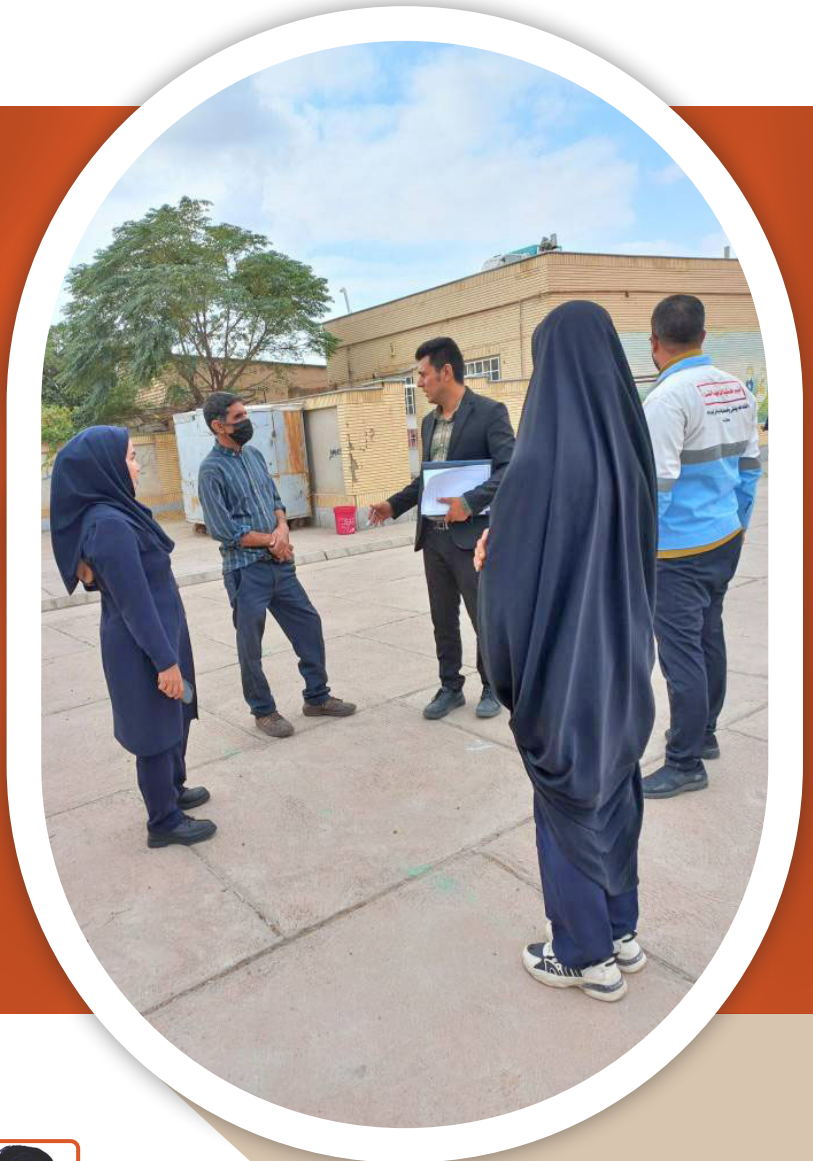




آشنایی با اصول  
روابط سالم و پایدار

# با همدلی گره‌ها باز می‌شود



### علی نعمتی

کارشناس بهداشت محیط  
دانشگاه علوم پزشکی تربت جام



### سمیه رضواند

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی تربت جام



### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

اهمیت روابط سالم و پایدار در بهبود کیفیت زندگی را توضیح دهند.

مهم‌ترین اصول برقراری یک رابطه سالم و پایدار را بیان کنند.

برخی از عوامل مؤثر بر روابط اجتماعی سالم و پایدار را شرح دهند.



روابط سالم و پایدار یکی از مهم‌ترین ارکان زندگی اجتماعی و فردی به شمار می‌رود. این روابط، بستری برای رشد فردی، کاهش استرس و افزایش رضایت اجتماعی فراهم می‌آورند و در عین حال، نقشی کلیدی در ارتقای سلامت روانی و جسمانی افراد دارند. امروزه با تغییرات سریع در شیوه‌های زندگی و افزایش تعاملات مجازی، اهمیت شناخت عوامل مؤثر بر روابط سالم و پایدار بیش از پیش احساس می‌شود.

