ایران اجتماعی
http://irannewspaper.ir
editorial@irannewspaper.ir

یادداشت

مشارکت‌پذیری جوانان با ایجاد نشاط و امید اجتماعی

دکتر مجید صفاری نیا
استاد
روانشناسی اجتماعی

کارشناسان مسائل روانشناختی و اجتماعی تاکنون بارها از ضرورت توسعه شادی در جامعه به منظور افزایش میزان شادی مردم سخن گفته‌اند،هر چند تحقیقات مستند و مستدلی در خصوص میزان شادی در جامعه انجام نشده، اما اکثر آمارهایی که تاکنون منتشر شده است میزان شادی در جامعه ایران را کم و پایین‌تر از میانگین‌های جهانی ارزیابی کرده‌اند؛ در مقابل، گزارش‌ها از رشد آمار بیماری های روانی، میزان افسردگی و پرخاشگری در میان ساکنان شهرهای بزرگ و پرتراکم کشور حکایت می‌کنند. شیوع ویروس کووید ۱۹ نیز بر این غمگینی و بی حوصلگی تأثیر مستقیم دارد.

بر اساس مطالعات و پژوهش های بی شمار در سراسر جهان بی‌گمان باید پذیرفت که شادی و غم در زندگی اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی انسان ها تأثیرعمده‌ای دارد، چه بسا که بسیاری از کشورها در راه افزایش شادی همگانی و فردی در کشور خود برنامه‌ریزی‌های دقیقی انجام می‌دهند. باوجود صدها مطالعه در حوزه شادی و بعد اجتماعی آن نشاط و تأکید این مطالعات بر طراحی و ایجاد شادی در زندگی ایرانیان، اما به نظر می رسد در کشور ما این مهم با توجه چندانی روبه رو نبوده است و گاه در کشور بنا به تعبیرهای نادرست و بدون استدلال مقامات، شادی امری متروک و به حاشیه رانده شده است، در حالی که این امر نه با فرهنگ ملی ایرانیان چندان تناسبی دارد و نه با فرهنگ دینی کشور؛ با وجود پتانسیل های گوناگون در کشور، سن امید به زندگی در ایران حدود ۷۲ سال است که خود حکایت از فاصله بسیار ما با کشورهای پیشرفته و اروپایی است. در حالی که به نظر می‌رسد در چارچوب برنامه‌ای اصولی و اصلاح برخی روش ها می‌توان با یاری گرفتن از رسانه‌های گروهی و اجتماعی مانند صدا و سیما، سینما و رسانه‌های جمعی و طراحی شهری شاد و... به سوی جامعه‌ای شادتر حرکت کرد؛ جامعه‌ای که در کنار شادی بیشتر مسلماً نتایج مثبتی از تلاش و حرکت به سمت جلو را همراه خود دارد و همچنین باعث جذب حداکثری جوانان به مشارکت، افزایش امید، نوع دوستی، جامعه پسندی و فرایض دینی خواهد شد، چرا که جوان به دنبال شادی و تفریح است و نبود بسترهای مناسب برای شادی می‌تواند تبعات بدی برای جوانان و جامعه مانند اعتیاد به مواد مخدر و مصرف الکل به همراه داشته باشد.

