موجب درک و تفاهم بیشتر و نیز استفاده صحیح از زبان برای القاء مفاهیم می‌شوند.

بایستی توجه داشت که منظور از همدلی دقیقاً ارائه احساسی یگانه با فرد مقابل نمی‌باشد، بلکه مدنظر آن است که در فراگرد ارتباطی به طرف مقابل تفهیم نمائیم که احساس او را درک نموده و برای وی ارزش و احترام قائل هستیم. همدلی نیازمند داشتن حساسیت نسبت به دیگران و نشان دادن آن به دیگران است.

هدف اصلی و اساسی از درک و تفاهم مبتنی بر همدلی، پذیرش نگرش خویش و پذیرش نگرش دیگران است. زمانی می‌توان به تفاهم و همدلی دست یافت که این باور در تمامی انسانها شگل گیرد که اگر ما به درستی می‌اندیشیم دیگران نیز دارای اندیشه درستی می‌باشند هرچند که ممکن است با اندیشه ما مغایر باشد.

باتوجه به مطالب فوق برای ارتباط بهتر میان نسلی بایستی به فرزندان خود توجه نموده و به آنان از طریق روشهای کلامی و غیرکلامی بفهمانیم که برای ما بسیار مهم هستند و ما آنها را درک می‌کنیم که در آن صورت لزومی ندارد که ما همان گونه که آنها می‌اندیشند رفتار کنیم. باید بپذیریم که نسل جوان با تجربیات متفاوت و به مقتضیات جوانی، انسانهای متفاوت از ما هستند. بایستی به وسیله بسط همدلی میان دو نسل و ایجاد توان درک متقابل یکدیگر در راه بهبود کیفیت روابط میان نسلی گام برداریم.

از آنجا که بیشتر انسانها به صورت غریزی گرایش به همدلی و همدردی دارند از این رو فرهنگهایی که موجب تسهیل این امر می‌شوند کمتر در معرض فراز و نشیب می‌باشند. در عین حال بایستی این نکته را مدنظر داشت که انسانها جدا از فرهنگ رفتاری حاکم بر آنها، در بسیاری از عواطف و احساسات انسانی با یکدیگر مشترک بوده

و براساس غرایز و ماهیت انسانی خود رفتار می‌کنند. رابطه‌ای رو به تکامل می‌رود که بر همدلی، تفاهم و وسعت چشم‌اندازی مشترک بنا گردد (ساروخانی، ۱۳۸۰)

نسل

مفهوم نسل از نقطه‌نظر زیست‌شناختی و شجره‌شناختی معنای صریحی دارد و بر یک رسته همدوره از یک نیای مشترک اطلاق می‌شود؛ با وجود اینکه قایل شدن به تمایز همسالان دارای اهمیت است (نیکلاس آبر کرامبی و همکاران، ۱۳۷۰) ولی این مفهوم در جامعه‌شناسی پیچیدگی دارد. جامعه‌شناسان، سیاستمداران، روان‌شناسان، روان‌شناسان اجتماعی و جمعیت‌شناسان و مردم‌شناسان هرکدام به ارائه تعاریفی از نسل پرداخته‌اند. ولی با وجود این وفاق کافی در مورد معنای نسل وجود ندارد. اشاره به برخی از تعاریف به شناخت مفهوم نسل کمک خواهد نمود.

از منظر جمعیت‌شناسی، نسل به گروهی از افراد اطلاق می‌شود، که مرحله‌ای از حیات را با یکدیگر آغاز کرده یا پایان داده باشند. گروهی که در یک زمان فارغ‌التحصیل می‌شوند؛ گروهی که در زمانی بالنسبه نزدیک به هم به دنیا آمده یا ازدواج کرده‌اند. (ساروخانی، ۱۳۷۵) توجه جمعیت‌شناسان به مفهوم نسل به معنای هم دوره‌ای بودن در اشاعه این معنی در میان دیگر رشته‌های علوم اجتماعی موثر بوده است.

دانشمندان علوم اجتماعی غالباً اصطلاح نسل را برای معرفی کسانی به کار می‌برند که تقریباً همزمان زاده شده‌اند. چه خویشاوند باشند و چه نباشند. در این معنا کوشش می‌شود تا رفتار اعضای نسل باتوجه به شرایط زمان آنها توضیح داده شود. به همین دلیل است که از نسل برباد رفته نسل بعد از جنگ و مانند آنها سخن گفته می‌شود (گولد و همکاران، ۱۳۷۶)

کارل مانهایم^۱ (۱۹۵۲) از جمله اولین نظریه پردازانی است که مفهوم نسل را به کار برد. وی افرادی را که در درون نسلها موجودند، و دارای دیدگاه مشترک براساس تجربیات مشترک هستند از افرادی که چنین وضعیتی را ندارند متمایز کرده و از آنها به عنوان واحدهای نسلی نام می‌برد.

واحدهای نسلی خرده گروه‌های درون نسل هستند که به شیوه‌های گوناگونی و خاصی در مورد مصالح مشترکشان عمل می‌کنند. برای نمونه هیپی‌ها و فعالان چپ جدید را می‌توان به واحدهای نسلی متفاوت متعلق دانست که به یک انگیزه تاریخی مشترک با شیوه‌های گوناگون واکنش نشان می‌دهند. آنها با عرصه دیدی یکسان، ولی نگرشی متفاوت به جهان نگاه می‌کنند. (لوئیس کوزر، ۱۳۸۲)

بیکر (۱۳۷۷) نسل را گروهی از افرادی می‌داند که در فاصله زمانی معین به دنیا آمده‌اند. او معتقد است که "غالبا گروه‌هایی که مقارن با یک رویداد تاریخی بوده‌اند نیز تحت عنوان نسل آن رویداد نام می‌برند. مثلاً مردان و زنان جوان جنگ جهانی اول، نسل جنگ اول خوانده می‌شوند". به نظر او مطالعه نسلی معمولاً شامل دوره کودکی نمی‌شود، بلکه دوره‌های بعدی را دربرمی‌گیرد و معمولاً با نسل قبل و بعد نیز مقایسه می‌شود. همچنین وی محدوده یک نسل را نه متولدین یک سال بلکه گروه‌های سنی در نظر می‌گیرد. (ترزال بیکر، ۱۳۷۷)

