

کرونا چگونه زندگی مان را زیر و رو کرد؟

چیزی نمانده که بشود دو ماه! دو ماه از اولین روزی که قرنطینه یا فاصله‌گذاری اجتماعی در کشورمان جدی شد و ما باید در خانه می‌ماندیم. دو ماه بدون دیدن عزیزانمان، بدون تفریحات اجتماعی، لذت ورزش در فضای عمومی و خیلی چیزهای دیگر.



چیزی نمانده که بشود دو ماه! دو ماه از اولین روزی که قرنطینه یا فاصله‌گذاری اجتماعی در کشورمان جدی شد و ما باید در خانه می‌ماندیم. دو ماه بدون دیدن عزیزانمان، بدون تفریحات اجتماعی، لذت ورزش در فضای عمومی و خیلی چیزهای دیگر.

شاید اولش این خانه نشینی ناخواسته خیلی برایمان دشوار بود اما کم کم یاد گرفتیم در خانه هایمان متفاوت زندگی کنیم. مثلا اینکه بیشتر برای آشپزی کردن وقت بگذاریم، در خانه هایمان ورزش کنیم، در کنار خانواده فیلم ببینیم و دست کم تلاش کنیم این روزهایی را که در خواب هم نمی دیدیمشان، طی کنیم.

اما موضوع اینجاست که دو ماه، زمان بسیار مناسبی برای خرق عادت های زندگی است و اصلا بعید نیست که تغییر رفتار و عاداتی که در این دو ماه داشتیم در ما تداوم پیدا کند و در خلق و خویمان تثبیت شود. «ترندهای» جهانی می گویند که ما در این مدت نه چندان کوتاه تغییراتی در سبک زندگی مان داشته ایم که البته لزوما همه این تغییرات هم مثبت نبوده اند.

«آشپزی در خانه» یکی از ترندهای این روزها بود. خیلی ها برای داشتن غذایی سالم و خیلی ها هم صرفا برای سرگرمی دست به نانوائی، قنادی و آشپزی زدند. مصرف کیک، شیرینی، پیتزا و انواع اسنک ها در بسیاری از خانواده ها بالا رفت. تا جایی که یکی از مسئولان یک شرکت صنایع غذایی بزرگ در توییتری به کنایه نوشت: «اتفاقی افتاده اینقدر پیتزا می خورید؟ با اینکه فروشمون در فست فودها صفر شده، انقدر فروش در فروشگاه ها زیاد شده که مجموع فروش پنیر پیتزا در تاریخ شرکت بی سابقه بوده و توان تولید به اندازه درخواست ها نداریم.»

فارغ از جنبه تبلیغاتی این نوشته اما نمی توان منکر تغییرات تغذیه مردم در این مدت شد. دکتر عزیزالله زرگران - ضو هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور - در تحلیل این موضوع می گوید: «تغییر رفتار مردم در زمینه غذا در دوران قرنطینه باید در دو وجه مورد بررسی قرار گیرد که یکی تغذیه مردم در منازل و دیگری رفتار مسئولان صنعت غذا محسوب می شود و اینکه آیا این تغییر رفتار تداوم خواهد داشت یا خیر. این تغییرات در درجه اول در مصرف آرد برای ما محسوس بوده؛ چرا که تناسب نسبت عرضه آرد به کارخانجات و نانوائی ها تغییر کرده است.»

او ادامه می دهد: «ما در کشوری زندگی می کنیم که از نظر تغذیه، «چاقی افزا» محسوب می شود و عدم فعالیت بدنی هم این موضوع را تشدید می کند. البته یک پژوهش نشان می دهد که طی ۳۰ سال گذشته میانگین کالری دریافتی بشر ۵۰۰ کالری افزایش داشته است. حالا چرا این اتفاق افتاده؟ عامل اول، افزایش سهم صنعت غذا در سفره خانواده هاست که در کشورهای در حال توسعه کاملا محسوس است. برای مثال شما چند سال پیش سالاد الویه را از سوپرمارکت خریداری نمی کردید و باید در خانه آن را درست می کردید اما طی سال های اخیر، صنعت غذا بسیاری از مواد غذایی را به صورت آماده و نیمه آماده در اختیار ما قرار داده است.»

