

## یک بغل زندگی، یک نفس استراحت

تأثیر دید و بازدید در روابط اجتماعی و بررسی آن از زوایای مختلف...



### تأثیر دید و بازدید در روابط اجتماعی و بررسی آن از زوایای مختلف یک بغل زندگی، یک نفس استراحت

تقویم رومی به اسفند که می‌رسد خیلی دیر ورق می‌خورد. واقعا فصل جان سختی است، فصل زمستان. روزهای پرمشغله پایان سال با وجود شلوغی مضاعف آن، دیرتر از روزهای دیگر سال می‌گذرد.

البته این روزهای پرمشغله ربطی به پایان سال و شروع سال جدید ندارد؛ اصلا این ویژگی همه شهرنشینان است؛ از صبح تا شب در این شهر دودگرفته بالا و پایین می‌روند، هیچ کاری را بدون عجله انجام نمی‌دهند؛ غذاهای پرسرعت و مضر را به زور وارد معده‌شان می‌کنند و با ترافیکی که دست از سرشان برنمی‌دارد سروکله می‌زنند و در نهایت در انتظار تعطیلات طولانی سال جدید می‌مانند تا برای چند روز کرکره کار را پایین بکشند و مال خودشان باشند.

با وجود اینکه با نزدیک شدن به روزهای آخر سال، اشتیاق شروع سال جدید بیشتر و بیشتر می‌شود اما این اشتیاق فقط برای تعطیلاتی است که دل شهرنشینان برای آن لک زده است تا بی‌خیال شکوفه و بهار و نسیم و این حرف‌ها شوند و با خیال راحت کلید توقف لحظه ای زندگی را فشار دهند و چند روزی با آرامش، باتری‌هایشان را شارژ کنند برای 352 روز باقیمانده سال. مدت‌هاست که دیگر دیدوبازدید از اقوام یا به اصطلاح عید دیدنی کاربرد سابق خود را ندارد و بیشتر به کابوسی تمام نشدنی تبدیل شده است؛ کابوسی که اکثر شهروندان استراحت و تفریحات خانوادگی را جایگزین آن می‌کنند و غالبا صلهارحام را به بعد از تعطیلات وام می‌دهند تا در مهمانی‌هایی که در سال جدید به صرف شام برپا می‌شود مراسم عید دیدنی را هم بجا آورند.

این روزها دیگر صحبت از شهرنشینی و زندگی مدرن به موضوعی کلیشه‌ای و نخ‌نما تبدیل شده است. مدت‌هاست که دیگر انسان ماشینی که از صبح تا شب برای به دست آوردن یک لقمه نان به هر دری می‌زند تازگی خود را از دست داده است. کمرنگ شدن ارزش‌ها و سنت‌های قدیمی که ریشه فرهنگی، ملی یا مذهبی دارند، روزه‌روز بیشتر می‌شود و در جوامعی مانند کشور ما که به سرعت در حال گذار از شکل سنتی به ظاهری مدرن و امروزی است، این موضوع نمود بیشتری دارد. عید نوروز که برای ایرانیان از تاریخی کهن برخوردار است و نمادهای مختلفی را در خود جای داده است نیز از این آسیب در امان نمانده و دستخوش تغییرات و تحولات مختلفی شده است.

در فرهنگ و مذهب کشور ما، انسان‌ها به دیدوبازدید با نزدیکان و به اصطلاح صلهرحم تشویق شده‌اند و برای آن فواید بسیاری ذکر شده است؛ از جمله ایجاد محبت و رفع کدورت‌ها و دلخوری‌ها. این موضوع در تعطیلات عید نمود بیشتری دارد و به‌طور کلی یکی از آیین‌های مربوط به عید نوروز، دیدوبازدید آن است.

دکتر حامد محمدی‌کنگرانی، عضو کمیته رسانه انجمن روانپزشکان ایران، دیدوبازدید را از نظر روانشناختی بررسی می‌کند و در توضیح آن می‌گوید: «#171 از نگاه روانشناختی انسان سالم باید در مورد احساسات درونی و تفکرات خود صحبت کند و آنها را بر زبان بیاورد و بدین ترتیب از فشار روانی آنها بکاهد. شخص باید ناراحتی و عصبانیت یا شادی خود را از رفتار یا صحبت دیگران در یک ملاقات چهره به چهره، به طرف مقابل بگوید و باید این توانایی را داشته باشد تا این کار را به شکل صریح و مؤدبانه انجام دهد و طرف مقابل نیز پذیرش و تحمل شنیدن این انتقاد یا تعریف بجا یا نابجا را داشته باشد، در غیر این صورت این حرف‌ها به صورت کینه، سوءتفاهم و دلخوری‌های گاه چندین ساله ادامه پیدا می‌کند و اثرات جبران‌ناپذیری بر سلامت روان و رابطه بین افراد می‌گذارد» (raquo&). در این مورد نوروز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در واقع تعطیلات نوروز فرصتی فراهم می‌کند تا روابطی که در طول سال به علت مشغله به فراموشی سپرده شده است، حداقل برای یک بار در سال زنده نگاه داشته شود. این امر علاوه بر تأثیر اجتماعی از بار روانی بسیار مثبتی نیز برخوردار است.

تغییر کاربری در دید و بازدید

اگر در گذشته، نوروز آغاز سال جدید، نوشدن طبیعت و فرصتی برای تازه کردن دیدارها بود در زمان حاضر و برای انسان خسته که تمام طول سال را در یک شغل طاقت‌فرسا گذرانده و حالا خسته و فرسوده از روزمرگی‌های زندگی، تمام امیدش برای استراحتی چند روزه و تجدید قوا در تعطیلات است، نوروز دیگر چنین کاربردی ندارد و تنها استرس‌های متفاوتی را به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر او وارد می‌کند.