شاید از برخی جهات بتوان گفت که یک نسل عبارت است از فاصله میان والدین با فرزندان‌شان اما این تعریف چندان جامع به نظر نمی‌رسد. کریستوفر بالس^۲، (۱۳۸۰) در ذهنیت نسلی سعی می‌کند معنای جامع‌تری از نسل را ارائه نمایند. حدوداً در هر ده سال ما از فرهنگ، ارزشها، پسندها، علایق هنری، دیدگاه‌های سیاسی، قهرمانهای

1. Karl Mannheim

2. Christopher Bolla

اجتماعی خود تعریفی جدید ارائه می‌کنیم. این مجموعه هر یک دهه به نحوی بارز دگرگون می‌شود از نظر وی دهه تقریباً کوچکترین واحد زمانی است که به عنوان شاخص برای تعیین فرهنگ جمعی می‌توان به کار برد.

برخی از نظریه پردازان معتقدند که نسلها را می‌توان بر مبنای مفهوم دهه به سهولت تعریف کرد.

هیوز نیز مفهوم نسل را انعطاف‌پذیرتر از این می‌داند که بتوان آن را با مفهوم دهه به سادگی تعریف کرد و بیان می‌دارد، نسلهایی هستند که (آراء و افکارشان) مدتها دوام می‌یابند و متقابلاً برخی نسلها دیری نمی‌پایند. فقط از راه مشاهده است که می‌توانیم ببینیم این منحنی در کدام نقاط مسیرش را عوض می‌کند. (کریستوفر بالس، ۱۳۸۰)

حدوداً هر ده سال، امکان پیدایش یک نسل جدید به طور بالقوه وجود دارد.

شکاف نسلی

همانگونه که در مورد مفهوم نسل جامعه‌شناسان، سیاستمداران و محققان امور فرهنگی تعاریف گوناگونی ارائه می‌کنند در مورد شکاف نسلی نیز مفاهیم متعددی به کار رفته است. در فرهنگ لغت انگلیسی آکسفورد، شکاف نسلی این گونه تعریف شده است:

" تفاوت در نگرش و رفتار نسل جوان و مسن‌تر که منجر به عدم درک یکدیگر می‌شود"

تفاوت نسلی و برخورد نسلی همیشه وجود داشته است. اما هیچ زمانی چنین با شدت بیان نشده است.

واژه شکاف نسلی توسط جامعه‌شناسان و مردم‌شناسان غربی در سال ۱۹۶۰ وضع گردیده و تا امروز نیز این واژه همچنان به کار می‌رود.

در واقع شکاف نسلی به عنوان تفاوت گسترده فرهنگی در هنجارهای نسل جوان و نسل قدیم است و این امر زمانی اتفاق می‌افتد که دو نسل یکدیگر را به دلیل تفاوت در تجارب، عقاید، عادات و رفتار، درک نکنند.

یک مفهوم شکاف نسلی عبارت است از تفاوت ارزشها و اعتقادات میان والدین و فرزندان. در نتیجه این تفاوت ارزشها بسیاری از والدین نگران از دست دادن نفوذشان بر فرزندان خود هستند در زمانی که عقاید گروه همسالان به طور عمده‌ای ارزشمند می‌گردد.

شکاف بین نسلها پدیده‌ای است که قبل از انقلاب نیز وجود داشته است اما با وقوع انقلاب اسلامی و دگرگونی‌های عمده و سیاسی، اجتماعی و فرهنگی ناشی از آن و جنگ تحمیلی عراق علیه ایران و تغییراتی که در پاره‌ای موارد روندی تند و ناگهانی داشت مساله شکاف بین نسلی و تبعات حاصل از آن به مساله تبدیل شد.

شکاف ارزشی درون خانواده و بین نسلها زمانی اتفاق می‌افتد که انتقال فرهنگی با مشکل روبه رو شود. از آن جا که انتقال فرهنگی بین انتقال کامل یعنی بدون هیچ تفاوتی، میان والدین و فرزندان، و انتقال کاملاً ناقص یعنی بدون هیچ‌گونه تشابه بین این دو نسل، قرار دارد، اگر به هر يك از این دو شکل صورت گیرد، نوعی آسیب برای جوامع به شمار می‌آید. چرا که انتقال کامل، اجازه نوآوری و تغییر و واکنش به موقعیت‌های جدید را به نسل جدید نمی‌دهد و در این صورت نسلی نو با مفهوم واقعی جامعه شناختی، که دارای تفاوت‌ها و نگرش‌های خاص خود باشد، پدید نمی‌آید. انتقال کاملاً ناقص هم اجازه‌ی کنش هماهنگ بین نسلها را نمی‌دهد. (موسوی، ۱۳۹۱)

مانه‌ایم معتقد است که نسل موجودیتی اجتماعی است، نه يك ضرورت بیولوژیکی. پیدایش نسل اجتماعی با تغییرات اجتماعی و سرعت آن مرتبط است و در وضعیتی که تغییرات کند و کمیاب باشد يك نسل مجزای جدید ظاهر نمی‌شود، بلکه این وضعیت در پی حوادث بسیار و سریع رخ می‌دهد. چنان چه يك گروه نسلی بر حسب آگاهی تاریخی - اجتماعی خود متمایز شوند، می‌توان از يك نسل جدید صحبت کرد. در واقع دورانی از تغییرات سریع فرهنگی، علت پدیده شکاف نسلی است که در پی آن تغییرات سنتی و میراث‌های فرهنگی برجای مانده از نسل‌های قبلی از سوی

