ZENDEGI-SALAM
روزنامه خراسان رضوی
دوشنبه • ۱۸ اسفند ۱۴۰۴
۱۹ رمضان ۱۴۴۷
۹ مارس ۲۰۲۶
شماره ۲۲۰۰۴
۳۲۲۲

سنگر مردم: همدلی

در شرایط بحرانی، آنچه باعث تاب‌آوری جامعه برابر موج اتفاقات تلخ می‌شود شبکه‌هایی سالم از روابط معنادار، حمایت اجتماعی و پیوندهای روزمره است، از طرفی گسست اجتماعی، بی‌تفاوتی و اتمیزه‌شدن جامعه می‌تواند بحران را تشدید کند

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار



صدای پیامک در سکوت خانه بلند می‌شود. نه خبری رسمی است و نه تحلیلی از وضعیت؛ فقط چند جمله کوتاه از دوستی قدیمی: «سلام، حالت خوبه؟ کاری داشتی بگو...» همین دو جمله ساده، در روزهایی که اضطراب بیداد می‌کند معنایی بیشتر از یک احوال‌پرسی معمولی پیدا می‌کند. انگار کسی از آن سوی شهر یا حتی آن سوی کشور، دستی روی شانه‌ات گذاشته باشد تا بگوید: «تنها نیستی». در روزهایی که خبرها تندتر از همیشه می‌رسند و ذهن‌ها پر از پرسش و نگرانی است، زندگی روزمره شکل دیگری پیدا می‌کند. خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند و میان خبرها، به دنبال نشانه‌ای از آرامش می‌گردند. در گروه‌های خانوادگی و دوستانه، پیام‌هایی ردوبدل می‌شود که بیشتر از اطلاعات، حامل توجه و مراقبت‌اند: «رسیدی خونه؟»، «اگر چیزی لازم داشتی خبر بده»، «حواست به خودت باشد». فراتر از خانواده‌ها، گاهی همسایه‌ای عصرانه به‌دست در می‌زند تا از حال پیرزن طبقه بالا باخبر شود. در جایی دیگر، صاحب مغازه‌ای با مشتری قدیمی‌اش چند دقیقه بیشتر حرف می‌زند؛ نه برای خرید، بلکه برای این که حال هم را بپرسند. صاحب مغازه‌ای اجاره را به تعویق می‌اندازد؛ این‌ها صحنه‌های کوچکی هستند که شاید در روزهای عادی چندان به چشم نیایند، اما در زمانه‌ای که ناامنی و نگرانی سایه انداخته، به نشانه‌هایی از یک چیز مهم تبدیل می‌شوند: «این که هنوز رشته‌ای میان آدم‌ها برقرار است». در چنین لحظاتی، جامعه از همین تماس‌های کوتاه، سرزدن‌های ساده و جمله‌های کوتاه مراقبتی ساخته می‌شود. گاهی در دل بحران، همین نشانه‌های کوچک یادآوری می‌کنند که جامعه هنوز زنده است؛ زیرا آدم‌ها هنوز حواس‌شان به یکدیگر هست.

جامعه در لحظه بحران چه چیزی را از دست می‌دهد؟

وقتی جامعه با بحران‌های بزرگ روبه‌رو می‌شود آنچه در معرض آسیب قرار می‌گیرد فقط زیرساخت‌ها، ساختمان‌ها یا حتی امنیت فیزیکی نیست. یکی از نخستین چیزهایی که ترک برمی‌دارد، احساس امنیت روانی و شبکه روابط اجتماعی است؛ همان رشته‌های نامرئی که آدم‌ها را به یکدیگر متصل نگه می‌دارد. در زندگی عادی، بسیاری از این پیوندها بدیهی به نظر می‌رسند. تماس با دوستان، دیدارهای خانوادگی، گفت‌وگوی کوتاه با همکاران یا احوال‌پرسی ساده با همسایه‌ها بخشی از ریتم طبیعی زندگی‌اند. اما در لحظه بحران، همین روابط روزمره می‌توانند دچار فرسایش شوند. اضطراب جمعی، نگرانی از آینده و فشار خبرهای ناگوار گاهی باعث می‌شود افراد به تنهایی خود عقب‌نشینی کنند؛ ارتباط‌ها کمتر شود و جامعه به مجموعه‌ای از افراد منفرد تبدیل شود که هرکدام به تنهایی با نگرانی‌های خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند.



