

سلامت اجتماعی

-
- سرشناسه: کیلام، کسلی Killam, kasley
- عنوان و نام پدیدآور: سلامت اجتماعی: هنر و دانش برقراری ارتباط/کسلی کیلام؛ ترجمه فاطمه شاداب؛ ویرایش تحریریه انتشارات ققنوس. مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۵.
- مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۹۱-۷
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
- یادداشت: عنوان اصلی: The art and science of connection why social health is the missing key to living longer, healthier, and happier. 2024.
- عنوان دیگر: هنر و دانش برقراری ارتباط
- موضوع: ارتباط بین اشخاص
- موضوع: Interpersonal communication
- موضوع: ارتباط بین اشخاص -- جنبه‌های اجتماعی
- موضوع: Social aspects -- Interpersonal communication
- موضوع: بهزیستی
- موضوع: Well-being
- موضوع: سلامت‌پروری روانی -- جنبه‌های اجتماعی
- موضوع: Mental health promotion -- Social aspects
- شناسه افزوده: شاداب، فاطمه، ۱۳۴۶ -، مترجم
- رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷/الف۴
- رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲
- شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۴۴۳۲۴۱
-

سلامت اجتماعی

هنر و دانش برقراری ارتباط

کسلی کیلام
ترجمة فاطمه شاداب



این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Art and Science of Connection
*Why Social Health is the Missing Key to
Living Longer, Healthier, and Happier*
Kasley Killam
Harper Collins UK, 2024



انتشارات قنوس

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، خیابان نظری،
نیش جاوید ۲، تلفن ۰۲۱ ۸۶۴۰ ۶۶۴۰
ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:
تحریریه انتشارات قنوس

کسلی کیلام

سلامت اجتماعی

هنر و دانش برقراری ارتباط

ترجمه فاطمه شاداب

چاپ اول

۷۷۰ نسخه

۱۴۰۵

چاپ رسام

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۹۱-۷

ISBN: 978-622-04-0591-7

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

تقدیم به مارکوس، مامان، کارا، و زک
که همواره پشتیبان سلامت اجتماعی ام بوده‌اند.

فهرست

- یادداشت نویسنده ۹
- مقدمه: آینده سلامت در اجتماع رقم می خورد ۱۱

بخش اول: ارزیابی کنید مبانی سلامت اجتماعی

۱. سلامتی را از نو تعریف کنید ۲۵
۲. روابطتان را رمزگشایی کنید ۵۶
۳. سبک سلامت اجتماعی تان را بشناسید ۷۶

بخش دوم: اقدام کنید تمرین های عملی برای ارتقای سلامت اجتماعی

۴. سلامت اجتماعی را در اولویت قرار دهید ۱۱۳
۵. عضلات اجتماعی خود را تقویت کنید ۱۳۲
۶. یک قدم کوچک برای خود، یک جهش بزرگ برای سلامت اجتماعی ۱۵۷
۷. حتی اگر دانشمند نیستید، مانند دانشمندان فکر کنید ۱۷۵

بخش سوم: پیروانید سلامت اجتماعی، روش زندگی

۸. در محل زندگی تان گروه های اجتماعی تشکیل دهید ۱۹۵
۹. ارتباطات را چه در محیط کار و چه در فضای مجازی پرورش دهید ۲۲۵
۱۰. با هم به شکوفایی برسیم ۲۵۱
- نتیجه گیری: جنبش رو به گسترش سلامت اجتماعی ۲۷۳
- سپاسگزاری ۲۷۶
- ضمیمه ۲۷۸
- نمایه ۲۷۹

یادداشت نویسنده

تمام داستان‌هایی که در این کتاب آمده بر مبنای واقعیت است، به این معنا که یا حاصل تجربه‌های شخصی‌ام است، یا دیگران آن‌ها را برایم نقل کرده‌اند. در چند مورد به منظور حفظ حریم شخصی نام‌ها و جزئیات را تغییر داده‌ام، یا برای ناشناس ماندن افراد برخی داستان‌ها را در هم آمیخته‌ام، همچنین برخی نقل‌قول‌ها را ویرایش کرده‌ام تا ابهاماتشان برطرف شود. از تمام کسانی که به من اعتماد کردند و دیدگاه‌هایشان را با من به اشتراک گذاشتند سپاسگزارم. در نگارش این کتاب، برقراری ارتباط با شما بیش از هر چیز برایم لذت‌بخش بوده است. بیان یافته‌های علمی به شیوه‌ای دقیق، جالب‌توجه و مفید خود نوعی هنر است. در مورد اطلاعات ارائه‌شده در این کتاب پژوهش‌های دقیقی انجام داده‌ام و تمام تلاش‌مان را به کار گرفته‌ایم تا از دقت کار اطمینان حاصل کنیم. آن‌جایی که داده‌ها به پایان می‌رسد، کتاب با دیدگاه‌های کارشناسان و مردم عادی ادامه پیدا می‌کند. به این ترتیب امیدوارم خواندن این کتاب، که بر اساس شواهد و مدارک نوشته شده و برحسب تجربه‌ها و زیسته‌ها شاخ و برگ یافته، لذت‌بخش باشد.

مقدمه

آینده سلامت در اجتماع رقم می خورد

شما برای حفظ سلامتتان چه می کنید؟

احتمالاً به توصیه های پزشکان عمل می کنید، و تارنماهای فعال در زمینه بهداشت و سلامت و صفحات اینفلوئنسرهای عرصه سلامت را دنبال می کنید. روزی ده هزار قدم راه می روید. هشت ساعت خواب شبانه باکیفیت دارید. مقدار زیادی سبزی تازه مصرف و از استفاده از مواد غذایی فرآوری شده پرهیز می کنید. در صورت رویارویی با چالش ها از درمانگر مشاوره می گیرید. برای مراقبت از خود مراقبه می کنید و دوش آب گرم می گیرید.

در نتیجه این کارها، سلامت جسمی و روانی شما بهبود می یابد، ولی این بهبودی محدود است.