زندگی در شهرهای شاد دلبستگی بیشتری را در محله‌ها و همسایگان ایجاد می‌کند. ساکنان شهرهای شاد معمولاً از مهاجرت پرهیز می‌کنند، نوع دوست ترند، امیدوارترند، آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند و از سبک زندگی و کیفیت مطلوب تری برخوردارند، اگرچه اشتغال و درآمد ماهیانه و سطح تولید ناخالص داخلی مردم کشورها با سطح شادی آنها در ارتباط است و اغلب کشورهای شاد جهان از استانداردهای سلامت اجتماعی بالا و سطح اشتغال و درآمد بالایی برخوردارند ولی با روش‌های بسیار ساده و آسان می‌توان سطح شادی و امید را در بین مردم شهرهای کشور نسبت به وضع موجود افزایش داد ،به‌عنوان نمونه می‌توان بعضی از این راهکارها را فهرست وار مطرح کرد:ورزش همگانی، نمایش جُنگ‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های طنز و فکاهی از رسانه‌های تصویری، تقویت روحیه امید و توکل، جشنواره‌های خیابانی، تشویق به پیاده روی و طراحی پیاده راه، جشنواره‌های اقوام، مسابقات کتاب خوانی و نیز طراحی بازارهای محلی و خیریه، توسعه و طراحی استریت فودها، خدمات سلامت، افزایش موزه‌ها، آموزش مهارت های زندگی، توسعه سینماها و نمایش تئاترها و فیلم‌های کمدی، سیرک‌ها، نمایش‌های خیابانی، نمایش حیوانات دست آموز، ساماندهی ترافیک وحمل و نقل، پخش موسیقی در اماکن عمومی، نظارت بر خدمات به مردم، آموزش مهارت های قدردانی و بخشش، تندیس مشاهیر، جشنواره‌های نوع دوستی، مشارکت مردم در تصمیم‌گیری، احترام به حقوق شهروندی، کاهش فساد اداری و همچنین اجازه ابراز هیجانات مثبت در مناسبت‌ها و مراسم شاد، زیست شبانه، جشنواره های اقلیت‌ها و اقوام، احترام به اقلیت‌ها و اقوام، طراحی محیط های شاد، طراحی محلات با توجه به حس هویت مکان و دلبستگی مکان، کنسرت‌های محلی، افزایش اشتغال، سطح رفاه و استانداردهای سلامت اجتماعی با تلاش و اهتمام جدی حکمرانی و دهها راهکار دیگر که بسیاری از آنها ممکن است حتی بدون هزینه باشد؛ با پیروی از این راهکارها می توان سطح امید و نشاط اجتماعی را حتی در شرایط گستردگی کرونا در کشور بالا برد.

گزارش میدانی «ایران» از مرکز صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)

زنگ‌ها برای دردها به ص

هدی هاشمی
خبرنگار

چند روز پیش مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی بهزیستی اعلام کرد میزان تماس‌های زوجین مربوط به اختلافات خانوادگی در دوران قرنطینه و کرونا با صدای مشاور بهزیستی با شماره ۱۴۸۰ نشان می‌دهد آمارهای اختلافات بین زوجین، سه برابر افزایش یافته است. بهزاد وحیدنیا درباره این مشکلات گفته است: «برخی اختلافات زوجین مربوط به اختلافات بر سر مسائل رعایت اصول بهداشتی و هنگام بیرون رفتن یکی از اعضای خانواده است.» از سوی دیگر حیدرپور مسئول خط ۱۴۸۰ در گفت‌وگو با «ایران» اعلام کرد: در سال ۹۸ تماس های ناظر بر مشکلات با همسر ۳۷ هزار و ۷۵۹ مورد ثبت شد اما در حال حاضر در سه ماهه اول سال ۹۹ تعداد تماس‌ها به ۲۵۲ هزار تماس رسیده که فقط ۱۰ هزار و ۸۳۶ موردش به مشکلات خانوادگی اختصاص داشته است. همین موضوع موجب شد تا خبرنگار ما برای تهیه گزارش درباره مسائل و مشکلات خانواده‌ها در دوران قرنطینه از زبان مشاوران سری به مرکز ۱۴۸۰ (صدای مشاور بهزیستی) بزند.

