



Cetatea Cavalerilor

Fondator: Col. r. Dr. Constantin MOȘINCAT
Editor: Asociația Națională a Cavalerilor de Clio
Editura Tipo MC, Oradea-2020

Cartea Mea e și a Ta! ISSN 2734-6889 - ISSN-L 2734 - 6889

EVOLUȚIA RELAȚIILOR SOCIALE - CUM SĂ NE ADAPTĂM ȘI SĂ PROSPERĂM ÎNTR-O LUME ÎN SCHIMBARE

Tasente TĂNASE¹

Fără o societate funcțională, am fi lăsați să ne descurcăm pe cont propriu, fără resursele și sprijinul pe care ni le oferă comunitățile noastre. În acest context, este esențial să ne reevaluăm constant relațiile sociale și să ne asigurăm că sunt sănătoase și funcționale. Dacă putem face acest lucru, vom fi în măsură să facem față provocărilor care ne așteaptă și să construim un viitor mai bun pentru toți.

Astfel, cunoscutul psiholog Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), consideră că, în timp ce societatea noastră se schimbă și evoluează, este important să rămânem conștienți de modul în care relațiile noastre sociale ne afectează viețile. „Uneori, trebuie să ne uităm mai atent la modul în care ne conectăm cu alții și să ne asigurăm că ne îndeplinim nevoile sociale și emoționale într-un mod sănătos și pozitiv. Este important să cultivăm relații de sprijin și să fim înconjurați de oameni care ne susțin și ne încurajează să creștem și să ne dezvoltăm. În același timp, trebuie să recunoaștem că nu toate relațiile sunt sănătoase sau constructive. Uneori, trebuie să ne desprindem de oameni sau de situații care ne fac rău și să căutăm modalități de a ne păstra sănătatea mentală și emoțională. Este important să avem curajul de a pune limite și de a spune nu atunci când este necesar. În final, trebuie să ne amintim că suntem parte a unei comunități mai mari și că fiecare dintre noi poate juca un rol în construirea unui viitor mai



sănătoase sau constructive. Uneori, trebuie să ne desprindem de oameni sau de situații care ne fac rău și să căutăm modalități de a ne păstra sănătatea mentală și emoțională. Este important să avem curajul de a pune limite și de a spune nu atunci când este necesar. În final, trebuie să ne amintim că suntem parte a unei comunități mai mari și că fiecare dintre noi poate juca un rol în construirea unui viitor mai

¹ Persoane de contact, Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut & Trainer NLP si INLPSI - Tel. 0725161169, e-mail: psih_lauramaria@yahoo.com - <http://www.consiliere-psihoterapie.info/> - <http://inlpsi.ro/> - <https://www.lauramariacojocaru.ro/>



bun pentru toți. Prin cultivarea relațiilor pozitive și sprijinindu-ne unii pe alții, putem depăși provocările și să creăm o lume mai bună pentru toți”, explică psihologul.

Rolul tehnologiei în modelarea relațiilor sociale

Tehnologia a adus schimbări semnificative în modul în care ne construim și menținem relațiile sociale. Având în vedere că majoritatea oamenilor au acces la internet și la dispozitive conectate, suntem acum în măsură să comunicăm cu oameni din toată lumea cu o viteză și o ușurință uluitoare. Acest lucru a deschis noi posibilități de interacțiune și colaborare, dar a și creat noi provocări în ceea ce privește menținerea unor relații autentice și semnificative.

2

„Una dintre provocările majore ale erei digitale este menținerea echilibrului între interacțiunile online și cele față în față. Chiar dacă tehnologia ne permite să comunicăm cu o varietate largă de persoane și să menținem relații la distanță, este important să ne amintim că interacțiunile față în față au o valoare incontestabilă. Acestea ne oferă o conexiune mai profundă cu ceilalți și ne ajută să ne dezvoltăm abilități sociale esențiale, cum ar fi empatia, ascultarea activă și rezolvarea conflictelor. De asemenea, tehnologia a creat noi probleme legate de protecția datelor și a vieții private. În societatea modernă, unde o mare parte a vieții noastre sociale se desfășoară online, este important să ne protejăm informațiile personale și să fim conștienți de riscurile asociate cu utilizarea rețelelor sociale și a altor platforme digitale”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

Egalitatea și incluziunea în societatea modernă

Un alt aspect important al societății moderne este nevoia de a promova egalitatea și incluziunea. Acest lucru înseamnă că trebuie să ne asigurăm că toți membrii societății noastre au acces egal la oportunități și resurse, indiferent de originea lor etnică, gen, orientare sexuală, religie sau orice altă caracteristică care ar putea fi folosită pentru a discrimina.

„Promovarea egalității și incluziunii în societate implică, de asemenea, eliminarea barierelor care împiedică oamenii să-și atingă potențialul deplin. Aceasta poate include îmbunătățirea accesului la educație de calitate, asigurarea că există locuri de muncă și oportunități economice disponibile pentru toți și crearea unor politici și programe care să abordeze în mod specific nevoile grupurilor marginalizate. Incluziunea nu se referă doar la promovarea egalității și a accesului la resurse; este, de asemenea, esențială pentru a construi o societate în care toți membrii se simt valorizați și respectați. Acest lucru se poate realiza prin educație și conștientizare culturală, dialog și înțelegere reciprocă, precum și prin crearea de spații comunitare în care oamenii se pot întâlni și colabora, indiferent de diferențele lor”, afirmă specialistul.

Sănătatea mentală și bunăstarea în societatea modernă

Într-o lume în care stresul și presiunile vieții moderne pot afecta adesea sănătatea mentală și emoțională a indivizilor, este crucial să ne concentrăm pe promovarea bunăstării în societate. Acest lucru include recunoașterea importanței sănătății mentale și încurajarea oamenilor să solicite ajutor atunci când se confruntă cu probleme emoționale sau psihologice.

„Pentru a aborda aceste probleme, este important să se asigure că există resurse și servicii disponibile pentru a ajuta oamenii să își gestioneze stresul și să își mențină sănătatea mentală. De asemenea, trebuie să promovăm o cultură a înțelegerii și a empatiei, în care sănătatea mentală este tratată cu aceeași seriozitate și preocupare ca și sănătatea fizică. Fundamentul societății noastre moderne se bazează pe explorarea și consolidarea relațiilor sociale, coeziunii, interacțiunilor și colaborării. Pentru a ne asigura că societatea noastră continuă să prospere, trebuie să ne concentrăm pe dezvoltarea unei culturi a egalității, incluziunii și respectului reciproc, să promovăm sănătatea mentală și bunăstarea și să rămânem deschiși și receptivi la schimbările și provocările care apar în lumea în continuă evoluție în care trăim. Împreună, putem construi o societate care să ofere un viitor sigur și prosper pentru toți



membrii săi”, conchide cunoscutul psiholog Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI).

Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" este Psiholog-Psihoterapeut expert și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 9 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială, instructor internațional yoga, formator acreditat CNFPA. De peste 14 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.

**Transmite, Dr. Tănase TASENȚE, Director General Plus Communication
Constanța, 12 aprilie 2023**