این مقاله با تمرکز بر مفهوم روابط اجتماعی سالم، اصول آن و عوامل تأثیرگذار بر پایداری این روابط، پیشنهادهایی را برای تقویت این تعاملات، ارائه می‌دهد.

### مفهوم روابط اجتماعی سالم و پایدار

روابط اجتماعی سالم به تعاملات بین فردی گفته می‌شود که در آن‌ها احترام متقابل، صداقت، اعتماد و همدلی وجود دارد. این روابط به شکلی طراحی می‌شوند که نیازهای عاطفی و اجتماعی افراد را تأمین کرده و به کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی کمک کنند. روابط پایدار نیز به معنای تعاملات بلندمدتی هستند که در برابر تغییرات و چالش‌های زندگی مقاوم مانده و مبتنی بر حمایت متقابل و اعتماد استوار باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد با روابط اجتماعی قوی از سلامت جسمی بهتر و شادمانی بیشتری برخوردارند.

### اصول روابط اجتماعی سالم و پایدار

**۱. احترام متقابل:** احترام به ارزش‌ها و تفاوت‌های دیگران از اصول پایه در روابط اجتماعی است. این اصل، محیطی مناسب برای تعامل سازنده فراهم کرده و از تنش‌های احتمالی جلوگیری می‌کند. احترام متقابل به معنای پذیرش و ارج نهادن به ارزش‌ها، عقاید و تفاوت‌های دیگران است و باعث ایجاد فضایی امن و آرام برای تبادل نظر و همکاری می‌شود. زمانی که افراد یکدیگر را محترم می‌شمارند، تمایل بیشتری برای برقراری ارتباط

مؤثر و سازنده دارند. همچنین، احترام متقابل از ایجاد سوءتفاهم‌ها و تنش‌های اجتماعی جلوگیری کرده و به تقویت اعتماد و همدلی بین افراد کمک می‌کند. در نتیجه، این اصل به پایداری روابط اجتماعی و تقویت انسجام گروهی می‌انجامد.

**۲. همدلی و درک متقابل:** همدلی به معنای توانایی درک و احساس کردن وضعیت احساسی و تجربیات دیگران است. این ویژگی باعث می‌شود که افراد بهتر بتوانند نیازها و احساسات یکدیگر را درک کنند و پاسخ‌هایی متناسب و حمایت‌گرانه ارائه دهند. همدلی موجب افزایش اعتماد و کاهش سوءتفاهم‌ها می‌شود. افراد با درک متقابل از یکدیگر، روابطی مستحکم و پایدار برقرار می‌کنند، زیرا احساس می‌کنند که نیازهای احساسی و روانی‌شان مورد توجه قرار گرفته است.

**۳. تعهد و مسؤولیت‌پذیری:** تعهد به حفظ روابط و انجام مسؤولیت‌ها در قبال دیگران، از الزامات اساسی برای پایداری روابط است. افراد متعهد معمولاً روابط قوی‌تر و مؤثرتری دارند.

**۴. ارتباطات مثبت و سازنده:** این نوع ارتباطات به‌طور عمده بر پایه احترام، حمایت و تشویق متقابل بنا می‌شوند. افراد در چنین روابطی از یکدیگر قدردانی کرده و با بیان بازخوردهای مثبت، اعتماد و همبستگی بیشتری را در میان خود ایجاد می‌کنند. این نوع تعاملات به افراد کمک می‌کند تا احساس امنیت و ارزشمندی کنند.