■ **تماس‌هایی از سر دلتنگی**

زنگ تلفن‌ها به صدا در می‌آیند. در این ساختمان پرهیاهوی بهزیستی، پشت هر تماسی دردی پنهان است. آن سوی خط زنان و مردانی نگران و پردغدغه‌اند و در این طرف خط مشاورانی آرام و باحوصله حضور دارند که می‌خواهند در روزهای سخت کرونایی مرهمی بر زخم‌های تماس‌گیرندگانشان باشند. اینجا مرکز جامع خدمات مشاوره است. در طبقه چهارم این مرکز ۷۳ مشاور از صبح تا ساعت ۱۲ شب در ۳۶ کابین مشغولند. کابین‌های خط ۱۴۸۰، کنار هم ردیف، چیده شده است. پشت هر کدام از کابین‌ها یک کارشناس نشسته که تخصصش مشاوره و روانشناسی است. همه کابین‌ها کارشناس دارند. هدفون به گوش با آرامشی خاص. همه‌شان مشغول حرف زدن با تماس‌گیرنده‌ها هستند با دقت می‌شنوند و با حوصله جواب می‌دهند. بدون آنکه خسته و کلافه شوند. در اینجا زنگ‌ها امان نمی‌دهد تلفن‌ها در اینجا راوی‌اند. تلفن‌ها داستان زندگی را می‌گویند داستان‌هایی که با درد و اندوه و بغض بیان می‌شوند. تلفن‌ها راوی‌اند. زنی درمانده، مردی خسته و کودکی آزار دیده. آنها از دردهایشان می‌گویند، از خشونت‌هایی که دیده‌اند، از تبعیض‌هایی که چشیده‌اند و از زخم‌هایی حرف می‌زنند که در این سال‌ها روح و روانشان را به درد آورده است. پشت هر تلفنی قصه تلخی از درماندگی و واماندگی یک زن یا یک مرد است و این سوی خط اما زنان و مردانی هستند که تلاش می‌کنند آرامش دهند و گرهی از مشکلی بازکنند. وارد یکی از این کابین‌ها می‌شوم و خانم مشاور از تماس‌گیرنده اجازه می‌گیرد تا مشکلش را بشنویم: «همیشه بداخلاق بوده و منم به خاطر بچه‌ها صبوری می‌کردم حالا اما شرایط روحی و روانی‌اش بعد از کرونا به هم ریخته است. عصبانی‌تر شده و انگار حوصله هیچ‌کس را ندارد. راستش چند ماهی است که دورکاری می‌کند سرکار هم نمی‌رود دیگر تحمل این وضعیت را ندارم نمی‌دانم که چه کنم این رفتار برای من سخت است اما برای بچه‌هایم سخت‌تر است.» از این سوی خط خانم مشاور می‌گوید دقیقاً چه موضوعی موجب ناراحتی شما می‌شود: «سر هر موضوعی دعوایمان می‌شود. در همه کاری دخالت می‌کند. از کار خانه گرفته تا حرف زدنم با بچه‌ها....» زن همین‌طور یک‌ریز حرف می‌زند و مشاورش هم در دفترچه‌ای که روی میزش قرار داده حرف‌های مهم و سؤالاتش را یادداشت می‌کند. نه فقط در این کابین بلکه در همه کابین‌ها دفترچه یادداشتی جلوی مشاوران قرار دارد و روی این دفترچه خیلی‌هایشان با خودکار یادداشت‌هایی را نوشته‌اند. آنطور که مشاوران این مرکز می‌گویند تماس‌گیرنده‌هایی دارند که فقط دلشان می‌خواهد با کسی حرف بزنند: «یک زمانی تماس‌هایی داریم که از سر دلتنگی است.»

خانم مشاور اینها را می‌گوید و با اشاره به قرنطینه می‌گوید: «خانه‌نشینی برای بسیاری‌شان ناراحتی آورده است گاهی اوقات تماس‌هایی از برخی از سالمندان داریم بخصوص در این دوران کرونا که جایی برای رفتن ندارند و باید در قرنطینه باشند. آنها فقط می‌خواهند درددل کنند ما بنابر وظیفه گوش می‌دهیم. برخی از آنها قبل از کرونا می‌توانستند بیرون بروند در پارک بنشینند و با گروه‌های دوستی خود ارتباط برقرار کنند اما حالا در خانه هستند. البته به برخی هم مشاوره می‌دهیم که چطور با تنهایی خود کنار بیایند و چه کاری برای اینکه از این تنهایی خارج شوند انجام دهند.»