اشکال اساسی توصیه های رایج مربوط به موضوع سلامت نادیده گرفتن یکی از مهم ترین عوامل مؤثر بر سلامت است: روابط انسانی.

اگر نمی توانید نام کسی را اعلام کنید که بتوان در شرایط اضطراری با او تماس گرفت، از سلامت کامل برخوردار نیستید. اگر با اعضای خانواده تان فقط چند ساعت در روزهای تعطیل دیدار می کنید، یا دوست صمیمی ای ندارید که تجربه هایتان را با او در میان بگذارید، یا اگر برای خلوت با خود آن قدر وقت نمی گذارید که دوباره بتوانید با خودتان ارتباط برقرار کنید، نمی توان گفت سالمید.

آیا می‌دانید همین روابط عاشقانه و بی‌آلایشی که برایتان ارزشمندند بر طول عمر شما تأثیر می‌گذارند؟ آیا می‌دانید همنشینی با خانواده و دوستان، دعوت از همکاران برای صرف ناهار، یا باز کردن سر صحبت با یکی از همسایگانتان بر احتمال ابتلای شما — و آن‌ها — به بیماری‌های قلبی، دیابت، افسردگی یا زوال عقل تأثیر می‌گذارد؟^(۱) سلامت فقط به بعد جسمی و روانی محدود نمی‌شود، بعد اجتماعی را هم در بر می‌گیرد.

سلامت اجتماعی^۱ جنبه‌ای از سلامت و بهروزی^۲ عمومی است که از روابط انسانی ناشی می‌شود — و البته بسیار نادیده گرفته شده است. در حالی که سلامت جسمی با بدن شما و سلامت روانی با روان شما ارتباط دارد، سلامت اجتماعی به روابط و پیوندهای شما مربوط می‌شود. برخورداری از سلامت اجتماعی، همان‌گونه که در بخش اول خواهیم دید، مستلزم این است که با خانواده، دوستان، و افراد پیرامونمان پیوندهایی ایجاد کنیم، به گروه‌ها و اجتماعات گوناگون احساس تعلق خاطر داشته باشیم؛ احساس کنیم کسی از ما حمایت می‌کند، برایمان ارزش قائل است و ما را دوست دارد، آن هم به اندازه‌ای و به شیوه‌هایی که باعث رشد و شکوفایی ما می‌شود.

چند دهه پژوهش نشان داده برقراری ارتباط مانند آب و غذا امری حیاتی است، اما این دانسته‌ها هنوز راهی به چارچوب درک متداول از سلامت باز نکرده‌اند — و بدون رابطه، ما از فقدان آن رنج می‌بریم.

امروزه نشانه‌هایی از زوال سلامت اجتماعی در میان مردم به چشم می‌خورد. در سی سال گذشته، تعداد آمریکایی‌هایی که دوستان صمیمی‌شان ده نفر یا بیشتر بوده بیست درصد کاهش یافته است.^(۲) در بیست سال اخیر، مدت زمانی که افراد در تنهایی سر می‌کنند به طور متوسط به ۲۴ ساعت در ماه افزایش یافته است.^(۳) در ده سال اخیر، مشارکت در گروه‌ها و اجتماعاتی مانند باشگاه‌های کتابخوانی، گروه‌های ورزشی، و انجمن‌های محلی حدود بیست درصد کمتر شده است.^(۴) همچنین طبق پژوهش‌های ملی انجام‌شده در سال ۲۰۱۹، حدود نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده احساس می‌کنند انگار هیچ‌کس آن‌ها را خوب نمی‌شناسد.^(۵)

1. social health

2. well-being

پژوهشگران سایر کشورها نیز به آمار و روندهای مشابهی رسیده‌اند. بر اساس آمار شرکت گالوپ،^۱ ۳۳۰ میلیون نفر از بزرگسالان در سراسر جهان ممکن است چندین هفته را بدون گفتگو با اعضای خانواده یا دوستان خود بگذرانند، و حدود ۲۰ درصد تمام بزرگسالان دنیا هیچ‌کس را ندارند که در صورت نیاز به کمکشان بیاید.^(۶) این آمار حتی مراهم که کارم خواندن و تفسیر این دست آمارهاست شگفت‌زده می‌کند.

نداشتن ارتباط خطرناک است، زیرا خطر وقوع سکتة را حدود ۳۲ درصد، خطر ابتلا به زوال عقل را ۵۰ درصد و خطر مرگ زودرس را ۲۹ درصد افزایش می‌دهد.^(۷) البته فقط نداشتن ارتباط با دیگران نیست که آثار مخرب به جا می‌گذارد، بلکه داشتن روابط بیش از حد یا روابط ناکام نیز همین اثر را دارد. معیارهای اجتماعی بسیاری از مردم از حالت تعادل خارج شده است، خواه افراد درون‌گرایی باشند که تعهدات اجتماعی پرشمار انرژی آن‌ها را تحلیل برده، خواه افراد برون‌گرایی باشند که خود را گرفتار مشغله‌های فراوان کرده‌اند، خواه نوجوانانی که غرق رسانه‌های اجتماعی شده‌اند، یا اجتماعات و گروهایی که به اختلاف خورده‌اند. از طرف دیگر بزه‌های نفرت‌محور فزونی یافته،^(۸) دوقطبی شدن جامعه شدت یافته،^(۹) و حس اعتماد مردم به یکدیگر بسیار آسیب دیده است.^(۱۰)

این شرایط در واقع نمایانگر وضعیت اضطراری سلامت همگانی^۲ است. چنان‌که در فصل دهم بررسی خواهیم کرد، رهبران در سراسر دنیا در صدد یافتن راه حل برآمده‌اند: از حکومت‌های بریتانیا و ژاپن گرفته، که وزیرانی برای مقابله با انزوا منصوب کرده‌اند، تا سازمان بهداشت جهانی که برای موضوع «ارتباطات اجتماعی» کمیسیونی جهانی تشکیل داده است.