**۵. انعطاف‌پذیری:** توانایی سازگاری با تغییرات و پذیرش تفاوت‌ها از عوامل کلیدی در پایداری روابط



چالش‌های زندگی مقاوم‌تر کرده و حس تعلق اجتماعی را در آن‌ها افزایش می‌دهد. این حمایت‌ها به دو بخش کلی حمایت‌های عاطفی و حمایت‌های اجتماعی تقسیم می‌شوند:

**الف. حمایت عاطفی:** شامل ابراز همدلی، توجه، محبت، و درک متقابل است. این نوع حمایت به افراد احساس امنیت روانی می‌دهد و آن‌ها را مطمئن می‌سازد که در مواجهه با چالش‌های زندگی تنها نیستند. وجود افراد نزدیک و دلسوز، مانند خانواده، دوستان یا همکاران، باعث تقویت احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود.

**ب. حمایت اجتماعی:** این نوع حمایت به کمک‌ها و تعاملات ملموس‌تر مانند کمک مالی، ارایه اطلاعات یا کمک عملی در حل مسایل اشاره دارد.

### ۳. مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی مؤثر به توانایی‌هایی اطلاق می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا به‌طور کارآمد و سالم با دیگران ارتباط برقرار کنند. مهارت‌های ارتباطی مؤثر نظیر گوش دادن فعال، بیان احساسات به صورت صحیح، و مدیریت تعارضات، از عوامل کلیدی در حفظ و توسعه روابط سالم به شمار می‌روند. افراد با تقویت این مهارت‌ها می‌توانند از سوءتفاهم‌ها جلوگیری کرده و روابط خود را ارتقا دهند. افرادی که در برقراری ارتباطات خود موفق‌تر هستند، قادرند در روابط کاری، خانوادگی و دوستانه تعاملات مؤثرتری داشته باشند.

### برخی از مهارت‌های کلیدی ارتباطی که در ایجاد روابط سالم تأثیرگذار هستند عبارتند از:

#### الف. گوش دادن فعال

این مهارت به معنای توجه کامل و با تمرکز به صحبت‌های طرف مقابل است. گوش دادن فعال نه تنها به درک بهتر نظرات و احساسات دیگران کمک می‌کند، بلکه به آن‌ها نشان می‌دهد که شنونده به حرف‌هایشان اهمیت می‌دهد. به‌عنوان مثال، زمانی که فردی در حال بیان نگرانی‌های خود است، با نشان دادن نشانه‌هایی مانند تماس

به شمار می‌رود. افراد با انعطاف‌پذیری بالا، بهتر می‌توانند با چالش‌ها روبه‌رو شوند و روابط خود را حفظ کنند. افراد انعطاف‌پذیر قادرند در مواجهه با چالش‌ها و شرایط متغیر، واکنش‌های مثبت و سازنده‌ای از خود نشان دهند. انعطاف‌پذیری به آن‌ها کمک می‌کند که بدون از دست دادن ارتباطات و روابط مهم، به سازگاری و بهبود شرایط بپردازند. همچنین، این ویژگی باعث می‌شود افراد در زمان بروز مشکلات و تضادها، با درک متقابل و مذاکره، به جای مقاومت یا تنش، به راه‌حل‌های مشترک دست یابند و از این طریق روابط خود را حفظ و تقویت کنند.

### عوامل مؤثر بر روابط اجتماعی سالم و پایدار

#### ۱. اعتماد و صداقت

اعتماد، نوعی باور عمیق و پایدار است که افراد نسبت به قابلیت‌ها، نیت و درستکاری یکدیگر دارند. این باور، به افراد اجازه می‌دهد تا در ارتباطات خود احساس امنیت کرده و بدون نگرانی از سوءاستفاده یا خیانت، تعامل کنند. وجود اعتماد در روابط باعث تقویت پیوندهای اجتماعی شده و به افراد کمک می‌کند تا روابط طولانی‌مدت و معناداری را شکل دهند.

صداقت به‌عنوان پیش‌نیاز اصلی اعتماد، بیانگر رفتار و گفتاری شفاف، درست و بی‌پرده است که در آن هیچ‌گونه فریب یا اطلاعات گمراه‌کننده‌ای وجود ندارد. زمانی که صداقت در روابط وجود دارد، افراد می‌توانند به گفته‌ها و تعهدات یکدیگر اطمینان داشته باشند.

