

بحران نامرئی شدن در زندگی شهری

در کلان‌شهرهای امروزی آدم‌ها در ظاهر فاصله کمتری با هم دارند؛ اما خبری از توجه، همدلی و شناخت نیست. پدیده‌ای که زندگی را متمایز، سرد و پر از نگرانی و کاهش عزت نفس می‌کند و فراتر از ابعاد فردی، خطرات اجتماعی دارد

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار



عقر بهای ساعت روی ۷:۴۵ صبح قفل شده‌اند؛ ساعت هجوم خواب‌آلوده و شتاب‌زده آدم‌ها به سمت بیرون از خانه. در آسانسور مجتمعی هشت طبقه باز می‌شود و ما، پنج غریبه، در مکعبی فلزی و معلق به مساحت دومتر مربع کنار هم جا می‌گیریم. فاصله‌مان از هم به چند سانتی‌متر هم نمی‌رسد؛ شأن‌ها به‌شانه همسایه‌ای می‌سایند که کیسه خریدی در دست دارد. مردی با کت‌وشلوار اتو کشیده و چشمانی خسته، عطر تندید دارد که فضای اتاقک را پر کرده است. پسر جوانی که هندی‌فری در گوش دارد، نگاهش را به نشانگر طبقات دوخته که یک‌به‌یک پایین می‌روند... هیچ کس حرفی نمی‌زند؛ حتی نگاهی رد و بدل نمی‌شود. پناهگاه همه‌مان صفحه‌روشن گوشی‌هایمان است؛ انگار پیامی حیاتی‌روی صفحه‌ظاهر شده که باید تمام تمرکزمان را به آن بدیم، در حالی که فقط داریم صفحه نمایش را بی‌هدف بالا و پایین می‌کنیم تا مجبور نباشیم با چشمان همسایه‌مان روبه‌رو شویم. ما آن قدر به هم نزدیکیم که صدای نفس‌های یکدیگر را می‌شنویم، اما آن قدر از هم دوریم که انگار هر کدام در سیارهای مجزا شناوریم و زبان مشترکی نداریم. در طبقه همکف، نگهبان مجتمع با چشمانی سرخ از بی‌خوابی جایش را به همکاری می‌دهد. او نزدیک به دو سال است که نگهبانی این مجتمع را بر عهده دارد. ماه‌روز‌آور می‌بینیم اما چیزی کمی درباره‌اش می‌دانیم و حقیقت این است که اگر امروز جایش را به کس دیگری بدهد، کمتر کسی از ما متوجه این تغییر می‌شود. این موضوع شامل همسایه‌ها هم می‌شود؛ مثل چند روز پیش که بعد از دیدن بنر روی دیوار فهمیدیم یکی از همسایه‌ها بعد از چند سال بیماری فوت کرده. عجیب است که ما در این شهر، این‌گونه مماس با هم و در تنهایی مطلق، روزگار می‌گذرانیم. چطور ممکن است این همه نزدیک‌زندگی کنیم و این همه از هم دور باشیم؟

وقتی خانه و محله خاطر ساز نیستند

در بسیاری از کلان‌شهرهای ایران، خانه دیگر فقط خانه نیست؛ بیشتر شبیه یک خوابگاه است که شب را در آن می‌گذرانیم تا دوباره صبح، با همان شتاب، بیرون بزنیم. سقف هست، دیوار هست، اما خانه آن پناهگاه روانی همیشگی نیست. ما در فضایی زندگی می‌کنیم که بیشتر از آن که فرصت ماندن، تجربه با هم بودن و زندگی بدهد، فقط امکان دوام آوردن را فراهم می‌کند. محله به‌خاطر فشار اقتصادی، تغییر مداوم اجاره و جابه‌جایی زیاد خانواده‌ها برای خیلی‌ها از یک بستر «خاطره‌ساز اجتماعی» به یک «محل عبور» تغییر شکل داده است. دیگر آن مغاز دار آشنا، همسایه‌ای که نام بچه‌ها را می‌دانست، تیم فوتبال محل و ... لزوماً بخشی از زیست روزمره ما نیست. جابه‌جایی مداوم خانه

رشته‌هایی را که می‌توانستند میان آدم‌ها رابطه بسازند، هر روز نازک‌تر کرده‌اند. وقتی فضا موقت می‌شود، رابطه هم موقت می‌شود. وقتی خانه فقط محل استراحت باشد، همسایه فقط یک صدای پشت دیوار می‌ماند. وقتی ما دما در حال حساب و کتاب کرایه، قبض و نگرانی رساندن معیشت به آخر ماه هستیم، کمتر فرصت توانی برای شناختن دیگری باقی می‌ماند. در چنین شرایطی، بی‌تفاوتی فقط یک انتخاب اخلاقی نیست؛ گاهی نتیجه مستقیم فرسودگی زیستن است. ما خسته‌ایم، و خستگی، نخستین چیزی است که از دلش فاصله و انزوار شد می‌کند.