بخش مهمی از نسل‌های جدید به چالش کشیده می‌شود؛ البته بانیان اصلی و پیش‌گامان این تحول فرهنگی افراد انگشت شماری از نسل پیشین به نام طلایه‌داران‌اند، اما مهم آن است که عوامل تغییر اجتماعی نسل جدید تحت تأثیر طلایه‌داران از نسل قبلی‌اند و هم در مقابل نسل قبل و هم در برابر نسل‌های خود که تابع نسل‌های قبلی‌اند خروج می‌کنند. (قاضی نژاد و توکلی، ۱۳۸۵)

یان رابرتسون جامعه‌شناس معتقد است که از اوایل قرن بیستم رشد و گسترش تدریجی رسانه‌های جمعی و وسایل ارتباطی تأثیرات مثبت و منفی فراوانی در زندگی بشر داشته است. از همه مهم‌تر این که در عصر کنونی با ظهور اینترنت و فناوری‌های ارتباطات و اطلاعات و به ویژه اینترنت فضای ارتباطات و اثرگذاری آن‌ها بسیار افزایش یافته است. به طوری که ما هم اکنون تحت تأثیر این رسانه‌های نوین هستیم، به عبارتی مخاطبان جهانی رسانه‌ها و نسل‌های کنونی در معرض انتشار و نمایش پیام‌های متنوع رسانه‌ای قرار دارند و پیام‌هایی دریافت می‌کنند که می‌تواند سنت‌ها و الگوهای فرهنگی و اجتماعی و نسلی جوامع و همچنین روابط نسلی آن‌ها را دستخوش چالش و دگرگونی کند. وسایل ارتباطی زمینه تغییرات آنی و موقتی در وقایع و دگرگونی‌های اجتماعی را فراهم می‌آورد که دامنه آن اخبار عقاید، هوا و هوس‌ها، و مُدها را، دربرمی‌گیرد. تغییرات هنجارها و ارزش‌های اجتماعی به سرعت در رسانه‌های گروهی بازتاب می‌یابد و ممکن است مردم آن‌ها را به آسانی بپذیرند. گسترش سریع گرایش‌های جدید در فرهنگ جوانان بیشتر به رسانه‌هایی مانند تلویزیون، رادیو، مجلات، ویژه جوانان و سینما بستگی دارد. (منصور نژاد، ۱۳۸۲) از آن جا که درک صحیح از ارزش‌های انسجام اجتماعی در جلوگیری از شکاف نسلی مؤثر است آموزش و تأکید بر ارزش‌های ملی در ثبات و وفاق و دوری از شکاف نسلی اثر گذارند.

خود مراقبتی و سبک زندگی سالم

- ☒ خود مراقبتی
- ☒ سبک زندگی سالم
- ☒ سبک زندگی اسلامی

خود مراقبتی

خود مراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند منظور از «به طور مستقل» تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود است؛ البته این تصمیم‌گیری از دیگران (چه متخصص چه غیر متخصص) نیز می‌باشد. اگر چه خود مراقبتی فعالیتی است که مردم برای تامین حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند. ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان همسایگان، هم محلی‌ها و همشریان آنها نیز گسترش می‌یابد.

خود مراقبتی به مسئولیت‌پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی، تدبیر اندیشی جهت جلوگیری از رخداد حوادث و بیماریها، نگهداری و استفاده صحیح از داروها بدون نسخه (otc) در بیماریهای جزئی و مراقبت بهینه بیماری‌های مزمن اطلاق می‌شود.

«خودمراقبتی» شامل اعمالی است که مردم یاد می‌گیرند آن را آگاهانه و هدفدار برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام دهند تا

- تندرست بمانند.
- از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خودشان حفاظت کنند.
- نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند.
- از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند.
- بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند.
- و از سلامت خود بعد از بیماری حاد و شدید یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند.

تفاوت خودمراقبتی و خود درمانی

گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی برداشت غلطی صورت می‌گیرد و با خود درمانی اشتباه می‌شود. خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری‌ها یا تصمیم‌گیری‌های خود سرانه و غیر استاندارد درمانی است. از جمله رفتارهای خودسرانه‌ای که با استانداردهای خودمراقبتی تطبیق ندارد استفاده نابجا از دارو می‌باشد که نه تنها موجب درمان بیماری نمی‌شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می‌گردد.

خودمراقبتی می‌تواند مهم‌ترین شکل مراقبت‌های بهداشتی اولیه باشد. برای مثال یک فرد دیابتی در طول یک سال، به طور متوسط حدود ۳ ساعت با یک پزشک یا کارشناس بهداشتی و درمانی تماس دارد و ۸۷۵۷ ساعت باقیمانده سال را با استفاده از توصیه‌هایی که آنان در طول آن ۳ ساعت ارائه داده‌اند یا با استفاده از مهارتی که از طریق آموزش خودمراقبتی کسب کرده است، از خود مراقبت می‌کند.

خود آگاهی

خود آگاهی، اولین گام برای برنامه‌ریزی به منظور خود مراقبتی است، برای خود مراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که ما می‌خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم و بعد باید توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه، آنچه را می‌خواهید، تبدیل به واقعیت کنیم. همه ما از نقاط ضعف و قوت خود، آگاه هستیم و این آگاهی، به ما قدرتی می‌دهد که با آن می‌توانیم تغییراتی را به وجود بیاوریم که زندگی خود را عوض کنیم. خود آگاهی به ما کمک می‌کند تا قدرت‌مان برای تغییر را کشف کنیم و با تمرکز بر وجود ارزشمندان، هدفمند زندگی کنیم. پی بردن به آنچه برای ما مهم است، گامی بزرگ برای دستیابی به موفقیت است. در واقع، تمرکز ما بر وجود ارزشمند (ترکیب احساسات، واکنش‌ها، شخصیت و رفتارمان) است که آینده ما را می‌سازد.