اما این‌ها برای شما چه معنایی دارد؟ خود شما در زندگی روزمره‌تان برای داشتن روابط معنادار با اطرافیان‌تان چه راهی می‌توانید در پیش بگیرید تا زندگی شادتر، سالم‌تر و طولانی‌تری داشته باشید؟

۱. Gallup: شرکتی نامدار در زمینه مشاوره مدیریتی و تجزیه و تحلیل آماری. — و.

2. public health

من بیش از ده سال از عمرم را صرف یافتن پاسخی برای این پرسش کرده‌ام. در این کتاب دقیقاً آنچه را فراگرفته‌ام با شما به اشتراک می‌گذارم، برای اندیشیدن و گفتگو کردن درباره اهمیت برقراری ارتباط با خانواده، دوستان، همسر، همکاران، همسایگان، و سایر ارتباطات اجتماعی واژه‌های جدیدی ارائه، و راهبردهایی خاص برای ارتقای سلامت اجتماعی معرفی می‌کنم.

کشف کلید گمشده

در دوران کودکی و در سنین رشد، جهان اجتماعی اطرافم بسیار پیچیده بود. در خانه حس می‌کردم والدین و خواهر و برادرانم دوستم دارند و ازم حمایت می‌کنند، اما دشمنی‌ها، متارکه‌ها، و رنجش‌هایی هم بود که به شکل ترمیم‌ناپذیری به خانواده و بستگانم آسیب می‌زد. در مدرسه اعتماد به نفس داشتم و دوستان زیادی هم دور و برم بودند، ولی هیچ‌گاه حس نکردم با آن‌ها سازگاری کامل دارم، و بدجنسی‌هایی که در گروه‌های دوستی می‌دیدم وحشت‌زده و دلسردم می‌کرد. بعدها، در دوران بزرگسالی در محیط کار، چون فردی درون‌گرا بودم کوشیدم راهم را در فرهنگی حرفه‌ای که برون‌گرایی را ارج می‌نهد پیدا کنم. طی سالیان سال بارها به شهرهای مختلفی رفتم و هر بار مجبور بودم یاد بگیرم که چگونه از نو اجتماعات و گروه‌هایی بسازم، در حالی که دورادور با آن‌هایی که دوستشان داشتم در تماس بودم. در بیست و چند سالگی متقاعد شدم این قطعه‌ها باید به نحوی با یکدیگر جور شوند، اما چگونه؟ حس می‌کردم با چیزی در کشمکشم، ولی با چه چیزی؟ من حتی واژه‌ای برای توصیف کاستی‌های زندگی‌ام نداشتم — چه برسد به ابزاری برای برطرف کردن آن‌ها.

نتیجه این شد که در نقش متخصص علوم اجتماعی برای یافتن پاسخ به سراغ اطلاعات و داده‌ها رفتم. با اشتیاق فراوان تمام مقالات دانشگاهی‌ای را که به هر نحوی با روابط انسانی مرتبط بودند خواندم؛ برای آموختن از پژوهشگران پیشگام در همایش‌های گوناگونی حاضر شدم؛ و از هر فرصتی که دست می‌داد استفاده کردم، مانند کار در «مرکز روان‌شناسی مثبت‌گرا»^۱ در دانشگاه پنسیلوانیا، و گذراندن

دوره‌ای تابستانه به عنوان پژوهشگر میهمان در «انجمن ذهن و زندگی»^۱ آموختم که رفتارهای جامعه‌پسند^۲ — کنش‌هایی که بین ما و دیگران پیوند ایجاد می‌کنند، از قبیل مهربانی، همدلی و قدرشناسی — مسیرهای عصبی مغزمان را تقویت می‌کنند و عملکرد فیزیولوژیکی بدنمان را تغییر می‌دهند. آموختم که اگر مردم ارتباط خوبی با هم داشته باشند نه تنها شادتر می‌شوند، بلکه عمرشان هم طولانی‌تر می‌شود. البته اهمیت این موضوع از آنچه می‌پنداشتم به مراتب بیشتر بود. داده‌ها نشان می‌داد ما برای برخورداری از زندگی خوب و طولانی به عشق نیاز داریم.

با این همه، هنوز نمی‌توانستم دقیقاً بگویم مفهوم این داده‌ها چیست. به نظر می‌رسید پژوهشگرانی که جداگانه کار می‌کردند به مضمون مشترکی رسیده‌اند، ولی هنوز هم یک برداشت فراگیر رضایت‌بخش یا یک مسیر مشخص رو به جلو که من و شما بتوانیم بر اساس آن زندگی‌مان را پیش ببریم وجود نداشت.

سپس در سال ۲۰۱۳ بورسیه دانشگاه استنفورد شدم تا کارزاری به راه بیندازم و نرم‌افزاری پدید آورم که به مردم کمک کند روابطشان را مستحکم‌تر کنند — و چنین بود که آنچه را می‌خواستم یافتم. هنگامی که مشغول گردآوری داده برای طرح بودم، راه‌حل معما را، آن موضوع وحدت‌بخش را، پیدا کردم. این همان عبارتی بود که می‌توانست آنچه را در تمام عمر با شور و شوق در پی‌اش بودم توصیف کند: سلامت اجتماعی.

در اوایل دهه ۱۹۷۰، رابرت دی. راسل، از پژوهشگران دانشگاه ایلینوی جنوبی، مقاله‌ای تحت عنوان «سلامت اجتماعی: تلاشی برای توضیح این بُعد از بهروزی» منتشر کرد. او در آن مقاله خاطر نشان کرده بود که طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت عبارت است از «وضعیت بهروزی کامل جسمی، روانی و اجتماعی»، اما هیچ‌کس به مؤلفه سوم توجهی نکرده بود. راسل بررسی‌ها و مصاحبه‌هایی انجام داد تا بتواند به تعریفی واحد برسد. او نوشت که سلامت اجتماعی «بُعدی از بهروزی فرد است که بر چگونگی ارتباط او با دیگران، چگونگی واکنش دیگران به او و چگونگی ارتباطات متقابل او با نهادهای اجتماعی و آداب و رسوم جامعه دلالت دارد».

