الفصل الرابع
العائلة والصحة الاجتماعية

٤-١ العلاقات الصحية والمسئولية

تؤثر العلاقات بين البشر على صحتهم تأثيرا واضحا، فالعلاقات الإيجابية لها تأثير صحى وتحقق الرضا فى العلاقات مع الآخرين وتجعل للحياة معنًا ومفهوما رائعا.

٤-١-١ العلاقات مع العائلة

- تتأثر حالتك الصحية بنوعية علاقتك مع أسرتك، هناك ثلاثة عوامل تُحدث هذا التأثير وهى طريقة التواصل مع العائلة، الذكريات العائلية والقيم والثقافة التى تعتنقها العائلة.
- الاتصال والتواصل هو المشاركة مع الآخرين فى الأفكار والقيم، سواء بالكلام المباشر أو بطريقة لغة الجسد أو التعبير بغير الكلام، وقد يكون بحركة أو إيحاءة أو حركة الرأس أو اليد.
- كذلك المشاركة فى الإحساس والشعور بالآخرين. وقد لوحظ أن العائلات التى تتواصل وتكون لغة الحوار فيها جيدة مع بعضهم البعض تكون قادرة على بناء علاقات أسرية قوية.
- أسرتك هى مصدر الكثير من ذكرياتك. بعضها عن مشاركة أحاسيس فرح أو حزن. أنت يوميا تكوّن وتبنى ذكريات. حاول التركيز فى بناء ذكريات أسرية إيجابية.
- فلسفتك فى الحياة هى المحصلة لسلوكك فى الحياة مضافًا إليه سبب حياتك فلسفتك تساعدك لتحديد القيم التى تختارها، كما فعل والداك سابقًا فإن فلسفتهم فى الحياة والقيم التى آمنوا بها قد أثرت عليك. علمك والداك القيم والمبادئ التى تساعدك على أن تكون مسئولاً فى اتخاذ القرارات.
- عندما يكون لديك حافز إيجابى، وعلاقات أسرية صحيحة، غالبا ما تكون لديك علاقات إيجابية مع الآخرين، هذا لأنك امتلكت أساسيات العلاقات السارة التى تقنع الآخرين بك.
- العلاقات الأسرية قد تتغير عندما يحدث الانفصال أو الطلاق بين الوالدين. يحتاج أفراد الأسرة غالبا للدعم النفس وبعضا من الوقت للتأقلم لمواجهة التغيرات.

٤-١-٢ العلاقات مع الأصدقاء

- تعتبر نوعية علاقاتك مع الأصدقاء أكثر أهمية عن عددها، حيث إن الكيف أهم كثيرا من الكم.

- كيفية التعامل مع الأصدقاء، كيف تكون مخلصا لهم، علاقتهم بك، الاهتمام المتبادل فى المواقـف المختلفة، الوفاء كل ذلك أكثر أهمية من أن يكون لك مئات الأصدقاء ولا تعرف معنـى الـصداقة الحقيقى ولا تمارسه ولا تحس به.
- لكى تكون صديقًا جيدا، هناك بعض المهارات التى يمكن اكتسابها مثل:
  - الاستماع الجيد وباهتمام، وحفظ الأسرار.
  - إعطاء الرأى والمشورة عن كيفية الوصول للأهداف.
  - إظهار التعبير عن الإحساس والعطف والحنُو.
  - المشاركة فى نشاطات جديدة وأصدقاء جدد.
  - كن مشاركًا جيدا وصحبتك محبوبة.
  - شارك فى الأفراح والأحزان.

٤-١-٣ العلاقات فى العمل وفى المجتمع

تكون علاقاتك فى العمل والمجتمع صحية عندما تأخذ وقتًا لفهم مسئولياتك فى كل منهم:

- ابحث دائما عن ما هو المطلوب منك أو المتوقع منك.
- اتبع ما تعهدت به وقم بالتزاماتك.
- كن متعاونًا مع الآخرين.
- افعل أفضل ما يمكنك.

٤-٢ مهارات الاتصال فى العلاقات

تحتاج العلاقات بين الناس للتواصل بدرجات مختلفة، كل حسب نوعها.

٤-٢-١ درجات التواصل

- تعتبر كمية التعبير عن الذات ظاهرة صحية وتعتمد أساسا على درجة عمق العلاقات.
- التعبير عن الذات هو الفعل الذى يجعلك معروفًا للآخرين، بمعنى آخر تجعـل أفكـارك، كلماتـك واضحة للآخرين. هناك أربع درجات مختلفة للتعبير عن الذات من خلال الحوار والمناقشات:
- استخدام بعض الكلمات المختصرة، لكى تتفادى لحظات الصمت مثال: كيف حالك؟ الجو جميل!
- تقرير حقائق: عندما تذكر حقائق أو وقائع أو تتكلم عن شخص ما وعن مقولة قالها.