طراحی یک برنامه خود مراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است. این عناصر در چهار دسته طبقه بندی می شوند:

- خودمراقبتی جسمی
- خودمراقبتی روانی و عاطفی
- خودمراقبتی اجتماعی
- خودمراقبتی معنوی

خود مراقبتی جسمی

خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش از خودمراقبتی شامل فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می‌شود، اینکه آیا ورزش می‌کنیم؟ آیا در مورد غذاهایی که می‌خوریم، فکر می‌کنیم؟ رژیم غذایی و ورزش، نه تنها در سلامت جسمی ما نقش دارند، بلکه تاثیر بسیار زیادی بر سلامت روحی و روانی ما دارند. وقتی ورزش می‌کنیم، بدن ما مواد شیمیایی به نام اندورفین آزاد می‌کند که باعث افزایش روحیه، کاهش استرس و داشتن احساس خوب می‌شود. باید توجه داشته باشیم از چه نوع غذایی می‌خوریم؟ آیا غذایمان از سلامت جسمی ما حمایت می‌کند یا اینکه از روی هوس، غذایمان را انتخاب و مصرف می‌کنیم؟ غذایی که می‌خوریم، بر انرژی ما، خلق و خوی ما و حتی الگوهای خواب ما اثر می‌گذارد. اگر ما خواب خوبی داشته باشیم، ذهن و بدن ما احساس بهتری خواهند داشت. خودمراقبتی جسمی به معنی توجه به محیط پیرامون مان نیز می‌شود. گاهی کوچکترین تغییرات محیطی می‌تواند بزرگ ترین تفاوت‌ها را به وجود آورد. محیط پیرامون ما بازتابی است از آنچه در درون ما می‌گذرد. در واقع محیط زندگی به هم ریخته، درهم و برهم و یا استرس‌زا می‌تواند نشانه احساس درماندگی و استرس درونی ما باشد و چنین حالتی نمی‌گذارد زندگی خوبی داشته باشیم و بهترین‌ها را بدست آوریم.

خود مراقبتی روانی و عاطفی

نیازهای عاطفی و روانی ما در برگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی‌هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. وجود سلامت ذهنی یا عاطفی خیلی بیشتر از رهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسایل روانی است. در واقع سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماری روانی، به وجود ویژگی‌هایی مثبت اشاره دارد. افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی، قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت‌شان به زندگی را حفظ کنند. آنها در زمان‌های بد نیز خودکار آمد، انعطاف‌پذیر و خلاق باقی می‌مانند، مانند زمان‌های خوب.

سلامت عاطفی، بیانگر توانایی ما برای برقراری ارتباط با هیجان‌ها، احساسات و حواسمان و نیز بازتاب شناخت ما برای تنظیم اهدافمان بر اساس توانایی فردی ماست. داشتن سلامت روانی و عاطفی، شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت، میل و رغبت به زندگی و شادی نشاط، توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات می‌شود.

خود مراقبتی اجتماعی

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی‌مان بسیار حیاتی است. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. مغز ما توسط روابط اجتماعی ما از زمان تولدمان شکل می‌گیرد. داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی می‌تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی حفظ کنیم. افرادی که دوستی‌های نزدیک خود را حفظ می‌کنند و راه‌های دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می‌کنند، نسبت به افراد منزوی، زندگی طولانی‌تری دارند. روابط و تعاملات اجتماعی ما با تقویت سیستم ایمنی بدن مان، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها می‌شوند.

خود مراقبتی معنوی

خود مراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش روح‌مان نیز یک ضرورت است. تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم. خود مراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی‌مان مرتبط است. سه جنبه دیگر برنامه خودمراقبتی، بر جنبه معنوی خودمراقبتی تاثیر می‌گذارد و بالعکس. در واقع همه آنها در هم تنیده‌اند. خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است، نزدیک‌تر می‌شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب‌های زندگی‌مان مقابله کنیم.

برخی از مهم‌ترین مزایای خود مراقبتی

- انرژی ما را تجدید می‌کند.
- استرس ما را کاهش می‌دهد.
- چشم اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می‌بخشد.
- احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می‌کند.
- احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می‌کنیم.
- اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می‌دهد.
- شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می‌دهد.

با خودمراقبتی انتظار می‌رود که:

- سبک زندگی مردم سالم‌تر شود و کیفیت زندگی‌شان افزایش یابد.
- رضایت مردم از خدمات بهداشتی و درمانی افزایش یابد.
- از بیماری‌ها پیشگیری شود و بهره‌وری افراد و قدرت تولید اقتصادی اجتماعی فرهنگی مردم افزایش یابد.
- مشارکت مردم در سلامت و مراقبت از بیماری‌ها افزایش یابد؛

- محل های زندگی / تحصیل و کار سالم درکشور افزایش یابد؛
 - جامعه و مردم خودشان برای به دست آوردن سلامت تلاش کنند
 - تعداد بیماران مبتلا و مرگ به علت بیماری های واگیر و غیر واگیر کاهش یابد؛
 - عوامل خطر کمتر شوند و رفتارهای پرخطر کاهش یابد؛
- در مواقع بروز موارد زیر نیاز به بررسی بیشتر است:
- پایین بودن انرژی
 - استرس و ناامیدی
 - کمبود انگیزه کمبود شور و اشتیاق به زندگی
 - مشکلات عاطفی (به راحتی گریه کردن، زود از کوره در رفتن و غیره)

مولفه های سه گانه خود مراقبتی

مولفه های توانمندسازی افراد برای خودمراقبتی را می توان به یک مثلث تشبیه کرد؛ مثلثی که یک ضلع آن، نظام رفتاری فرد است؛ ضلع دیگرش نظام ارزشی و نگرش او نسبت به کنترل (عوامل فردی) و ضلع دیگر، محیط اجتماعی یا زیستی (عوامل اجتماعی) است.

بعد فردی آن، شامل خودکارآمدی و نظام ارزشی فرد است.

بعد اجتماعی آن شامل شبکه حمایت اجتماعی تأمین کننده عوامل انگیزشی، تجهیزاتی و اطلاعاتی لازم است.

بعد رفتاری آن نیز دربرگیرنده مهارت های زندگی و مهارت های سلامتی است که این مهارت ها خود توسط شبکه حمایت اجتماعی در اختیار فرد قرار گرفته و به او آموزش داده می شود.

