



## دترک ۹: «سلامت اجتماعی»

براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت اجتماعی یکی از ابعاد سلامت است که بر دو بعد جسمی و روانی اثر گذاشته و متقابلاً تأثیر می‌پذیرد. نتیجه

نهایی سلامت اجتماعی، تعامل مطلوب فرد با اطرافیان و جامعه است که منجر به بالا رفتن سرمایه اجتماعی و در نهایت پیشگیری از وقوع مسائل و آسیب‌های اجتماعی می‌شود. در یک عبارت کوتاه می‌توان «کمیت و کیفیت تعامل افراد به منظور تعالی جامعه» را سلامت اجتماعی نامید. کمیت به معنی تعداد افرادی که با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم و کیفیت میزان اعتماد بین شما و آنها است در نهایت این تعامل و اعتماد باید منجر به رشد و تعالی در جامعه شده و اتفاق مثبتی را بیافریند، در چنین شرایطی نمره سلامت اجتماعی فرد بالاست. انسان‌هایی که ارتباط مؤثری با دیگران دارند، فشارهای روانی کمتری تجربه می‌کنند و شادتر هستند به این دلیل که:

۱) در تعامل توأم با اعتماد، اطلاعات شما افزایش پیدا کرده و کمتر اشتباه می‌کنید.

۲) از آنها برای انجام کارها همکاری می‌طلبید.

۳) از حمایت روحی و عاطفی برخوردار شده و سختی‌ها را آسان‌تر پشت سر می‌گذارید.

سلامت اجتماعی هم حق است و هم تکلیف. حقی است برای ما به دلیل اینکه سیاست‌گذاران و مدیران ارشد باید محیط مناسبی برای تعامل شهروندان توأم با اعتماد ایجاد کنند و تکلیف است به این دلیل که مطابق آموزه‌های دینی و فرهنگی لازم است رفتارهای مطلوب اجتماعی را در پیش بگیریم. ضعف سلامت اجتماعی در فرد و جامعه شروعی برای مشکلات اجتماعی و یا به اصطلاح آسیب‌های اجتماعی است: «فقر، شکاف طبقاتی، خشونت، جرائم از جمله فساد اقتصادی، بیکاری، آسیب به محیط زیست، اعتیاد، ترک تحصیل، کودک خیابانی، مهاجرت نخبگان از کشور و طلاق» از جمله این آسیب‌ها است. طی سال‌های اخیر به طور متوسط هر سال ۱۵ درصد رشد آسیب‌های اجتماعی در کشور را داشته‌ایم.



### رفتارهای اجتماعی مطلوب چیست؟

رفتارهای اجتماعی مطلوب، فعالیت‌هایی مبتنی بر تحقیق و تجربه انسانی هستند که فرد با انجام آنها قصد دارد به افراد جامعه سود برساند، مثل: «کمک به فقرا، رساندن کمک‌های اولیه به شخص مصدوم



و... . رفتارهای اجتماعی مطلوب را می‌توان در سه شکل افکار، گفتار و رفتار مطلوب دسته‌بندی کرد میزان رعایت این رفتارها از کشوری به کشور دیگر فرق می‌کند و از عوامل متعدد محیطی و فرهنگی تأثیر

می‌گیرد، بنابراین موانع اتخاذ رفتارهای اجتماعی مطلوب را می‌توان به چهار دسته  
**کمبود آگاهی، باورهای نادرست، کمی مهارت و علل محیطی** تقسیم کرد؛  
**از جمله موانع اتخاذ رفتارهای اجتماعی مطلوب:**

«سست بودن اعتقادات، کم‌رنگ شدن باورهای دینی، بی‌ایمانی به خداوند، کم‌رنگ شدن معنویات و ارزش‌ها، از بین رفتن ارزش‌هایی چون احترام به بزرگترها و کمک به نیازمندان، از میان برداشته شدن زشتی طلاق، افراط و تفریط، تظاهر و ریا، عادت به انجام رفتارهای ناسالم، مصرف‌زدگی، چشم و هم چشمی، بالا رفتن سطح توقعات، نداشتن الگوهای مناسب رفتاری در جامعه، تربیت ناصحیح فرزندان، ترویج روابط نامشروع و فرازناشویی، نداشتن امنیت روانی در خانواده، تبعیض‌ها و نابرابری‌های اجتماعی، ضعف قوانین حمایتی در دفاع از حقوق زنان، چند فرهنگی بودن جامعه، نشناختن خود و عدم صرف وقت برای خودسازی، نداشتن اعتماد به نفس، عدم آموزش کافی مهارت‌های زندگی، مهارت‌های فرزندپروری و آموزش‌های پیش از ازدواج»



