

باهم

قدرت شفاعت ارتباط‌های انسانی در جهانی کم و بیش تنها

سرشناسه: Murthy, Vivek Hallegere, 1977

عنوان و نام پدیدآور: با هم: قدرت شفابخش ارتباط‌های انسانی در جهانی کم و بیش تنها/نویسنده ویوک‌اچ. مورتی؛ مترجم فاطمه حق‌مرادی، نرگس حق‌مرادی؛ ویراستار بهزاد عبدی.

مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۸۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: [2020], Together : the healing power of human connection in a sometimes lonely world.

عنوان دیگر: قدرت شفابخش ارتباط‌های انسانی در جهانی کم و بیش تنها.

موضوع: تنهایی [Loneliness]؛ بهداشت روانی [Mental health]؛ اجتماع [Communities]

شناسه افزوده: حق‌مرادی، نرگس، ۱۳۶۹ - ، مترجم

شناسه افزوده: حق‌مرادی، فاطمه، ۱۳۶۶ - ، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۷۱۲۳۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

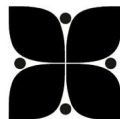
باهم

قدرت شفاعت ارتباط‌های انسانی در جهانی کم‌وبیش تنها

ویوک اچ. مورتی

ترجمه نرگس حق‌مرادی، فاطمه حق‌مرادی

ویراستار: بهزاد عبدی



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: با هم

قدرت شفافبخش ارتباط‌های انسانی در جهانی کم و بیش تنها

نویسنده: ویوک اچ. مورتی

مترجم: فاطمه حق‌مرادی / نرگس حق‌مرادی

ویراستار: بهزاد عبدی

طراح جلد: غزل بیضاوی‌نژاد

صفحه‌آرا: سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

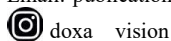
قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۹-۴

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org



doxa_vision

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

www.doxa-v.org

تقدیم به

آلیس، همسر و بهترین دوستم.

به فرزندانمان، تیجاس و شانتی که هر روز به من یادآوری

می‌کنند دوست داشتن چه قدر احساس خوبی دارد.

به مادر و پدرم و رشمی که به من همه چیز دادند و مدیونشانم.

فهرست

یادداشت نویسنده	۱
پیش‌گفتار	۷

بخش اول: معنا دادن به تنهایی

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

بخش دوم: ساختن زندگی صمیمانه‌تر

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

یادداشت نویسنده

این کتاب درباره 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 بی سابقه جامعه جهانی را درست در 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 تأمین‌کننده مواد غذایی و دیگر مشاغل مهم، جان خود را برای محافظت از ما کف دست گرفته‌اند. آن‌ها به ما یادآوری می‌کنند که چه قدر به یکدیگر نیازمندیم.

در چنین وضعیتی، من و همسر من نیز قرار بازی فرزندانمان با دوستانشان را لغو کرده‌ایم. خانه‌های سالمندان ملاقات را ممنوع کرده‌اند، زیرا سالمندان از جمله افراد در معرض خطر ابتلا به این ویروس‌اند. بسیاری از زوج‌ها که برای جشن عروسی برنامه‌ریزی کرده بودند، مجبور شدند جشن را به تعویق بیندازند. بسیاری از ارتباطات و سرگرمی‌های بدیهی (مثل رفتن به کنسرت، سینما و رستوران، برگزاری مسابقه، رفت‌وآمدهای فامیلی و خوش‌گذرانی با دوستان) ناگهان متوقف شد.

در ابتدا اوضاع جوری بود که گویی راهی به غیر از انزوای اجتماعی و فیزیکی وجود نداشت. بدون دیدن یکدیگر باید چه‌طور ارتباط‌مان را حفظ می‌کردیم؟ بدون دیدن یکدیگر چه‌طور می‌توانستیم به هم کمک کنیم؟ بدون لمس یکدیگر، چگونه می‌توانستیم عشق بورزیم؟ حتی به نظر می‌رسید که اصطلاح «رعایت فاصله اجتماعی» به نوعی ما را به‌تنهایی محکوم می‌کند.

سپس بحث اعتماد مطرح شد. بعضی افراد از سرایت بیماری می‌ترسیدند و به دلیل پیامدهای اقتصادی‌اش 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 نگران‌کننده است. با گسترش بیماری، ارتباطات اجتماعی نیز کاهش پیدا کرد.