پنج ستون خود مراقبتی

- اطلاعات
- آموزش دانش و مهارت
- ابزار و لوازم خودارزیابی
- شبکه حمایتی
- انتخاب های سبک زندگی سالم

خود مراقبتی و سلامت روان

ملاك‌های سلامت روان برای تشخیص سلامت روان نیز مانند تشخیص سلامت جسم، معیارهایی وجود دارند.

ملاك‌های سلامت روان عبارتند از:

- توانایی انجام وظیفه و اجرای مسئولیت‌های شخصی
- توانایی برقراری رابطه با دیگران
- برداشت‌های واقع بینانه از انگیزه‌های دیگران
- تفکر منطقی و خردمندانه
- تلاش در جهت سلامتی
- انعطاف‌پذیری و قدرت تطابق با شرایط گوناگون
- معنی دادن به زندگی
- عشق و محبت نسبت به دیگران
- داشتن توانایی کمک به دیگران یا ارتباط برقرار کردن با آنان، به دور از خودخواهی
- داشتن احساس رضایت بیشتر در روابط نزدیک با دیگران
- حس تسلط بر ذهن و جسم که فرد را قادر می سازد برای ارتقای سلامت خود شیوه های مناسب برگزیند و تصمیم های مقتضی اتخاذ کند.

سبک زندگی سالم

سبک اشاره به رفتار خاص و معین در ارتباط با یک موضوع دارد. مانند سبک معماری، سبک آرایش، سبک مطالعه و درس خواندن، سبک لباس پوشیدن، سبک غذا خوردن، سبک کار کردن، سبک برخورد با دیگران، سبک گفتگو، سبک تبلیغ، سبک دوست یابی، سبک همسرگزینی، سبک رانندگی و... زندگی را نیز می توان از دو منظر تعریف کرد.

تعریف اول: زندگی به معنای زنده بودن، که ویژگی آن حرکت، خوردن و آشامیدن، نشان دادن احساسات، توانایی زاد و ولد و عمل تحت تاثیر تمایلات و غرایز است تعریف دوم: زندگی به معنای انتخاب شیوه ها و یا رفتارهای خاصی تحت تأثیر باورها و اعتقادات، تجربیات، علایق و تمایلات، درآمد، توانایی ها، محیط جغرافیایی و یا نوع تفسیر و برداشتی که هر کس از خود، خانواده، انسانها، نظام هستی و خداوند دارد و رفتارهای خود را بر اساس آن تنظیم می کند. این نگرشها، باورها و رفتارها به زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و یا حرفه ای افراد جهت می دهد. نوع اعتقادات و رفتارها ممکن است که موجبات رشد و کمال فرد در ابعاد عقلانی، اجتماعی، اقتصادی، عاطفی، اخلاقی، زیستی و معنوی گردد (سبک زندگی سالم) و یا بر عکس موجبات توقف، انحراف و یا پسرفت فرد را در ابعاد فوق فراهم آورد (سبک زندگی ناسالم). اصطلاح سبک زندگی برای نخستین بار در روانشناسی، از سوی آلفرد آدلر (۱۹۲۲) روان شناس اُتریشی به کار گرفته شد. آدلر سبک زندگی را شامل همه رفتار، افکار، احساسات فرد و حرکت به سوی هدف می داند. (مهدوی کنی، ۱۳۸۶) شاگردان آدلر این تعریف را گسترش دادند؛ آنها سبک زندگی را در قالب درخت نمودار سبک زندگی تعریف کرده اند. ریشه های این درخت را سلامت و ظاهر افراد، نگرش والدین، وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده، ترکیب و تعداد جمعیت خانواده و نقش جنسیتی در خانواده (دختر یا پسر بودن) می سازد. تنه درخت شامل دانش ها، تفکرات، احساسات، باورها و ارزشهای فرد درباره

خود، خانواده، جامعه، خدا، شغل، نظام هستی و تولید نسل است. شاخه‌های درخت زندگی وظایف فرد را در ارتباط با خود، خدا، خانواده، جامعه، شغل، نظام خلقت و تولید نسل می‌سازد. (کاویانی، ۱۳۹۱) سبک زندگی را مجموعه‌ای از رفتارهای قابل مشاهده یا قابل استنتاج از مشاهده در میان افراد می‌داند. اگر بخواهیم تعریفی کوتاهی از «سبک زندگی» ارائه دهیم، باید بگوییم: سبک زندگی، کُلّ به‌هم پیوسته‌ای از صورتهایی است که فرد با توجه به انگیزه‌های درونی خود و به واسطه تلاشی که برای ایجاد توازن میان شخصیت ذهنی و زیست محیطی عینی و انسانیش به انجام می‌رساند و برای زندگی خود برمی‌گزیند. تعاملات، تمایلات و منابع، کنشها و یا به تعبیری، رفتارهای انتخابی فرد الگویی را بوجود می‌آورد که مجموعه آنها سبک زندگی فرد را بوجود می‌آورد. به بیانی دیگر این تمایلات، اعتقادات و رفتارهای فرد است که سبک زندگی او را بوجود می‌آورد دین با سبک زندگی رابطه تنگاتنگی دارد. دلایل آن به شرح زیر است:

۱. دین می‌تواند حاوی آگاهیها، تجربیات و تمایزهایی میان امور قدسی و غیرآن (جهان‌بینی) باشد که فرد را در شناخت خود و جهان پیرامونش کمک کند و در ترسیم طرحی از آنها در ذهنش و تعیین فرد از خود، یاری رساند؛
۲. دین احساسهایی را در فرد برمی‌انگیزد، (ترس، احترام ایمنی، رضایت، گناهکاری و...) این احساسها می‌تواند در احساس کهنتری فرد تأثیر گذارد، و یا آن را تقویت و یا تضعیف کند؛
۳. دین عموماً دارای مجموعه‌ای از قواعد و قوانین، ارزشها و هنجارهای رفتاری (احکام و اخلاق)، شعائر و مراسم است و مدعی است بهترین الگوی زندگی را به افراد و جامعه پیشنهاد می‌کند؛
۴. دین می‌تواند بر خالقیت فرد تأثیرگذارد و او را در مواجهه با محدودیت وراثتی و محیطی توانمند یا ناتوان سازد؛