شهر چرا و چگونه ما را بی‌حس می‌کند؟

جورج زیمل، جامعه‌شناس کلاسیک، چند دهه قبل متوجه شد که زندگی در کلان‌شهر با عصبانیت ما چه می‌کند. او معتقد بود شهر نشین‌ها با هجوم بی‌پایان محرک‌ها روبه‌رو هستند؛ صداها، تصاویر، شتاب و انبوه چهره‌های ناشناس. مغز ما برای تحلیل این همه داده طراحی نشده است. پس برای این که زیر بار این فشار خرد نشویم، یک «سپر دفاعی» می‌سازیم. زیمل نام این وضعیت را «بلیزه» یا به تعبیری کرختی گذاشت؛ نوعی دلزدگی یا بی‌تفاوتی که در آن، تفاوت‌ها و ارزش‌های پدیده‌ها دیگر برای ما رنگی ندارند. در واقع، ما برای دوام آوردن در شلوغی شهر، حساسیت خود را پایین می‌آوریم. این بی‌حسی در ابتدا یک مکانیسم دفاعی است تا عصبانیمان فرسوده نشود، اما به تدریج به عادت، سبک نگاه و بخشی از فرهنگ روزمره ما تبدیل می‌شود. نتیجه این است که آدم‌ها از کنار هم رد می‌شوند بدون این که واقعاً

دیدن نشدن که زخم تولید می‌کند

اکسل هونت، فیلسوف و جامعه‌شناس معاصر معتقد است که ما انسان‌ها برای این که احساس ارزشمندی کنیم و به خودمان احترام بگذاریم، به ارج نهادن نیاز داریم؛ یعنی دیده شدن. این که دیگران حضور ما را به رسمیت بشناسند و به ما بفهمانند که وجودمان در این جهان اهمیت دارد. وقتی در محیط زندگی یا کار مدام نادیده گرفته می‌شویم، فقط تنها نمی‌شویم، بلکه عزت نفس ما زخمی خورد. این نادیده گرفتن برای گروه‌هایی که قدرت کمتری دارند، به مراتب سنگین‌تر است. پاکبان محله، نگهبان خسته ساختمان، کارگر مهاجر، یا آن زن سالخورده‌ای که به تنهایی در مجتمعی شلوغ زندگی می‌کند، همگی در فضای کلان‌شهر به سمت «نامرئی شدن»



از بی‌تفاوتی فردی تا فرسایش اجتماعی

حس زنده بودن را از دست می‌دهیم و انگار رباتی هستیم که برای بی‌تفاوتی برنامه‌ریزی شده‌است. برای همین زندگی روزمره ما به مجموعه‌ای از رفت‌وآمدهای مکانیکی و خنثی تبدیل می‌شود. در این حالت، ما در ظاهر سبک‌تر زندگی می‌کنیم چون بار مسئولیت دیگران را به دوش نمی‌کشیم، اما در باطن به شدت تهی می‌شویم. انسان بدون رابطه، همدلی و دغدغه دیگری، شبیه به درختی بدون ریشه در خاک است که با کوچک‌ترین توفانی فرو می‌ریزد.

۲. خروج از دایره انسانیت برای کسانی که در حاشیه نگاه ما قرار دارند، این نادیده گرفته شدن مستمر حسی شبیه به حذف شدن تدریجی دارد. افراد نادیده گرفته شده احساس می‌کنند سهمی در دایره دغدغه‌های روزمره جامعه ندارند. پس دچار انزوا، بی‌قدری و نوعی دلزدگی عمیق اجتماعی می‌شوند. این ندیدن، به آن‌ها می‌گوید که بودن نبوده‌شان فرقی ندارد و این همان آغاز خشم‌های خاموش شهری، نادیده گرفتن

بی‌تفاوتی در ظاهر یک مکانیسم دفاعی برای نجات اعصاب ما در هیاهوی کلان‌شهر است، مثل وقتی که آن قدر صدا زیاد است که می‌شویم اما متوجه چیزی نمی‌شویم، اما وقتی این سپر برای مدتی طولانی روی دوش مان می‌ماند، سنگینی اش تمام ابعاد زندگی فردی و جمعی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پیامدهای این بی‌حسی مداوم، در سه لایه خودما، دیگری و در نهایت کل جامعه، ریشه‌های زندگی مشترک را می‌سوزاند.