با ادامه شیوع بیماری روشن شد که فاصله‌گذاری اجتماعی اشتباه است و برای جلوگیری از گسترش آن باید بر رعایت فاصله فیزیکی تأکید کرد، زیرا از نظر اجتماعی، ممکن است بیش‌تر 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، جوایای حال همسایگان آسیب‌پذیر خود شدند و هر آنچه داشتند، با یکدیگر تقسیم کردند (چه کسی فکرش را می‌کرد که دستمال توال به کالایی نایاب در طول این بیماری همه‌گیر تبدیل شود!)

ما خیلی خوشبختیم که در عصری 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 هنرمندان 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 برآییم 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 دوستشان 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، هنر، 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 می آید 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

پیش گفتار

در ۱۵ دسامبر ۲۰۱۴، کارم را به عنوان نوزدهمین جراح کل ایالات متحده آغاز کردم. انتظار داشتم در جایگاه «پزشک ملی» بر موضوعاتی مانند چاقی، بیماری‌های مرتبط با دخانیات، سلامت روان و بیماری‌های قابل پیش‌گیری با واکسن تمرکز کنم. حدود ده ماه قبل، در جلسات تأیید صلاحیت، این حرف‌ها را به سنای ایالات متحده گفته بودم و داده‌های زیادی در حمایت از این حوزه‌های مهم در دست داشتم؛ اما مسئولیت یک جراح کل خیلی سنگین است. او بر بیش از شش هزار نیروی رسمی نظارت دارد که در سراسر دولت فدرال برای محافظت، بهبود و ارتقای سلامت کشور کار می‌کند. بیش از یک قرن است که پزشکانی که در این سمت کار کرده‌اند، به بحرآن‌های بهداشت ملی (از شیوع تب زرد و آنفولانزا تا پیامدهای طوفان و گردباد و حملات تروریستی ۱۱ سپتامبر) پرداخته‌اند. در طول چند دهه گذشته، «پزشک ملی» به قابل اعتمادترین صدای آمریکا در حوزه‌های بهداشت عمومی (مانند سیگار کشیدن، بیماری ایدز، اچ آی وی) تبدیل شده است. از این رو می‌خواستم در زمینه‌هایی فعالیت کنم که برای مردم هم اهمیت داشته باشد.

من در محیطی سیاسی بزرگ نشده‌ام. فرزند علم پزشکی هستم و بیش‌تر دوران جوانی‌ام را در مطب پدر و مادرم سپری کرده‌ام؛ مطبی که پدرم

در آن طبابت می‌کرد و مادرم مدیریت آن را بر عهده داشت. من و خواهرم اکثر اوقات بعد از مدرسه به مطب می‌رفتیم و در کارهایی مثل بایگانی، پر کردن فرم‌ها، تمیز کردن مطب و احوالپرسی با بیماران کمک می‌کردیم. به همین دلیل به رشته پزشکی علاقه‌مند شدم. می‌دیدم که بیماران چه‌طور با اضطراب و ناراحتی وارد مطب می‌شدند و با آرامشی که از والدینم می‌گرفتند، آن‌جا را ترک می‌کردند.

ارتباط برای والدین من در پزشکی اهمیت بسیاری داشت و با گوش دادن به بیماران با آن‌ها ارتباط می‌گرفتند. شرکت‌های بیمه مصوب کرده بودند که ویزیت هر بیمار باید فقط ۱۵ دقیقه زمان ببرد، اما والدینم می‌دانستند که با درست گوش دادن به بیماران می‌توانند دقیقاً وضعیت بیمار را از لحاظ روحی و جسمی بررسی کنند و مهم نبود این فرایند چه‌قدر زمان ببرد. شرکت‌های بیمه هم به همین دلیل معترض بودند.

من این نوع طبابت را سرمشق خود قرار دادم و دوست داشتم در رهبری نیز همین‌طور باشم. بنابراین، وقتی کارم را شروع کردم، تصمیم گرفتم قبل از هر نوع تنظیم دستور کار و برنامه‌ریزی، گوش دهم؛ این یعنی وقت گذاشتن و بودن در بین مردم آمریکا. به تیم جدیدم گفتم: «بیایید با مردم صحبت کنیم و ببینیم نیازشان چیست.»