۵. دین به طور معمول دارای نهادهای اجتماعی و جمعی نسبتاً منسجم از پیروان است و این خود بر شکل‌گیری اجتماعی شدن فرد و شناخت او از محیط اثر می‌گذارد. (کاویانی، ۱۳۹۱)

سبک زندگی اسلامی، مجموعه تکالیف و رفتارهای برگرفته از باورها و اعتقادات اسلامی می‌داند که با توجه به آموزه‌های دینی (قرآن و تعالیم اهل بیت) و در ارتباط با عرصه‌های چهارگانه خود، جامعه، خداوند و نظام خلقت می‌داند، که عمل به آنها، نیل به حیات طیبه فردی و اجتماعی را تضمین می‌کند. سبک زندگی هر فرد، بر سلامت اخلاقی، رفتاری، جسمانی و روانی افراد تاثیر می‌گذارد و هرچه فرد نسبت به انجام آموزه‌های دینی متعهدتر باشد آرامش بیشتری پیدا می‌کند. دین اسلام با جهان‌بینی توحیدی و سبک زندگی اسلامی، به زندگی هدف و نشاط می‌دهد تا در پرتو آن انسان به آرامش و جامعه به آسایش دست یابد. دین اسلام که کاملترین دین دنیاست، برای تمامی ابعاد زندگی انسانها طرحها و برنامه‌های مناسبی را تدوین نموده که عمل به آنها انسانها را به سوی رستگاری هدایت می‌کند.

مولفه‌های سبک زندگی اسلامی

در اسلام، سبک زندگی براساس سه محور اعتقادات، اخلاقیات و وظایف عملی (عبادات) استوار است.

الف) اعتقادات: اصول اعتقادی اسلام یعنی ایمان و عقیده به توحید، نبوت و معاد. این سه اصل، شالوده دیانت اسلام را تشکیل می‌دهد.

ب) اخلاقیات: یعنی مسلمان ویژگی‌های درونی و روانی خود را به گونه‌ای بسازد که با کلیت این سیستم مفهومی هماهنگ و منطبق باشد. شاید محکم‌ترین تعبیر قرآن در این زمینه همان تقوا باشد که می‌توان آن را ترس آمیخته با احترام از خداوند معنا کرد.

ج) وظایف عملی و عبادات: از آن جایی که پیام اصلی اسلام، توحید است و یکی از مراحل آن، توحید در عبادات است، پس قبولی قلبی و اقرار زبانی به اصول فوق، باید عمل به ارکان را مکمل موجود بودن شمرد. عبادات و وظایف عملی، بخش مهمی از مجموعه اعمال و رفتارها را تشکیل می‌دهد که در فرهنگ اسلامی به عنوان فروع دین شناخته شده است و در کنار دین قرار دارد.

براین اساس، تعالیم اسلام تمام وظایف زندگی را پوشش می‌دهد و سبک زندگی برگرفته شده از آن، سبک زندگی ایده‌آل و مطابق با فطرت بشریت است. در نهایت می‌توان گفت سبک زندگی اسلامی جامعیت داشته و مولفه‌های مختلفی را در بر می‌گیرد که به قرار زیر است:

۱- مؤلفه اجتماعی که به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌ای خود انجام می‌دهد.

۲- مؤلفه‌های عبادی که به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولا، نشان می‌دهد و اعم از عبادات مشخص، مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی، حج و... و رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می‌دهد.

۳- مؤلفه باورها به مفاهیم هستی‌شناختی، انسان‌شناختی، خدا شناختی، و... که اشاره دارد به این که در فرد درونی شده و در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی او حضور دارند و به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه، نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتار دارند.

۴- مؤلفه اخلاق که به صفات و رفتارهای درونی شده‌ای از فرد دلالت دارد که وظیفه رسمی و قانونی او شمرده نمی‌شود، و با ترک یا انجام آن کسی او را مواخذه یا تشویق نمی‌کند. در این جا به بُعد فردی و اجتماعی اخلاق نظر می‌شود. (بعد الهی آن در شاخص باورها آمده است)

۵- مؤلفه مالی که به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیر مستقیم، به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود و اموری مثل شغل، املاک، کثرت دخل و خرج و... را شامل است.

۶- مؤلفه سلامت که به اموری نظر دارد که در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می‌کنند و تغذیه، بهداشت، فعالیت بدنی، تفریح، بازی، لذت‌های زندگی، سیاحت و زیارت، خواب و استراحت، دید و بازدید، ظاهر زشت یا زیبای فرد و... را شامل می‌شود.

۸- مؤلفه تفکر و علم که به وظایف شناختی فرد اشاره دارد، اعم از شناخت‌های موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناخت‌های خود و جایگاهی که فرد برای علم و تفکر قائل است.

۹- مؤلفه دفاعی-امنیتی که به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه مربوط می‌شود، مثل حفظ مرزها، انتظامات داخلی شهرها و روستاها، شناسایی و مجازات مجرمان در منازعات خصوصی افراد و...