فرسایش امنیت روانی

یکی از نخستین پیامدهای بحران‌های بزرگ، تضعیف حس امنیت روانی در جامعه است. حتی اگر زندگی روزمره همچنان ادامه داشته باشد، اضطراب پنهانی در ذهن افراد شکل می‌گیرد؛ اضطرابی که از نامعلوم بودن آینده تغذیه می‌کند. این وضعیت باعث می‌شود افراد بیش از گذشته نگران خود و نزدیکان‌شان باشند و گاهی به طور ناخودآگاه دایره ارتباطات خود را کوچک‌تر کنند. در چنین شرایطی، احساس تنهایی می‌تواند به سرعت گسترش پیدا کند. غافل از این که ما انسان‌ها از هزاران سال قبل یاد گرفته‌ایم بقا با حضور در گروه ممکن است و تنهایی یعنی خطر بزرگ.

گسست اجتماعی و خطر اتمیزه‌شدن جامعه

جامعه‌شناسان از وضعیتی که در آن پیوندهای انسانی ضعیف می‌شود با عنوان «گسست اجتماعی» یا «اتمیزه شدن جامعه» یاد می‌کنند؛ وضعیتی که افراد بیش از پیش به واحدهای جداگانه تبدیل می‌شوند. در چنین شرایطی، حس تعلق جمعی کاهش می‌یابد و افراد کمتر احساس می‌کنند بخشی از یک جامعه بزرگ‌تر هستند. این روند می‌تواند بحران را عمیق‌تر کند، زیرا جامعه‌ای که پیوندهای درونی‌اش تضعیف شده باشد، توان کمتری برای مواجهه جمعی با فشارها دارد.

نقش حمایت اجتماعی در تاب‌آوری

در مقابل، پژوهش‌های حوزه تاب‌آوری اجتماعی نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در شرایط فشار و ناامنی است. وقتی افراد احساس می‌کنند تنها نیستند و دیگران در کنارشان حضور دارند، توانایی بیشتری برای مدیریت ترس و اضطراب پیدا می‌کنند. اعتماد و همبستگی اجتماعی هم به کاهش اضطراب جمعی کمک می‌کند و به افراد یادآوری می‌کند که بخشی از یک جمع بزرگ‌تر هستند. از منظر روان‌شناسی تکاملی هم این مسئله قابل فهم است. انسان‌ها در طول تاریخ برای بقا به زندگی گروهی وابسته بوده‌اند. احساس «با هم بودن» نه‌فقط یک تجربه عاطفی، بلکه نوعی سازوکار عمیق روانی است که به ما احساس امنیت و قوت قلب می‌دهد. به همین دلیل، در لحظه‌های ناامن تاریخ، یکی از مهم‌ترین منابع آرامش برای انسان‌ها نه لزوماً اطلاعات بیشتر، بلکه حضور دیگران و پیوند با آن‌ها بوده است.

کارکردهای همدلی در روزهای بحران

در چنین شرایطی، همدلی دیگر فقط یک فضیلت اخلاقی یا توصیه‌ای برای مهربان‌تر بودن نیست، بلکه به یکی از سازوکارهای مهم حفظ تعادل روانی جامعه تبدیل می‌شود. وقتی آدم‌ها در دل بحران به یکدیگر توجه نشان می‌دهند، در واقع شبکه‌ای از حمایت غیررسمی شکل می‌گیرد که می‌تواند بخشی از فشار روانی جمعی را کاهش دهد. این توجه ممکن است در قالب یک تماس کوتاه، یک گفت‌وگوی چند دقیقه‌ای یا حتی یک جمله ساده بروز پیدا کند، اما اثر آن اغلب فراتر از همان لحظه است. زیرا چنین کنش‌هایی به افراد یادآوری می‌کند که هنوز در دل یک جامعه قرار دارند و تنها با نگرانی‌های خود روبه‌رو نیستند.

کاهش احساس تنهایی در دل اضطراب جمعی

یکی از مهم‌ترین کارکردهای همدلی در شرایط بحران، کاهش احساس انزواست. در فضای ناامن و پرخبر، ذهن انسان به‌راحتی به سمت بدترین سناریوها حرکت می‌کند و همین می‌تواند اضطراب را تشدید کند. اما وقتی افراد حضور و توجه دیگران را تجربه می‌کنند، این چرخه اضطراب تا حدی متوقف می‌شود. حتی یک نشانه کوچک از توجه، یک تماس کوتاه، یک پیام ساده یا احوال‌پرسی در راهرو محل کار، می‌تواند پیام مهمی منتقل کند: این که کسی در جایی از این جامعه، حال تو برایش اهمیت دارد.