طی چند ماه بعد، وقت خود را صرف یک تور شنیداری در آمریکا کردیم. به ایالت‌های مختلفی رفتیم (از آلاباما تا کارولینای شمالی، از کالیفرنیا تا ایندیانا) و مورد استقبال قرار گرفتیم. در جلسات گروهی کوچک و تالارهای بزرگ شهر با والدین، معلمان، کشیشان، صاحبان مشاغل کوچک، نیکوکاران و رهبران جامعه همنشین شدیم.

به هر جا که می‌رفتیم یک سؤال ساده را مطرح می‌کردیم: «چه‌طور می‌توانیم کمک کنیم؟» برخی مواقع، پاسخ‌ها حدس‌های من را تأیید می‌کرد؛ مثلاً افزایش اعتیاد به مواد مخدر، بالا رفتن میزان چاقی، دیابت،

بیماری قلبی. بعضی پاسخ‌ها نیز شگفت‌زده‌ام می‌کرد؛ به عنوان مثال، در ایالت واشنگتن معلمان به من می‌گفتند که دانش‌آموزان حین کلاس از سیگار الکترونیکی (سیگار بخار یا ویپ)^۱ استفاده می‌کنند. آن‌ها اجازه جویدن آدامس یا کشیدن سیگار را در کلاس نداشتند؛ اما هیچ قانونی برای منع استفاده از سیگار الکترونیک وجود نداشت. معلوم شد که برای حل این مشکل مدارس منتظر وضع قانون از سوی دولت محلی بودند و خود دولت محلی به نوبه خود منتظر دولت فدرال بود.

این گفت‌وگوها نقش مهمی در برنامه‌ریزی‌های من داشت و به تهیه اولین گزارش جراح کل درباره بحران اعتیاد و برگزاری کمپینی ملی برای رسیدگی به افزایش مصرف مواد مخدر انجامید. معلمان، همراه با والدین، دانشمندان و سیاست‌گذاران الهام‌بخش من شدند تا در سال ۲۰۱۶ اولین گزارش فدرال را درباره استفاده جوانان از سیگار الکترونیکی منتشر کنم.

اما موضوع دیگری نیز مطرح بود که جزء اولویت‌ها نبود و حتی مشکلی مربوط به سلامت نیز به شمار نمی‌رفت. موضوع «تنهایی» همچون رشته‌ای تاریک در میان مشکلات پررنگ‌تری مانند اعتیاد، خشونت، اضطراب و افسردگی گم بود. به عنوان مثال، معلمان و مدیران مدرسه و بسیاری از والدینی که با آن‌ها گفت‌وگو کردم، به شدت نگران منزوی شدن فرزندانشان بودند؛ به‌ویژه کسانی که بیش‌تر وقت خود را صرف وقت‌گذرانی در صفحات مجازی و رسانه‌های اجتماعی می‌کردند. تنهایی همچنین بیش‌تر خانواده‌هایی را ناراحت کرده بود که عزیزانشان به مواد مخدر اعتیاد داشتند. یک صبح سرد در اوکلاهاما سیتی برای اولین بار متوجه این ارتباط شدم. در آن روز با زوجی به نام سام و شیلآ آشنا شدم که به طرز غم‌انگیزی پسرشان جیسون را بر اثر مصرف بیش از حد مواد مخدر از دست داده بودند.

۱. وسیله‌ای الکترونیکی که مصرف نیکوتین را با بخار کردن مایع الکترونیکی (e-liquid) به کمک المنت حرارتی (Coil) شبیه‌سازی می‌کند. -م.

دردی که آن‌ها می‌کشیدند، کاملاً در صورت‌های خسته‌شان نمایان بود. وقتی دربارهٔ پسرشان صحبت کردند، چشم‌هایشان پر از اشک شد. درد آن‌ها هنوز تازه بود. از دست دادن جیسون به شکلی وصف‌ناپذیر دردناک بود؛ از طرفی کسانی که سال‌ها به کمکشان امید بسته بودند، آن‌ها را تنها گذاشتند.