#### ۲. حمایت عاطفی و اجتماعی

حمایت‌های عاطفی و اجتماعی، افراد را در برابر



چشمی، سر تکان دادن و تأکید بر شنیدن بدون قطع کردن صحبت‌ها، به او احساس احترام و درک داده می‌شود.

### ب. بیان احساسات به شکل صحیح

برای ایجاد روابط سالم، افراد باید توانایی بیان احساسات خود به شیوه‌ای واضح، صادقانه و غیرتهاجمی را داشته باشند. این بیان احساسات باید بدون حمله به طرف مقابل یا برانگیختن احساسات منفی صورت گیرد. استفاده از جملات "من احساس می‌کنم" یا "من نیاز دارم" به جای جملاتی مانند "تو همیشه..." می‌تواند به جلوگیری از ایجاد حالت دفاعی در طرف مقابل کمک کند و فضای گفت‌وگو را سالم نگه دارد.

### ج. مدیریت تعارضات

تعارضات بخش طبیعی و اجتناب‌ناپذیر از روابط انسانی هستند. اما مدیریت تعارضات به معنای یافتن راه‌حل‌های سازنده و مبتنی بر توافق برای حل مشکلات است، بدون این‌که احساسات طرفین جریحه‌دار شود. در صورتی که افراد بتوانند تعارضات خود را به شیوه‌ای مثبت و باز حل کنند، این امر نه تنها روابط را تقویت می‌کند بلکه به درک عمیق‌تر و احترام متقابل بین دوطرف منجر می‌شود. از روش‌های مؤثر در مدیریت تعارضات می‌توان به «حل مشکل با همکاری»، «بیان خواسته‌ها به شکل غیرتهاجمی» و «تلاش برای یافتن توافقات مشترک» اشاره کرد.

### ۴. محیط فرهنگی و اجتماعی

شامل عوامل مختلفی است که بر رفتار و تعاملات افراد تأثیر می‌گذارد. این عوامل با شکل‌دهی به نگرش‌ها و ارزش‌های اجتماعی، کیفیت روابط را تحت تأثیر قرار می‌دهند. فرهنگ‌هایی که بر همکاری، احترام متقابل و عدالت تأکید دارند، موجب تقویت روابط سالم‌تر می‌شوند. سیاست‌های اجتماعی مرتبط با تأمین حقوق اساسی مانند حق تحصیل و خدمات بهداشتی نیز نقش مهمی در ارتقای حس ارزشمندی افراد ایفا می‌کنند.

محیط‌های حمایتگر باعث افزایش احساس تعلق به جامعه شده و ثبات بیشتری در روابط ایجاد می‌کنند. سازگاری اقتصادی و دسترسی به منابع حمایتی نیز فشارهای اجتماعی را کاهش داده و مستحکم‌تر شدن روابط را تسهیل می‌کند.

### ۵. نقش فناوری در روابط اجتماعی

فناوری‌های نوین و رسانه‌های اجتماعی به‌ویژه در قرن بیست و یکم، تحولی شگرف در نحوه ارتباطات فردی و اجتماعی به وجود آورده‌اند. به طوری که امروزه از طریق اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، افراد می‌توانند به راحتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، اطلاعات را به سرعت به اشتراک بگذارند و حتی به صورت آنلاین به تعامل بپردازند. این تحولات باعث شده است که فناوری به یکی از عوامل مؤثر در تسهیل یا حتی پیچیده‌تر کردن روابط اجتماعی تبدیل شود.

فناوری به طور قطع نقش‌های متعددی در روابط اجتماعی ایفا می‌کند و می‌تواند هم مزایای بسیاری داشته باشد و هم چالش‌هایی را به وجود آورد. از یک سو، فناوری می‌تواند به تسهیل ارتباطات، گسترش شبکه‌های اجتماعی و دسترسی به اطلاعات کمک کند، اما از سوی دیگر، استفاده





دیگران ارتباط برقرار کرده و سوءتفاهم‌ها را کاهش دهند. این مهارت‌ها همچنین کمک می‌کنند تا احساسات و نیازهای یکدیگر به‌درستی درک شده و واکنش‌های متقابل مناسب ارایه شود. به‌طور کلی، تقویت مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود کیفیت روابط، افزایش همدلی و احترام متقابل و در نهایت پایداری بیشتر روابط اجتماعی خواهد شد.