اولین بار که این مقاله را خواندم، همه چیز برایم روشن شد. با خودم گفتم: «پس این طور! حالا فقط باید تا می توانم درباره سلامت اجتماعی بیاموزم، و این گونه کار تمام می شود.»

منتها در ابتدا بجز آن مقاله تقریباً هیچ مطلب دیگری پیدا نکردم. کتابخانه ها را زیر و رو کردم، و به جستجوی آنلاین در نشریات دانشگاهی و حتی رسانه های عمومی پرداختم. درباره موضوعاتی مانند همبستگی اجتماعی و حتی بهروزی از نظر اجتماعی مطلب زیاد بود، ولی در حوزه سلامت اجتماعی دلالت هایی متفاوت — و حیاتی — وجود داشت. راسل در سال ۲۰۰۵ در گذشته بود، و بجز اشاره هایی چند در این جا و آن جا، کسی را نیافتم که به شیوه ای معنادار و استوار تعریف او را بسط داده باشد. سلامت اجتماعی به وضوح در گفتمان عمومی بیرون از محیط دانشگاهی جایی نداشت. (الآن که ده سال از آن زمان گذشته، هنوز در ویکی پدیا صفحه ای درباره سلامت اجتماعی موجود نیست).

گیج شده بودم. در ماه ها و سال های بعد نیز همواره به موضوع سلامت اجتماعی می اندیشیدم. به نظر من این عبارت دربردارنده همه آن چیزی بود که با اتکا بر علم و تجربه های شخصی، می دانستم حقیقت دارد — این که نه فقط شاد بودن، بلکه سلامت بودن هم ارتباط تنگاتنگی با روابط انسانی دارد. این را خوش داشتم که این موضوع مفاهیمی را گسترش می داد که من و دیگران به طور طبیعی از قبل با آنها آشنا بودیم — ارتقا و بهبود سلامت جسمی و روانی به کمک سلامت اجتماعی.

اما این موضوع سالیان سال در محیط دانشگاهی مدفون مانده بود. در شگفت بودم: آیا ایده سلامت اجتماعی فقط به گوش من آشناست و به همین دلیل در جامعه رواج نیافته؟ یا به این دلیل که صرفاً کسی به آن توجه نکرده، در نتیجه ظرفیتش درک نشده و در آینده باید آن را دریافت؟

با خود اندیشیدم که ممکن است موضوع سلامت اجتماعی فقط به یک مُبلّغ توانمند نیاز داشته باشد.

به علاوه، سلامت اجتماعی به یک چارچوب نیاز داشت — رویکردی ملموس که مردم بتوانند بر اساس آن و همزمان با تقویت سلامت جسمی و روانی شان،

سلامت اجتماعی شان را نیز ارتقا دهند. از آن جا که در جستجوهایم چنین چیزی نیافتیم، بر آن شدم تا خودم این رویکرد را پدید آورم.

ده سال بعدی را دقیقاً به این کار اختصاص دادم. ابتدا به منظور آزمودن فرضیه‌ام، در گفتگو با دوستان و همکارانم عبارت «سلامت اجتماعی» را به کار بردم، در این باره مقالاتی علمی نوشتم و در مجلات مختلفی مانند ساینتیفیک آمریکن^۱ یا سایکولوژی تو دی^۲ به چاپ رساندم، و در این باره در سازمان‌های گوناگون، در اجتماعات و بخش‌های مختلف، در سرتاسر جهان سخنرانی کردم. واکنش‌ها و بازخوردهای مردم به من ثابت کرد که عبارت «سلامت اجتماعی» به گوش دیگران هم آشناست. هنگامی که شروع به انتشار عمومی این پیام کردم، احساس می‌کردم یک تکنوازم. دفعات نخست که متوجه شدم کسی در گفتگو یا نوشته‌ای به عبارت «سلامت اجتماعی» اشاره می‌کند و آن را همچون عبارتی معمول به کار می‌گیرد، هم ذوق‌زده شدم و هم تعجب کردم. امروزه افراد مختلفی، هم در حلقه نزدیکان من و هم بیرون از آن، به صورت مکرر این عبارت را به کار می‌برند و در سراسر جهان همنوایی با آن روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شود.

پس از آن که رواج این عبارت به‌م دل و جرئت داد، بر پدید آوردن نوعی روش‌شناسی تمرکز کردم. می‌دانستم اندیشه‌ها را نمی‌توان به معنایی حقیقی در آزمایشگاه‌ها یا مجموعه داده‌ها در بوته آزمایش گذاشت، بلکه باید آن‌ها را در زندگی واقعی آزمود. آن زمان در سانفرانسیسکو زندگی می‌کردم و در همان‌جا یک گردهمایی عمومی ترتیب دادم و از رهبران محلی دعوت کردم تا درباره آنچه در اطرافشان می‌دیدند و می‌شنیدند صحبت کنند. به این ترتیب متوجه شدم بسیاری از سالمندان دچار حس انزوا هستند و بسیاری از نوجوانان مشتاق داشتن رابطه‌های آفلاین^۳ هستند. در رویدادی دیگر، یک بعدازظهر تعدادی از جوانان و سالخورده‌گان منطقه را گرد هم آوردم تا فارغ از سن و سال با هم گفتگو کنند، که نتیجه‌اش این شد که آدم‌هایی از نسل‌های مختلف با هم روابط دوستانه

1. Scientific American

2. Psychology Today

۳. رابطه‌های حضوری و واقعی، خارج از شبکه‌های اجتماعی. — و.