شیلا گفت: «قبل از این که این اتفاقات بد در خانوادهٔ ما رخ دهد، همیشه همسایه‌ها در کنارمان بودند و حمایت‌مان می‌کردند؛ اما وقتی پسرمان را از دست دادیم، هیچ‌کس کنارمان نبود. فکر می‌کردند ما به دلیل نوع مرگ پسرمان شرم‌ساریم. از این رو به شدت احساس تنهایی می‌کردیم.»

احساس سام و شیلا چیزی فراتر از تنهایی بود. در فینیکس، انکوریج، بالتیمور و بسیاری شهرهای دیگر، مردان و زنانی را دیده‌ام که به من می‌گفتند سخت‌ترین قسمت اعتیاد به الکل و مواد مخدر، تنهایی عمیقی است که تجربه می‌کردند. احساس می‌کردند خانواده و دوستان از آن‌ها دست کشیده‌اند. این تنهایی روند درمانشان را دشوارتر کرد. آن‌ها می‌گفتند که کنترل مصرف مواد آسان نیست. «در واقع همه نیاز به حمایت دارند.»

مردم فلینت در ایالت میشیگان نیز تقریباً همین احساس را داشتند؛ هرچند دلایل آن‌ها متفاوت بود. من در اوج بحران آب به فلینت رفتم و از خانهٔ زوجی دیدن کردم که به دلیل آب مسموم شهر بدن دخترهایشان به سرب آلوده شده بود.

آن‌ها فکر می‌کردند در مراقبت از دخترانشان موفق نبوده‌اند و این معضل خیلی بدی بود. هفته‌ها بود که هیچ توافق و اقدامی برای تصفیهٔ آب شهر انجام نشده بود و مردم احساس می‌کردند دولت و کشور آن‌ها را فراموش کرده‌اند. این تنهایی مثل رها شدن، عقب ماندن، طرد شدن و نادیده گرفته شدن از سوی جامعه بود.

در برخی موارد، تنهایی مشکلاتی در سلامت ایجاد می‌کرد. در

موارد دیگر، در نتیجه بیماری‌ها و سختی‌هایی رخ می‌داد که مردم تجربه می‌کردند. مشخص کردن علت و معلول همیشه آسان نبود، اما واضح بود که تنهایی و قطع ارتباط با دیگران، اوضاع زندگی مردم را بدتر می‌کرد.

در این دوران همان قدر که درباره شیوع تنهایی در بین مردم آگاهی پیدا کردم، به قدرت شفابخش ارتباط انسانی نیز پی بردم. برای مثال در اوکلاهاما، گروهی از نوجوانان بومی آمریکایی را دیدم که احساس می‌کردند در هویت خود گم شده‌اند و دنیای بیرون آن‌ها را فراموش کرده است. بنابراین برنامه‌ای با عنوان «من بومی آمریکایی هستم» راه انداخته بودند تا حس فرهنگ و تعلق خاطر را در میان هم‌تایان خود تقویت کنند و احتمال گرایش به استفاده از الکل و مواد مخدر را کاهش دهند. من قدرت ارتباط را در شبکه حمایتی‌ای که والدین در نیویورک تشکیل داده بودند، دیدم؛ این‌جا همان والدینی بودند که فرزندانشان با اعتیاد دست‌وپنجه نرم می‌کردند. بهره‌مندی از شبکه‌ای از والدین که با روحیه همکاری بالا واقعاً می‌دانستند با چه چیزی دست به گریبان‌اند، کمکشان می‌کرد راحت‌تر با معضلات (مشکلات احتمالی برای فرزندشان یا وقتی خود را برای اتفاق پیش‌رو سرزنش می‌کردند) مقابله کنند. در بیرمنگام، آلاباما، چاقی و بیماری‌های مزمن در حال افزایش بود. در آن‌جا با گروهی از مردم آشنا شدم که برای دو، پیاده‌روی و شنا دور هم جمع می‌شدند؛ حتی کسانی که از تنهایی ورزش کردن خجالت می‌کشیدند نیز به آن‌ها پیوستند. در فلینت نیز برقراری ارتباط بخشی از مشکل را حل کرده بود؛ یک گروه سازمان‌یافته به خانه‌های مردم می‌رفتند تا نحوه نصب فیلتر و جلوگیری از ورود سرب به آب آشامیدنی را آموزش دهند.

