

همدلی از هم‌زبانی بهتر است

گم‌شده‌ای ضروری در تلاطم دنیای امروز



اجتماعی گرفته تا افزایش بی‌ثباتی و ناامیدی. آبروشن بر این باور است که همدلی در زمان جنگ می‌تواند نقش کلیدی‌ای در کاهش تنش‌ها ایفا کند. او این مفهوم را نه صرفاً یک احساس انسانی ساده، بلکه راهکاری عملی برای تسهیل فرآیندهای مصالحه و ایجاد بسترهای تغییرات مثبت می‌داند. در حالی که جنگ اغلب پیام‌آور درد و نابودی است، همدلی می‌تواند نقش پلی میان تخریب‌ها و ساختن دنیایی بهتر داشته باشد.

این مقاله، دعوتی است به بازاندیشی نقش همدلی و انتقاد در زندگی روزمره ما؛ دو ابزار قدرتمند که نیازمند تعادلی هوشمندانه هستند تا بتوانیم از بحران‌های فردی و جمعی عبور کرده و مسیر توسعه اجتماعی را هموار کنیم.

همدلی ابزار قدرتمندتری از انتقاد است

جنگ و بحران‌ها شرایطی را ایجاد می‌کنند که افراد، چه بخواهند و چه نه، مجبور به تغییراتی در زندگی خود می‌شوند. این تغییرات در بسیاری موارد از همدلی و تلاش برای در نظر گرفتن وضعیت دیگران سرچشمه می‌گیرند. در چنین مواقعی، برای عبور از مشکلات پیش‌رو، به جای نقد مداوم، می‌توان با یکپارچگی و همدلی از فشارها عبور کرد.

آبروشن معتقد است که در مواجهه با بحران‌های اجتماعی، همدلی معمولاً تأثیرگذارتر از انتقاد است. همدلی به افراد امکان می‌دهد تا احساسات و تجربیات یکدیگر را بهتر درک کنند و روابط عمیق‌تری ایجاد کنند. این نوع اتصال انسانی می‌تواند فضایی از اعتماد و همکاری خلق کند که برای حل مشکلات اجتماعی حیاتی است.

او افزود که در شرایط بحرانی، نقد ممکن است تنش‌ها را تشدید کند و باعث شود افراد بر مواضع خود پافشاری کنند، به جای آنکه به همکاری و تعامل روی آورند. اما همدلی می‌تواند تنش‌ها را کاهش داده و زمینه‌ی گفت‌وگوهای سازنده و مؤثرتری را فراهم کند.

اتحادملت - گروه جامعه؛ در دنیای پرتنش امروز، زندگی اجتماعی ما بیش از هر زمان دیگر به الگوهای تعامل انسانی وابسته است. واکنش‌های افراد در مواجهه با چالش‌های جامعه معمولاً بین دو گزینه همدلی و انتقاد در نوسان است؛ دو ابزار قدرتمندی که هر کدام می‌توانند بسته به موقعیت، تحولی مثبت یا منفی در تعاملات اجتماعی ایجاد کنند. اما آیا می‌توان در میان این دو سطحی از تعادل ایجاد کرد که جامعه را از بحران‌های پیچیده عبور دهد؟

با ورود شبکه‌های اجتماعی به متن زندگی روزمره، شکل برخورد جامعه با مشکلات کاملاً دگرگون شده است. سرعت و فشار شدید نغدهایی که گاه بی‌وقفه و بدون تأمل منتشر می‌شوند، بر خلاف ضرورت شناخت عمیق و درک متقابل عمل کرده و مفهوم همدلی را به حاشیه رانده است. این روند ما را از ضرورت مکت و تأمل برای فهم واقعی اطرافیان دور کرده است، تا جایی که شاید حتی نتوانیم به سادگی پاسخ دهیم که چند نفر را از بین کسانی که هر روز با آنها روبرو می‌شویم، عمیقاً درک می‌کنیم.

در این میان، مصطفی آبروشن، جامعه‌شناس، با اشاره به اهمیت همدلی در شرایط بحرانی، به تأثیر جان‌بخش این احساس بر روح و روان جامعه اشاره می‌کند. وی معتقد است همدلی می‌تواند موتور محرکی باشد که نیروی همبستگی اجتماعی را توسعه دهد. این احساس مشترک نه‌تنها به تقویت روابط انسانی و حمایت متقابل افراد کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ای برای دستیابی به ثبات و رفاه اجتماعی فراهم می‌آورد.