آقای زرگران معتقد است: «مردم کشور ما حدود دو ماه به علت شیوع ویروس کرونا در قرنطینه بوده اند و قطعا در این مدت یکی از مهم ترین سرگرمی های آنها مربوط به غذا بوده است. در بسیاری از کشورها مردم در قرنطینه از سیستم «دلیوری» استفاده می کنند و غذا را در منزل تحویل می گیرند اما مشاهدات در کشور ما نشان می دهد که مردم در این مدت دوست داشته اند خودشان در خانه آشپزی کنند. در شبکه های اجتماعی هم شاهد به اشتراک گذاشتن تصاویری از پخت نان در منازل بوده ایم و آنقدر که مردم از آشپزی هایشان تصویر منتشر کردند از ورزش کردنشان تصویری به اشتراک نگذاشتند. حالا این سبک زندگی در چه شرایطی می تواند خطرناک باشد؟ اینکه مردم از مصرف روزانه نمک، قند و چربی در رژیم غذایی شان آگاه نباشند.»

او برای اینکه مردم در این مدت انتخاب بهتری درباره تغذیه خود داشته باشند، تاکید می کند: «از مردم تقاضا داریم که زمان خرید محصولات غذایی به نشانگرهای رنگی روی بسته بندی دقت داشته باشند. یعنی هم ارزش غذایی را بسنجند و هم عوامل خطر مثل نمک و چربی را در نظر بگیرند. در این روزها که خرید اینترنتی بسیار گسترش پیدا کرده و اپلیکیشن های مختلف در حال خدمات رسانی هستند، مردم از اطلاعاتی که درباره غذا ارائه می شود، حتما استفاده کنند. یکی از نگرانی های دیگر ما مصرف نمک مردم است. آماری داریم که نشان می دهد ۴۰ درصد نمک در اختیار صنعت غذاست و ۶۰ درصد نمک مصرفی را مردم خودشان اضافه می کنند.»

پس از شیوع ویروس کرونا خرید میوه و سبزی کاهش پیدا کرد و مردم سعی کردند توصیه ها را درباره عدم خام خواری رعایت کنند. زرگران در این باره هم توضیح می دهد: «این موضوع در راستای توصیه های احتیاطی پزشکان است. درباره انتقال ویروس کرونا از غذا گزارش مشخص و دقیقی وجود ندارد مگر در مواقع خاص و تماس مستقیم شخص مبتلا به

ماده غذایی که انما صفا تهصه های ششگانه است.»
عزیزالله زرگران

یکی دیگر از تغییرات فرهنگی مردم در این مدت، شست و شوی بسته بندی مواد غذایی در بدو ورود به خانه و سپس انتقال آن به یخچال و کابینت بوده است. این در حالی است که پیش از این مردم مواد غذایی را بلافاصله پس از خرید در یخچال قرار می دادند. زرگران این کار را هم یک تغییر فرهنگی مثبت تلقی می کند و می گوید: «پژوهشی در سال ۲۰۱۶ روی ۱۰۰ خانواده ایرانی انجام شد که در نهایت نشان داد یخچال ۵۰ درصد از خانواده ها آلوده به حداقل یکی از پاتوژن های لیستریامونوسایتوزن، استاف اورئوس و سالمونلا بوده اند. درست است که مردم در حال حاضر در مواجهه با ویروس کرونا این شست و شو را انجام می دهند اما این بسته ها در تماس های متمادی با سطوح مختلف بوده اند و به باکتری های دیگر آلوده هستند. این یک رفتار خوب تغذیه ای است که مردم در این مدت رعایت کرده اند.»

او با انتقاد از عملکرد صدا و سیما در حوزه تبلیغات تجاری نیز می گوید: «صدا و سیما در این مدت یک رسانه بسیار تاثیرگذار بوده است اما متأسفانه حتی در این برهه خاص زمانی هم از قانون منع تبلیغ محصولات آسیب رسان به سلامت تمکین نکرد. متأسفانه در این مدت انواع سس ها و اسنک ها تبلیغ شد.»