در این موارد و بسیاری مواقع دیگر، نقش حیاتی ارتباطات اجتماعی به‌خصوص وقتی افراد، خانواده‌ها و جوامع با مشکلات دشواری مواجه می‌شوند، کاملاً روشن است. تنهایی باعث ناامیدی و انزوای بیش‌تری

می‌شود، اما بودن در کنار یکدیگر خوش‌بینی و خلاقیت را افزایش می‌دهد. وقتی مردم احساس کنند به یکدیگر تعلق خاطر دارند، زندگی‌شان قوی‌تر، غنی‌تر و شادتر می‌شود.

با این حال، ارزش‌هایی که بر فرهنگ مدرن حاکم است، مفاهیم فردگرایی افراطی و تأثیر فرد بر تعیین سرنوشت خودش را تقویت می‌کند. این ارزش‌ها نشان می‌دهد که ما به‌تنهایی سرنوشت خود را رقم می‌زنیم. آیا این ارزش‌ها ممکن است تأثیر مثبتی بر بهبود و کمک به «تنهایی» ای که من شاهد آن بودم، داشته باشد؟ در بالتیمور، زن و شوهری را دیدم که چند فرزند داشتند و از این بابت خوشحال بودند. اما اعتراف کردند که زمان زیادی را صرف مراقبت از کودکان می‌کنند و این امر آن‌ها را از دوستانشان دور کرده است. در لس آنجلس، یکی از مدیران موفق بیمارستانی، با بی‌میلی به من گفت که روز تولدش را در خانه به‌تنهایی گذرانده؛ زیرا مشغله کاری زیادش ارتباط او را با دوستانش قطع کرده بود. مردم به‌راحتی این مشکلات را با کسی در میان نمی‌گذارند. خیلی از افراد خجالت می‌کشند به‌تنهایی خود اعتراف کنند. این شرم و خجالت در مشاغل مانند قانون و پزشکی که در آن‌ها اتکا به خود یک فضیلت است، بیش‌تر به چشم می‌خورد.

من پزشکان، پرستاران و دانشجویان پزشکی متعهدی را در بوستون، نشویل و میامی ملاقات کرده‌ام. آن‌ها می‌گفتند که از نظر عاطفی در کار خود احساس انزوا می‌کنند، اما به خاطر ترس از عواقب آن، این مشکل را از همکاران و بیماران پنهان می‌کردند. بعضی از آن‌ها حتی نگران بودند که اگر هیئت‌های صدور مجوز پزشکی از این مشکل باخبر شوند، به شایستگی آن‌ها برای طبابت تردید کنند. باوجوداین، نمی‌دانستند که تنهایی آن‌ها را فرسوده و از لحاظ عاطفی خسته می‌کند و چه کاری باید در این باره انجام دهند.

بعضی افراد حتی متوجه نشده بودند که ناراحتی‌شان به دلیل احساس تنهایی است. فقط لازم بود یک نفر نام تنهایی را به زبان بیاورد. آن زمان

یخ‌ها می‌شکست و همه حرفی برای گفتن داشتند؛ مردان، زنان، کودکان، حرفه‌ای‌ها، تاجران، حقوق‌بگیران. صرف نظر از تحصیل، ثروت یا کارآمدی، به نظر می‌رسید هیچ‌کس استثنا نیست.

بسیاری افراد احساس خود را نوعی فقدان تعلق خاطر تعبیر می‌کردند و می‌کوشیدند کارهای مختلفی برای برطرف کردنش انجام دهند. بعضی عضو سازمان‌های اجتماعی شده بودند و بعضی به محله‌های جدید نقل مکان می‌کردند. آن‌ها می‌خواستند در محیط اداری باز کار کنند و ساعات خوشی را بگذرانند؛ با این حال احساس تعلق خاطر نمی‌کردند و با کسی ارتباط مطلوبی نمی‌گرفتند.

تعلق خاطر یعنی به رسمیت شناخته شوید، یعنی دیگران شما را به خاطر خودتان دوست داشته باشند، یعنی دربارهٔ احساسات، علایق، اهداف و ارزش‌های مشترک خود با کسانی که واقعاً به شما اهمیت می‌دهند، حرف بزنید. من در جوامع مختلف کسانی را دیده‌ام که با وجود سقف بالای سرشان، احساس غربت می‌کردند.