- المشاركة فى الأفكار: البدء فى التعبير عن الذات أو مشاركة الأفكار مع الآخرين أو المشاركة فى الحكم على الأشياء أو اتخاذ القرار.
- التواصل فى أعلى درجاته يحتمل المخاطر!!

بعض أفكارك أو قراراتك قد ترفض ولكن الفوائد دائما مجزية وأكثر من المخاطر. التواصل فى درجاته العليا يساعد ويحفز الصحة المثالية بواسطة عدة طرق: واحدة منها هى احتمال الوقاية من الأمراض النفس عضوية، لأن كبت المشاعر داخلك قد يؤدى إلى مشاكل عدة مثل الصداع، قرحة المعدة أو المغص. عندما تتاح لك الفرصة للتعبير عن مشاعرك وأحاسيسك، تكون صحتك أفضل وعلاقاتك أصح.

٤-٢-٢ رسائل الأنا والاستماع الإيجابى

- استخدام رسائل الأنا يعد من وسائل التواصل والتعبير عن الشعور، وهى رسائل عبارة عن جمل تتكلم عنك، تشرح شعورك وإحساسك أو رغباتك.
- يجب أن تحتوى (رسائل الأنا) على ثلاثة أجزاء لكى تحقق أثرها العظيم: تصرف خاص، تأثير لهذا التصرف وإحساس.
- وهذا مثال لرسالة: عندما ذاكرت ساعتين إضافيتين من أجل الامتحان (هذا تصرف)، حصلت على درجة ممتاز (وهذا تأثير)، وأحسست بالفخر (إحساس). عند استخدام رسالة الأنا، أنت تحاول أن تتصل بالآخرين بطريقة واضحة، وهذه الطريقة يطلق عليها أيضا رسائل المسئولية. أما الاستماع الإيجابى فيساعدك على توضيح ماذا قال الآخرون لك.

٤-٢-٣ التواصل بغير الكلام

- هو تواصل بالتصرفات والحركات والإيحاءات وليس بالكلمات للتعبير عن الشعور.
- قد يكون هذا التواصل تعبيرا عن فعل إيجابى مثل الابتسامة التى تعبر عن السرور والرضا، وقد يكون تعبيرا عن تصرف سلبى مثل ضم الشفتين ضيقًا وهز الرأس للدلالة على النفى.
- عند استخدامك التواصل بطريقتى الكلام وغير الكلام لابد أن يتماشى كلامك مع حركاتك وإيماءاتك لإعطاء نفس الرسالة.

٤-٢-٤ التصرفات العدوانية، السلبية والإيجابية (الثقة بالنفس)

- أنت تتصرف فى المواقف المختلفة بعدة طرق فتكون إما عدوانيا أو سلبيا أو إيجابيا واثقًا من نفسك.
- التصرف العدوانى يكون باستخدام كلمات أو أفعال تظهر فى طريقة التواصل مع الآخرين وتدل على عدم احترامهم. أمثلة ذلك: النداء بالأسماء المجردة، التعليقات على المواقف المختلفة بصوت

عال أو بسخرية أو توجيه اللوم أو التوبيخ كذلك استخدام النظرات التفحصية الدائمـة. أى تركيـز النظر على الآخرين. أو استخدام حركات اليد بطريقة تهديدية، أو أوضـاع الجـسم المتـصلبة أو المشدودة فتعكس الحالة المزاجية العدوانية.

التصرف السلبى

يكون بكبت الأفكار والآراء والأحاسيس. ويكون الشخص دائم النقد الذاتى ويقدم الاعتذار دائمـا وبدون ضرورة فهو دائم الاعتذار. وعند مناقشة الأحاسيس الخطيرة أو محاولة التعبير عنها تجـد أن هؤلاء الأشخاص ينظرون بعيدا ولا ينظرون فى وجه محدثهم وتجدهم يضحكون بدون سبب.

التصرف الإيجابى بثقة فى النفس

هو تعبير أمين عن الأفكار والأحاسيس بدون الشعور بالقلق أو تهديد الآخرين، وبالتأكيـد هـذا التصرف هو الأصح فى كل التصرفات، ويساعد ويشجع أعلى درجات التواصل، ويحتوى على رسائل الأنا والاستماع الجيد وكذلك على أوضاع الجسم الواثقة وحركات اليد المعبرة عن ذلك مـع نظـرات العين المباشرة الواثقة المريحة.