او در بخش دیگری از صحبت هایش نیز توضیح می دهد: «باید این موضوع را در نظر داشت که ما با یک پدیده نوظهور در جهان مواجهیم و مشابه آن را ندیده ایم. به پیامدهای این رخداد دقیقاً آگاه نیستیم و و صرفاً حدس هایی بر مبنای وضعیت موجود می زنیم. پیشنهاد من به مردم این است که در این مدت به طور منظم پایش وزن داشته باشند. این یک نکته ضروری است و موضوع دیگر توجه به کودکان و نوجوانان است که در این مدت به مدرسه نمی روند و نظم خوابشان به هم ریخته است. در چنین شرایطی اهمیت توجه به غذا دوچندان می شود. والدین باید به ارزش غذایی خوراکی ها توجه ویژه ای داشته باشند. در محصولات بسته بندی اصطلاحی به نام «سیب سلامت» وجود دارد. این نشان به کارخانجاتی تعلق می گیرد که کنترل بهداشتی بیشتری روی محصولاتشان دارند و مردم با اعتماد بیشتری می توانند این محصولات را تهیه کنند. در حال حاضر در شرایطی قرار داریم که همه جهان نسبت به آن بی تجربه اند و ما تصور روشنی نسبت به آنچه پیش رویمان قرار دارد، نداریم اما در اینکه برخی از تغییرات رفتاری غذایی مردم تداوم خواهد داشت، شکی نیست زیرا این شرایط در حال تداوم بیشتر است و امکان اینکه عادات جدید در مردم نهادینه شود، خیلی زیاد است.»

این متخصص تغذیه تأکید می کند: «از مردم می خواهم برای انتخاب غذا و خرید محصول سالم وقت بگذارند. دقت در انتخاب غذا مهم ترین کاری است که باید در این روزها انجام دهیم. اگر مردم به سلامتی خودشان علاقه مندند، انتخاب آگاهانه درباره غذای روزانه شان داشته باشند.»

اما در کنار اهمیت دوچندان مردم به تغذیه، یکی دیگر از ترندهای روزهای قرنطینه، کلاس های آموزشی آنلاین و زمانی برای رونق اپلیکیشن هایی از این دست است. در این میان مردم به آموزش آنلاین یوگا بیشترین توجه را نشان داده اند؛ هرچند که در این روزها خیلی ها بدون تبحر و تجربه کلاس آنلاین یوگا و مدیتیشن برگزار می کنند و اصلاً به این موضوع که ممکن است به مخاطبان نشان آسیب جسمی جبران ناپذیر وارد کنند، واقف نیستند.

سهیل عبداللہی - مدرس با سابقه یوگا - که از اولین روزهای قرنطینه کلاس های آنلاین رایگان برگزار می کند، درباره استقبال مردم از یوگا در شرایط فعلی می گوید: «با آغاز روزهای قرنطینه، استودیوی یوگای من تعطیل شد و وقت آزاد داشتم. تصمیم گرفتم از فضای مجازی استفاده کنم و اطلاعاتم را در اختیار کسانی که به این حوزه علاقه دارند، قرار دهم. در واقع وظیفه شهروندی ام را انجام دادم و دلم می خواست حال خوب پخش کنم؛ حتی شده برای ۱۰ نفر. فکر می کنم آدم ها رسالتی بالاتر از این ندارند.»

او می گوید: «دلایل مختلفی باعث شده است یوگا در این روزها انتخاب اول بسیاری از مردم باشد. یوگا با سایر ورزش ها تفاوت زیادی دارد یعنی درونی تر است و حرکات آن روی ارگان های داخلی بدن بسیار تاثیرگذار است. همه کم یا زیاد راجع به فواید یوگا شنیده اند. شاید یک عده در فکر بوده اند که یوگا را شروع کنند و فقط دنبال فرصت مناسبی بوده اند. قرنطینه خیلی از آنها را به سمت آغاز زندگی یوگایی هل داده است. از طرفی در شرایطی که یک ویروس همه جهان را تحت تاثیر قرار داده، انجام دادن ورزشی که سیستم ایمنی بدن را بالا ببرد، بسیار مهم است. من سال هاست که بسیار اصولی سبک آشنانگا یوگا کار می کنم و با اینکه با آدم های زیادی در ارتباطم اما معمولاً سرما نمی خورم چون با سیستم تنفسی خاص یوگا حرارت بدن بالا می رود و ویروس ها دفع می شوند و با تکرار روزانه این پروسه، بدن به مرور

