

امکان

مجموعه کتاب‌های امکان

www.ketab.ir

باهم

قدرت شفاعت ارتباط‌های انسانی در جهانی کم‌ویش تنها

ویوک اچ. مورتی

ترجمه نرگس حق‌مرادی، فاطمه حق‌مرادی

ویراستار: بهزاد عبدی

www.ketab.ir

سروشنامه: Murthy, Vivek Hallegere, 1977

عنوان و نام پدیدآور: با هم : قدرت شفابخش ارتباط‌های انسانی در جهانی کم و بیش تنها/نویسنده ویو کاج. مورتی؛
مترجم فاطمه حق مرادی، نرگس حق مرادی؛ ویراستار بهزاد عبدی.
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۳۸۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: Together : the healing power of human connection in a sometimes lonely world, [2020].
عنوان دیگر: قدرت شفابخش ارتباط‌های انسانی در جهانی کم و بیش تنها.

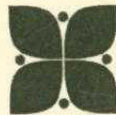
موضوع: تنهایی [Loneliness]؛ بهداشت روانی [Mental health]؛ اجتماع [Communities]
شناسه افزوده: حق مرادی، نرگس، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده: حق مرادی، فاطمه، ۱۳۶۶ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۷۱۲۳۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: با هم
قدرت شفا بخش از بین رفتن انسانی در جهانی کم و بیش تنها

نویسنده: ویوک اچ. مورس

مترجم: فاطمه حق مرادی / ترگس / مرادی

ویراستار: بهزاد عبدی

طراح جلد: غزل بیضاوی نژاد

صفحه آرا: سمانه حسن زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۹-۴

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲



doxa_vision

www.doxa-v.org

فهرست

۱	یادداشت نویسنده
۷	پیش‌گفتار

بخش اول: معنا دادن به تنهایی

۲۱	فصل اول: پیش چشم ما
۴۷	فصل دوم: تکامل تنهایی
۸۳	فصل سوم: فرهنگ‌های ارتباطی
۱۳۹	فصل چهارم: چرا حالا؟
۲۰۷	فصل پنجم: نقاب برداشتن از تنهایی

بخش دوم: ساختن زندگی صمیمانه‌تر

۲۵۱	فصل ششم: ارتباط درون و بیرون
۲۸۵	فصل هفتم: حلقه‌های ارتباط
۳۲۵	فصل هشتم: خانواده‌ای از خانواده‌ها
۳۷۱	نتیجه‌گیری

یادداشت نویسنده

این کتاب در باره اهمیت ارتباط انسانی و تأثیر نهان تنهایی بر سلامت ما و قدرت بودن در اجتماع است. به عنوان پزشک، دیده‌ام که فقدان ارتباط اجتماعی در چند دهه گذشته چه قدر بر جسم و روان انسان تأثیرات مخربی گذاشته است. به همین دلیل مجبور شدم به این معضل بپردازم. با این حال، نمی‌شد آزمون بی‌سابقه جامعه جهانی را در سب و زمان انتشار این کتاب، پیش‌بینی کرد.

در هفته‌های اول سال ۲۰۲۰، همه‌گیری بیماری کرونا، ارتباط اجتماعی انسان را به تهدیدی مرگبار تبدیل کرد. ویروس کرونا مانند شکارچی‌ای نامرئی شیوع پیدا کرد و هر کسی ممکن بود ناقل این ویروس باشد. تقریباً در عرض یک شب، نفس کشیدن در کنار دیگران با خطر مرگ همراه بود. ضرورت رعایت بهداشت عمومی به وضوح دیده می‌شد. انسان برای نجات جان خود مجبور بود فاصله اجتماعی خود را با دیگران افزایش دهد.