حفظ اعتماد اجتماعی در شرایط نااطمینانی

همدلی همچنین می‌تواند از فرسایش اعتماد اجتماعی جلوگیری کند. بحران‌ها گاهی باعث می‌شوند افراد نسبت به آینده، نسبت به نهادها و حتی نسبت به یکدیگر دچار تردید شوند. در چنین فضایی، رفتارهای کوچک همدلانه، از کمک‌های ساده گرفته تا درک متقابل در روابط روزمره، می‌تواند به حفظ حداقلی از اعتماد میان آدم‌ها کمک کند. این اعتماد همان چیزی است که اجازه می‌دهد جامعه همچنان به‌عنوان یک جمع عمل کند، نه مجموعه‌ای از افراد جدا از هم.

ادامه زندگی روزمره؛ ضربه‌گیر روانی جامعه

از سوی دیگر، همدلی به تداوم زندگی روزمره نیز کمک می‌کند. جامعه فقط با تصمیم‌های بزرگ و سیاست‌های کلان زنده نمی‌ماند؛ بخش بزرگی از حیات اجتماعی در تعامل‌های کوچک



روزمره جریان دارد. وقتی افراد در همین سطح خرد مراقب یکدیگر هستند، امکان ادامه یافتن همین ریتم‌های ساده زندگی بیشتر می‌شود. در واقع همدلی به نوعی ضربه‌گیر روانی تبدیل می‌شود که اجازه نمی‌دهد فشار بحران تمام فضای زندگی اجتماعی را اشغال کند. شاید به همین دلیل است که در بسیاری از تجربه‌های تاریخی بحران، آنچه در حافظه جمعی باقی می‌ماند فقط روایت تلخی‌ها نیست، بلکه تصویر آدم‌هایی است که در همان روزهای دشوار کنار هم ایستاده‌اند. در چنین لحظاتی، همدلی فقط یک احساس شخصی نیست؛ نوعی عمل اجتماعی است که به جامعه کمک می‌کند از دل اضطراب عبور کند و همچنان خود را به‌عنوان یک «ما» تجربه کند.

مصادیق همدلی در زندگی روزمره

اگر همدلی قرار باشد فقط در حد یک مفهوم اخلاقی باقی بماند، اثر آن چندان در زندگی اجتماعی دیده نخواهد شد. آنچه این مفهوم را به نیرویی واقعی در جامعه تبدیل می‌کند، بروز آن در رفتارهای کوچک و ملموس روزمره است؛ رفتارهایی که شاید ساده به نظر برسند، اما در شرایط بحران می‌توانند بار روانی بزرگی را از دوش افراد بردارند.

در روزهایی که اضطراب در جامعه افزایش پیدا می‌کند، یکی از ساده‌ترین شکل‌های همدلی توجه کردن به اطرافیان است. گاهی یک تماس کوتاه با دوستی که مدتی از او خبری نداشته‌ایم، یا پرسیدن حال همکار و همسایه می‌تواند نشانه‌ای از همین توجه باشد. همدلی در بسیاری از مواقع در قالب کمک‌های کوچک اما عملی هم بروز پیدا می‌کند. برای مثال، سرزدن به سالمندان



خانواده یا همسایه‌هایی که تنها زندگی می‌کنند، همراهی کردن با کسی که از اخبار و نگرانی‌ها مضطرب شده، یا حتی تقسیم کردن اطلاعات درست و آرام‌کننده در میان دوستان و آشنایان. اقتصاد روزمره نیز یکی از عرصه‌هایی است که همدلی می‌تواند در آن معنا پیدا کند. در زمانه‌ای که فشارهای اقتصادی و نگرانی‌های آینده بیشتر می‌شود، رفتارهایی مانند مدارا در روابط مالی، به تعویق انداختن یک بدهی، یا همراهی بیشتر با مشتریان و همکاران می‌تواند شکل مهمی از حمایت اجتماعی باشد. یکی دیگر از شکل‌های کمتر دیده‌شده همدلی، مراقبت از فضای روانی جامعه است. در روزهایی که اخبار منفی به سرعت منتشر می‌شود، نحوه سخن گفتن و به اشتراک گذاشتن اطلاعات نیز اهمیت پیدا می‌کند. در چنین شرایطی، حتی انتخاب واژه‌ها هم اهمیت پیدا می‌کند. گاهی یک جمله امیدوارکننده، یادآوری تجربه‌های گذشته یا تأکید بر توان جامعه برای عبور از بحران می‌تواند فضای ذهنی اطرافیان را اندکی آرام‌تر کند. این‌ها شکل‌هایی از همدلی‌اند که نه در قالب کمک مادی، بلکه در سطح توجه به حال و روان دیگران بروز پیدا می‌کنند.