قوی می شود.»
سهیل عبداللہی

او ادامه می دهد: «خیلی ها شاید در این مدت در خانه تنها باشند و نتوانند فشار تنها در خانه ماندن را تحمل کنند و حتی از تنهایی آسیب روحی ببینند. یوگا طوری طراحی شده که هم جسم و هم ذهن را آرام می کند. دلیل اینکه یوگا در این مدت اینقدر باب شده همین است.»

از آقای عبداللہی درباره رواج کلاس های آنلاین یوگا از سوی افراد مختلف می پرسیم که توضیح می دهد: «اگر معلم یوگا آگاه و باتجربه نباشد، صد در صد ورزشکار از شرکت در این کلاس های آنلاین آسیب می بیند. به هر حال سیستم تدریس آنلاین در ایران نسبت به سایر کشورهای پیشرفته بسیار جدید است اما علاقه مندان یوگا با اندکی تحقیق و جست وجو براحتی می توانند از سطح سواد و آگاهی مدرس اطلاع پیدا کنند.»

این مدرس یوگا درباره تداوم کلاس های آنلاین در دوران بعد از کرونا معتقد است: «کلاس های آنلاین پس از پایان این

روزها نیز صد در صد تداوم پیدا می کند. دنیا دارد به سمت سرعت و پیشرفت می رود. همه ترجیح می دهند رفت و آمدهای شهری را کم کنند. زندگی ما همین الان با ۱۰ سال پیش متفاوت است.»

از همه اینها که بگذریم همه ما در روزهایی که گذشت، یک اضطراب اجتماعی را تجربه کرده ایم. در شرایطی قرار گرفتیم که شاید برای خیلی ها توام با ناامیدی بوده است و در چنین شرایطی این پرسش پیش می آید که آیا ما در دوران پساکرونا همان آدم های قبلی خواهیم شد؟

دکتر محمد رحیمی - جامعه شناس و استاد دانشگاه - معتقد است: «شیوع ویروس کرونا در سطح جهانی در کنار مسائل پزشکی و بهداشتی پیامدهای اجتماعی - فرهنگی مختلفی برای جامعه و جهان ما داشته است. از جمله پیامدهای اجتماعی این پدیده می توان به افزایش اضطراب اجتماعی و گسترش رفتارهای هیستریک مردم اشاره کرد. ویروس کرونا خانواده ها و قشرهای مختلف جامعه را دچار اختلال و سردرگمی کرده و وضعیتی آنومیک ایجاد کرده است. مردم از بزرگ و کوچک همه دلهره گرفتار شدن به این ویروس شوم را دارند و بنده با صراحت عرض می کنم پیامدهای اجتماعی و روانی این پدیده کمتر از پیامدهای زیستی آن نیست و چنانچه این روند ادامه یابد و پاسخ اجتماعی مناسبی به آن داده نشود، تأثیرات اجتماعی و روانی جریان ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. حاکمیت باید در سیاستگذاری های خود ابعاد اجتماعی این پدیده را مد نظر قرار دهد و از گروه های اجتماعی آسیب پذیر حمایت های اجتماعی لازم را انجام دهد. الگوهای زیست بهنجار را در اختیار آنان قرار دهد تا شاهد کاهش تبعات آن در زیست جهانمان باشیم.»

او ادامه می دهد: «پیامدهای این اضطراب اجتماعی بزودی رفع نخواهد شد چرا که این پدیده تغییرات اجتماعی گسترده ای را در لایه های پیدا و پنهان جامعه ایجاد کرده است. حال چنانچه منفعلانه عمل کنیم و نسبت به این تغییرات بی تفاوت باشیم وضعیت بغرنج تر خواهد شد اما اگر بخواهیم به مدیریت این تغییرات اجتماعی بپردازیم ابتدا باید به فهم مشترکی نسبت به این پدیده برسیم. مردم باید احساس کنند دولت با آنان شفاف است و در این وضعیت آشفته پشتشان را خالی نخواهد گذاشت. از سوی دیگر مردم نیز باید تغییراتی را در سبک زندگی خود ایجاد کنند. باید بپذیریم جهان در حال تغییر است و ما نیز باید تغییر کنیم. باید رویکردمان را نسبت به زندگی تغییر دهیم. بسیاری از ما مهارت های اجتماعی مقابله با شرایط بحرانی را فرا نگرفته ایم و در یک وضعیت نابهنجار سردرگم می شویم، کلافه می شویم و درست تصمیم نمی گیریم.»