یک شب در اتاق هتل نشسته بودم و به گفت‌وگوها و نگرانی‌هایی فکر می‌کردم که در طول روزِ پر مشغله‌ام شنیده بودم. تنهایی برای من مشکلی عجیب و غریب نبود. در سال‌های ابتدایی مدرسه، وقتی پدر و مادرم صبح‌ها مرا جلوی مدرسه می‌گذاشتند، از اعماق وجودم به شدت احساس تنهایی می‌کردم. این تنهایی به وحشت روز اول مدرسه می‌ماند، با این تفاوت که هر روز تکرار می‌شد. از امتحانات یا تکالیف نمی‌ترسیدم؛ بلکه از احساس تنهایی هراس داشتم. خیلی خجالت می‌کشیدم که به پدر و مادرم بگویم که تنها هستم. اعتراف به تنهایی فراتر از این بود که بگویم هیچ دوستی ندارم؛ مثل این بود که بگویم دوست‌داشتنی یا لایق دوست داشتن نیستم. این خجالت و احساس تنهایی، سال‌ها گریبان‌گر من بود تا این که در دبیرستان دوستانی پیدا کردم که واقعاً با آن‌ها راحت و صمیمی بودم.

با این‌که شخصاً تنهایی را تجربه کرده بودم، هرگز فکر نمی‌کردم این موضوع یکی از دغدغه‌های اصلی بهداشت عمومی جامعه باشد. مطمئناً این موضوع جزء مواردی نبود که از یک سال قبل با سنای ایالات متحده در میان گذاشته بودم. ناگهان، معضل تنهایی برایم مهم شد.

سؤال این بود که چگونه باید به این موضوع پرداخت. بسیاری از کسانی که با آن‌ها ملاقات می‌کردم، تصور می‌کردند من میلیاردها دلار بودجه و ده‌ها هزار کارمند دارم. اغلب مجبور می‌شدم به آن‌ها بگویم که تصورشان اشتباه است. باوجوداین، در موقعیت کاری جدیدم، فرصت این را داشتم تا آگاهی عمومی را درباره تنهایی بالا ببرم، با ذی‌نفعان کلیدی گفت‌وگو کنم و در همه جنبه‌ها (از تحقیقات و سیاست‌ها تا زیرساخت‌ها و شیوه‌های زندگی فردی) تغییراتی دهم.

هر چه بیش‌تر درباره رابطه معکوس بین تنهایی و با هم بودن مطالعه می‌کردم، بیش‌تر به قدرت چشم‌گیر ارتباط انسانی پی می‌برد. تنهایی و قطع ارتباط، بسیاری از مشکلات جامعه (از اعتیاد و خشونت گرفته تا بی‌توجهی کارگران و دانشجویان به قطبیدگی^۱) را تشدید می‌کند. برقراری ارتباط قوی‌تر در جامعه، کلید حل این مشکلات و بسیاری از مشکلات شخصی و اجتماعی است که امروزه با آن روبه‌رویم.

ارتباط اجتماعی برای همه مهم است؛ مثلاً برای کارمندی که دوست دارد به کارش توجه و از آن قدردانی شود یا مدیرعاملی که می‌خواهد با کارمندان ارتباط برقرار کند؛ والدینی که می‌خواهند با کودک خردسالشان ارتباط بگیرند یا شهروندانی که می‌توانند در بهتر شدن جامعه اثرگذار باشند؛ اما توانایی برقراری ارتباط ندارند. بله، ارتباط اجتماعی برای پزشکانی که

۱. قطبیدگی در سیاست فرایندی است که طی آن، نظرات سیاسی به سمت واگرایی رفته و در نهایت به افراط‌گری ایدئولوژیکی می‌انجامد. تقریباً در کلیه مباحث سیاسی مربوطه، قطبیدگی در متن احزاب سیاسی و در یک سیستم دموکراتیک مطرح می‌شود. در اثر قطبیدگی، معمولاً صدای میانه‌روها کم‌تر شنیده و به آن توجه می‌شود و میدان برای تندروها بیشتر فراهم می‌گردد. -م.

