

جنبش جمعی و پشتیبانی برای کووید-۱۹

Naomi Bar-Yam, Chen Shen and Yaneer Bar-Yam

New England Complex Systems Institute | March 21, 2020

ترجمه از ملی

همزمان با تدبیر قرنطینه ی خانگی برای جلوگیری از پیشروی کووید-۱۹، در عمل و خدمتگزاری ممکن است اختلالاتی وجود داشته باشد که منجر به تاثیرات منفی و جدی بر اشخاص شود. همچنین بسیار حائز اهمیت است که ایزوله سازی اجتماعی و تمام ملزومات دیگر را هم در نظر داشته باشیم. خانواده، دوستان و کل جامعه همگی سیستم های پشتیبانی بسیار مهمی هستند.

به ازای هر دست دادنی که از زندگیمان حذف میشود باید یک تماس تلفنی بگنجانیم. هربار که از در آغوش گرفتن عزیزانمان معذوریم، باید با واژگان قوی صمیمانه به استقبالشان برویم. و هنگام نیاز، هرگاه میان خودمان و دیگران فاصله ی فیزیکی قرار میدهیم، به همان میزان هم باید به فکر چاره ای برای بهتر شدن وضعیت برای دیگران و رساندن کمکی به آنها باشیم.

- رابو یوسف

اینکه چطور افراد میتوانند تعهد اجتماعی داشته باشند یا اینکه یک جامعه ی سازمان یافته میتواند به پشتیبانی جمعی برسد جوانب مختلف دارد:

- افراد میتوانند اینطور با خانواده و دوستان خود در ارتباط باشند که در جریان نیازها و کمکهای لازم حال آنها باشند. اینکه چه کسی میتواند به آنها کمک کند را پیگیری کنند و اطلاعات لازم را به آنها بدهند که نیاز دارند منتقل کنند. برای اینکه با چه کسانی در ارتباط باشند، روی تقویم حتما تاریخ مسیجها، تماسهای صوتی و تماسهای تصویری را لحاظ کنند. بقیه رو هم تشویق کنید که همین کار را کنند.
- این اجتماع می‌تونه یک سیستم دوستانه بسازه. گروه های کوچک و خانواده های ۲ یا ۳ نفره «خوشه ی دوستان» هستند که از راه دور هر هفته چندبار احوال هم را می‌پرسند. حتی اگر هیچ‌کدامشان هم کرونا نداشته باشند، باز هم مسایل مهم و مشکلاتی وجود دارد. برای مثال می‌توان به طور چرخشی یک عضو از این خوشه ها هربار برای خرید خورد و خوراک و مواد اولیه به مغازه برود و بدون تماس نزدیک خریدش را انجام دهد، به آنانی که نمی‌توانند آنلاین خرید کنند هم کمک کند. به اینکه چه کسی به چی احتیاج دارد کاملاً توجه کند و خلاقانه عمل کند.
- با حواس خیلی جمع اولویت بندی کنید، به افراد پیر اطرافتان که فرزند یا همراهی هم کنارشان ندارند، با برقراری تماسهای تصویری و مجازی کمک کنید و روحیه ببخشید. همچنین در ارتباط با سالمندان کاملاً از تماس فیزیکی پرهیز کنید، چراکه آنها بسیار در مقابله با بیماری شدید و (درنتیجه) مرگ، ضعیفتر هستند.
- در خوشه ی دوستی، افراد باید متوجه وقت آزاد یکدیگر باشند و یکدیگر را در جریان برنامه ی روزمره ی هم بگذارند. مثلاً اگر یکی گفت «آگه وقت داشتم، همیشه دلم میخواست فلان چیز رو یاد بگیرم...»، بهش کمک کنید، زمینه سازی کنید که به خواسته اش برسد.
- فرصتی برای ارتباط نسلها با یکدیگر! همه که قابلیت استفاده از اینترنت یا آشپزی، ساختن چیزهای مختلف یا حتی مطالعه را ندارند! خوشه ها را از افراد مختلف و متفاوت تشکیل دهید که این تجربه ی مشترک و همپاری در انتها معنا یابد و سرگرم کننده هم باشد. خانواده هایی که فرزندان مدرسه ای دارند ممکن است از دریافت کمک برای انجام تکالیف از راه دور لذت ببرند و با جوانترها هم به مطالعه بپردازند.
- بسته به جمعیت جامعه، تعداد افراد زیرمجموعه می‌تواند به ۵-۱۰ نفر هم برسد که «گروه دوستی» نامیده میشه. این دسته قابلیت گردهمایی برای حل مشکلات بزرگتر و برگزاری جلسات فکری را دارد که گروههای خوشه‌ای کوچولو ندارند. آگه عضوی از دوستانمان مریض بشه، با کرونا یا هرچیز دیگه‌ای، چطور باید حواسمان به او باشد و از او مراقبت کنیم؟ با چه مراکزی میتوان تماس گرفت؟ چه امکاناتی رو می‌شود یکجا خریداری کرد و در صورت لزوم در اختیار بقیه ی جمعیت گذاشت؟ غذاهایی با تاریخ مصرف طولانی، دستکش، دستمالهای مرطوب، دستمال توال، دستمال کاغذی. آیتم هایی که فروشگاه های زنجیره‌ای ممکن است تمام کنند، تا وقتی دوباره موجود شود.
- مؤسسات مختلف باید در رابطه با فعالیت‌هایی که در ایام عادی انجام می‌شده خلاقیت به خرج دهند. مثلاً دانشگاه‌ها همه به صورت آنلاین به کارشان ادامه خواهند داد. عبادتگاه‌ها مراسم دینی و کلاسهایشان را به صورت آنلاین و ویدیویی ادامه خواهند داد. گروه‌های کتابخوانی و بافتنی‌ها همه در برنامه های ارتباط جمعی اینترنتی (واتس‌آپ و تلگرام و اینستاگرام) به فعالیت ادامه می‌دهند.
- همانطور که هوا خیلی از جاهای این کره رو به گرمی میره، خیلی از ماها برنامه های بیرون رفتن می‌چنینیم. البته رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و ایمن الزامیست. **(حدود یک و نیم متر از یکدیگر فاصله بگیرید)** و از اطراف هم و در یک فضا بودن لذت ببرید.
- مناسباتی چون تولد و سالگرد، عروسی، فارق التحصیلی، جشن تولد و دیدار نوزادان، و مراسم ختم، تمام مناسباتی که ما را دور هم جمع می‌کنند تا شادی کنیم یا عزاداری، یا به کمک هم برویم، همه دچار تغییرند. در آغوش کشیدن یکدیگر را می‌توانیم بگذاریم برای بعد، اما این مناسبات را چطور بگذرانیم؟