محمد رحیمی

این جامعه شناس می گوید: «به اعتقاد بنده جهان پساکرونايي جهان متفاوتی خواهد بود. کروناویروس فهم ما را نسبت به خودمان و جهانمان دچار تغییرات گسترده ای خواهد کرد و لزوم بازاندیشی در سبک زندگی را بر ما تحمیل می کند. سبک زندگی ما ایرانیان قبل از کرونا بشدت فردمحور بود و به پیام های اجتماعی و به اصطلاح بازتاب های محیطی توجه نمی کردیم. این پدیده تا حدودی سبب خواهد شد سبک زندگی اجتماع محور و سلامت محور جایگزین سبک زندگی فردمحور شود. کرونا معنای زندگی و بنیان های فکری و اخلاقی را تغییر داده و افق های معرفت شناختی ما را متحول می کند. معنای زندگی افراد که محصول مدرنیته بود در جهان پساکرونايي دچار تغییرات شگرفی خواهد شد. توجه به مقولات سلامت و تغذیه، تقویت مناسبات اجتماعی از جمله تغییراتی است که در جهان پساکرونايي شاهد خواهیم بود. در واقع انسان عصر پساکرونايي انسان متفاوتی خواهد بود و بسیاری از عادت های رفتاری غلط خود را کنار خواهد گذاشت.»

رحیمی اضافه می کند: «بی تفاوتی اجتماعی یکی از معضلات اساسی جامعه ما و ریشه بسیاری از آسیب های اجتماعی است که در بحران کرونا نیز خود را نشان داده است. با وجود اینکه دولت و نظام سلامت هشدارهای متعددی جهت ماندن در قرنطینه، حفظ فاصله اجتماعی و رعایت اصول بهداشتی به مردم می داد کماکان برخی از مردم این هشدارها را نادیده می گرفتند. دلیل این بی تفاوتی را بنده در دو عامل ضعف کار فرهنگی و ضعف سرمایه اجتماعی می بینم. اینکه در جوامع دموکراتیک شهروندان رفتارهای مدنی از خود نشان می دهند و با دولت و سازمان های مردم نهاد همکاری دارند، به این خاطر است که کار فرهنگی در آن جوامع به طور مستمر انجام می شود، نه اینکه مقطعی و در مواقع بحرانی. بخاطر همین است که رفتارهای فرهنگی در ذهن آنها نهادینه شده است. عامل بعدی بی تفاوتی اجتماعی ما، ضعف سرمایه اجتماعی است. سرمایه اجتماعی هر جامعه ناشی از وضعیت فرهنگی و اجتماعی موجود در آن جامعه است و یکی از پارامترهای مهم بررسی وضعیت جامعه در خصوص چگونگی ارتباطات اجتماعی، از جمله میزان تعهد انسان rlm&ها به یکدیگر یا در نقطه مقابل، میزان بی تفاوتی آن ها به یکدیگر است. در جامعه ای که سرمایه اجتماعی از سطح پایینی برخوردار است، دلسردی و بی اعتنائی هر یک از اعضا یا گروه rlm&های جامعه، بر اثر بیگانگی اجتماعی، احساس عدم اثربخشی، نارضایتی و عدم اعتماد نسبت به دیگران باعث ایجاد شکنندگی در ساختار اجتماعی خواهد شد. همین عوامل رفته رفته، اعضای شبکه اجتماعی را نسبت به همه فرآیندهای اجتماعی بدبین و دچار بیماری ناامیدی نسبت به آینده و انزوای اجتماعی به دور از هرگونه ارتباط اجتماعی خواهد کرد.»