## چگونه می‌توانیم نمره سلامت اجتماعی خود را افزایش دهیم؟



**گام اول)** ابتدا باید وضعیت سلامت اجتماعی خود را با این سؤالات ارزیابی کنید:

۱. آیا به اندازه کافی در ساختن و تحکیم خانواده، محله، شهر و کشور خود فعال هستم و مشارکت کافی و مؤثر دارم؟
۲. چقدر برای انتخاب نمایندگان خود مطالعه کرده و وقت صرف می‌کنم؟
۳. به چه میزان افکار سالم اجتماعی را در خود پرورش داده‌ام؟
۴. چقدر رفتارهای اجتماعی توصیه شده در آموزه‌های دینی و فرهنگی را به کار می‌گیرم؟
۵. در روابط اجتماعی خود چقدر از انتقاد، سرزنش و گلایه خودداری می‌کنم؟
۶. تا چه اندازه نکات مثبت در رفتار و شخصیت دیگران را شناسایی و آنها را به خاطر ویژگی‌هایشان، صادقانه تحسین می‌کنم؟
۷. آیا شنونده خوبی برای دیگران هستم؟
۸. آیا طوری رفتار می‌کنم که دیگران احساس کنند مهم و با ارزش هستند؟
۹. آیا برای متقاعد کردن دیگران در خصوص موضوعی، با آنها جر و بحث می‌کنم؟
۱۰. به چه صورتی درخواست خود را برای انجام کار توسط دیگران مطرح می‌کنم؟ به صورت مستقیم و دستوری یا با طرح سؤال و غیرمستقیم؟
۱۱. آیا در قبال کار انجام شده توسط دیگران، از آنها تشکر و قدردانی می‌کنم؟
۱۲. آیا جز افرادی هستم که فعالیت‌های عام‌المنفعه انجام می‌دهند؟

۱۳. آیا به دیگران هدیه می‌دهم؟
۱۴. آیا با اختصاص زمان برای خانواده، بین کار و خانواده تعادل برقرار می‌کنم؟
۱۵. تا چه حدی جوایز احوال فامیل، همسایه‌ها، دوستان و آشنایان قدیمی خود هستم؟

بسته به پاسخ شما به این سؤالات نقاط قوت خود را تقویت کنید و برای رفع نقاط ضعف خود برنامه‌ریزی و اقدام کنید.



**گام دوم)** با مطالعه کتاب‌های مفید اجتماعی، دینی و فرهنگی افکار مثبت را شناسایی کرده و آنها را در خود تقویت کنید مهمترین این افکار عبارتند است از: «داشتن حسن نیت، پذیرش تنوع و نوع دوستی، داشتن تعلق خاطر به گروه اعم از خانواده، محله، شهر، کشور و حتی همدلی با مردم جهان، اعتقاد به آزادی و صلح، داشتن نگرش مراقبتی نسبت به دیگران و درک حقوق انسان‌ها».

**گام سوم)** مهارت‌های گفتار مؤثر با دیگران را در خود تقویت کنید: «ادب و احترام متقابل، مثبت‌نگری در گفتار، اعتماد آفرینی، همگامی، رازداری، اولویت‌شناسی، توجه به سطح فهم و نیاز مخاطب، خوب گوش دادن، به کارگیری نشانه‌های غیرکلامی، شایستگی سخن، توانایی نه گفتن و صداقت و راستگویی» به عنوان مهمترین مؤلفه‌های یک گفتار مطلوب است که البته شکل نامطلوب گفتار عبارت است از: «پرگویی، زشت‌گویی، نجوا در سخن، تعارض بین گفتار و شخصیت». روانشناسان توصیه کرده‌اند که در حین صحبت لبخند بر لب داشته باشید.

**گام چهارم)** میزان رعایت رفتارهای اجتماعی مطلوب را در خود محک بزنید: «تعادل یا اعتدال (سادگی)، مسئولیت‌پذیری، رعایت قانون، برادری، نظم، امنیت، وفای به عهد و امانت‌داری، نقادی، صبر و بخشش، تواضع و فروتنی، انفاق و فعالیت‌های عام‌المنفعه، اخلاق داد و ستد، مشاوره، همکاری و مشارکت مؤثر در امور جامعه، تبادل فرهنگی، تقویت هویت و احترام به محیط زیست».

**فراموش نکنید که رفتارهای اجتماعی مطلوب بر سلامت روان و جسم ما تأثیر گذاشته و میراثی تضمینی برای سلامت فرزندان ما در آینده خواهد بود.**

۱. برای ارتقای سلامت اجتماعی تک تک اعضای خانواده چه پیشنهادهاتی دارید؟ لطفاً با توجه به وضعیت خانواده خود این پیشنهادات را ارائه دهید.
۲. چگونه می‌توانید میزان اعتماد بین همسایه‌های خود را افزایش دهید، لطفاً راهکارهای پیشنهادی خود را بفرمائید.

دفترک حاضر به منظور افزایش اطلاعات و انگیزه شما برای داشتن سبک زندگی سالم در محیط کار و زندگی شخصی تدوین شده است. این مجموعه توسط کارشناسان گروه مؤلفه‌های اجتماعی سلامت، مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و اداره کل سلامت شهرداری تهران تألیف شده است؛ کپی و تکثیر بدون اجازه از هر نوع ممنوع است.