هم‌اکنون که این کلمات را می‌نویسم، در میانه این بحرانیم. جان کادر درمان در خطر است، بیمارستان‌ها تجهیزات و ذخایر کافی ندارند، آمار مرگ ناشی از ابتلا به کرونا رو به افزایش است، کشورهای سراسر دنیا قوانین مربوط به «رعایت فاصله اجتماعی» را وضع کرده‌اند، مدرسه‌ها و برخی مشاغل تعطیل شده‌اند و همه به غیر از کارمندان مشاغل ضروری باید در

خانه بمانند. کنش گرانی مانند کادر درمان، کارگران تأمین کننده مواد غذایی و دیگر مشاغل مهم، جان خود را برای محافظت از ما کف دست گرفته اند. آن ها به ما یادآوری می کنند که چه قدر به یکدیگر نیازمندیم.

در چنین وضعیتی، من و همسر من نیز قرار بازی فرزندانمان با دوستانشان را لغو کرده ایم. خانه های سالمندان ملاقات را ممنوع کرده اند، زیرا سالمندان از جمله افراد در معرض خطر ابتلا به این ویروس اند. بسیاری از زوج ها که برای جشن عروسی برنامه ریزی کرده بودند، مجبور شدند جشن را به تعویق بیندازند. بسیاری از ارتباطات و سرگرمی های بدهی (مثل رفتن به کنسرت، سینما و رستوران، برگزاری مسابقه، رفت و آمدهای فامیلی و خوش گذرانی با دوستان) ناگهان متوقف شد.

در ابتدا اوضاع جوری بود که گویی راهی به غیر از انزوای اجتماعی و فیزیکی وجود ندارد. بدون دیدن یکدیگر باید چه طور ارتباطمان را حفظ می کردیم؟ بدون دیدن یکدیگر چه طور می توانستیم به هم کمک کنیم؟ بدون لمس یکدیگر، چگونه می توانستیم عشق بورزیم؟ حتی به نظر می رسید که اصطلاح «رعایت فاصله اجتماعی» به نوعی ما را به تنهایی محکوم می کند.

سپس بحث اعتماد مطرح شد. بعضی افراد از سرایت بیماری می ترسیدند و به دلیل پیامدهای اقتصادی اش وحشت کرده بودند. به همین دلیل دستورات را نادیده گرفتند و دست به احتکار منابع ضروری زدند. مشکل رکود اجتماعی نیز به اندازه رکود اقتصادی نگران کننده است. با گسترش بیماری، ارتباطات اجتماعی نیز کاهش پیدا کرد.

با ادامه شیوع بیماری روشن شد که فاصله گذاری اجتماعی اشتباه است و برای جلوگیری از گسترش آن باید بر رعایت فاصله فیزیکی تأکید کرد، زیرا از نظر اجتماعی، ممکن است بیش تر از قبل به دوستان و اعضای خانواده نیاز پیدا کنیم.

در طول این بحران، هر روز شاهد نبوغ جمعی جدیدی بودیم. ایتالیا از جمله کشورهایی است که شیوع بیماری در آن بسیار افزایش یافت و به همین دلیل افراد در خانه‌های خود قرنطینه شدند. مردم ایتالیا از پنجره خانه‌ها، به‌طور هماهنگ آواز می‌خوانند تا نوعی آرامش و آسایش مشترک برای یکدیگر فراهم کنند. در چین، بیماران در واحدهای قرنطینه، به رقص روی آوردند تا روحیه خود را از دست ندهند.

در سرتاسر جهان، خانواده‌ها، دوستان و غریبه‌ها اقدامات سخاوتمندانه‌ای انجام دادند. آن‌ها برای بیماران و افراد مسن غذا تهیه کردند، جویای حال همسایگان آسیب‌پذیر خود شدند و هر آنچه داشتند، با یکدیگر تقسیم کردند (چه کسی فکرش را می‌کرد که دستمال توالت به کالایی نایاب در طول این بیماری همه‌گیر تبدیل شود!).

ما خیلی خوشبختیم که در عین زندگی می‌کنیم که ابزارهای مختلفی برای ارتباط از راه دور داریم. این بیماری همه‌گیر خلاقیت در دنیای مجازی را در پی داشت. مردم از خانه‌های خود با خواندن آواز می‌خواندند و می‌رقصیدند؛ جشن‌های تولد از طریق فیس‌تایم به صورت آنلاین برگزار می‌شد؛ مخاطبان از اپراهایی که به صورت زنده برگزار می‌شد، لذت می‌بردند و کلاس‌های دانش‌آموزان، از خردسالان مهد کودک تا دانشجویان دکترا، به صورت آنلاین برگزار می‌شد. همه ما یاد گرفتیم به صورت مجازی بازی، کار و مشارکت کنیم. به هم کمک کردیم تا از پس تنهایی برآیم و به هم یادآوری کردیم که در کنار یکدیگر قوی‌تریم.