برقرار کردند، روابطی که تا به امروز دوام آورده‌اند. این اتفاق به من ثابت کرد که چقدر آسان می‌توان رابطه‌ای را شکل داد. من به هیئت‌مدیره‌ی یکی از نهادهای غیرانتفاعی محلی که برای سالمندان گروه‌هایی تشکیل می‌داد پیوستم و به این ترتیب مستقیماً مشاهده کردم که خروج افراد از انزوا و برقراری ارتباط با دیگران چقدر سلامت آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

روزبه‌روز خبرهای بیشتری درباره‌ی تنهایی و انزوای روزافزون می‌شنیدم که باعث می‌شد با عزم راسخ‌تری پیش بروم؛ جهان گرفتار معضلی بود که به گمان من سلامت اجتماعی می‌توانست به رفع آن کمک کند.

به این ترتیب در سال ۲۰۱۹ دل به دریا زدم و از شغلم در ویریلی،^۱ یکی از شرکت فناوری سلامت از زیرمجموعه‌های گوگل، استعفا دادم تا بتوانم تمام‌وقت بر موضوع سلامت اجتماعی تمرکز کنم. تحصیلاتم در مقطع کارشناسی ارشد را در آموزشگاه عالی بهداشت همگانی تی. اچ. چان در دانشگاه هاروارد گذراندم. در آن‌جا به چشم‌اندازی رسیدم درباره‌ی اهمیت درک این‌که سلامت افراد — جسمی، روانی و اجتماعی — نه تنها تحت تأثیر کارهایی است که آن‌ها انجام می‌دهند، بلکه از جهان دور و اطرافشان نیز جدایی‌ناپذیر است. متوجه شدم در طول تاریخ چه ابزارهایی از جعبه‌ابزار سلامت همگانی توانسته‌اند درک جمعی ما را بهبود و سلامت انسان را ارتقا بخشند، همچنین یاد گرفتم چگونه از این ابزارها استفاده کنم تا از بروز حس تنهایی و انزوا پیشگیری و برقراری ارتباط را ترویج کنم.

پس از فارغ‌التحصیلی، با سازمان‌هایی به همکاری و مشاوره پرداختم تا آموخته‌هایم را در قالب محصولات، خدمات یا کارزارها عملی کنم. همچنین مؤسسه‌ای غیرانتفاعی به نام «آزمایشگاه‌های سلامت اجتماعی»^۲ تأسیس کردم. من و همکارانم یک برنامه‌ی کمک مالی کوچک طرح‌ریزی کردیم تا به کسانی که می‌توانستند در محله‌های گوناگون در سراسر ایالات متحده گروه‌ها و اجتماعاتی تشکیل دهند کمک مالی برسانیم — و ثابت کنیم هر کسی که مشتاق باشد واقعاً می‌تواند با کمی حمایت در محیط پیرامونش به برقراری ارتباط کمک کند. ما در

1. Verily

2. Social Health Labs

سراسر جهان از کارشناسان صنایع و هزاران نفر از مردم عادی برای شرکت در سلسله‌ای از گفتگوها دعوت به عمل آوردیم، تا بدین ترتیب روش‌هایی نوآورانه برای کاستن از تنهایی و انزوا پیدا شود و فرصت‌هایی برای تقویت سلامت اجتماعی در جامعه پدید آید. سرانجام باقی قطعه‌های جورچین را یافتیم و توانستیم آن را حل کنیم. حالا وقت آن رسیده که این بینش‌ها را با شما در میان بگذارم.

نقشه راه شما برای رسیدن به سلامت اجتماعی

رویکرد و ایده سلامت اجتماعی — برخلاف سلامت جسمی و روانی — تا به حال به شیوه‌ای کاربردی تدوین نشده است.

در صفحات بعد آموخته‌هایی را با شما در میان می‌گذارم که حاصل بیش از ده سال مطالعه، تمرین، و بهبود سلامت اجتماعی است، ماحصل تجارب خودم در زندگی، و نیز ده‌ها هزار تن از اعضای انجمن‌های مختلف در سرتاسر دنیا و سازمان‌های گوناگون، از مؤسسه‌های غیرانتفاعی کوچک گرفته تا صد شرکت بزرگ در فهرست مجله فورچون^۱.

در بخش اول، به شما کمک می‌کنم طی سه مرحله وضعیت سلامت اجتماعی‌تان را بسنجید، سبک خاص سلامت اجتماعی‌تان را دریابید، درک بهتری از سلامت اجتماعی به دست آورید، به دلایل اهمیت آن پی ببرید و عوامل تقویت‌کننده و تضعیف‌کننده آن را بشناسید. در بخش دوم، شما را با اقدامات عملی لازم برای تقویت سلامت اجتماعی آشنا می‌کنم؛ نگرش انعطاف‌پذیری که به شما این امکان را می‌دهد تا انزوا و تنهایی، طردشدگی، و اختلاف‌ها را پشت سر بگذارید؛ و نمونه‌های الهام‌بخشی از افرادی ارائه می‌کنم که با وجود پس‌زمینه‌های مختلف به یمن برقراری ارتباط در حال رشد و ترقی‌اند. در بخش سوم، به کشورهای مختلف سفر می‌کنیم و از دیدگاه سلامت اجتماعی نظری دیگر به دنیای اطرافمان می‌اندازیم — از محله‌ها تا محیط‌های کار تا دنیای فناوری و بهداشت و حکومت‌هایی که ساختارهای زندگی ما را شکل می‌دهند.

1. Fortune

در مجموع، هدف کتاب این است که نشان دهد سلامت نه فقط جسمی و روانی، بلکه همچنین اجتماعی است؛ این کتاب از شما می‌خواهد در زندگی روزمره‌تان برای برقراری رابطه و شرکت در گروه‌ها و انجمن‌ها اولویت قائل شوید. همچنین مانیفستی است برای جنبشی که بر تمرین سلامت اجتماعی به صورت عملی متمرکز است. این مفهوم نباید به مقالات دانشگاهی و بحث و گفتگوی میان پژوهشگران محدود باشد، بلکه باید تجسم یابد تا من و شما بتوانیم تجربه‌اش کنیم، باید در تار و پود جامعه‌مان تنیده شود تا بتوانیم زندگی طولانی‌تر، شادتر و سالم‌تری داشته باشیم.

