

امید بر شادی مقدم است



اردشیر گراوند
جامعه شناس

وجود شادی و نشاط در شرایط امروز جامعه ایران تاحدی دشوار به نظر می رسد، بخشی از آن به شرایط اقتصادی کنونی کشور برمی گردد و بخش زیادی از آن هم به علت ظهور ویروس متحوسی به نام کرونا است. در کشوری با حدود ۲۴ میلیون خانوار، مرگ روزانه حدوداً ۵۰۰ نفر و ابتلای بیش از ۵۰۰۰ نفر طی ۲۴ ساعت، یعنی درگیری بخش

زیادی از شهروندان با مرگ عزیزان شان یا درگیر شدن با بیماری یک یا چند نفر از اعضای خانواده! پس در چنین شرایطی کاملاً طبیعی است که غم، اندوه، نگرانی و تشویش افزایش یابد. از آن طرف هم بحث تورم، عدم تطبیق هزینه و درآمد خانوار و اضطرابی که به دنبال این وضعیت ایجاد می شود، عمق این غم را عمیق تر می کند، در هر صورت ته نشست این دو پدیده می تواند تا سال های متمادی، افراد جامعه را دچار اضطراب و افسردگی کند. چه آنکه کاهش ارزش پول ملی و ایجاد شکاف اقتصادی و به تبع آن عدم تطبیق حقوق و درآمدها موجب شد مردم تا ۹ برابر ضعیف شوند و متأسفانه راه حل مشخصی نیز برای جلوگیری از این وضعیت انجام نگرفت. همین یک عامل مهم، موجب ایجاد احساس نا امنی طولانی مدت در نظام فکری و اخلاقی جامعه می شود و قطعاً این تصویر در نوجوانانی که در این شرایط زندگی می کنند، بویژه آنهایی که در دهک پایین و ضعیف هستند و با مشکلاتی مثل مسکن، ابزار آموزشی، تغذیه و پوشاک دست و پنجه نرم می کنند، ممکن است تا ۵ دهه آینده نیز ادامه یابد. اگرچه بحران کرونا هم با شکل گیری وضعیت جدیدی از اضطراب ها بویژه برای خانواده فوتی ها، بیماران و کادر درمان، بر این تصویر غمبار اضافه کرد و نشان داد در زمان بروز بحران های عمیق، کار جدی از کنسی بر نمی آید و گرفتاری ها تشدید می شود. در این شرایط، شخصاً معتقدم که برنامه ریزی برای شادی شهروندان محلی از اعراب ندارد و اساساً حتی نمی توان به نشاط اجتماعی فکر کرد. البته این به معنای نادیده گرفتن شادی نیست که باید باشد و اتفاقاً بسیار لازم است، حتی برای آن عده ای که از این وضعیت، آسیب کمتری دیده اند. اما بهتر است به جای واژه «شادی و نشاط» از «گفت وگویی امیدواری» صحبت کنیم که جایگاه بالاتری دارد. چراکه مردم برای دوام آوردن و ادامه دادن در این شرایط ناامید کننده به امید و انرژی بیشتری نیاز دارند. نظام اجتماعی هم اکنون برگزاری جنگ شادی را نمی پذیرد و اگر برای خلق شادی به سمت طنز برویم، از سوی بسیاری پس زده می شویم. چراکه خارج از موضوع است، اما امید آفرینی و تحرک می تواند سرمایه اجتماعی را تقویت کند. البته که مردم برای دوام آوردن در چنین شرایطی باید احساس کنند که جان شان ارزشمند است. معتقدم دولت می تواند با اجرای قرنطینه کامل، وضعیت تلخ امروز را به سمت امیدواری سوق دهد. حدوداً ۲۴ میلیون خانوار در کشورمان زندگی می کنند که حدود ۸ میلیون خانوار به نوعی تحت پوشش دولت هستند و ماهانه حقوق مشخصی دریافت می کنند. ۸ میلیون نفر نیز خانوار روستایی هستند که درگیری جدی با معیشت روزانه ندارند و سبک زندگی متفاوتی را دنبال می کنند، از ۸ میلیون خانوار باقی مانده نیز حدود یک میلیون خانوار نیاز به درآمد های دولتی ندارند، بنابراین تنها ۷ میلیون خانوار باقی می ماند که می توانند با کمک های دولتی در قرنطینه بمانند، بخشی از این کمک می تواند از محل صرفه جویی سازمانی و اداری تأمین شده و به این گروه ها منتقل شود. این کار شدنی است، ما باید آمار تلفات و مبتلایان را به هر نحوی کاهش دهیم، چرا که جدا از بحث قدرت جمعیت و نیاز کشور به جمعیت فعال، این وضعیت روحیه اجتماعی و امید آفرینی را نشانه رفته است که اگر آسیب ببیند، اثرات بلند مدت منفی بر جای می گذارد.