می‌خواهند به بیماران کمک کنند تا حالشان بهتر شود نیز مهم است؛ اما نمی‌دانند چگونه ابتدا باید مشکل تنهایی خود را درمان کنند.

من در جایگاه جراح کل مشکل بهزیستی عاطفی را به شکل عمومی و معضل تنهایی را به شکل تخصصی بررسی کردم. برایم عجیب بود که عموم مردم دربارهٔ این موضوعات واکنش شدیدی نشان می‌دادند. خیلی کم پیش می‌آمد مشکلی به میزانی برابر توجه اعضای محافظه‌کار و لیبرال‌کنگره، جوانان و مسن‌ها یا ساکنان شهری و روستایی را جلب کند. بعد از این‌که ایده‌ام را با شهرداران شهرها، انجمن‌های پزشکی و رهبران تجاری سراسر جهان در میان گذاشتم، به نظر می‌رسید که همه می‌خواستند دربارهٔ آن بیش‌تر صحبت کنند. انگار بسیاری از مردم خودشان تجربهٔ تنهایی داشتند یا تنهایی اطرافیانشان را دیده بودند. تنهایی احساسی همه‌گیر است که ما را مستقیم یا از طریق کسانی که دوستشان داریم، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

جالب اینجاست که پیوندهای انسانی پادزهر تنهایی است و خود این پیوندها نیز همه‌گیر است. در واقع، ما برای برقراری ارتباط طراحی شده‌ایم و این را می‌توان هربار که به دلیل یک هدف یا بحران مشترک گرد هم می‌آییم، به‌روشنی دید. نمونهٔ این مشکل را می‌توان در اقدام دسته‌جمعی دانش‌آموزان دبیرستان پارکلند در جنوب فلوریدا دید. آن‌ها پس از تیراندازی در مدرسه در سال ۲۰۱۸ که هفده قربانی گرفت، گرد هم آمدند. ما این غریزه را در بلایای طبیعی نیز می‌بینیم؛ آن هم وقتی که مردم و کشورها پس از وقوع طوفان‌های بزرگ، گردبادها و زمین‌لرزه‌ها، به یکدیگر کمک‌های داوطلبانه می‌کنند.

یکی از عمیق‌ترین نمونه‌های ارتباط انسانی را می‌توان در پی حادثه غم‌انگیز ۱۱ سپتامبر سال ۲۰۰۱ دید. پس از فروپاشی برج‌های دوقلوی مرکز تجارت جهانی در آن صبح وحشتناک در نیویورک، هزاران نفر در منهن برای نجات جانیشان به جنوب پناه بردند. وقتی به رودخانه هادسون

رسیدند و فهمیدند راهی برای عبور ندارند، خیلی وحشت زده شدند. گارد ساحلی ایالات متحده می دانست که راهی برای نجات این تعداد از مردم ندارد، از این رو تصمیم بی سابقه‌ای گرفت؛ با تماس رادیویی از قایق‌های غیرنظامی درخواست کمک کرد.

این تماس رادیویی خیلی زود مفید واقع شد و تعداد زیادی قایق، گردوغبار ناشی از فرو ریختن برج‌ها را در نور دیدند و مردم را به مناطق امن منتقل کردند. در تاریخ ۱۱ سپتامبر، قایق‌ها توانستند طی نه ساعت نزدیک به نیم میلیون نفر را نجات دهند و این رویداد به بزرگ‌ترین اقدام نجات از طریق قایق در تاریخ جهان تبدیل شد؛ حتی بزرگ‌تر از تخلیه دانکرک^۱ در جنگ جهانی دوم.

همسر وینسنت آردولینو،^۲ کاپیتان قایق آمبرجک،^۳ فکر می‌کرد همسرش دیوانه شده که می‌خواهد آن روز صبح با قایق به سمت منهن برود؛ اما کاپیتان وینسنت می‌دانست که باید برود. او بعدها با فکر کردن به تصمیمی که گرفته بود، گفت: «طوری زندگی کنید که هیچ‌ای کاشی در زندگی‌تان وجود نداشته باشد.»^۴