البته انتقاد نیز به نوبه خود ابزاری قدرتمند است که در مواقعی همچون دوران جنگ، نقشی دوگانه ایفا می‌کند. انتقادهای تند ممکن است به عنوان ابزاری سازنده برای اصلاح امور عمل کنند، اما وقتی این سبک بیان بدون دقت کافی و در بستر عمومی مطرح شود، عواقب منفی عمیقی به همراه دارد؛ از کاهش روحیه جمعی و اعتماد

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کوناکون

چهارشنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۴

شماره ۲۰۰۱

۲۰ محرم ۱۴۴۷

۱۶ جولای ۲۰۲۵

زندگی بهتر

ارتباط کابوس‌های شبانه با عادات غذایی بد

مطالعه‌ای جدید به سرپرستی پروفیسور «توره نیلسن» از دانشگاه مونترال با بررسی بیش از ۱۰۰۰ دانشجو در کانادا، نشان می‌دهد که عواملی چون عادات غذایی، حساسیت‌های فردی به برخی مواد خوراکی و زمان خوردن غذا می‌توانند در کیفیت خواب شبانه و حتی کابوس دیدن نقش داشته باشند.

به گزارش ایسنا، در این مطالعه که اخیراً در مجله «مرزهای روانشناسی» (Frontiers in Psychology) منتشر شد، حدود ۲۵ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که خوردن برخی غذاها پیش از خواب باعث بدتر شدن کیفیت خواب آن‌ها می‌شود. کمی بیش از ۲۰ درصد هم ادعا کردند که برخی غذاها خواب آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

از میان افرادی که گزارش دادند پس از خوردن برخی غذاها بیشتر کابوس می‌بینند، ۳۱ درصد علت کابوس دیدن را مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین می‌دانستند، ۲۲ درصد لبنیات مانند پنیر، ۱۶ درصد گوشت و ۱۳ درصد غذاهای تند را عامل می‌دانستند.

در این میان شایع‌ترین وضعیت پزشکی که با کیفیت خواب مرتبط دانسته شد، مشکل تحمل نکردن لاکتوز بود. به طوری که از میان افرادی که باور می‌توانند رژیم غذایی‌شان باعث بیشتر کابوس دیدن می‌شود، ۳۰ درصد دچار مشکل عدم تحمل لاکتوز بودند.

نیلسن در بیانیه‌ای که همراه با این مطالعه منتشر شد، گفت: کابوس‌ها در افرادی که مشکل تحمل نکردن لاکتوز داشتند یا علائم گوارشی شدیدی داشتند که خوابشان را مختل می‌کرد، بدتر بود. این منطقی است؛ چون می‌دانیم سایر حس‌ها و دریافت‌های جسمانی هم می‌توانند بر روی دیدن تأثیر بگذارند.

برای نمونه، یک فراتحلیل (متاآنالیز) در سال ۲۰۲۴ نشان داد که انواع تجربیات حسی از جمله صداها، بوها، نورهای چشم‌کزن، فشار فیزیکی و درد، هنگامی که فرد خواب است و این محرک‌ها به او داده می‌شود، می‌توانند وارد رویای او شوند. متخصصان می‌گویند کابوس‌های مرتبط با غذا ممکن است به افسردگی و اضطراب هم مربوط باشند. علائمی مانند نفخ، دل‌پیچه و گاز ناشی از تحمل نکردن لاکتوز مستقیماً بر حس‌وحال روحی فرد اثر می‌گذارد که این تأثیر می‌تواند به خواب هم منتقل و باعث خواب بد دیدن شود.

این مقاله به مطالعه‌ای پیشین از نیلسن در سال ۲۰۰۵ هم اشاره می‌کند که نشان داده بود زمانی که گرفتگی‌های شکمی در شدیدترین حالت هستند مثلاً در دوران قاعدگی، رویاها از نظر حسی شدیدتر و با تعارض‌های بیشتری همراهند. به گزارش ایندپندنت، برخی مطالعات قبلی نیز نشان داده‌اند شام دیروقت یا ریزه‌خواری تا قبل از خواب که معمولاً با عادت شب‌زنده‌داری مرتبط است، خود به‌تنهایی با افزایش کابوس دیدن ارتباط دارند.