۲. سیاست‌گذاران با توسعه فرهنگ براساس اصول احترام و همدلی در جامعه، زمینه‌ای مناسب برای ایجاد و تقویت روابط پایدار فراهم کنند. از این رو، سیاست‌گذاران باید با طراحی برنامه‌ها و اقدامات حمایتی، این فرهنگ‌ها را در جامعه نهادینه کرده و از بروز مشکلات اجتماعی و کاهش کیفیت روابط جلوگیری کنند.

۳. افراد بین ارتباطات آنلاین و تعاملات حضوری تعادل برقرار کنند. به این ترتیب، با استفاده متعادل از فناوری و تأکید بر تعاملات حضوری، می‌توان روابط اجتماعی را پایدارتر و مؤثرتر ساخت. فناوری‌های نوین و رسانه‌های اجتماعی در دنیای امروز امکان ارتباط سریع و آسان را فراهم کرده‌اند، اما استفاده بیش از حد از این ابزارها ممکن است منجر به انزوای اجتماعی، کاهش کیفیت روابط انسانی و حتی احساس تنهایی شود.

بی‌رویه و نادرست از این ابزارها می‌تواند به انزوای اجتماعی، کاهش تعاملات حضوری و مشکلات ارتباطی در افراد منجر شود. بنابراین، برای بهره‌برداری مؤثر از فناوری در روابط اجتماعی، لازم است تعادلی میان استفاده از این ابزارها و حفظ روابط انسانی سالم برقرار شود.

### نتیجه‌گیری و پیشنهادها

روابط اجتماعی سالم و پایدار، محور اصلی تعاملات انسانی است و نقش مهمی در سلامت روانی و جسمانی افراد ایفا می‌کند. برای ایجاد و حفظ این روابط، اعتماد، احترام، همدلی و مهارت‌های ارتباطی نقش اساسی دارند. بنابراین پیشنهاد می‌شود:

۱. ترویج و آموزش مهارت‌های ارتباطی برای عموم مردم جدی گرفته شود. زمانی که این مهارت‌ها در افراد جامعه تقویت شود، همه می‌توانند با راحتی با

- منابع
- Berkman LF, Kawachi I. Social ties and mental health. *Social Science & Medicine*. 2020;245:112818.
  - Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 2019;98(2):310-357.
  - Putnam RD. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster; 2021.
  - Turkle S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Boston: Penguin Press; 2020.
  - Coleman JS. *Foundations of Social Theory*. Harvard University Press; 2018.
  - Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer; 2019.
  - رضایی م. تأثیر فرهنگ بر روابط اجتماعی. *مجله علوم اجتماعی*. ۱۴۰۰؛۱۸(۴):۵۵-۷۰.
  - احمدی ج. مهارت‌های ارتباطی در جامعه مدرن. *فصلنامه روانشناسی اجتماعی*. ۱۳۹۹؛۱۲(۳):۴۵-۶۰.
  - Davis MH. Measuring individual differences in empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018;44(1):113-126.
  - Ajami S, Kalbasi F, Kabiri M. [Application of Medical Records in Research from the viewpoint of Isfahan, Iran educational hospitals' researchers]. *Health Information Management*. 2019;4(1):71-79.
  - Hargie O. *Skilled Interpersonal Communication*. London: Routledge; 2020.
  - Gottman J. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press; 2020.
  - Hazan C, Shaver PR. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019;52(3):511-524.
  - رضوی ش، شریفی م. بررسی تأثیر همدلی در روابط اجتماعی. *مجله جامعه‌شناسی ایران*. ۱۴۰۱؛۱۹(۲):۳۰-۴۵.
  - Gall MD, Gall JP, Walter RB. *Educational research*. 7th ed. Boston: Allyn and Bacon; 2019.