۱۰- مؤلفه زمان‌شناسی که به وظایف فرد در خصوص استفاده بهینه از زمان مربوط می‌شود. (ابراهیم پور و رحیمی، ۱۳۹۶، به نقل از سهرابی رنانی، بی‌تا)

شاخص‌های سبک زندگی اسلامی

شاخص‌های فردی سبک زندگی اسلامی

- تقواگرایی و خدا محوری
- تفکر
- راستگویی و صداقت
- اهمیت دادن به سلامتی
- صبر و خویش‌ن داری (آذر شب و میر مرادی، ۱۳۹۳)

هر مکتب و مذهبی، سبک زندگی برای بشریت ارائه می‌دهد و مدعی است، جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی است که آنان ارائه می‌نمایند. تردیدی نیست که روح و حقیقت تعالیم دین به نیازهای روحی و گرایش‌های غریزی و

فطری او برگشت می‌کند و با جزم و یقین می‌توان گفت که هیچ يك از دستورات دین بی‌ارتباط با تکامل انسانی او نیست. جان و جوهر پاسخ اسلامی به دنیای متجدد، در جهات دینی و معنوی و فکری زندگی بشر نهفته است. همین جهات است که کردار بشر و نحوه تلقی او را از جهان پیرامون رقم می‌زند. یکی از پدیده‌های مهم و حیاتی زندگی انسان‌ها مسئله عبادت و سلامتی روحی و جسمی است. عبادت و نیایش به عنوان مهم‌ترین مسئله، مهم‌ترین هدف، مهم‌ترین موضوع در تاریخ بشر وجود داشته و در زمان معاصر هم یکی از مهم‌ترین مسائل است بنابراین شایسته است که ما دین و عبادت، اثرات و منافعش، و آنچه را که روی بهداشت فردی-اجتماعی انسان اثر می‌گذارد را بشناسیم و آنها را به سبک زندگی خود تبدیل نموده و از یک زندگی سالم و با نشاط بهره‌مند شویم.

شاخص‌های اجتماعی سبک زندگی اسلامی

- تلاش و کوشش
- اعتدال و میانه‌روی درافکار، کردار و گفتار (پور کریمی، ۱۳۸۳)
- پایبندی به خانواده
- صله رحم
- دوری از اسراف و تبذیر (آذر شب و میر مرادی، ۱۳۹۳)

منابع

۱. آذر شب، معصومه و میرمرادی، عیسی (۱۳۹۳)، "شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی"، مجموعه مقالات اولین کنفرانس ملی تحقیق و توسعه در هزاره سوم دانشگاه آزاد اسلامی.
۲. آزاد ارمکی، تقی (۱۳۸۶)، "جامعه‌شناسی خانواده ایرانی"، چاپ اول، تهران: نشر سمت.
۳. ابراهیم‌پور، جمشید؛ رحیمی، سید داریوش (۱۳۹۶)، "تحقیقات جدید در علوم اجتماعی"، شماره ۱۹، صص ۱۱۷-۱۴۸.
۴. آبراکرامبی، نیکلاس و همکاران (۱۳۷۰)، "فرهنگ جامعه‌شناسی"، مترجم: حسن پویان، تهران: انتشارات چاپخش، چاپ دوم.
۵. اسلام زاده، مرتضی (۱۳۸۹)، "چطور فرزندان را مسئولیت‌پذیر سازیم".
۶. آگ برن، ویلیام فیلدینگ (۱۳۸۰)، "زمینه جامعه‌شناسی"، اقتباس از ا.ح، آریان پور، تهران: نشر گستره.
۷. ایزدی، محسن (۱۳۸۷)، "پیدایش و گسترش بحران مالی در جهان و اثرات آن بر اقتصاد ایران"، تهران: موسسه تحقیقاتی تدبیر اقتصاد.
۹. ایمانی، محسن (۱۳۹۰)، "چگونه فرزندان مسئولیت‌پذیر تربیت کنیم" مجموعه مقالات همایش آسیب‌شناسی، رشت، معاونت فرهنگی اجتماعی گیلان، صص ۱۲-۱۸.
۱۰. برزکار، ابراهیم (۱۳۸۷)، "مسئولیت‌پذیری، روانشناسی عمومی مثبت‌اندیشی، روانشناختی. بازسازی ذهنی روانشناسی".
۱۱. بالس، کریستوفر (۱۳۸۰)، "ذهنیت نسلی"، مترجم: حسین پاینده، فصلنامه ارغنون، شماره ۱۹.

۱۲. بیروت، آلن (۱۳۷۵). "فرهنگ علوم اجتماعی"، نام مترجم باقر ساروخانی، چاپ سوم، تهران: انتشارات کیهان.
۱۳. بیکر، ترزال (۱۳۷۷)، "نحوه انجام تحقیقات اجتماعی"، مترجم: هوشنگ ناییبی، تهران، روش.
۱۴. پور کریمی، اسلام (۱۳۸۳)، "اعتدال و میانه روی در اسلام"، ماهنامه شمیم یاسف سال چهارم، شماره ۱۴، صص ۶-۸.
۱۵. جاهودا، گوستاو (۱۳۷۱)، "مقدمه ای بر جامعه شناسی"، ترجمه احمد حجاران و مصطفی ازکیا، تهران: انتشارات البرز، چاپ اول.
۱۶. حسینی‌المدنی، سیدعلی (۱۳۹۵)، "تاب‌آوری (فردی، خانوادگی و اجتماعی)"، نشر دانژه: تهران.
۱۷. ساروخانی، باقر (۱۳۷۵)، "درآمدی بر دایره‌المعارف علوم اجتماعی"، تهران: انتشارات کیهان، ۲ جلد، چاپ چهارم.
۱۸. ساروخانی، باقر (۱۳۸۰)، "جامعه‌شناسی ارتباطات"، تهران: اطلاعات، چاپ دهم.
۱۹. سام آرام، عزت‌الله؛ منصوری، سمانه (۱۳۹۶)، "تبیین و بررسی مفهوم تاب‌آوری اجتماعی و ارزیابی تحلیلی اندازه‌گیری آن"، برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۲۳، صص ۳۱-۱.
۲۰. سبحانی نژاد، مهدی و زهرا آب‌نیکی (۱۳۹۱)، "بررسی رابطه سبک زندگی با هویت قومی جوانان (مطالعه موردی، شهرستان مهاباد)" مجله جامعه شناسی ایران، شماره ۱۱، صص ۵۰-۲۴.