راه های شادمانی در دوران کرونایی



حسین امینی
جامعه شناس و
استاد دانشگاه

همه گیری کووید-۱۹ به این زودی ها قصد تمام شدن ندارد. یک سالی می شود که در سراسر جهان حضوری محسوس پیدا کرده است. جان صدها هزار آدم را گرفته و حتی دامن بهبودیافتگان را با عوارض مزمن خود رها نکرده است. اقدامات مقابله با آن به سبب شیوه شیوع ویروس کرونا، فاصله گیری اجتماعی و قرنطینه است که رابطه ها را محدود و پیوندها را قطع کرده است. پژوهش ها نشان می دهند گسترش کووید ۱۹ موجب کاهش شادی و افزایش نگرانی و استرس شده و در نتیجه سلامت روان را به خطر انداخته است و عده ای را گرفتار افسردگی کرده است. البته خبرهای خوبی در راه است. واکسن کشف شده اما هنوز خیلی مانده تا از شر بیماری به طور کامل در امان ماند. بی توجهی به رعایت کامل مقررات پیشگیرانه هم سبب شده که در این روزها شاهد لوح تلفات بیماری در کشور باشیم. به احتمال زیاد سخت گیری های بیشتر و در خانه ماندن طولانی تر در راه است. در این شرایط نیاز به راه هایی داریم تا با حفظ روحیه و شادمانی توان مقاومت و تاب آوری خود را بالا ببریم. باید دید متخصصان در این زمینه چه می گویند و چه توصیه هایی دارند. استاد درس «روان شناسی و زندگی شاد» در دانشگاه ییل کاتانی در مقابله با احساس انزوا و روحیه پایین برای آدم ها، شرکت ها و دولت ها دارد. به نظر دکتر لوری سانتوس مردم نگران و تا حدی ترسیده در کنار توصیه های روشنی چون شستن دست ها و فاصله گیری اجتماعی به راهکارهایی برای سلامت روان هم نیاز دارند و می خواهند بدانند چه کارهایی را می توانند انجام دهند تا حال شان بهتر شود. سانتوس می گوید با بررسی تحقیقات و شواهد به سه درس مفید برای شاد بودن در این دوران می رسیدم.

تحقیقات نشان می دهد آدم های شاد به نسبت سایرین بیشتر اجتماعی و معاشرتی هستند. البته در ایام کرونایی به سبب فاصله گذاری اجتماعی انجم چنین کاری به شکل فیزیکی ممکن نیست و نمی توانیم حضوراً از آدم هایی که دوست شان داریم احوال پرسی کنیم اما فناوری به دامان رسیده است. می توانیم با استفاده از امکاناتی چون واتس آپ و اسکیپ که امکان تماس تصویری را هم ممکن می کنند با عزیزان مان حال و احوال مجازی کنیم. اگرچه هیچ چیز جای دیدار واقعی را نمی گیرد اما در این شرایط همین معاشرت های اینترنتی هم غنیمت است. به ما امکان می دهد حالت های چهره ها را ببینیم، احساسات را در صدای آشناها بفهمیم و بواقع ارتباط داشته باشیم. پس برنامه منظمی برای تماس های مجازی داشته باشیم.