غرایز جامعه ما همیشه سالم و پویا است. وقتی هدف واحدی داریم یا موقعیت اضطراری مشترکی پیش می‌آید یا فراخوانی برای کمک داده می‌شود، بیش‌تر ما به جنب و جوش می‌افتیم و دور هم جمع می‌شویم. گوش دادن به مردم و نیازهایشان فراتر از مسئولیت من جراح کل بود؛ اما به میل خودم می‌خواستم این کار را انجام دهم. طی ملاقات‌هایی که با مردم و کارشناسان داشتم، سؤالات متعددی درباره تنهایی برایم مطرح شد. دقیقاً چه چیزی در جوامع روابط را سرد و این حد از تنهایی را ایجاد می‌کرد؟

۱. Dunkirk evacuatio: عملیات دینامو؛ عملیاتی از نوع تخلیه نیروهای متفقین از سواحل و بندر دانکرک فرانسه، در بازه زمانی ۲۶ می تا ۴ ژوئن ۱۹۴۰ در جریان جنگ جهانی دوم. -م.

2. Vincent Ardolino

3. Amberjack

4. Tom Hanks, Boatlift, YouTube, Directed by Eddie Resenstein and Rick Velleu (USA: Eyepop Productions, 2011), <https://www.youtube.com/watch?v=MDOrzF7B2Kg>.

تنهایی چه جنبه‌هایی از سلامت جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ چگونه می‌توانیم بر شرم حاصل از ابراز تنهایی غلبه کنیم و بپذیریم که همه ما آسیب‌پذیریم؟ چگونه می‌توانیم رابطه‌هایی قوی‌تر، بادوام‌تر و دلسوزانه‌تر در زندگی و جوامع خود ایجاد کنیم و در جامعه بزرگ‌تر خود همدلی بیش‌تری درباره موضوعی مشترک به وجود بیاوریم؟ چگونه می‌توانیم تمرکز زندگی خود را از ترس به عشق تغییر دهیم؟

این جاف فقط بخشی از سؤالاتی است که من را به نوشتن این کتاب واداشت. هنگام تحقیق درباره نقش کلیدی تنهایی و ارتباطش در زندگی، به سؤالات بیش‌تری برخورددم. ورای حقایق و داده‌های این کتاب، افرادی را خواهید شناخت (دانشمندان، فیلسوفان، پزشکان، مبتکران فرهنگی، فعالان اجتماعی و مردمی از همه اقصاء) که داستان زندگی‌شان به ما یادآوری می‌کند با هم بودن واقعاً بهتر است.

بخش اول کتاب بر موضوع تنهایی و ارتباط اجتماعی متمرکز است. در این بخش می‌خوانید که چرا تنهایی در گونه‌های بسیار اجتماعی متداول شده و چگونه جنبه‌های مختلف فرهنگی ممکن است مانع تلاش ما برای برقراری ارتباط با دیگران و ایجاد احساس تعلق اجتماعی شود یا به آن دامن زند. در بخش دوم به بررسی فرایند ارتباط می‌پردازیم؛ ارتباطی که هر یک از ما باید در زندگی جداگانه تجربه کنیم. ما این ارتباط را از رابطه با خود شروع می‌کنیم و در رابطه با خانواده و دوستان گسترش می‌دهیم و در نهایت دنیایی صمیمی‌تر برای نسل‌های آینده می‌سازیم. امیدوارم داستان‌هایی که در این کتاب می‌خوانید، آگاهی عمیق‌تری از جایگاهتان در جهان اجتماعی به شما دهد و تشویق و ترغیب‌تان کند به نقش حیاتی خود در زندگی دیگران و در ارتباط با اطرافیان آگاه شوید. همچنین خواهید دید که اگر ارتباط با دیگران را تقویت کنید، به فردی سالم‌تر، انعطاف‌پذیرتر، سازنده‌تر، خلاق‌تر و رضایتمندتر تبدیل می‌شوید.

وقتی این کتاب را می‌نوشتیم، متوجه شدم نیروی ارتباط اجتماعی در حل مشکلات اساسی فردی و اجتماعی، عمدتاً ناشناخته مانده و نادیده گرفته شده است. غلبه بر تنهایی و ساختن آینده‌ای به کمک ارتباطات بهتر، معضل مهمی است که همه ما باید به همراه یکدیگر به آن بپردازیم.

بخش اول

معنا دادن به تنهایی

