



امید اجتماعی

زندگی فردی و اجتماعی انسان همواره دارای فراز و فرودهایی است و افراد به طور معمول شکست‌هایی را تجربه می‌کنند. امید به افراد حس عمیق امن بودن و قابل اعتماد بودن جهان را می‌دهد و زندگی را تحمل پذیر می‌سازد و امیدوار بودن کمک می‌کند مردم شکست‌های خود را موقتی بدانند و حتی آن را با کوشش بیشتر به موفقیت تبدیل کنند.

امید و امیدواری، احساس خوشبینی فرد نسبت به آینده است و هنگامی که از تعبیر "امید اجتماعی" استفاده می‌کنیم، به امید مشترک یک ملت و امت نسبت به آینده‌شان اشاره داریم که می‌تواند برآمده از غرور ملی، حس وطن دوستی و اعتماد به نفس باشد. انگیزه و شوق برای تلاش، تاب آوری و تحمل مشکلات، ظرفیت آرزومندی و داشتن آرزوهای بزرگ، همگی از نشانه‌های یک انسان یا ملت امیدوار است. جامعه امیدوار به جلو می‌نگرد و آینده را روشنتر از حال می‌بیند؛ بر این اساس، امید بزرگترین "**سرمایه اجتماعی**" یک ملت است که با آن زنده است، به آن می‌بالد و بر آن آینده‌اش را می‌سازد و باید مواظبت کرد که کسی به راحتی آن را به تاراج نبرد.

امید اجتماعی ابزاری مفهومی است که نشان می‌دهد چگونه می‌توان از وضع کنونی، به شیوه مسالمت جویانه، به آینده بهتری رسید. امید اجتماعی می‌تواند به شهروندان برای عزیمت از نقطه کنونی جامعه به نقطه‌ای مطلوب در راستای پیشرفت و بهبود اجتماعی یاری رساند و از ایجاد یأس اجتماعی که حاصل رفتارهای هیجانی و غیر عقلانی برای ایجاد تغییرات اجتماعی شتابزده است، جلوگیری می‌کند. امید اجتماعی از این رو اهمیت دارد که مسئولیت واقعی ساخت جامعه‌ی بهتر را بر دوش افراد جامعه می‌گذارد؛ افراد در می‌یابند پیشرفت و توسعه غیر قابل دسترس نبوده بلکه با داشتن امید و قبول مسئولیت می‌توان به آن دست یافت.

امید اجتماعی در شیوع بیماری

یکی از عوامل امید آفرین، سلامتی است و بیماری می‌تواند موجب یأس، دلهره و حتی قطع امید بیمار گردد. شیوع یک بیماری تأثیری به مراتب عمیق‌تر و گسترده‌تر می‌گذارد و نه تنها جامعه مبتلایان و نزدیکان، بلکه گستره کل جامعه را متأثر می‌کند. زیرا همگی خود را در معرض ابتلا می‌بینند و لذا احساس امنیت و سلامتی جامعه دچار تنش می‌گردد و هراس، ابهام و نگرانی و یأس فزونی می‌یابد. همه گیری ویروس کرونا از این جهت ویژگی خاص‌تری نیز دارد که با نفس کشیدن و ضربه به دستگاه تنفسی کار دارد و لذا از هرگونه حرکت اجتماعی، حتی دونفره، برای سرایت و همه گیری بهره می‌برد. این امر، در گام اول هرگونه **همدلی، همراهی و همبستگی** به منظور رفع نگرانی و یأس را نیز دچار توقف می‌کند و قابلیت آرامش بخشی و رفع نگرانی ناشی از تعامل با افراد بزرگ و باتجربه، متخصص و مشاور و یا حضور در جمع را به تعطیلی می‌کشاند. اما این توقف و تعطیلی، قابل رفع است و نه تنها می‌توان مانع از افزایش نگرانی و کاهش امید شد که با اتخاذ سیاست‌های مناسب و آموزش‌های لازم، امید رونق بیشتری نیز می‌یابد. لازمه آن



این است که اتفاقات و حوادث طبیعی همانند همه‌گیری ویروس کرونا را یک "بلا" و آزمایش برای قدرتمندی بیشتر بدانیم که به سیاستگذاران و مردم اجازه می‌دهد چنین تهدیدی را به "فرصت" تبدیل کنند. کافی است به تغییر نگرش و رفتار پردازیم و سختی و شکست را مخالف و متضاد موفقیت ندانیم که اتفاقاً پل پیروزی و بخشی از مسیر موفقیت هستند.