■ **مشکلات خانوادگی زوج‌ها در صدر تماس‌ها**

انواع و اقسام صدای زنگ هاست که در مرکز مشاوره تلفنی ۱۴۸۰می پیچد، تلفن‌ها هم مثل تماس‌گیرندگانش آرام و قرار ندارند. در این روزهای کرونایی میزان تماس‌های خط ۱۴۸۰ بیشتر از قبل شده است. آنطور که مشاوران این مرکز می‌گویند بیشترین تماس‌هایشان در این مرکز مشکلات خانوادگی زوج‌هاست. زوج‌هایی که به خاطر دورکاری و ماندن در خانه بگومگوهایشان هم بالا گرفته است. مشاوران این مرکز در ادامه می‌افزایند در شرایط قرنطینه خانگی سبک زندگی مردم تغییر کرده و اختلافاتی که از قبل وجود داشته پررنگتر شده‌است. او می‌گوید: «هیچ‌کس فکر نمی‌کرد که باید ماه‌ها در خانه با همسرش زندگی کند و بیرون از خانه هم نرود. زوج‌ها قبل از شیوع بیماری کرونا کار می‌کردند و ساعت‌های کمتری از روز را کنار هم می‌گذراندند. وقت‌هایی هم که در کنار هم بودند با رفتن به رستوران، مهمانی و خرید، وقت‌های خود را پر می‌کردند اما حالا تمام وقت در خانه هستند و ماندن در خانه موجب فشارهای روحی و روانی بیشتر شده است و همین موضوع تنش‌ها را هم افزایش داده است. از نظر من بزرگترین چالش زوج‌ها در شرایط کرونا این است که مهارت با هم بودن را بلد نیستند. نمی‌دانند اگر قرار است یک هفته با هم در خانه باشند چه کارهایی انجام دهند. هیچ فعالیت مشترکی با یکدیگر ندارند. نمی‌دانند چگونه باید با یکدیگر مسالمت‌آمیز کنار بیایند. فکر می‌کنم باید روی این موضوع در رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی بیشتر کار شود. زن و مردها، به جای همزیستی مسالمت‌آمیز در این شرایط بحرانی، یکدیگر را تحمل نمی‌کنند. ما سعی می‌کنیم به این زوج‌ها آموزش دهیم که چگونه در کنار هم بهترین ساعت‌ها را بگذرانند و از کوچکترین کاری لذت ببرند و روحیات طرف مقابل را بشناسند.»

آنطور که خانم مشاور تعریف می‌کند تعداد تماس‌گیرندگان این مرکز از زمان کرونا تا حالا چند برابر شده است و برخی از تماس‌ها مربوط به کروناست. او می‌گوید: زوج‌ها مهارت زندگی با همدیگر را ندارند بخصوص در این دوران کرونا این مشکلات بیشتر شده است. هم‌اکنون بسیاری از افراد در دورکاری هستند تماس‌های ما بیشتر از سوی خانم‌ها است که نمی‌توانند شرایط کار همسرانشان را در خانه تحمل کنند و یا اینکه اضطراب و استرس خانواده‌ها در دوران کرونا بیشتر شده است. حتی روابط زناشویی هم با مشکل مواجه شده است. این روانشناس البته با اشاره به تماس‌های استرس‌زا برخی از خانم‌ها می‌گوید: «تماس‌های بسیاری درباره اضطراب کرونا داشتم. خانمی مبتلا به کرونا شده بود و بهبود پیدا کرد اما این خانم دچار اضطراب کرونا شده بود. در بیماری اضطراب کرونا شما ممکن است احساس علائم کرونا را داشته باشید. همان تنگی نفس را داشته باشید. این احساس را داشته باشید که بمیرید پس نگران خانواده و فرزندانتان می‌شوید. بنابراین فرد به اشتباه فکر می‌کند که همچنان مبتلا به بیماری کرونا است. ما این تماس‌ها را هم داشتیم ولی با مشاوره‌های مختلف تماس گیرنده را آرام می‌کنیم تا بتواند برای سلامتیش کاری انجام دهد. البته مواردی داشتم که می‌پرسند نشانه‌های کرونا چیست، چون همسرشان گفته که نشانه کرونا دارد و نباید خانه را ترک کند. این موارد نشان می‌دهد زن و مرد در قرنطینه گرفتار بی‌تجربگی و نداشتن مهارت زندگی هستند. هر چند ما از طریق تلفن آموزش‌های لازم را می‌دهیم تا آنها بتوانند از دوران قرنطینه بهترین استفاده را داشته باشند. با این حال بیشتر تماس گیرنده‌ها مشکلات عمیق خانوادگی داشتند و این قرنطینه و ماندن در خانه موجب شد که این مشکلات بیشتر خودش را بروز دهد. وقتی من یک کاری دارم و بیرون از منزل می‌روم و همسرم هم کار خودش را انجام می‌دهد این مشکلات ممکن است در طول زمان به چشم نیاید اما وقتی در یک خانه نزدیک هم هستیم و مجبوریم که ساعت‌ها و روزها در کنار هم باشیم مسائل و مشکلات جدی تر و پررنگ‌تر می‌شود. با این حال این را هم بگویم که در خانواده‌های معمولی که مشکلاتی