به دیگران کمک کنیم و مراقب شان باشیم؛ آدم های شاد دوست دارند به دیگران کمک کنند. نمی گویند اول شادی خودم بعد دیگران بلکه برعکس شادمانی دیگران را بر شادمانی خودشان ترجیح می دهند. شاید این در تناقضی با اصل مراقبت از خود باشد اما نکته مهم همین جاست، کمک به دیگران و خواستن چیزهای خوب برای آنها بویژه در دوران سختی، اثر مثبت بر کل جامعه دارد. گویی کمک به دیگران مثل بومرنگ است که اثرات مثبت آن در نهایت به خودت برمی گردد. بزرگان اخلاقی ما چه زیبا گفته اند که: البجار هم الدار. حواس مان به دور و برمان باشد. همسایه کهنسالی که نیازمند مراقبت و کمک است، دانش آموزی که به کمک درسی نیاز دارد. با رعایت توصیه های بهداشتی آنها را یاری کنیم. با انجام چنین کارهای نیکی، شادی و شادمانی خواهد آمد. در زمان حال زندگی کنیم؛ آدم های شاد ذهنی هوشیار دارند. در زمان حال زندگی می کنند و مراقب چیزهایی هستند که برای شان اتفاق می افتد. سانتوس توصیه به مراقبه می کند که حالتی است که در آن فرد با نادیده گرفتن محرک های محیطی، خود آگاهانه به تمرکز ذهن بر پرداخته و از تنش ها و فشارهای روحی خود را رها می کند. او می گوید با مراقبه شما ابزار قدرتمندی در معرکه سخت بیماری کرونا در اختیار خواهید داشت که موجب دور کردن نگرانی ها خواهد شد. همین توصیه ها برای شرکت ها و سازمان های دولتی هم هست. آنها هم باید تلاش کنند تا در این دوران بیشتر به فکر دیگران باشند و به نیازمندان کمک کنند. آنها بیشتر از آنکه به فکر سود یا زیان باشند باید راه هایی را پیدا کنند که به مردم کمک کرده و آنها را شادمان کنند.

شهروندان از خلأ شادی در روزهای بحرانی کرونایی گویند

شادی گمشده در روزگار کرونایی

حمیده امینی فر
خبرنگار

همه او را یک آدم شاد می شناختند، تا اینکه کرونا آمد، ورق زندگی اش برگشت. پسرش را در همان ماه های اول از دست داد. هنوز که هنوز است نتوانسته با واقعیت تلخ از دست دادنش روبه رو شود. فکر می کند شاید جایی اشتباهی رفته باشد، این آسایشگاه یا آن خانه دور و آشنا! پایش را در یک کشش کرده، مدام می گوید: «باید نبش قبر کنید، از کجا بدانم آن که آن زیر خوابیده، پاره تن باشد!» با آنکه ۸ ماه از آن روزها گذشته، بازهم مثل همان روز اول شیون می کند... صبح ها از خواب بیدار نشده و مثل دیوانه ها دور تا دور اتاق می چرخد، راه می رود، فکر می کند، فحش می دهد و در آخر خسته و درمانده روی تخت، خوابش می رود. کسی نه می تواند نزدیکش شود و نه اصلاً جرأت می کند در این وضع کرونا، خانه اش برود. نه روان شناسی در کار است و نه اصلاً کسی می داند چگونه باید فضای غم آلود خانه اش را از نو تازه کند. قصه مینا برای خیلی ها آشناست. آنهایی که عزیز از دست داده اند، آن عده ای که این روزها، عزیزانشان با مرگ دست و پنجه نرم می کنند، یا حتی آن میلیون ها نفری

