



چند قاب از تأثیرات ماندگار زندگی در عصر کرونا بر دوران پساکرونا

آنچه کرونا گرفت و احتمالاً پس نخواهد داد



میترا فردوسی
پژوهشگر مطالعات فرهنگی

درست است که در وسط موج‌های بلند و ویرانگر کرونا هستیم و گفتن از روزهای پساکرونا بسیار دور از ذهن است اما به هر حال شناخت تأثیری که وقایع روی زندگی روزمره و لحظه اکنون می‌گذارند و نیز کاری که با آینده ما می‌کنند هم واجب است و هم لاجرم. حتی اگر در میانه آن ایستاده باشیم. یا شاید حتی در ابتدایش! از آن جهت که اگر نایستیم و رخ در رخ و قایمی که زندگی ما را زیر و رو کرده‌اند قرار نگیریم و پرسش نکنیم، در دامن اضطراب ناشی از وهم آلودگی زمانه می‌غلطیم و رشته فهم دگرگونی‌ها و علاج‌ها از دست‌مان خارج می‌شود. واقعیت این است که در طول تاریخ تعداد حوادثی که به یک باره تمام دنیا را تغییر شکل داده باشند، از نحوه سفر و خرید گرفته، تا سطح امنیت و نظارت و حتی اضافه کردن چیزهایی به ساختار زبانی و کلماتی که از آنها استفاده می‌کنیم، از انگشت یک دست کم‌ترند. همه‌گیری بیماری ویروسی کووید۱۹ یکی از آن گل درشت‌ترین حادثه‌های جهانی است که در زمان خیلی کوتاهی توانست سبک زندگی و نگاه بشر را به زندگی و جهان در برخی مسائل به‌طوری بنیادین تغییر دهد.

در کنار سوگ‌های پی‌در پی و از دست رفتن بسیاری از افراد و چیزها، این خاصیت لحظات بحرانی است که فرصت‌هایی هم فراهم می‌کنند: در دوران کرونا شاهد استفاده پیچیده و انعطاف‌پذیرتر از فناوری بودیم، رجعت دوباره به فضاهای باز و قهردانی از لذت‌های ساده زندگی که قبلاً مورد غفلت بودند. این لیست بلندبالاست اما هیچ کس نمی‌داند دقیقاً چه اتفاقی خواهد افتاد و چه مواردی ماندگار و همیشگی خواهند بود اما در اینجا به برخی از ارزش‌ها، عادت‌ها و خصلت‌هایی که بواسطه کرونا در زندگی ما رخ داده و گویی مدت زمانی طولانی‌تر بعد از برچیده شدن این ویروس با ما خواهند ماند، نگاهی می‌اندازیم.

زندگی در قرنطینه با زندگی در سایه کرونا، نوعی جدید از حضور در جهان است که می‌توان انتظار داشت نحوه بودن ما را در جهان و شیوه انجام دادن امور روزمره را تغییر دهد. اکنون می‌دانیم که لمس سطوح و چیزها، بودن در کنار دیگران و تنفس هوا در یک فضای بسته همراه با ریسک است و خطرناک. این درک خاص از جهان که از دل ترس‌های جدید ما به وجود آمده به آسانی و تقریباً هرگز به طور کامل از بین نخواهد رفت. عقب‌نشینی از انواع تماسی که «یک زمانی خطرناک» بودند می‌تواند به قول دبورا تانن استاد زبان‌شناسی در جورج تاون، تبدیل به طبیعت دوم ما شود و غم‌انگیز اینکه ممکن است بزودی دریابیم که نمی‌توانیم دیگر شستن دست‌هایمان به مدت ۲۰ ثانیه را متوقف کنیم.

موضوع دیگر، ارتباط و به طور دقیق‌تر ارتباط راحت با دیگران است که گویی به طور جدی خدشه‌دار شده است. وقتی که به مدت طولانی ما تجربه «غیبت دیگران» را از سر گذرانده‌ایم و تماس‌های فیزیکی را محدود و به دنیای مجازی حواله کرده‌ایم به نظر می‌رسد یک عادت ماندگار دیگر، ترجیح دادن تماس‌ها، قرارها و دیدارهای آنلاین به تماس‌های فیزیکی و ارتباطات واقعی است. کرونا ما را از همه آدم‌ها ترسانده پس اضطراب نزدیک شدن به دیگران و احتمالاً فاصله اجتماعی یک متر و نیم تا دومتر را تا مدت‌ها در آینده با خود خواهیم داشت و به همین دلیل بیشتر دلمان خواهد خواست که به زهدان امن دنیای آنلاین پناه ببریم.