محمد حاتمی، رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور:

کرونا افزایش بیماری‌های روحی و روانی در جامعه را نشان داد

در این روزهای کرونایی برخی از مردم خانه‌نشین شدند و عده‌ای هم فقط برای کار کردن و فعالیت‌های اقتصادی به بیرون از منزل می‌روند. این سبک زندگی محدود موجب شده تا ارتباطات اجتماعی کمرنگ‌تر از گذشته شود. یعنی دیگر از سفرها، رستوران رفتن‌ها و حتی ساده‌ترین سرگرمی‌های خانوادگی خبری نیست تا جایی که این روزها مردم ترجیح می‌دهند با یک تلفن و یا خرید اینترنتی وسایل مورد نیازشان را تهیه کنند. البته این موضوع موجب شده تا روانشناسان اعلام کنند که تغییر سبک زندگی به خاطر شیوع بیماری کرونا افسردگی و اضطراب مردم را هم افزایش داده است. موضوعی که رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور بر آن تأکید می‌کند و می‌گوید: اضطراب، افسردگی، وسواس و استرس از جمله شایع‌ترین اختلالات ویروس کرونا است. محمد حاتمی می‌گوید: قرنطینه بلندمدت، در خلق پیامدهای آسیب‌زای روانشناختی مانند سردرگمی و عصبانیت، ناامیدی، فرسودگی و ناراحتی از شکست‌های مالی، وحشت‌زدگی، اضطراب، افسردگی و ترس اثرگذار بوده و تمام گروه‌های سنی را درگیر کرده است. برای همین او از مسئولان کشور خواسته تا کمیته مقابله با بحران روحی روانی کرونا را تشکیل دهند: «به نظرم مردم درگیر مشکلات روحی روانی بسیاری شده‌اند و روانشناسان و مشاوران باید هر چه زودتر برای رسیدگی به وضعیت روحی خانواده‌ها وارد عمل شوند.»

■ **آخرین آمار سازمان بهزیستی نشان می‌دهد که تعداد تماس‌ها با خط ۱۴۸۰ سه برابر بیشتر از سال قبل شده است. آیا مراجعات حضوری مردم در این دوران به مشاوران شما هم این موضوع را تأیید می‌کند؟**