که درد کرونا را پشت سر گذاشته اند. اما شاید کمتر از صد نفر از آنها بدانند که چگونه باید دوباره احساس شادی و نشاط گذشته شان را احیا کنند. خیلی ها با ترس زندگی می کنند و خیلی های دیگر هم اصلاً نمی دانند چگونه باید دوباره به زندگی لبخند بزنند، زندگی اما روزها و ماه ها و سال های دیگر هم جریان دارد... ■ **بهم ریختگی اوضاع روحی مبتلایان**

مریم، یک معلم بازنشسته است: «شاید اگر ۵ ماه پیش می پرسیدید که آیا احساس نشاط و سرزندگی می کنم یا نه، جوابم فرق داشت. آن زمان ترس شدیدی داشتم، رابطه ام را با همه فامیل قطع کرده بودم و فکر می کردم در انتظارم نیست. حتی همسر را هم طرد کرده بودم و به قدری افسردگی ام شدید شده بود که مدت ها در گوشه اتاق می نشستم و گریه می کردم، تا اینکه کم کم به خودم آمدم و ورزشم را شروع کردم، خودم را مشغول آشپزی کردم، حالا انگار ضد ضربه شده ام، ساعت ۲ که می شود تلویزیون را روشن می کنم و می بینم چند نفر فوت کرده اند، حتی اگر خبر فوت عزیزی را هم بشنوم برایش فاتحه می خوانم و بیشتر از این خودم را در رنج و عذاب قرار نمی دهم، چون متوجه شده ام، همه چیز این دنیا موقتی

است، نمی شود به چیزی دائمی دل خوش کرد. از کجا معلوم نفر بعدی این لیست من نباشم؟ پس ترجیح می دهم از لحظه لحظه زندگی ام لذت ببرم.»

شبه حرف های او را خانم رضوانی هم تکرار می کند: «افسرده؟ نه به هیچ وجه. بله مثل قبل نمی توانم شاد باشم، اما به شکل یک بیماری به کرونا نگاه می کنم. فکر می کنم الان همه ما به این وضعیت عادت کرده ایم. خوشحالم که هزینه اضافی صرف میهمانی رفتن و

نیستم، فرصت پیدا کرده ام بیشتر به درون خودم توجه کنم و قدر داشته هایم را بدانم و اتفاقاً نگاهم به زندگی مثبت شود. حتی الان دلم برای چیزهایی تنگ می شود که قبلاً تلاش می کردم از آنها فرار کنم.»

برخی های دیگر البته جنس حرف هایشان فرق داشت، شبیه آقای معتمدی، کارمند یک شرکت خصوصی: «من کلاً به مرگ حساسم، الان حساسیتم ده برابر شده است.

نگاهی به تبعات و راه حل های شادی آفرینی در روزهای کرونایی

یورش کرونا به قلب شادی اجتماعی، باید پاتک زد!

رشا فرخی
خبرنگار

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

نشانی

روحی کرونا روبه رو هستند. از پیامک قطع خدمات مختلف به خاطر عدم پرداخت بدهی گرفته تا پیامک لزوم مراجعه به پلیس به خاطر بدحجابی یا حتی پیامک از سوی بانک ها برای جریمه بابت دیرکرد! خیلی از شهروندان این سوال را به طور جدی مطرح می سازند که آیا این امکان وجود ندارد که در این شرایط امروز که بسیاری از فضاها و بیمارای های اجتماعی به یکباره در کنار یک جمع دست به رفتارهایی می زند که می تواند بی حد و اندازه یک شورش اجتماعی به جامعه هم گسترش پیدا کند. باید توجه داشت که در کنار او صدها نفر دیگر هم در این جامعه هستند که این جمع شدن بدون درمان بحران های روحی و روانی ناشی از کرونا را در درون خود تجربه می کنند.