امید در روزهای سخت

در روزهایی که خبرهای نگران‌کننده بیشتر از همیشه به گوش می‌رسد، صحبت از امید گاهی برای برخی دشوار یا حتی ناممکن به نظر می‌رسد. اما امید در چنین شرایطی به معنای نادیده گرفتن واقعیت یا چشم بستن بر دشواری‌ها نیست. امید بیشتر شبیه نیرویی درونی است که به انسان و جامعه کمک می‌کند توان ادامه دادن را حفظ کنند؛ نیرویی که اجازه نمی‌دهد اضطراب و نااطمینانی تمام افق آینده را تیره کند. در تجربه‌های تاریخی بسیاری از جوامع، امید نه از وعده‌های بزرگ، بلکه از دل همان پیوندهای انسانی روزمره شکل گرفته است. وقتی افراد می‌بینند که دیگران هنوز در کنارشان هستند، هنوز کسی حالشان را می‌پرسد و هنوز روابط انسانی پابرجاست، این احساس شکل می‌گیرد که جامعه هنوز توان ایستادن دارد. به همین دلیل امید اغلب از دل رابطه‌ها زاده می‌شود؛ از همان تماس‌های کوتاه، همان گفت‌وگوهای ساده و همان نشانه‌های کوچک مراقبت که به افراد یادآوری می‌کند در این مسیر تنها نیستند.

حفظ توان ادامه دادن

در چنین شرایطی، امید بیش از هر چیز به معنای حفظ توان ادامه دادن است. ادامه دادن زندگی روزمره، ادامه دادن کار در هر نقشی که هستیم و می‌توانیم به مردم کمک کنیم، ادامه دادن مراقبت از خانواده و ادامه دادن ارتباط با دیگران. این استمرار ساده اما مهم، یکی از نشانه‌های زنده بودن جامعه است.

وقتی جامعه‌ای بتواند حتی در دل فشارها، ریتم‌های عادی زندگی را حفظ کند، در واقع در برابر فرسایش روانی مقاومت می‌کند. امید در این معنا، یک احساس انتزاعی نیست، بلکه نوعی کنش اجتماعی است که به افراد کمک می‌کند در دل نااطمینانی همچنان به آینده فکر کنند و مسیر زندگی را متوقف نکنند.

خطر ناامیدی و اتمیزه‌شدن جامعه

در مقابل، آنچه می‌تواند بحران را عمیق‌تر کند گسترش ناامیدی و بی‌تفاوتی اجتماعی است. وقتی افراد احساس کنند که هیچ پیوندی میان آن‌ها و دیگران وجود ندارد، جامعه به تدریج به مجموعه‌ای از افراد جداافتاده تبدیل می‌شود؛ وضعیتی که از آن با عنوان اتمیزه شدن جامعه یاد می‌کنند. در چنین فضایی، هر فرد تنها با نگرانی‌های خود مواجه و حس تعلق جمعی تضعیف می‌شود. این وضعیت نه‌تنها فشار روانی افراد را افزایش می‌دهد، بلکه توان جامعه برای مواجهه جمعی با بحران را نیز کاهش می‌دهد. بازنشر مداوم اخبار هراس‌انگیز، دامن زدن به احساس درماندگی و گسترش بی‌اعتمادی می‌تواند این روند را تشدید کند. به همین دلیل مراقبت از فضای روانی جامعه اهمیت زیادی پیدا می‌کند. همان‌طور که افراد از امنیت فیزیکی خود محافظت می‌کنند، حفظ تعادل روانی جمعی نیز نیازمند توجه و مسئولیت مشترک است.

همدلی؛ شکل ساده‌ای از مقاومت اجتماعی

در نهایت در روزهای دشوار، جامعه فقط با سیاست‌ها، آمارها یا تحلیل‌ها زنده نمی‌ماند. آنچه به جامعه امکان ادامه می‌دهد شبکه‌ای از رابطه‌های انسانی است؛ توجه به یکدیگر، حمایت متقابل و حفظ امیدی که از دل همین روابط شکل می‌گیرد. همدلی در چنین لحظاتی فقط یک احساس شخصی یا توصیه اخلاقی نیست. همدلی شکلی از مراقبت جمعی است؛ راهی برای آن که افراد به یکدیگر یادآوری کنند هنوز بخشی از یک «ما» هستند. شاید به همین دلیل است که در حافظه جمعی جوامع، روزهای سخت اغلب با تصویر انسان‌هایی به یاد می‌آید که در همان لحظات دشوار کنار هم ایستادند.