- پشتیبانی و حمایت مشترک در محل کار: برخی می‌توانند از خانه به کارشان ادامه دهند، اما بقیه نه. در برخی مشاغل افرادی با سمت‌های خاص مجبورند حتما در محل کارشان حاضر باشند. اما همه ی افراد با هم و همزمان نه. به طور مثال، تیمهای پزشکی، سوپرمارکتها، داروخانه‌ها، درمانخانه‌ها با هم همکاری می‌کنند تا برنامه‌ای بتوانند بچینند که برای همه مناسب و بی‌خطر است و برنامه هم طوریست که اطمینان خاطر بدهد اگر یک نفر یا کل تیم مریض شدند، کار این مؤسسات ادامه خواهد داشت و همچنین کسی هم به شدت خسته نمی‌شود.
- خوشه‌های دوستی نیز می‌توانند به تنهایی کار کنند و این هم شروع همکاری‌های جدید با دیگر خوشه‌هاست.
- در کنار سازندگی با تکیه بر نیروی جامعه، افراد و خود جامعه باید تلاش کنند که راه‌های مختلفی برای پشتیبانی از دیگر انجمن‌های محلی، یا "انجمن خواهان" برای گردآوری اطلاعات و همکاری در سراسر جهان پیدا کنند.
- از آنجایی که این پندمیک جهانیست، فرصتی پیش میاد که بقیه ی اعضای انجمن را به صورت آنلاین از آن سر دنیا هم ببینیم. به زبانهای دیگر دست و پا شکسته صحبت کنیم و تجربه ی ایزوله شدن خودمان را با آنها به اشتراک بگذاریم و زبان یکدیگر را بیاموزیم و نکات مهم جلوگیری از پیشروی و ایجاد ایمنی را یاد بگیریم.