چه پیش از انتخاب این کتاب چیزی در مورد سلامت اجتماعی نشنیده باشید، چه هدف‌تان ارتقای سطح اطلاعاتتان درباره دانش و هنر برقراری ارتباط باشد، این کتاب برای شما نوشته شده است.

یادداشت‌ها

1. US Department of Health and Human Services, Office of the US Surgeon General, "Advisory: The Healing Effects of Social Connection," 2023, <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/connection/index.html>.
2. Daniel A. Cox, "The State of American Friendship: Change, Challenges, and Loss," Survey Center on American Life, June 8, 2021, <https://www.americansurveycenter.org/research/thestate-of-american-friendship-change-challenges-and-loss/>.
3. US Department of Health and Human Services, Office of the US Surgeon General, "Advisory: The Healing Effects of Social Connection."
4. Aleksandra Sandstrom and Becka A. Alper, "Americans with Higher Education and Income Are More Likely to Be Involved in Community Groups," Pew Research Center, February 22, 2019, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/02/22/americans-with-higher-education-andincome-are-more-likely-to-be-involved-in-community-groups/>; Kristen Purcell and Aaron Smith, "The Social Side of the Internet, Section 1: The State of Groups and Voluntary Organizations in America," Pew Research Center, January 18, 2011, <https://www.pewresearch.org/internet/2011/01/18/section-1-the-state-of-groups-and-voluntaryorganizations-in-america/>.
5. Cigna, "Loneliness and the Workplace: 2020 U.S. Report," January 2020, <https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-andreports/combating-loneliness/cigna-2020-loneliness-report.pdf>.
6. Gallup Organization, "Gallup Global Emotions 2022," https://img.lalr.co/cms/2022/06/29185719/2022-Gallup-Global-Emotions-Report2022_compressed.pdf.
7. US Department of Health and Human Services, Office of the US Surgeon General, "Advisory: The Healing Effects of Social Connection."
8. Christina Carrega and Priya Krishnakumar, "Hate Crime Reports in US Surge to the Highest Level in 12 Years, FBI Says," CNN, October 26, 2021, <https://www.cnn.com/2021/08/30/us/fbi-report-hate-crimes-rose-2020/index.html>.

9. Michael Dimock and Richard Wike, "America Is Exceptional in the Nature of Its Political Divide," Pew Research Center, November 13, 2020, <https://www.pewresearch.org/shortreads/2020/11/13/america-is-exceptional-in-the-nature-of-its-political-divide/>.
10. Lee Rainie and Andrew Perrin, "The State of Americans' Trust in Each Other amid the COVID19 Pandemic," Pew Research Center, April 6, 2020, <https://www.pewresearch.org/shortreads/2020/04/06/the-state-of-americans-trust-in-each-other-amid-the-covid-19-pandemic/>.

بخش اول

ارزیابی کنید

مبانی سلامت اجتماعی

سلامتی را از نو تعریف کنید

«سلامت اجتماعی» هم به اندازه سلامت جسمی و روانی برای بهروزی ما حیاتی است.

ویوک مورتی

در دوران باستان، مردم سردرد را به شیاطین نسبت می‌دادند و برای درمان بیماری‌هایشان به درگاه خدایان قربانی پیشکش می‌کردند.^(۱) صد سال پیش، مردم بدون این‌که بدانند دود سیگار باعث سرطان ریه می‌شود سیگار می‌کشیدند.^(۲)

در طول تاریخ، به یمن اکتشافات علمی و مشارکت عمومی، درک مردم از سلامتی متحول شده است. پیشرفت‌های صورت‌گرفته در زمینه چگونگی اندیشیدن ما درباره سلامتی کارهایی را هم که برای سالم بودن انجام می‌دهیم بهبود بخشیده است. امروزه، به سبب برخورداری از امکانات پزشکی مدرن، اوضاع بهبودیافته زندگی، قوانین سلامت‌محور، و هنجارهای فرهنگی متفاوت، بخت شما برای داشتن زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر از همه نیاکانتان بیشتر است. از سال ۱۸۰۰ به بعد نرخ مرگ و میر کودکان از ۴۰ درصد به کمتر از ۵ درصد رسیده،^(۳) و متوسط امید به زندگی در جهان حدود چهل سال بیشتر شده است.^(۴) اما قرار نیست این کتاب به تاریخ بپردازد، این کتاب درباره آینده است. بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر نه تنها ممکن بلکه حتمی است. ما به یکی دیگر از نقاط عطف در مسیر دگرگونی مفهوم سلامت رسیده‌ایم.

بگذارید کار را با بنا کردن آینده بر اکنون آغاز کنیم. تعریفی از سلامت که امروزه، به خصوص در کشورهای غربی، از همه رایج‌تر است بر دو جنبه تمرکز دارد: سلامت جسمی و سلامت روانی.

سلامت جسمی، در پایه‌ای‌ترین سطح، مربوط به بدن ماست. سلامت جسمی ایدئال به معنی عدم ابتلا به بیماری‌های جسمی یا حفظ سلامت، و برخورداری از قدرت بدنی و تندرستی است. ما می‌توانیم با مراقبت از بدنمان و با روش‌هایی مانند ورزش منظم، خوردن خوراکی‌های مغذی، خواب شبانه کافی و مصرف نکردن دخانیات سلامت جسمی‌مان را ارتقا دهیم.

همه ما این‌ها را می‌دانیم (فارغ از این‌که به آن‌ها عمل کنیم یا نکنیم)، چون امروزه این‌ها در دسته اطلاعات عمومی قرار دارند.

از طرف دیگر، سلامت روانی اساساً به ذهن و روان ما مربوط می‌شود. سلامت روانی ایدئال عبارت است از عدم ابتلا به بیماری‌های روانی و برخورداری از قوای روانی، بهروزی عاطفی، و تاب‌آوری. ما می‌توانیم با اقداماتی مانند دیدار با درمانگر، مراقبه، ثبت افکار یا خودنگاری،^۱ و فراگیری شیوه تنظیم افکار و احساسات از روانمان مراقبت کنیم و سلامت روانی‌مان را بهبود بخشیم.