۲۱. سبحانی نژاد، مهدی و حسین نجفی (۱۳۹۳)، "تحلیل ابعاد سنا سانه ی مسئولیت پذیری در سبک زندگی اسلامی" فصلنامه علوم و قرآن حدیث، سراج منیر. شماره ۱۶. صص ۱۷۰-۱۵۱.
۲۲. سبحانی نژاد، مهدی، فردانش، هاشم (۱۳۷۹)، "مسئولیت پذیری اجتماعی در برنامه درسی" نشریه مدرس، دوره ۴، شماره ۱، صص ۵۹ تا ۴۱
۲۳. ستوده، هدایت اله (۱۳۸۶)، "روانشناسی اجتماعی"، تهران: انتشارات آوای نور، چاپ دهم.
۲۴. سلگی، زاهدالدین (۱۳۸۶)، "مسئولیت اجتماعی جوانان"
۲۵. شریفی، احمدحسین (۱۳۹۱)، "همیشه بهار: اخلاق و سبک زندگی اسلامی". قم: معارف.
۲۶. صادقی، مرسته (۱۳۹۱)، "کتاب کوچک گفتگو" موسسه فرهنگی تحقیقاتی امام موسی صدر.
۲۷. عابدی جبلی، مریم. محلوجی، فرشته و پیرزاد، حسن (۱۳۹۷)، "تاب آوری و کیفیت زندگی" تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۲۸. علاقه بند، علی (۱۳۸۰)، "جامعه شناسی آموزش و پرورش"، تهران: نشر روان.
۲۹. فرهنگی، علی اکبر (۱۳۷۳)، "انگیزش و هیجان"، تهران: انتشارات خردمند، چاپ دوم.
۳۰. فرهنگی، علی اکبر (۱۳۸۳)، "ارتباطات انسانی"، تهران: خدمات فرهنگی رسا، چاپ پنجم.

۳۱. فقیهی، علی، مهدی سبحانی نژاد و حسن نجفی (۱۳۹۲)، "مبانی پرورش رحم و نقش آن در سبک زندگی اسلامی" فصلنامه پژوهشنامه اخلاص. شماره ۲۲. صص ۵۹-۸۲.

۳۲. قاضی. نژاد، مریم و محمد توکل (۱۳۸۵)، "شکاف نسلی در رویکردهای کلان جامعه شناختی: بررسی و نقد رهیافت نسل تاریخی و تضاد با تأکید بر نظریات مانهایم و بوردیو"، فصل نامه‌ی علوم اجتماعی دانشگاه، تهران، شماره ۲۷.

۳۳. قاضی مرادی، حسن، (۱۳۹۶)، "شوق گفتگو و گستردگی فرهنگ تک‌گویی در میان ایرانیان"، نشر اختران.

۳۴. کاویانی، محمد (۱۳۹۱)، "سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن"، تهران: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

۳۵. کرمعلیان، حسن و علی اکبر حسینی (۱۳۸۳). "عناصر تربیتی انسان طبیعی و آرمانی در نظام تعلیم و تربیت اسلامی" فصلنامه اندیشه دینی. شماره ۱۱. صص ۷۸-۶۱. مهارت‌های گفتگو را فعال و پویا زنده نگه داریم.

۳۶. کلاین برگ، اتو (۱۳۴۳)، "روان‌شناسی اجتماعی"، ترجمه علی محمد کاردان،

۳۷. تهران: نشر اندیشه، چاپ اول.

۳۸. کوزر، لوییس (۱۳۸۲)، "زندگی و اندیشه بزرگان جامعه‌شناسی"، مترجم: محسن

۳۹. ثلاثی، تهران: علمی، چاپ دهم.

۴۰. کوئن، بروس (۱۳۷۴)، "مبانی جامعه‌شناسی"، ترجمه و اقتباس غلامعباس توسلی و رضا فاضل، تهران: انتشارات سمت، چاپ دوم.

۴۱. کوئن، بروس (۱۳۸۱)، "درآمدی به جامعه‌شناسی"، مترجم محسن ثلاثی، چاپ سیزدهم، تهران: نشر توتیا.

۴۲. کیال، علی (۱۳۸۷)، "مقاله پیامد های بحران اقتصادی غرب بر اقتصاد کشور" فصلنامه تدبیر، شماره ۲۰۰.
۴۳. گولد، جولیوس، ویلیام کولب (۱۳۷۶)، "فرهنگ علوم اجتماعی"، ترجمه باقر پرهام، انتشارات مازیار. چاپ اول.
۴۴. مراد زاده، فرهاد (۱۳۷۳)، "جامعه پذیری"، نشریه رشد آموزش علوم اجتماعی. دوره ۵، شماره ۱۷.
۴۵. منصورنژاد، محمد (۱۳۸۲)، "شکاف و گفت و گو ی نسل ها با تأکید بر ا ایران"، تهران: نشر پژوهشکده علوم انسانی و اجتماعی جهاد دانشگاهی.
۴۶. موسوی، سیدعلی (۱۳۹۱)، "خانواده، شکاف نسلی و رسانه ها"، مجله علوم اجتماعی رسانه و خانواده، یال اول شماره ۴.
۴۷. مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۶)، "مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی"، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱، صفحه ۱۹۹-۲۳۰.
۴۸. هارتهکه مایر، مارتینا و یوهانس، ل. فریمن دوریتی (۱۳۸۲)، ترجمه فاطمه صدرعاملی، "با هم اندیشیدن راز گفتگو"، تهران: اطلاعات.

منابع لاتین

1. Adler. A.(1956).The Individual Psychology of Adler , New York: Basic Books Inc.
2. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. J Pers Soc Psychol, 58(5), 844-54.
3. Loevinger, J. (1967). Egodevelopment. Sanfrancisco: Jossey Bass.
4. Mannheim, K. 1952. The problem of generations in Mannheim, K. Essays on the sociology of knowledge, London: RKP. (first published in 1923).
5. Platt, David. (2013), "Resilient futures creating opportunity ahead of complex change" , Resilient Futures network
6. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavior self-regulation. in L. Berkowitz (Ed), Advances in Experimental Social Psychology, 21, 303-346.
7. Scharpf, F. W. (2000), "The Viability of Advanced Welfare States in the International Economy: Vulnerabilities and Options", Journal of European Public Policy