من از درس‌هایی که حین نوشتن این کتاب آموختم، هنوز شگفت‌زده‌ام. ما می‌توانیم با تقویت ارتباطات اجتماعی، جوامع خود را رشد دهیم و از یکدیگر محافظت کنیم. این چهار راهبرد کلیدی به ما کمک می‌کند تا نه تنها از این بحران عبور کنیم، بلکه اجتماع را در آینده بهبود بخشیم:

۱. اوقات خود را همیشه با کسانی که دوستانشان دارید، بگذرانید. منظور از

کسانی که دوست دارید، صرفاً اعضای خانواده نیست. از طریق برقراری تماس تلفنی یا بهتر است بگوییم کنفرانس ویدئویی با بستگان و دوستان می‌توانید صدایشان را بشنوید و چهره‌شان را ببینید. هر روز حداقل پانزده دقیقه را به برقراری ارتباط با کسانی که بیش‌تر به آن‌ها اهمیت می‌دهید، اختصاص دهید.

۲. روی یکدیگر تمرکز کنید. هنگام تعامل با دیگران تمرکز داشته باشید تا حواستان پرت نشود. چند کار را همزمان انجام ندهید و فقط به مخاطبتان توجه کامل داشته باشید. در صورت امکان تماس چشمی برقرار کنید و کاملاً به حرف‌های مخاطب خود گوش دهید.

۳. با خودتان خلوت کنید. اولین قدم برای ایجاد ارتباط قوی‌تر با دیگران، برقراری ارتباط پویاتر با خود است. تنهایی به ما کمک می‌کند احساسات و افکار خود را بررسی کنیم، خلاقیت خود را کشف و با طبیعت ارتباط برقرار کنیم. مراقبه، دعا، شنیدن موسیقی و وقت گذراندن در خارج از خانه، همگی منبع آرامش و شادی شما را فراهم می‌کند.

۴. به دیگران کمک کنید و از آن‌ها نیز کمک بگیرید. خدمت‌رسانی نوعی ارتباط انسانی است که یادآور ارزش و هدف ما در زندگی است. بده‌بستان‌ها پیوندهای اجتماعی‌مان را تقویت می‌کند؛ سر زدن به همسایه، مشورت گرفتن، حتی لبخند زدن به یک غریبه، ما را توانمندتر می‌سازد.

پزشکی را می‌شناختم که قبل از ورود به اتاق بیمار مکث می‌کرد و نفس عمیقی می‌کشید و در آن چند ثانیه به خود یادآوری می‌کرد که باید به خاطر داشتن فرصت درمان بیماران، قدردان باشد. در حال حاضر این فرصت برای همه ما فراهم است. برقراری رابطه‌های سالم به اندازه واکسن و دستگاه تنفس مصنوعی برای بهبود حال انسان ضروری است.

این اولین بار نیست که بیماری‌ای همه‌گیر ارتباط‌های اجتماعی را

تحت تأثیر قرار داده و آخرین بار هم نخواهد بود؛ اما به ندرت پیش می‌آید که کل جهان همزمان با چنین بحران بزرگی روبه‌رو شود. با وجود همه تفاوت‌هایی که بین ما وجود دارد، در حال حاضر تجربه‌ای مشترک داریم که ما را به یکدیگر پیوند می‌زند. ما این تجربه مشترک را تا آخر عمر با خود خواهیم داشت. اگر حالا یاد بگیریم که با هم رابطه بهتری برقرار کنیم، سختی‌های این بحران دیگر برایمان خارج از تحمل نخواهد بود و در نهایت شکوفا خواهیم شد.

مارس ۲۰۲۰

www.ketab.ir