از منظر درک جمعی، سلامت روانی از حیث تاریخی نسبت به سلامت جسمی مقوله جدیدتری است، ولی امروزه به مفهومی متداول تبدیل شده است. در حالی که نسل والدین من نظر مثبتی نسبت به مراجعه به درمانگر نداشتند، بیشتر جمعیت نسل هزاره [یا همان نسل وای]^۲ که من می‌شناسم نه تنها به درمانگر مراجعه می‌کنند بلکه بی‌پرده درباره آن صحبت می‌کنند.

این دو جنبه عمومی^۳ حیاتی و درهم‌تنیده‌اند. اگر شما جسمتان را تقویت کنید، روانتان هم از آن بهره‌مند می‌شود و بالعکس.

مشکل این است که این نگاه کامل نیست. اگر سلامت را فقط سلامت جسمی و روانی در نظر بگیریم، در واقع یکی از بزرگ‌ترین فرصت‌های ممکن برای افزایش سلامت عمومی، طول عمر، و بهروزی را نادیده گرفته‌ایم.

1. journaling

2. Millennials

3. overall health

هنگامی که رابرت دی. راسل، همان اندیشمندی که در مقدمه درباره‌اش گفتیم، در اوایل دهه ۱۹۷۰ مقاله‌اش را منتشر و برای اولین بار سلامت اجتماعی را تعریف کرد، از جریان‌های فکری مرسوم جلوتر بود. در آن زمان پژوهش‌های معتبری صورت گرفته بود که نشان می‌داد برقراری ارتباط چه مزایایی برای سلامت دارد، ولی شواهد و مدارک موجود هرگز مانند امروز دقیق و متقن نبودند. در آن زمان، حتی سلامت روانی در گفتمان عمومی پایگاه مستحکمی پیدا نکرده بود.

جهان آمادگی پذیرش ایده سلامت اجتماعی را نداشت.

اما امروزه، با گذشت بیش از پنجاه سال، به پیشرفت‌های زیادی در زمینه تحقیقات علمی و درک عمومی دست یافته‌ایم. همان‌طور که در قسمت‌های بعدی این فصل توضیح خواهم داد، حال که این همه داده نشان می‌دهد برقراری ارتباط چه تأثیر مهمی در سلامت دارد، دیگر نمی‌توانیم آن را نادیده بگیریم. به علاوه، همه‌گیری ویروس کوید ۱۹ و آنچه بسیاری آن را همه‌گیری انزوا می‌نامند باعث شد به اهمیت زندگی اجتماعی بیش از پیش توجه شود. در سال ۲۰۲۳، جراح کل آمریکا^۱ (که نقل قول آغازین فصل از اوست) بیانیه‌ای تحت عنوان «همه‌گیری تهایی و انزواي ما» منتشر کرد. این قبیل بیانیه‌ها مربوط می‌شدند به هشدارهای ملی درباره مسائل مهم و اضطراری سلامت همگانی مانند مصرف دخانیات یا رانندگی در حین مستی، که معمولاً نقاط عطفی در فرهنگ آمریکایی به شمار می‌آیند. حال که در کشورهای دیگر هم زنگ هشدار به صدا درآمده است، دیگر آماده رویارویی با این معضل هستیم.

اکنون زمان آن فرا رسیده که این جریان پرشتاب را مهار کنیم و درکمان از سلامت را به سوی دورانی نو هدایت کنیم.

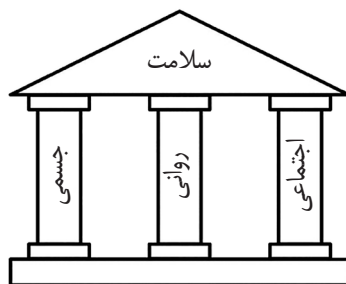
سلامت اجتماعی چیست؟

اگر بخواهیم تعریف ابتدایی راسل از سلامت اجتماعی را به‌روزرسانی کنیم و بسط

۱. منظور از جراح کل آمریکا مقام ارشد بهداشت عمومی در دولت آمریکاست که مسئول صدور هشدارها و توصیه‌های ملی در زمینه سلامت عمومی است. — و.

دهیم، می‌توان گفت سلامت اجتماعی جنبه‌ای از سلامت عمومی و بهروزی است که به روابط انسانی مربوط می‌شود.

سلامت جسمی به بدن مربوط می‌شود، سلامت روانی به روان، و سلامت اجتماعی به روابطمان. این سه جزء به هم پیوسته‌اند؛ حتی اگر بدنی قوی و ذهنی قدرتمند داشته



باشید، امکان ندارد بدون داشتن ارتباطات معنادار از سلامت کامل برخوردار باشید. معبدی یونانی را در نظر بگیرید که بر سه ستون استوار شده است: این معبد نماد سلامت عمومی است و ستون‌ها نماد جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی سلامت‌اند.

قدرت ستون‌ها در کنار هم باعث استحکام معبد می‌شود. اگر یکی از ستون‌ها را حذف کنید، دو ستون دیگر تحت فشار قرار می‌گیرند و کل بنا فرومی‌ریزد. از طرف دیگر، ارتقای سلامت اجتماعی باعث تقویت سلامت جسمی و روانی می‌شود و بالعکس. جنبه‌های مختلف سلامت برهم تأثیر می‌گذارند.

در واقع در نظر گرفتن سلامت جسمی، روانی و اجتماعی به صورت جداگانه کمی گمراه‌کننده است، زیرا آن‌ها اجزای یک کل‌اند که به هم می‌پیوندند و شخصی سالم را پدید می‌آورند. با این همه، بررسی جداگانه آن‌ها می‌تواند سودمند باشد، زیرا ممکن است اقدامات ما در مورد هر کدام از آن‌ها متفاوت باشد — هرچند آثار مثبت به همه آن‌ها سرایت می‌کند.