علاوه بر این ویروس کرونا باعث درد و رنجی زمزم و عظیم در ما خواهد شد. این امر ما را مجبور خواهد کرد که در مورد اینکه چه کسانی هستیم و برای چه چیزهایی ارزش قائل هستیم تجدیدنظر کنیم و در طولانی مدت می‌تواند به ما کمک کند تا نسخه بهتری از خود را کشف کنیم. حتی به‌نظر می‌رسد تجربه قرنطینه دریچه‌ای باز کرده است برای مراقبت بیشتر از خانه و خانواده. کرونا با تعطیل کردن اکثر فضاهای زیستی ما از جمله محل کار، تفریحگاه‌ها، سینماها، رستوران‌ها و حتی خیابان و مرکز خرید، مانند در خانه را ضروری کرد. خانه دوباره کارکردهای خویش را بازیافت و یک به یک بر ظرفیت‌هایش افزوده شده: کار از خانه، ورزش در خانه، حضور در کلاس درس از خانه، پخت و پز غذا و خوردن آن در خانه و بسیاری دیگر از فعالیت‌هایی که با خانه گره خورد، خانه را برای انسان مدرن که بیش از هر چیز تبدیل به یک خوابگاه شده بود تبدیل کرد به خانه‌ای به معنای واقعی کلمه: جایی برای استراحت، جایی برای تفریح، جایی برای دیدار و جایی برای سکنی گزیدن. این بازگشت به خانه و بازتعریف مفهوم خانه باعث تغییراتی در نظام تقسیم کار خانگی، مراقبت از کودکان و باز تعریف



زندگی در قرنطینه یا زندگی در سایه کرونا، نوعی جدید از حضور در جهان است که می‌توان انتظار داشت نحوه بودن ما را در جهان و شیوه انجام دادن امور روزمره را تغییر دهد. اکنون می‌دانیم که لمس سطوح و چیزها، بودن در کنار دیگران و تنفس هوا در یک فضای بسته همراه با ریسک است و خطرناک. این درک خاص از جهان که از دل ترس‌های جدید ما به وجود آمده به آسانی و تقریباً هرگز به طور کامل از بین نخواهد رفت.

خانواده و مناسبت‌های قدرت در آن شد.

علاوه بر تعطیل شدن بیشتر رستوران‌ها بسیاری از افراد برای تهیه غذا بار دیگر به آشپزخانه‌ها بازگشتند و به تعبیری می‌شود گفت شاهد احیای آشپزخانه‌ها در خانه‌ها بودیم. قرنطینه فرصتی بود برای یادگیری و پختن نان و شیرینی و غذا. و اما یکی از مهم‌ترین تغییراتی که کرونا در زندگی ما ایجاد کرده و حداقل تا مدت‌ها ماندگار به نظر می‌رسد، مربوط به سلامت روان ماست. نیویورک تایمز همین چند روز پیش گزارشی منتشر کرد از روزگار مردم گرفتار در قرنطینه. در این گزارش آمده که بشر امروز دست به گریبان حالتی است که وصفش با واژگان ساده و حالات و احساسات شناخته‌شده بشر ممکن نیست. گزارش این حالت را لینگوئیشینگ (linguishing) نامیده بود که اگرچه بیش از همه به عدم تمرکز و مه‌آلودگی ذهنی نزدیک است اما در واقع ترکیبی است از عدم تمرکز، رکود و پوچی، ناامیدی، بی‌اقتی، بدبینی، انتقام‌جویی، خشم و حتی بی‌هدفی در عین سرخوشی.

سلامت روان طیفی از افسردگی تا شکوفایی را در برمی‌گیرد. شکوفایی اوج رفاه است: شما دارای معانی ذهنی قوی، تسلط بر زندگی و اهمیت برای دیگران هستید. افسردگی دره و سقوط رفاه است؛ شما احساس ناامیدی، پوچی و بی‌ارزشی می‌کنید. آدام گرانت استاد دانشگاه پنسیلوانیا در این گزارش با ارجاع به این طیف توضیح می‌دهد که متوجه شده در پاندمی انسان‌ها در تمام کره زمین گویی گرفتار در خلایمی هستند که بین افسردگی و شکوفایی وجود دارد. خلایمی که با عدم رفاه نیستی وثیق دارد. گرانت می‌گوید کسی که دچار وضعیت languishing است علائم بیماری روانی ندارد، اما الگویی مثبت برای سلامت روان هم نیست. به همین دلیل هم در دوران کرونا مردم با تمام ظرفیت کار نمی‌کنند و کلافه هستند.

گرانت می‌گوید که این اصطلاح یعنی همان languishing توسط یک جامعه شناس به نام کوری کیز ابداع شد. تحقیقات وی حاکی از آن است که افرادی که به احتمال زیاد در دهه آینده دچار افسردگی اساسی و اختلالات اضطرابی می‌شوند، کسانی نیستند که امروز در اوج کرونا با علائم افسردگی روبه‌رو هستند. بلکه آنها افرادی هستند که اکنون در حال تجربه وضعیت languishing هستند. این محقق به این نتیجه رسیده که بسیاری از افرادی که به خاطر کرونا وضعیت languishing را تجربه می‌کنند به‌صورت طولانی و ماندگاری با آثارش از جمله بی‌تفاوتی نسبت به بی‌تفاوتی و پوچی خود دست به‌گریبان خواهند بود. و این تنها بخشی از، از دست‌رفته‌های همیشگی ما در پی همه‌گیری کروناست. هراس از غریبه‌ها، حفظ فاصله اجتماعی و عاطفی با دیگرانی که نمی‌شناسیم یا حتی می‌شناسیم، تغییر کردن برخی عادت‌های سفر رفتن‌مان و از همه مهم‌تر، آن آسودگی ذاتی که آموخته با زندگی و شخصیت هر یک از ما بوده، بخشی از چیزهایی است که حداقل می‌توان گفت کرونا از نسلی که این روزها جوانی و میان‌سالی‌اش را تجربه می‌کند گرفته و احتمالاً پس نخواهد داد!