در دوران کرونا مردم بیشتر تمایل دارند تا مشاوره آنلاین یا تلفنی بگیرند. البته در این سال‌ها مردم نسبت به مشاوران رفتار بهتری پیدا کرده‌اند و بیشتر به مشاوران اعتماد می‌کنند. بعد از ورود کرونا به ایران بحث مشاوره تلفنی و فناوری‌های جدید بیشتر برای مردم جدی شده است. مردم تمایل دارند بیشتر در این روزها به خاطر دسترسی آسان به خط ۱۴۸۰ با مشاوران این خط تماس بگیرند و با آنها درباره مشکلات خود حرف بزنند. در نتیجه در مشاوره‌های تلفنی میزان تماس‌های ما افزایش پیدا کرد. اما در اینجا لازم است که یک نکته بسیار مهم را اشاره کنم و آن، اینکه از نگاه سازمان روانشناسی کار مشاوره یک کار تخصصی و دقیق است که این کار هم وظیفه سازمان روانشناسی است و قطعاً از طریق تلفن این اقدام اثرگذاری ندارد و سازمان برای طولانی مدت این مدل مشاوره را تأیید نمی‌کند. ما معتقدیم که مشاوره تلفنی برای مداخله در بحران و راهنمایی و ارجاع بسیار تأثیرگذار است و همه کشورها تلفن‌هایی برای مداخله در بحران دارند. البته در دوران کرونا هم این خط اثرگذاری خودش را نشان داده است. مردم در این دوران حرف‌هایشان را به صدای مشاور گفتند. طوری که ترس‌هایشان هم با این مشاورها کاهش پیدا کرد. باید قبول کنیم که با شیوع بیماری کرونا، استرس و نگرانی وارد زندگی مردم شد و از این رو مردم به لحاظ روحی و روانی مشکلات بیشتری دارند. از طرفی عوارض روانی کرونا بسیار بسیار تأثیرگذار است و نیاز است که مشاوره در سطح جامعه گسترش پیدا کند.

■ **در این دوران گفته می‌شود که مشکلات و تنش‌های خانوادگی بیشتر از قبل شده است و همینطور زندگی تنهایی سالمندان را بیشتر کرده است. آیا شما هم این موضوع را تأیید می‌کنید؟**

درباره سالمندان باید بگویم که این بیماری اثرات روحی و روانی بیشتری روی افراد سن بالا گذاشته است. به این خاطر که ترس سالمندان بیشتر بوده و به خاطر شرایط کرونا دوران تنهایی را سپری می‌کنند اما ما در نظام روانشناسی این موضوع را بررسی کردیم و مشاهدات ما از هزار مرکز روانشناسی و ۷ هزار روانشناس نشان می‌دهد که دلیل این اختلافات کرونا نیست بلکه مردم مشکلات انباشته روحی و روانی داشتند که با کرونا شدت یافت. ابتدا باید بگویم که زوج‌ها در مراکز مشاوره ما پرونده‌هایی داشتند که در دوران کرونا به صلح رسید. یعنی کرونا فرصتی را ایجاد کرد که خانواده‌ها کنار هم باشند و از همین کنار هم بودن برای حرف زدن استفاده کردند. برخی از مراجعه کنندگان مرد ما چند شغله بودند و همین چند شغل داشتن اصلاً فرصت معاشرت با خانواده را به آنها نمی‌داد. در دوران دورکاری بهترین فرصت برای مردان به وجود آمد تا کنار خانواده باشند و آن دلخوری‌های به وجود آمده برطرف شود. اما در کنار این به خاطر حضور نوجوانان و جوانان در خانه بین والدین و آنها درگیری‌هایی به وجود آمد. کودکان و نوجوانان نمی‌توانستند در خانه بمانند و تحمل شرایط قرنطینه را نداشتند. همین موضوع موجب شد تا در برخی از خانواده‌ها تنش‌هایی به وجود آید.

■ **آنطور که مسئولان کشور گفته‌اند این وضعیت تا ماه‌های آینده هم پایدار است. خانواده‌ها برای زندگی آرام‌تر در کنار هم چه کارهایی باید انجام دهند؟**

واقعیت این است که ما برای این دوران بحرانی خودمان را آماده نکرده بودیم. فکر می‌کردیم این بیماری خیلی زود تمام می‌شود اما نشد و تبعات روحی -روانی بسیاری بر جامعه گذاشته است. ما از رئیس جمهوری درخواست می‌کنیم تا ستاد مقابله با عوارض روحی - روانی کرونا در کشور تشکیل شود تا مشاوران ما بتوانند اقدامات لازم از جمله پیشگیری،