مثلاً مردی به نام جان را تصور کنید که گرفتار اعتیاد به الکل است. اعتیاد او عوارض بدنی زیادی ایجاد کرده (سلامت جسمی)، باعث بروز احساس شرمندگی و ناامیدی شده (سلامت روانی)، و روابط او با افراد خانواده و دوستانش را خدشه‌دار کرده است (سلامت اجتماعی). حضور جان در گروهی که اعضایش با او همدلی می‌کنند، در مورد اوقضاوت نمی‌کنند، و از او در مسیر بهبودش حمایت می‌کنند برایش مفید است. برقراری ارتباط با چنین گروهی

و احساس انزوای کمتر در مبارزه‌اش با اعتیاد سلامت اجتماعی او را تقویت خواهد کرد — که همین به او کمک می‌کند بهبود یابد و با جسم و روان سالم به مسیر درست بازگردد. تقویت یک ستون به مستحکم‌تر شدن سایر ستون‌ها کمک می‌کند. یکی از دلایل اصلی موفقیت گروه «الکلی‌های گمنام»^۱ همین است.^(۵) مثال دیگر ورزش است. وقتی ورزش می‌کنید، بدنتان نیرومندتر می‌شود، ظاهر بهتری پیدا می‌کنید، و از سلامت جسمی بهتری برخوردار می‌شوید. به علاوه، به دلیل ترشح اندورفین بر اثر ورزش، خلق و خویتان بهتر می‌شود و حس بهتری درباره بدن خودتان پیدا می‌کنید. همه این موارد به سلامت اجتماعی شما کمک می‌کند، زیرا باعث می‌شود نیرو و اعتماد به نفس بیشتری برای معاشرت با دیگران داشته باشید. ستون‌های سلامت جسمی، روانی و اجتماعی پشتیبان یکدیگرند و در کنار هم معبد سلامت را سرپا نگه می‌دارند.

ممکن است شما به سایر جنبه‌های سلامت و بهروزی هم اهمیت بدهید. برخی افراد ستون‌های دیگری را در کناره‌ها و پشت معبد در نظر می‌گیرند، مثلاً ستون‌های سلامت معنوی یا سلامت محیطی.^۲ سلامت جامع‌نگر^۳ جنبه‌های گوناگونی دارد و فرهنگ‌های مختلف بر اهمیت مؤلفه‌های متفاوتی از آن تأکید می‌کنند.

اما مشکل این است که به خصوص در کشورهای غربی بر دو جنبه سلامت جسمی و سلامت روانی تأکید می‌شود و سایر جنبه‌ها عمدتاً نادیده گرفته می‌شوند. همان‌طور که در صفحات بعدی به تفصیل بررسی خواهد شد، ستون سلامت اجتماعی به قدری برای حفظ استحکام کل معبد سلامت حیاتی است که سزاوار است در گفتمان‌های روزمره در کنار سلامت جسمی و سلامت روانی جایگاه بالاتری پیدا کند.

شاید این ایده که سلامت نه فقط سلامت جسمی و روانی، بلکه همچنین سلامت اجتماعی است ساده و واضح به نظر برسد — اما پیامدهای بسیار مهمی دارد. این ایده بدان معناست که اگر جسم و روانتان را تغذیه کنید ولی روابطتان را نادیده بگیرید، ممکن است سلامت عمومی‌تان آسیب ببیند. در مقابل، اگر علاوه بر کارهایی که برای بهبود سلامت جسم و روانتان انجام می‌دهید، به روابطتان

1. Alcoholics Anonymous

2. environmental health

3. holistic health

هم اولویت ببخشید، زندگی طولانی‌تر، سالم‌تر و شادتری خواهید داشت.

سلامت اجتماعی چه چیزی نیست؟

سلامت اجتماعی با شاخص‌های اجتماعی سلامت^۱ فرق می‌کند. این عبارت که معمولاً در حوزه سلامت همگانی به کار می‌رود بر عواملی غیر پزشکی دلالت دارد که روی پیامدهای سلامت تأثیر می‌گذارند، از قبیل درآمد، تحصیلات، اشتغال، و مسکن. این شاخص‌ها اجتماعی‌اند، اما به ارتباط‌های افراد ربطی ندارند، بلکه به جامعه، محیط‌زیست و بسترهای اجتماعی مربوط‌اند. هرچند شاید بتوان ارتباطات ما را یکی از انواع شاخص‌های اجتماعی برشمرد، اما در نظر گرفتن آن‌ها به این شیوه سبب می‌شود تأثیر فوق‌العاده‌شان بر سلامت ناچیز انگاشته شود.

سلامت اجتماعی با سرمایه اجتماعی^۲ هم فرق می‌کند. سرمایه اجتماعی عبارت است از منابعی که شما به واسطه شبکه‌های بین‌فردی به آن‌ها دسترسی دارید. این منابع ممکن است جنبه احساسی (مانند احساس مورد حمایت بودن) یا جنبه کاربردی (مانند مشاوره یا فرصت‌ها) داشته باشند. رابرت پاتنم کسی بود که مفهوم سرمایه اجتماعی را در کتاب مهمش تحت عنوان بولینگ به‌تهلهای مطرح کرد، کتابی که او در آن درباره فروپاشی جامعه در ایالات متحده هشدار داد. سرمایه اجتماعی بر سلامت اجتماعی تأثیر می‌گذارد.

در آخر این‌که، در بحث سلامت اجتماعی فقط اجتماعی بودن مطرح نیست. بسته به سبک سلامت اجتماعی مورد نظر شما (که در فصل سوم آن را تشخیص خواهید داد)، مثلاً ممکن است شما از معاشرت راحت و غیررسمی در میهمانی‌ها لذت ببرید یا این کار به نظرتان خسته‌کننده بیاید. به هر حال ارتباطات عمیق، حمایت متقابل و رابطه خوب با خویش برای سلامت اجتماعی پایدار ضروری است.

اجزای سازنده سلامت اجتماعی

در یونان باستان، معماران با استفاده از آجرهای گلی، الوار، سنگ مرمر و سنگ

1. social determinants of health

2. social capital