دکتر محمدی‌کنگرانی در مورد تغییر شکل نوروز و دیدوبازدید این طور می‌گوید: «#171؛ انسان در ذات خود موجودی اجتماعی است. معدودی از افراد آن هم برای زمانی محدود و با زبان‌های روانی بسیار، تنهایی را تحمل می‌کنند. از سوی دیگر بر اساس رسم قدیمی در نوروز، بسیاری از دلخوری‌های چندین و چند ساله با پادرمیانی بزرگ‌ترها و گذشت طرفین و صحبت‌های رو در رو حل و فصل می‌شوند. این سنت نیز همانند بعضی از سنن دیگر فرهنگ ما، خواسته یا ناخواسته با علوم روانشناختی مطابقت دارد. اما در زمانه‌ای که روابط چهره‌به‌چهره به e-mail، chat و sms و در بهترین حالت oovoo و skype تغییر شکل داده‌اند کارکرد تعطیلات و به‌ویژه نوروز دچار دگرگونی‌های بسیاری شده است»؛

دکتر محمدی‌کنگرانی عضو کمیته رسانه انجمن روانپزشکان ایران می‌گوید: «#171؛ یکسری استرس‌ها نوستالژیک هستند. نمونه آن سایه شوم پیک نوروزی برای خانواده‌ها و دانش‌آموزان بود که بعد از حدود 25 سال، مسئولان وزارتخانه آموزش و پرورش به دلیل عدم دریافت نتیجه مثبت از اهداف آموزشی آن، پیک نوروزی را از نوروز 1390 برای دانش‌آموزان دبستانی حذف کردند؛ نتیجه‌ای که سال‌ها قبل پدرها و مادرها و کودکان دبستانی به آن رسیده بودند. یکی دیگر از مشکلات خانه‌تکانی عید، عوارض تنفسی ناشی از استفاده از شوینده‌های مختلف و مسمومیت ناشی از مخلوط کردن آنها با هم، تشدید بیماری‌های قلبی ناشی از فعالیت زیاد، سوانح ناشی از چهارشنبه‌سوری مثل سوختگی و آسیب به چشم و حوادث رانندگی در سفرهای نوروزی است که از نظر پزشکی نیز حائز اهمیت هستند»؛

وی ادامه می‌دهد: «#171؛ از استرس‌های نوستالژیک که بگذریم بر اساس جدولی که هلمز و ریبه میزان استرس رویدادهای زندگی را در آن درجه‌بندی کرده‌اند تعطیلات به‌تنهایی 15 واحد استرس به فرد تحمیل می‌کند. نمونه‌های دیگر این مقیاس، مرگ فرزند است که 200 واحد، مرگ دوست نزدیک 37 و حاملگی 40 واحد استرس دارد. اگر مسافرت یا مهمانی‌های طولانی‌مدت در تعطیلات نوروز را هم در نظر بگیریم که باعث تغییرات در میزان و نوع تفریحات، تغییر عمده در عادات خواب و غذا و فعالیت‌های اجتماعی می‌شود، این استرس می‌تواند به بیش از 60 واحد هم برسد که برابر با استرس زندانی شدن یا مرگ عضو نزدیک خانواده است.

اگر این استرس‌ها را به استرس‌های خانه‌تکانی، خرید عید و مشکلات مالی همراه با آن، کارهای اداری و ترافیک روزهای پایانی سال و... اضافه کنیم، میزان استرس نوروز روند صعودی خود را طی می‌کند. به همین دلیل است که معمولاً همکاران روانپزشک میزان داروی مصرفی بیمار را در تعطیلات نوروزی کاهش نمی‌دهند زیرا در بسیاری از موارد، نیاز بیمار به دارو در تعطیلات نوروز افزایش می‌یابد و گاه بر اثر شدت استرس، بیماری از کنترل خارج می‌شود»؛

ناگفته نماند به تمام این استرس‌ها، باید استرس تعطیلی مطب پزشکان و داروخانه‌ها و عدم دسترسی به پزشکان معالج را هم اضافه کرد و تنها گزینه در دسترس مراجعه به اورژانس‌های بسیار شلوغ بیمارستان‌ها در نوروز است. با تمام این احوال نوروز باستانی از هزاران سال قبل در فرهنگ و زندگی ما ایرانیان تنیده شده است. برای بسیاری از ما، زمان با عید سنجیده می‌شود و با عناوینی از قبیل بعد از عید یا قبل از عید بسیاری از تصمیم‌های مهم خود را به آن موکول می‌کنیم. به‌عنوان مثال «#171؛ بعد از عید سیگارمو ترک می‌کنم»؛ و «#171؛ مراسم جشن و عروسی خود را در عید برگزار می‌کنیم»؛. این قید زمان به شکل‌های متفاوت در قشرهای مختلف جامعه حاکم است. به‌عنوان مثال چشم امید مغازه‌داران به فروش شب عید است، کارمندان منتظر عیدی دولت و بچه‌ها منتظر عیدی بزرگ‌ترها هستند. دانشجویان منتظر تعطیلات عید هستند تا به شهر و خانه خود بروند. حتی بیماران بستری در بیمارستان‌ها و سالمندان مراکز نگهداری نیز منتظر ملاقات عزیزان خود در عید هستند.

محبوبه ذالیانی