تغییرات امید اجتماعی در همه‌گیری کرونا در ایران

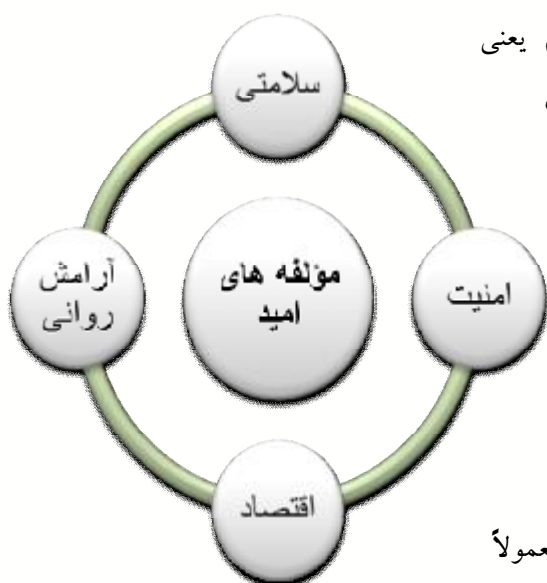
همه‌گیری ویروس کرونا موجب شده است تا ارزشمندی دو نعمت حیاتی اما مغفول **امنیت** و **سلامت** بار دیگر توجهات را به سوی خود جلب کنند. از یک سو، "بیماری" سلامت را تهدید کرده است و از سوی دیگر "همه‌گیری" موجب به خطر افتادن احساس امنیت عمومی و افزایش ترس شده است. در شرایط فعلی نگرانی و هراس از ابتلا به بیماری، کل جامعه را فرا گرفته است. این نگرانی تا جایی که موجب افزایش هوشیاری و توجه افراد گردد، واکنش دفاعی مثبت و طبیعی انسان در برابر اتفاقات جدید است، اما در صورتی که از کنترل خارج و بیش از اندازه گردد، موجب هراس، ناامنی، یاس و احساس بی‌پناهی می‌شود که ذهن‌ها را به خود درگیر می‌کند و تألمات و فعالیت‌های روزانه را قفل می‌سازد. بنابراین هرچند همه‌گیری کرونا موجب از دست دادن تعداد زیادی از عزیزان هموطن شده است؛ اما ترس از آن می‌تواند کل جامعه را به سمت مرگ تدریجی بکشاند و هرچند شاخص "متوسط طول عمر" که به اشتباه "امید به زندگی" تعبیر شده؛ کاهش بسیار اندکی خواهد یافت اما امید اجتماعی می‌تواند در صورت عدم مدیریت فردی و اجتماعی، سیر نزولی زیادی بیابد که جبران آن لزوماً در زمان کوتاه، ممکن نیست.

در هنگام وقوع یک خطر یا بحران اجتماعی همانند همه‌گیری ویروس، عموم جامعه طبق عقلانیت فردی دو نوع رفتار و توجه را نشان می‌دهند: **اول**) پیشگیری که رویکرد منطقی، فعال و مثبت است و **دوم**) اضطراب و نگرانی مداوم که رویکردی انفعالی است و مقدار زیاد آن منفی و مخرب است و این حالت روانی قادر است حتی بر سامانه دفاعی بدن نیز تاثیر بگذارد و آن را تقلیل و اثرپذیرتر کند. بدین ترتیب با یک چرخه «از ترس مرگ، خودکشی کردن» مواجه می‌شویم: 1- هراس از کرونا موجب اضطراب و هراس می‌گردد 2- اضطراب و نگرانی، سامانه ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و 3- ویروس کرونا روی افرادی که ایمنی بدنشان ضعیف است، مخربتر و کشنده عمل می‌کند.

راه‌های تغییر امید اجتماعی در اپیدمی ویروس کرونا

در هنگام همه‌گیری ویروس کرونا، از یک سو افراد دچار ترس و واکنش ناشی از احتمال ابتلا می‌شوند و تمرکز آنها به رصد مداوم اخبار جلب می‌شود؛ از سوی دیگر به تهیه مایحتاج خود می‌پردازند و برای مدت نامعلومی "سبک‌زندگی" خود را تغییر می‌دهند. در چنین جامعه‌ای اولین سیستمی که حالت بی‌نظمی به خود می‌گیرد فضای کسب و کار است و وقتی اقتصاد با بحران مواجه شود خود به خود بر رفتار اقتصادی مردم تأثیر می‌گذارد. افراد

مجبورند ضمن حداقل کردن حضور خود در اجتماع، مدت زمان زیادی را در خانه بمانند. درآمد اقتصادی نیز به دلیل کاهش کسب و کارها ضربه می‌بیند و فرد را با موجی از سؤالات و سناریوهای مبهم مربوط به آینده مواجه می‌کند. در هنگام همه‌گیری بیماری، از جمله ویروس کرونا، چهار مؤلفه مهم امید شامل: «سلامتی»، «امنیت»، «اقتصاد» و «آرامش روانی» دچار تلاطم و تنش می‌شود. **الف:** کاهش سلامتی به دلیل ابتلا به بیماری، **ب:** کاهش احساس امنیت به دلیل افزایش خطر سرایت، **ج:** کاهش رونق اقتصادی به دلیل رکود و بیکاری مقطعی **د:** کاهش آرامش روانی ناشی از اضطراب مداوم، تغییر سبک زندگی و بازار شایعات.



در میان مؤلفه‌های چهارگانه فوق، مؤلفه چهارم یعنی "کاهش آرامش روانی ناشی از اضطراب مداوم،

تغییر سبک زندگی و بازار شایعات"، از مابقی

مؤلفه‌ها بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرد

و موجب یأس و کاهش بیشتر امید

اجتماعی می‌شود. فشار یا تنش روانی

ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا، موجب

می‌شود همگی یک اضطراب دائمی را با خود به

همراه داشته باشند و برای واکنش به این دلهره، معمولاً

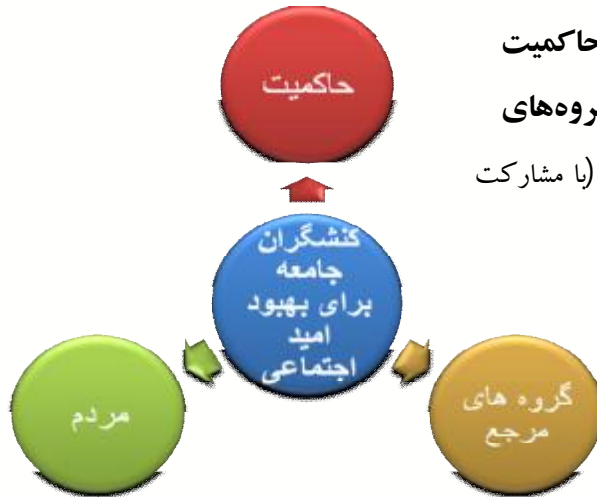
دست به کنش‌های ذهنی یا رفتاری می‌زنند که در حالت حاد

آن می‌تواند منجر به **رفتارهای مخرب، خشونت کلامی و حتی بیماری‌های روانی** نیز گردد. ترس از همه‌گیری در اغلب کشورهای دنیا، بخشی از جامعه را به خرید بیش از اندازه از فروشگاه‌ها می‌کشاند که موجب تخلیه قفسه‌ها و کمبود شدید مواد خوراکی، شوینده و بهداشتی می‌گردد و نه تنها توزیع را مختل می‌کند، که موجب افزایش قیمت و مفساسدی همچون احتکار می‌گردد.

از سوی دیگر، ترس از همه‌گیری بیماری کرونا می‌تواند موجب تشدید و حتی شیوع اختلال و بیماری‌های روانی گردد که تاکنون در فرد وجود نداشته و یا درصد خیلی کمی از جامعه درگیر آن بوده‌اند. علاوه بر اختلال‌های اضطراب و افسردگی ناشی از تغییر سبک زندگی، ماندن در خانه و مختل شدن تعادل اقتصادی، مشکلات روانی دیگری نیز می‌تواند گریبان‌گیر افراد و جامعه گردد. از جمله: اختلال وسواس که به دلیل نیاز به شستشوی مکرر دست‌ها و رعایت بهداشت می‌تواند ایجاد سندرم بیماری هراسی که ممکن است افراد با خواندن و اطلاع از برخی علائم کرونا، شبیه سرفه و تب، وحشت کند که نکند کرونا گرفته است! این وضعیت متداولی است که این روزها بسیاری از افراد با آن درگیر هستند، با مطالعه هر بیماری، احساس می‌کنند علائم آن بیماری را دارند، بدون آنکه واقعا درد یا نشانه دیگری داشته باشند.

افزایش امید اجتماعی در شیوع بیماری

در هنگام بروز بلایای طبیعی به ویژه همه گیری بیماری، امید اجتماعی با فشار و ترس ناشی از احتمال ابتلا و نیز شایعه مواجه می شود و معمولاً دچار کاهش مقطعی می گردد؛ از این رو



اقدامات مناسب سه گروه از کنشگران جامعه یعنی **حاکمیت** (از طریق مدیریت بحران و مرجعیت خبری)، **گروه های مرجع** (با فرهنگ سازی و روشنگری) و **مردم** (با مشارکت عمومی) بسیار حائز اهمیت می باشد.

فرهنگ سازی و تزریق امید، فرصتی ناخواسته اما گرانبها برای ارتقای فرهنگ عمومی جامعه، افزایش تاب آوری و امید آن برای عبور از همه گیری و واکسینه شدن

در بحران های محتمل بعدی است. «تشویق به وطن دوستی» و «ترجیح منافع جمعی بر منافع فردی»، «تقویت حافظه تاریخی» و «اعتماد به توانستن و اینکه آینده را خودمان می سازیم»، «معرفی الگوهای سبک زندگی در مواقع بحرانی (همانند نقش خانه، خانواده و مطالعه در دوره فعلی)»، «توسعه نگاه افراد از نگرستن صرف به حال به نگرستن به آینده» و «تشویق به تاب آوری و خوشبینی»، بخشی از ارزش ها و هنجارهایی هستند که جامعه به آن نیازمند است و در هنگام چنین بحران هایی، بیشتر به دل می نشینند.

مشارکت های مردمی ضمن اینکه به کمک دولت می آید و بار مهمی را بر دوش می گیرد، **همدلی و همراهی عمومی** را نیز ارتقا می دهد؛ لذا توسعه الگوی شبکه ای از داوطلبان مردمی، چه برای پیشگیری و چه برای اطلاع رسانی و آگاهی بخشی می تواند موجب افزایش **همبستگی ملی**، **توسعه ارتباطات مردمی** و **بی رونقی شایعات** گردد. وقتی افراد برای جلوگیری از شیوع بیماری مشارکت می کنند؛ در وهله اول ترس را از خود دور می کنند و در مرحله بعدی احساس می کنند چه اقدام مفیدی می توانند انجام دهند.

اگر همه گیری بیماری کرونا را مانند دیگر حوادث طبیعی بدانیم و فضا را به درستی مدیریتی کنیم، قادر خواهیم بود تهدید را به فرصتی بی نظیر برای **ارتقای قدرت جامعه، همبستگی ملی و افزایش امید اجتماعی** مبدل کنیم. **حاکمیت** با ایجاد مرجعیت واحد خبری صادق و به موقع در کنار ایجاد قرارگاه مدیریت رسانه ای، **نخبگان و گروه های مرجع** با روشنگری و فرهنگ سازی در راستای مسئولیت اجتماعی خویش و **عامه مردم** با تشکیل گروه های مردمی و مشارکت عمومی در مواجهه با بحران، حلقه های زنجیره ای هستند که ردای امید را بر قامت رویای امیدواری می پوشانند.