از طرفی همه غذاها هم با کابوس و اختلال خواب مرتبط نیستند و برخی حتی ممکن است به بهبود خواب کمک کنند. تقریباً ۱۸ درصد از افرادی که به‌طور منظم میوه می‌خورند، از خواب بهتر خبر دادند. ۱۲ درصد از کسانی که سبزیجات زیادی مصرف می‌کردند و ۱۳ درصد از افرادی که دمنوش‌های گیاهی می‌نوشیدند نیز جزو این گروه بودند. نیلسن و همکارانش اذعان می‌کنند که پژوهش کنونی آن‌ها، رابطه علت و معلولی را اثبات نمی‌کند و این امکان هم وجود دارد که این کابوس‌ها باشند که به عادات غذایی ناسالم منجر می‌شوند، نه برعکس. آن‌ها در مقاله خود می‌نویسند: جهت‌گیری علیت در بسیاری از مطالعات مربوط به غذا و خواب همچنان نامشخص باقی مانده است.

با این حال نیلسن معتقد است محدودیت‌های این پژوهش تازه، به هیچ‌وجه پرونده ارتباط غذا با خواب و رویا را نمی‌بندد و به تحقیقات بیشتری نیاز است. او می‌گوید: ما باید افرادی بیشتر از سنین و اقشار مختلف را مطالعه کنیم. همچنین به مطالعات تجربی نیاز داریم تا مشخص شود آیا افراد واقعاً می‌توانند اثر غذاهای خاص بر رویاهایشان را تشخیص دهند یا خیر. ما دوست داریم مطالعه‌ای انجام دهیم که در آن از افراد بخواهیم قبل از خواب محصولات لبنی مثل پنیر مصرف کنند یا یک غذای کنترل، تا ببینیم آیا این موضوع خواب یا رویای آن‌ها را تغییر می‌دهد یا خیر.

نقد گفت: فضای مجازی به کاربران امکان دسترسی به دیدگاه‌ها و اطلاعات متنوعی می‌دهد. این گستردگی اطلاعات می‌تواند به افزایش آگاهی افراد نسبت به نظرات و تجربه‌های دیگران کمک کرده و حس همدلی را نسبت به مشکلات مختلف افزایش دهد. او همچنین خاطرنشان کرد که رسانه‌ها نیز با پوشش مسائل اجتماعی و مشکلات مختلف می‌توانند سطح آگاهی عمومی را بالا برده و زمینه‌ساز ایجاد حس همدلی نسبت به گروه‌های آسیب‌پذیر شوند.

در پایان، وی بر نیاز به فرآیندی تدریجی در سوق دادن جامعه به سوی فرهنگ همدلانه تأکید کرد و گفت: برگزاری جلسات آموزشی درباره اهمیت همدلی و نقد سازنده می‌تواند مهارت‌های ارتباطی افراد را تقویت کند. با استفاده از استراتژی‌هایی مناسب و گسترش فرهنگی مثبت، امکان ساخت جامعه‌ای سازنده‌تر و سرشار از همدلی فراهم خواهد شد.

در ادامه، وی درباره تأثیرات اجتماعی همدلی توضیح داد که معمولاً افراد تحت تأثیر فرهنگ گروه‌های اجتماعی خود قرار می‌گیرند. اگر یک گروه اجتماعی بر ارزش‌های همدلی و حمایت تأکید کند، اعضایش نیز در مواجهه با نقد، رفتارهای همدلانه‌تری اتخاذ خواهند کرد. همچنین، تجربیاتی که افراد به طور مشترک تجربه می‌کنند، چه اقتصادی و چه اجتماعی، می‌توانند حس همدلی را تقویت کنند.

نقش فضای مجازی: فرصتی دو سویه

فضای مجازی با سرعتی غیرقابل تصور و تقریباً بدون مانع، امکان تعامل اجتماعی را برای همه فراهم کرده است. کاربران می‌توانند به مبادله و دریافت اطلاعات بپردازند، اما کمتر کسی به ظرفیت‌های فرصت‌آفرین یا حتی چالش‌های بالقوه این فضا توجه دارد. آبروشن با اشاره به توانمندی‌های فضای مجازی و رسانه‌ها در شکل‌دهی به روابط اجتماعی و ایجاد همدلی یا دامن زدن به

اینفوگراف

هنرمند: جواد تکجو

داستان مصور

چگونه با گرمازدگی مقابله کنیم؟



دن کیشت در مقابل بشقاب پرنده‌ها

