

روز روانشناسی

بیست‌وهشتم آوریل ۲۰۲۱ متقارن با ۸ اردیبهشت ۱۴۰۰، چهاردهمین سالی است که به عنوان روز روان‌شناسی از طرف سازمان ملل نام‌گذاری شده است. شعار روز جهانی روان‌شناسی در سال جاری "مشارکت در ساختن بهتر اوضاع یا برگرداندن بشریت به دوران خوش پس از عصر همه‌گیرشناسی ویروس کووید ۱۹" است.

روان‌شناسان به دلایلی چند از شروع این همه‌گیری تا ادامه آن تاکنون، و از زمان حاضر شاید تا ماه‌ها و سال‌ها پس از پایان احتمالی آن درگیر این حوزه بوده و خواهند بود. از لحاظ خدمت‌رسانی به مردم جهت حفظ سلامت روان خود در تنهایی حاصل از قرنطینه‌های طولانی مدت، تا تغییرات جدی در سبک زندگی و سلب یا محدودیت‌های جدی روابط بین‌فردی که برای بسیاری از انسان‌ها بخش قابل توجهی از معنای زندگی بوده و هست گرفته تا انجام پژوهش‌هایی برای شناسایی آسیب‌های روان‌شناختی وارده و پیدا کردن راه‌حلهایی برای پیشگیری از این آسیب‌ها و آسیب‌های اجتماعی آینده.

از نگاه یک روانشناس، بهترین راهنمایی من می‌تواند، شنیدن حرف‌های مراجعان دست‌خوش این ناملایمات در طول ۱۴ ماه گذشته باشد. آنهایی که حرف‌هایشان مملو از احساس تهدید برای خود و عزیزانشان بود، اضطراب‌هایی که در پاسخ به تقلای حفظ بودن خویش تجربه کردند، و ادامه دادن در شرایط موجود دغدغه اصلی‌شان گردیده. هرچقدر زمان گذشت، مرحله خوگیری و کنار آمدن همراه با پذیرش و دست به کار شدن، بخش دیگری از ماجرای زندگی مردم گشت. گویی مردمان از انکار یا تصور رفع عاجل این بلای جهان‌گیر وامانده‌اند و اکنون دنبال راهبردهای علمی و واقع‌نگرانه به جای حدس و گمان‌ها و توصیه‌های توهم‌آمیز می‌گشتند. از نگاه روان‌شناسی، این مرحله را، مرحله عبور از شوک و

انکار در رویارویی با ناگواری‌ها و فجایع می‌دانیم که وظیفه اصلی روان‌شناسان در گام اول، آگاهی دادن به جامعه عمومی نسبت به طبیعی بودن تجربه این مراحل و عبور از آنها است.

حال مردمان آموخته‌اند که فاجعه‌ای انسانی رخ داده و به جای انکار آن، فعالانه می‌کوشند کاری بکنند. در این وادی است که نقش دیگر روان‌شناسان هویدا می‌شود؛ پرداختن به پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت این فاجعه.

از نظر نگارنده این سطور، یکی از عمیق‌ترین تاثیرات پاندمی، به هم ریختن سازمان تفکر، نگرش و نگاه مردمان به روزمرگی زندگی و عادت‌هاست. تقویم‌های زندگی، سالگردها، رسومات، پیوندها، ازدواج‌ها، از دست دادن‌ها، سوگواری‌ها، همه و همه سازمان خود را از دست داده‌اند و چه بسیار خوشی‌های ابراز نشده و چه بسیار سوگواری‌های در دل مانده که جامعه کنونی بشر را تا مدت‌ها در محاق خویش اسیر خواهد کرد. جالب اینکه آرام آرام، واژه‌هایی در زبان مردم در حال شکل‌گیری است و در گفتگوهای روزمره به هم می‌گویند "قبل از کرونا" یا "روزگار قبل از کرونا" و این عبارت ساده نشان‌دهنده دوپارگی شناختی بشر از تجربه زندگی پیش و پس از دوره کرونا است. نه از اولی دل برکشیده است و نه بر دومی دل بسته است. و به زبان روان‌شناختی، یعنی بشر امروز در تعارضی ناشناخته که هنوز نوش‌دارویی برای آن نیاندیشیده است، به سر می‌برد. در جایگاه روان‌شناس و در روز جهانی روان‌شناسی و با عنایت به نام-گذاری این روز از سوی سازمان ملل خوب است که همت خود را بر سه عرصه بگماریم: اول، آنهایی که آسیب دیده‌اند و نیاز به کمک فوری دارند تا در کنار رنج‌های روان‌شناختی خود به بازسازی روان‌شناختی خویش پردازند و شاید اجزای گذشته روانی خود را باز، گرد هم آورده و راه را برای رضایت مجدد از زندگی باز کنند. دوم، به راه پژوهشی باید سراغ آنهایی رفت که بسته به آسیب‌پذیری‌های گذشته بیشتر مستعد آسیب‌دیدن از شرایط موجود هستند. و در نهایت وظیفه سنگین ما آن است که به کمک آنهایی

بشتابیم که نیاز فوری به اقدامات روان‌شناختی برای تسکین آلام روحی خود دارند. این آلام ضرورتاً از دست دادن عزیزان و به غفلت رفتن مراسم سوگواری محقق نشده نیست، بلکه انبوه جوانانی که سال‌ها تلاش کرده بودند و انتظار داشتند که پیوندهای خود را آنگونه که از کودکی و نوجوانی تصور کرده بودند جشن بگیرند، اکنون با هجوم یکباره موج این فاجعه شاهد رنگ باختن این تصویرسازی‌های دیرینه هستند. کمک به تغییر نگرش‌ها و تبدیل تهدیدها به فرصت، فرصت اینکه پیوندها را در بحران حفظ کنیم و سوگواری‌ها را در خلوت هضم کنیم، نیازمند کسب مهارت‌های روان‌شناختی بیشتر و تمرینی جهت آزمون خود برای لذت‌بردن گاه و بیگاه از تنهایی همراه با لذت‌های هدفمند، است. و در آخر اینکه، تنهایی که شاید تجربه بسیار شایع این دوره باشد می‌تواند از ما بپرسد که ما انسان‌ها، چقدر با خویشتن خود در تماس هستیم و چقدر می‌توانیم، تنهایی را فرصتی برای بالندگی بدانیم.

به امید درس گرفتن از این فاجعه و غنیمت شمردن بازگشت به خویش و تغییر نگرش از انسان فقط به عنوان یک عنصر اجتماعی، به اینکه انسان‌ها از موجودیتی عمیق و فردی نیز برخوردارند. این پاندمی می‌تواند ما را کمک کند که گاه در خلوت خود، گمشده ده‌ها ساله و شاید بیشتر خویش را درآغوش بگیریم و به حسی خوب و زندگی دوباره دست پیدا کنیم. پیغام نهایی اینکه، انسان پس از پاندمی، انسانی است که در عین پذیرش اجتماعی بودن خود، شاید آموخته باشد که از تنهایی و پرداختن به جنبه‌های لذت بخش آن آگاهی پیدا کند و گاه معنای زندگی را حاصل بودن‌ها با دیگران و نیز بودن با خود تجربه کند.

محسن دهقانی

روان‌شناس بالینی

هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی