

نقش همدلی، همراهی در مقابله با ویروس کرونا

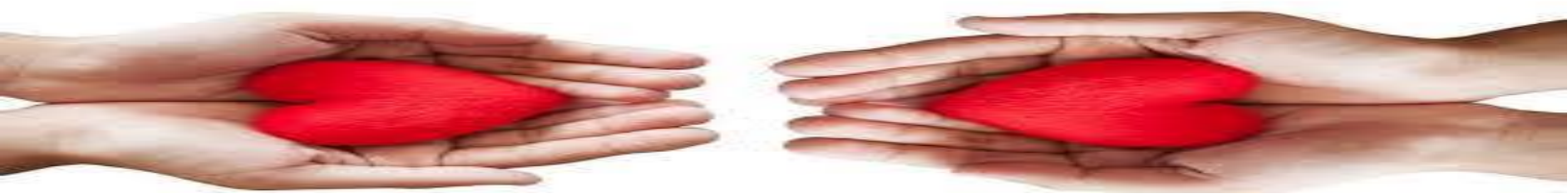
➤ مقدمه :

این روزها ایران و جهان درگیر مسئله ای فراگیر و بحرانی به نام اپیدمی کووید 19 مشهور به کرونا شده است. مسئله ای که مسائل متعدد و متفاوتی را که مردم و کشور را در چند سال اخیر درگیر کرده، تحت الشعاع خود قرار داده است. اما حافظه تاریخی مردم و کشور نشان میدهد که هر بار موضوعی سلامت و امنیت جامعه را به نوعی به خطر انداخته مردم با همبستگی بیشتر به مقابله با آن رفته اند. این حس همدلی و همبستگی ملی با همه فراز و نشیب هایش در مقاطع مختلف از تاریخ کشورمان، در شرایط سخت قویتر ظاهر شده و مردم در کنار هم و با همیاری یکدیگر بر بحران غلبه یافته اند. این پژوهش با مروری بر پیشینه و ادبیات مفهومی همدلی، به برخی فواید و ابعاد و مصادیق مختلف همدلی و همکاری مردم در مقابله با بحران کرونا می پردازد.

➤ همدلی چیست؟

همدلی، توانایی درک احساسات و دیدگاه های دیگران و استفاده از این دانسته ها برای مدیریت رفتارمان تعریف میشود. طبق تحقیقات، آدمهای همدل گرایش به بخشندگی بیشتر دارند و نسبت به رفاه دیگران از خود علاقه نشان می دهند. آنها همچنین روابط شادتری را تجربه میکنند و از احساس بهزیستی فردی بیشتری برخوردارند. همدلی به معنای تلاشی و یک پاسخ عاطفی است که بیشتر متناسب با شرایط شخصی دیگر است تا شرایط مربوط « دیگری » فعالانه تر برای درک به خود شخص. این توانایی دیدن مسائل از دیدگاه شخص دیگر و درک و همدردی کردن با او، نقشی مهم در زندگی اجتماعی ما دارد و اغلب ما را وادار میکند که برای التیام بخشیدن به رنج دیگری، اقدامی انجام دهیم. اقدامی اغلب شجاعانه و سرشار از حس بشردوستانه و مبتنی بر رفتارهای جامعه پسندانه است. همدلی نقطه مقابل بی تفاوتی اجتماعی است. موضوعی که جامعه شناسان و صاحب نظران مدت ها است که نسبت به رشد آن در جامعه ما هشدار می دهند.

➤ ویژگی افراد همدل :





دانشگاه پزشکی
سلامت دانشجویی
اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت



کانون ملی دانشجویی بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه پزشکی

نقش همدلی، همراهی در مقابله با ویروس کرونا

گرایش به بخشندگی بیشتر

علاقه مند به رفاه دیگران

احساس بهزیستی فردی

اقدامی اغلب شجاعانه

سرشار از حس بشردوستانه

مبتنی بر رفتارهای جامعه پسندانه

نقطه مقابل بی تفاوتی اجتماعی

➤ عوامل موثر بر همدلی و همکاری مردم:

اعتماد به مسئولان

توان ذهنی در به تعویق انداختن منافع آتی

اعتقاد به موثر بودن و توانمندی در تغییر وضع موجود



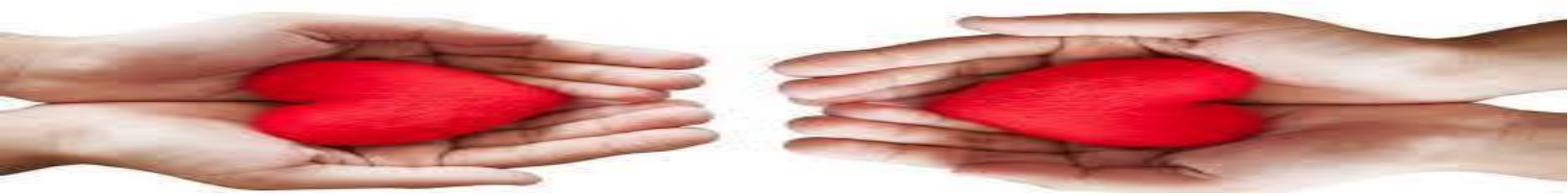
نقش همدلی، همراهی در مقابله با ویروس کرونا

تحقیقات نشان داده است که بیشتر افرادی که همدلی اجتماعی بالا داشته اند، کمتر خود را ناتوان از برنامه ریزی در برابر حوادث و پیشامدهای عالم دیده اند. افراد با مسئولیت پذیری و همدلی اجتماعی بالاتر، به نسبت دیگران، حوادث و پیشامدهای زندگی را بیشتر قابل کنترل و محاسبه دانسته اند، از این رو افزایش میزان آگاهی و شناخت از موقعیت و داشتن اطلاعات کافی توان و قدرت همدلی افراد را بالا می برد. اندیشیدن به پیامدها و مزیت های همدلی و همکاری و نتیجه بخش بودن آن برای بهبود وضعیت نیز موجب افزایش سطح همدلی و مشارکت مردم می شود.

➤ کرونا و همدلی اجتماعی:

بیماری کرونا کشور را از ابعاد مختلف درگیر کرده، به نوعی اعتماد افراد را به یکدیگر، به اشیاء و مواد و محیط پیرامونی کاسته است. اما از سوی دیگر، کرونا ما را با واقعیت مهمتری مواجه کرد و آن سرنوشت مشترک است. سلامت هریک از ما به سلامت دیگران وابسته است. حس سرنوشت مشترک و اینکه کرونا کوچک و بزرگ و پیر و جوان و فقیر و غنی نمی شناسد، همه ما را بر آن میدارد که برای مقابله با این دشمن مشترک در کنار هم باشیم. کرونا هم طبقات اجتماعی اقتصادی را درهم میکشد و هم فاصله طبقاتی را به نحوی دیگر به رخ میکشد.

لزوم توجه به طبقات و افراد کمتر برخوردار را بار دیگر یادآور می شود. برای مهار کرونا نمیتوان حاشیه نشینان را نادیده گرفت، یا به کودکان کار و خیابان کم توجهی کرد. کرونا یکبار دیگر به یادمان آورد که سعادت و سلامت ما در گرو سلامت و سعادت تکتک افراد جامعه به ویژه توجه به گروههای آسیب پذیر است. چراکه این گروهها علاوه بر کرونا با فقر و نداری هم دست به گریباند و نگرانی و اضطراب مضاعفی را تجربه میکنند که همین نگرانی سیستم ایمنی بدنشان را نیز تضعیف و آسیب پذیری آنها را در برابر ویروس بیشتر میکند. همدلی و همراهی مردم و مسئولان در کنار هم میتواند به کاهش اضطراب، استرس و فشار روانی این مسئله کمک کند و از این طریق با افزایش سطح مقاومت طبیعی در مقابل این بیماری مصونیت نسبی ایجاد کند. فضای همکاری موجب افزایش نشاط و تراکم انرژی های مثبت در محیط میشود که سرعت تسری آن کمتر از کرونا و ویروس نخواهد بود.



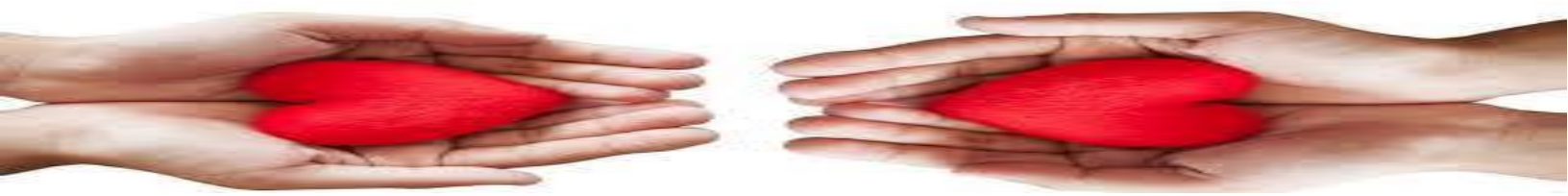
نقش همدلی، همراهی در مقابله با ویروس کرونا

➤ فواید همدلی :

	تقویت احساس امنیت و آرامش	
	همکاری و تلاش برای حل مسئله	
	افزایش احترام و اعتماد بین فردی و بین نهادی	
	کاهش بیمار یهای روان تنی، افسردگی و اضطراب	
	ایجاد حس مثبت و خوشایند درک شدگی	
	تقویت قوه ابتکار و آفرینندگی مردم و استفاده از آن به نحو احسن	
	افزایش حمایتگری و کمک به دیگران در مسیر سازنده	
	تقویت ارتباطات بین فردی و رهایی از احساس تنهایی و طرد شدگی	
	افزایش میل به شرکت در فعالیتهای گروهی	
	برخورداری از حمایت اجتماعی و علاقه اجتماعی	
	همدلی میتواند به عنوان پدیده های جمعی تغییرات بنیادین اجتماعی را به دنبال بیاورد	
	همدلی درمان بخش است، زیرا اعتماد ساز است	
	افزایش مسئولیت پذیری در برابر دیگران	

➤ شرایط ایجاد همبستگی و عزم ملی برای مقابله با ویروس کرونا :

به نظر دکتر موسوی چلک، مقابله با کرونا یا هر موضوع مشابهی که در کشوری اتفاق میافتد مستلزم چند چیز است:



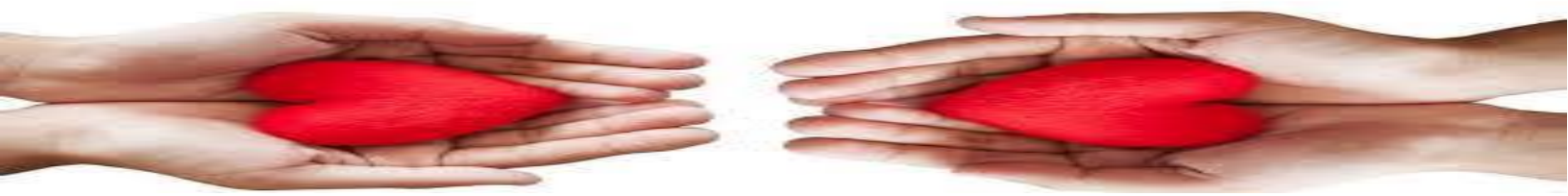
نقش همدلی، همراهی در مقابله با ویروس کرونا



موفقیت مقابله با کرونا در کشور ما هم در گرو همراهی مردم و بودن آنان در کنار مسئولان است که آن هم مستلزم داشتن اطلاعات درست است . مسئولان با شفاف سازی و برخورد صادقانه در اطلاع رسانی، میتوانند زمینه های اعتماد و همبستگی جامعه برای مبارزه و مقابله با ویروس کرونا را به وجود آورند.

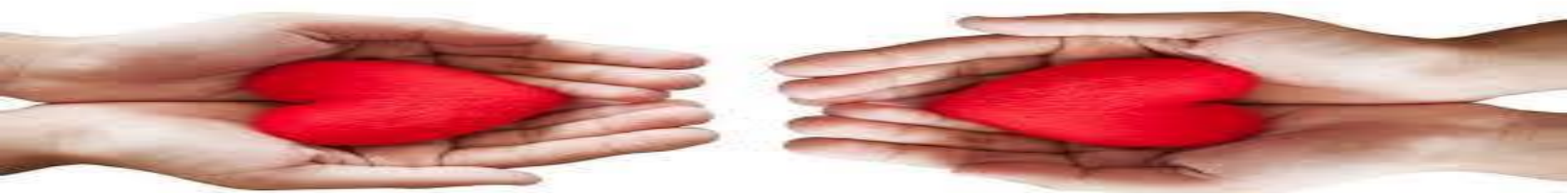
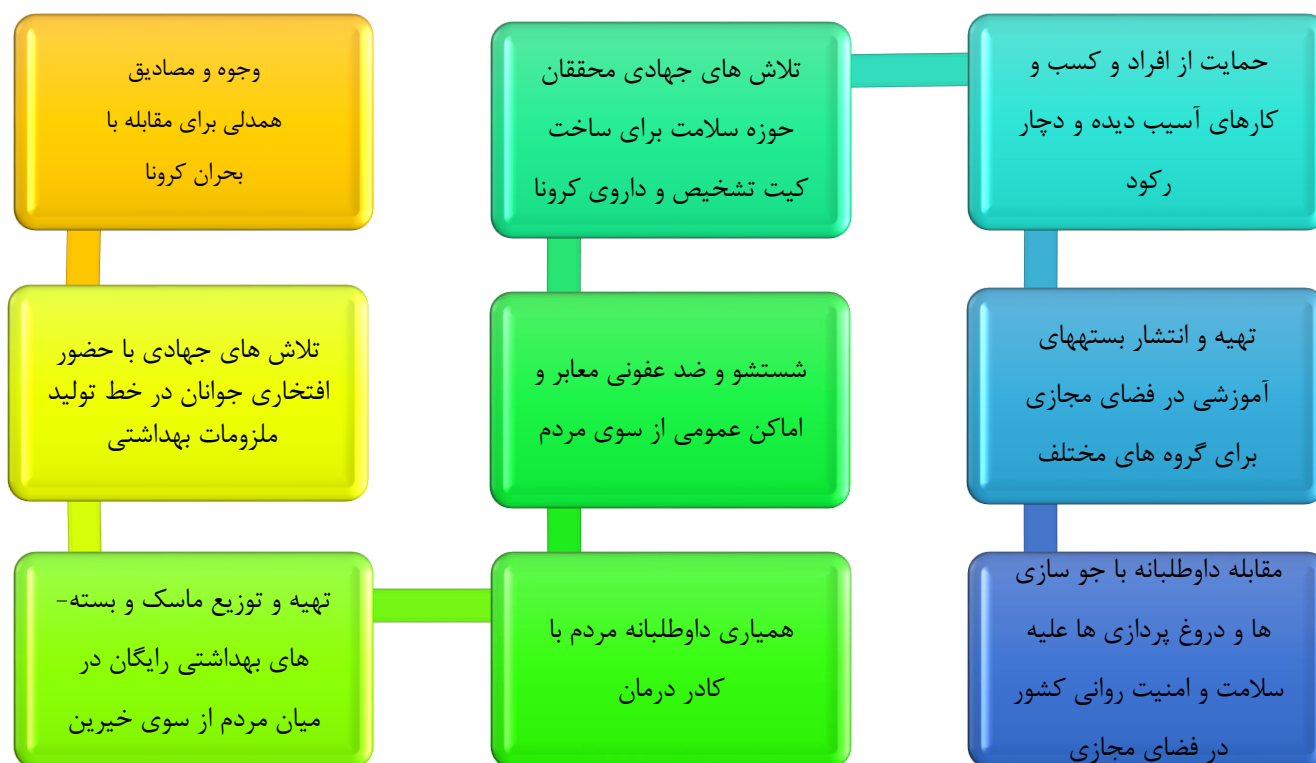
➤ وجوه و مصادیق همدلی در مقابله با کرونا :

به فاصله کوتاهی از شوک اولیه ناشی از شیوع کرونا در کشور، شاهد شکل گیری حرکت های همدلانه در اشکال و شیوه های مختلف از سوی مردم و تشکلهای در سراسر کشور هستیم . که **برخی از مصادیق آن عبارتند از:** تلاشهای جهادی با حضور افتخاری جوانان برای اضافه کردن یک شیفت به خط تولید کارخانه ماسک، تلاش بی وقفه و مشارکت گروهی از پژوهشگران برجسته کشور و نیز دانشجویان داروسازی اهواز برای تهیه محلول های ضد عفونی، توزیع ماسک و بسته های بهداشتی رایگان در میان مردم از سوی خیرین در سراسر کشور، همیاری داوطلبانه مردم با کادر درمان بیماران در بیمارستان های خاص بستری بیماران کرونا، نصب شیر آب و قرار دادن مایع دستشویی در کنار خیابان از سوی برخی مغازه داران برای استفاده عموم مردم، آماده سازی غذا و شیرینی و ... برای تقدیر از جهادگران کادر درمان بیمارستانهای درگیر، تهیه بسته های آموزشی در فضای مجازی در خصوص پیشگیری، تشخیص و مقابله با کرونا، تهیه و توزیع بسته های آموزشی رایگان برای دانش آموزان و دانشجویان در ایام تعطیلی واحدهای آموزشی در فضای مجازی و...



نقش همدلی، همراهی در مقابله با ویروس کرونا

همچنین یکی دیگر از وجوه همدلی، حمایت از افراد و کسب و کارهایی است که این روزها به دلیل شرایط اضطراری موجود، از رونق افتاده اند و انجمن ها و تشکل های مردم نهاد می توانند در این زمان با ایده پردازی، جلب حمایت های نیکوکاران، کمک به شناسایی نیازمندان و آسیب دیدگان مالی، اقدامهای حمایتی لازم را در خصوص این افراد انجام دهند. فراموش نکنیم که حرکت های همدلانه معمولاً به صورت خودجوش همانطور که در زمان دفاع مقدس و در بحران هایی چون سیل و زلزله و همه گیری هایی چون وبا و ... در مقاطع مختلف بروز و ظهور یافت در این مقطع نیز همچنان خودجوش شکل میگیرد. اما همه اینها در کنار تلاش مسئولان بهداشت و درمان و اقدام های هماهنگ دولتمردان برای مهار این بیماری و آثار و پیامدهای آن معنی دار خواهد بود.



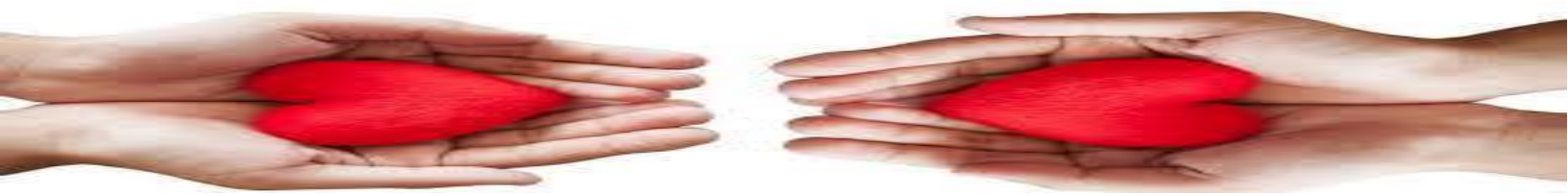
نقش همدلی، همراهی در مقابله با ویروس کرونا

➤ رسانه و همدلی :

قطعا بازنمایی رسانه‌های این خیرات ماندگار به تسری و گسترش آن در جامعه و حفظ روحیه جهادی و همدلانه کمک خواهد کرد. از این منظر رسانه ها، به ویژه رسانه ملی، می تواند ضمن بازنمایی واقع‌بینانه این قبیل خدمت رسانیه‌های خودجوش مردمی، فضای سرد بی تفاوتی اجتماعی بعد از حوادث و بلایای طبیعی چند سال اخیر و انبوه اعتراض های بنزینی و مطالبات اقتصادی انباشته شده مردم را که مدتی در جامعه رو به رشد گذاشته بود را به فضای مسئولیت پذیری اجتماعی و همدلی و مشارکت اجتماعی سوق دهند. کرونا ما را با واقعیت مهمتری مواجه کرد و آن سرنوشت مشترک است. دیگر سلامت تک تک ما به سلامت دیگران وابسته است.

➤ نکات مهم و برجسته :

- همدلی نقطه مقابل بی تفاوتی اجتماعی است. موضوعی که جامعه شناسان و صاحب نظران مدتهاست که نسبت به رشد آن در جامعه ما هشدار میدهند.
- اعتماد به مسئولان، توان ذهنی در به تعویق انداختن منافع آتی، داشتن اطلاعات و آگاهی و تجربه موفق گذشته و اعتقاد به موثر بودن و توانمندی در تغییر وضع موجود از مهمترین پیش شرطهای تحقق همدلی در بحران هاست.
- همدلی موجب تقویت ارتباطات بین فردی و رهایی از احساس تنهایی و طرد شدگی، کاهش بیماریهای روان - جسمی، افسردگی و اضطراب اجتماعی میشود.
- همدلی درمان بخش است، زیرا اعتماد ساز است.
- همدلی میتواند به عنوان پدیده‌های جمعی تغییرات بنیادین اجتماعی را به دنبال بیاورد.
- همدلی و همراهی مردم و مسئولان در کنار هم میتواند به کاهش اضطراب، استرس و فشار روانی بیماری کرونا کمک کند و از این طریق با افزایش سطح مقاومت طبیعی در مقابل این بیماری مصونیت نسبی ایجاد کند.
- افزایش میزان آگاهی و شناخت از موقعیت و داشتن اطلاعات کافی توان و قدرت همدلی را بالا میبرد.
- اندیشیدن به پیامدها و مزیت های همدلی و همکاری و نتیجه بخش بودن آن برای بهبود وضعیت موجب افزایش سطح همدلی و مشارکت مردم می شود.



نقش همدلی، همراهی در مقابله با ویروس کرونا

➤ کلام آخر:

به حکم قرآنی " لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ " ، تحول و آفرینش دوباره ملت در همین سختیها شکل میگیرد. ایران طی سالیان متمادی با بحران درگیر بوده است و در این راه همدلی و تعامل همه نیروها منجر به گذر از بحرانها شده است. حافظه تاریخی کشور مصادیق متعددی از این همدلی و همبستگی را در بحرانهایی چون سیل و زلزله و دفاع مقدس و همه گیری هایی چون وبا و ... به نمایش گذاشته است. آنجا که هدف مشترک شکل می گیرد، انگیزه مشترک برای رسیدن به آن هدف در پرتو آگاهی و اطلاع رسانی درست و به موقع میتواند محرک عزمی فراگیر برای مهار بحران ها باشد و به کنش جمعی موثر بیانجامد. مردم ایران در مقاطع تاریخی گذشته، بارها شرایط سختتر از این اتفاق را پشت سر گذاشته اند و با اتحاد و همدلی به یقین می توانند با کرونا نیز مقابله کنند . مفاهیمی چون همدلی و مشارکت اجتماعی امروز رنگ دیگری به خود می گیرد. امروز دیگر از مفهوم مشارکت به مفاهیمی چون همدلی، ایثار و خدمت رسانی از نوع حرکت های جهادی دوران دفاع مقدس و گفتمان خدمت رسانی همدلانه سردار سلیمانی می رسیم و از یاس و ناامیدی میتوان امید رویش های بیشتر در حوزه علم پزشکی و خدمت رسانی در عرصه های مختلف بهداشت و درمان و توجه به محرومان را توسعه داد. به یقین پشتوانه دانش پزشکی کشور که با تلاش بی وقفه پژوهشگران این عرصه با پشت سر گذاشتن مواجهه های پزشکی دوران دفاع مقدس و تحریم های ظالمانه این سالها، در مبارزه با بیماریهای گوناگون و به کارگیری روشهای درمان پیشرفته در سالهای گذشته خوش درخشیده اند، این بار نیز با همت والای این عزیزان در مهار این بیماری با همدلی مردم و مسئولان، به موفقیت خواهد پیوست.