■ **وقتی کاتالیزورها به کمک کرونا برای کشتن شادی می آید**

■ **راه حل هایی برای عقب راندن کرونا و شادی دوباره**



واقعاً راه حل مبارزه با حمله کرونا به قلب شادی مردم چیست؟ برای پاسخ به این سؤال می توان به مواردی اشاره کرد که هم امروزه در سطح جهان در حال پیاده سازی است و هم در کشور ما از سوی برخی پژوهشگران این حوزه مطرح می شود.

■ نمایش خیابانی، اتفاقی مرسوم در جامعه

برگزاری اجراها و نمایش ها در کوچه و خیابان ها به شکلی که مردم بتوانند از خانه های خود آن را تماشا کنند یکی از راهکارهایی است که در بسیاری از کشورهای جهان در حال انجام است. یعنی در این کشورها که معمولاً دارای بافت آپارتمانی هستند یک نفر در خیابان یا نمایش اجرا می کند یا با استفاده از موسیقی در حالی که دیگران از طریق پشت بام یا بالکن خانه ها به تماشای آن می پردازند، سعی می کند شادی را به داخل خانه ها ببرد. این مسأله تا حدودی موفق بوده و برتری آن نسبت به اجراهای درون رسانه های جمعی در این است که با حضور مردم همراه است. منتها ضروری که از روی پشت بام ها یا بالکن های خانه ها صورت می گیرد. و به نوعی سبب بهبود وفاق عمومی برای مبارزه با بیماری می شود.

■ تخفیف های ویژه کتاب وودی ها

استفاده از رسانه های خاص مثل اختصاص اشتراک رایگان و اینترنت ارزان برای استفاده عموم جامعه در راستای

سرگرم شدن یکی از راه حل هایی است که در سراسر جهان از جمله در کشور ما هم صورت گرفت. همچنین که اختصاص تخفیف های ویژه برای خرید کتاب هم از دیگر موضوعاتی است که در سراسر جهان به طور جدی به آن در ایام کرونا فکر شده و روی آن برنامه ریزی جدی صورت گرفته است. این مسائل معمولاً سبب می شود تا شهروندان کمی از فکر کردن زیاد به بحران های ناشی از کرونا فاصله بگیرند. ولی ناکافی بود، شاید برگزاری آن در دوران تعطیلی دوباره کشور و قرنطینه در حفظ روحیه عمومی مؤثر باشد.

■ حمله غم کرونایی با برنامه های مفرح رسانه ای به علاوه مشاوره های تلویزیونی

پخش برنامه های مفرح در تلویزیون و رسانه های جمعی از دیگر موضوعاتی است که می تواند منجر به شادی اجتماعی در جامعه شود. ضمن اینکه برنامه های مشاوره رایگان در تلویزیون قطعاً در ارائه راه حل و روش مبارزه با افسردگی ناشی از کرونا مؤثر است. فراموش نباید کرد که بسیاری از شهروندان در این دوران به دلایل مختلف سواد برخورد درستی با این وضعیت را ندارند و همین مسأله سبب می شود که در دام بیماری های روحی و روانی بیشتری بیفتند. برای همین اینکه مشاوره رایگان از طریق رسانه های عمومی به آنها ارائه شود، می تواند شهروندان را به مسیر صحیح مبارزه با این بیماری از منظر روحی هدایت کند. ضمن اینکه می توان از طریق همین مشاوره ها به شهروندان چگونگی دوری از منفی اندیشی را یاد داد. چرا که رشد تفکرات منفی و بدبینی یکی از اتفاقات روانی در این روزهای کرونایی محسوب می شود.

■ بار سنگین قسط و بدهی ها، به شهروندان فرصت دهیم

ایجاد فرصت برای شهروندان برای پرداخت بدهی ها و قسط ها در همه کشورهای جهان یکی از شیوه های کاهش بار روانی کروناست. چرا که شهروندان به طور ناخواسته در این دوران به این مسأله فکر می کنند که با ادامه این وضعیت پرداخت کنند. پس دولت می تواند با ارسال