۱. تهی شدن از درون بی‌تفاوتی فقط دیگتری را زخمی نمی‌کند؛ در وهله اول ما را از معنا، همدلی و حس عمیق پیوند با جهان محروم می‌کند. وقتی چشمان خود را تمرین می‌دهیم تا نبینند،

وقتی همه هستند اما هیچ کس مسئول نیست

کلان‌شهرها و فشارهای اقتصادی بسیار بزرگ‌تر از توان ماست؛ ما مقصر این وضعیت نیستیم و قرار هم نیست قهرمانانی برای حل همه مشکلات باشیم. حتی ساده‌انگاره‌ها است اگر فکر کنیم با یک لبخند، بحران مسکن یا گسست‌های عمیق اجتماعی حل می‌شود. اما باید حوزه نفوذ و فایده کنش‌ها حتی کوچک را بشناسیم و بدانیم رفتار روزمره ما، دقیقاً همان آجرهایی است که این

وقتی در مجتمعی با ده‌ها واحد مسکونی زندگی می‌کنیم، پدیده‌ای عجیب در ذهنمان رخ می‌دهد. بوی شدید گاز در راهرو می‌پیچد، لامپ پاگرد هفته‌ها خاموش می‌ماند، یا صدای گریه مداوم کودکی از خانه همسایه شنیده می‌شود؛ اما ما کاری نمی‌کنیم، چون با خودمان می‌گوییم: «حتماً مدیر ساختمان پیگیری می‌کند»، «همسایه دیوار به دیوار لا بد با پلیس تماس گرفته»، یا «بالاخره شهرداری این چاله بزرگ جلوی در را درست می‌کند». حضور انبوه آدم‌های دیگر، مثل سایه‌ای روی وجدان ما می‌افتد و مسئولیت فردی‌مان را آب می‌کند. وقتی همه هستند، انگار هیچ کس مسئول نیست. این تقسیم نامرئی وظایف میان صدها همسایه و نهادهای دور و نزدیک، در کنار خستگی روزمره، ما را به تماشاچیان بی‌عمل تبدیل می‌کند. اما درست در همین نقطه است که می‌توان مسیر را تغییر داد. ساختار

ساختار غلط را باز تولید می‌کند یا برعکس باعث تغییرات جدی اما در بلندمدت می‌شود. کنش‌های کوچک ما، مثل سلامی گرم به نگهبان خسته، پرسیدن نام همسایه جدید، یا برداشتن یک زباله از پاگرد مشترک، با هدف نجات دنیا نیست؛ اما برای نجات عاملیت خودمان و پیشگیری از تبدیل ما به بخشی بی‌روح از ساختار کلان‌شهرها مفید است. ما شاید نتوانیم بحران‌های بزرگ کلان‌شهر را یک‌تنه حل کنیم، اما می‌توانیم روانی و اجتماعی به خصوص اضطراب آسیب‌پذیرتر و بی‌دفاع‌تر می‌شویم.



تمرین‌های کوچک برای بازگشت به زندگی

۳. غیبت‌های غیرعادی را ببین اگر متوجه شدی پیرمرد همسایه چند روزی است برای پیاده‌روی همیشگی‌اش از خانه خارج نشده، بی‌تفاوت از کنار این غیبت رد نشو. یک پرس‌وجوی ساده از همسایه‌های دیگر می‌تواند جان یا روحیه یک انسان تنهار را نجات دهد.

۴. حضور در گروه‌های مجازی ساختمان اجازه نده گروه تلگرامی یا واتساپ ساختمان فقط جای گله‌از‌شارژ یا بوی زباله باشد. گاهی برای خبر گرفتن از حال هم، اطلاع‌رسانی درباره یک موضوع مثبت محله یا پیشنهاد یک همیاری کوچک پیشقدم شو.

۵. کودکان، تماشاگران رفتار ما وقتی با احترام و صمیمیت با پاکبان محله یا فروشنده سوپرمارکت حرف می‌زنی، بزرگ‌ترین درس مدنی را به فرزندت می‌دهی. کودکان از نگاه ما به دیگران می‌آموزند که آیا آدم‌ها

۶. خودت را از پشت گوشی بیرون بکش در لابی،

پیاده‌رو یا حیاط، گوشی را برای لحظاتی در جیب بگذار و به اطرافت نگاه کن. حضور فیزیکی بدون پناه بردن به صفحه نمایش، به تو اجازه می‌دهد تا فرصت‌های کوچک همدلی را شکار کنی.

۷. زنده نگه داشتن نقاط پیوند سوپرمارکت کوچک محل یا نانوا بی‌رافت جایی برای خرید نبین؛ آن‌جا را به عنوان لنگر گاهی برای احوال‌پرسی‌های کوتاه حفظ کن. این فضاها کوچک، آخرین سنگرهای باقی‌مانده برای پیوندن آدم‌های یک محله به یکدیگرند. یادمان باشد ما در شهرهای امروز فقط با بحران ترافیک، آلودگی و مسکن روبه‌رو نیستیم؛ ما با بحران «نامرئی شدن» دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. اگر دیگری را صرفاً به بخشی از پس‌زمینه زندگی‌مان تبدیل کنیم، خودمان هم دیر یا زود در پس‌زمینه زندگی دیگران گم می‌شویم. گاهی یک جامعه از همین لحظه‌های کوچک، از همین سلام‌های ناگفته و نگاه‌های دیده‌شده در آسانسور، آرام‌آرام فرسوده می‌شود.