



روبان آبی



فرناز حسنعلی زاده
روزنامه‌نگار

«کارل راجرز» روانشناس صاحب‌نام آمریکایی در تعریف «سازگاری» می‌گوید، منظور از این مفهوم انطباق دائمی فرد با تغییرات محیطی است؛ به نحوی که بتواند در چهارچوب‌های اجتماعی و فرهنگی به هدف‌های خود دست یابد. تعریف این روانشناس پیشرو بر چند کلیدواژه اصلی یعنی «انطباق»، «هدف» و «چهارچوب‌های اجتماعی و فرهنگی» استوار است تا ضمن حفظ حقوق دیگران، به «رضایت» فرد نیز منجر شود. هرچند پیش از راجرز، زیگموند فروید نیز «سازگاری» را مورد مذاقه قرار داده بود، اما او این مفهوم را در قلمرو سه ضلعی شخصیت یعنی «خود»، «فراخود» و «نهاد» محدود کرده بود؛ ولی راجرز ضمن پایبندی به طرفین موازنه «تعادل» در دنیای درونی، اهمیت بازتعریف «انطباق» در دنیای پیرامونی را یادآور شد.

بر اساس یافته‌های راجرز، همانقدر که فاصله میان «من واقعی» و «من ایده‌آل» تعیین‌کننده «رضایت‌مندی فردی» است، فاصله میان انتظارهای واقعی و ایده‌آل فرد از جهان خارج، تعیین‌کننده «رضایت‌مندی اجتماعی» است؛ به عبارت ساده‌تر، «حال خوب» محصول زمانی است که بین انتظار و خواسته‌های ما از یک سو و دریافته‌های ما از سوی دیگر تعادل واقعی برقرار شود و ما به آنچه می‌خواهیم، برسیم. عنصر کلیدی در این میان «واقعیت» است که ابتدا انتظارات را شدنی و قابل وقوع تشخیص می‌دهد؛ از همین رو در دنیای واقعیت شهروند مطلوب، شهروند کامل نیست؛ بلکه شهروند «متعادل» است.

بسیاری از روانشناسان معاصر و پیش از آن فلاسفه، عرفا، نویسندگان و صاحبان فکر و تأمل همواره در حال تعریف دو سوی این معادله بودند تا در نهایت به پاسخی برای این سؤال دشوار برسند که در تعامل انسان با انسانی دیگر، با دنیای فیزیکی و متافیزیکی، با خانواده، حکومت و... چه چیز در دایره «حق» و «حقوق» یا همان انتظارات مشروع و متعارف یک فرد در روابط دوسویه و کلونی‌های کوچک و بزرگ می‌گنجد و چه مساحت و حدودی دارد؟

جوابی که از شهری به شهری و از تاریخی به تاریخی متفاوت است؛ به این ترتیب رفتاری که در یک جامعه «سازگارانه» به‌شمار می‌آید، در جامعه‌ای دیگر برچسب «ناسازگارانه» می‌خورد.

آنچه یافتن تعریفی واحد و قابل تطابق با همه زمان‌ها، اقلیم‌ها و فرهنگ‌ها از این مفهوم را دشوار ساخته و به آن سیالیت بخشیده، علاوه بر عقبه‌های فرهنگی و مذهبی، مؤلفه‌های متغیر جهان پیرامونی است که هیچ‌گاه بر یک مدار قابل پیش‌بینی نچرخیده است.

نمونه مؤخر این متغیر که بر اغلب شئون زندگی فردی و اجتماعی در مقیاس جهانی اثر گذاشت، ویروس ریزنقشی بود که دو سال است به ریه‌های مردم زمین چسبیده است. فارغ از قدرت سرایت و توان کشندگی کرونا، جهش‌های متفاوت و متعدد کووید-۱۹ نشان داده ویروس تاجدار که

دو سال است دنیا را در تسخیر خود گرفته، قصد ندارد به این زودی‌ها زمین را ترک کند و فعلاً هیچ راه‌حلی جز «همزیستی» و به عبارت مناسب‌تر «سازگاری» با آن پیش روی بشر نیست.

اگرچه واکسیناسیون و استفاده از داروهایی محدود توانسته تا حدی از حدت مرگ‌زایی او بکاهد، اما واقعیت این است کووید-۱۹ فعلاً نه ضعیف شده است، نه نابود شده و چون «بت عیار» هر لحظه به شکلی در می‌آید.

همین سه جمله کوتاه یعنی روش‌هایی چون متوقف کردن زمان و زندگی مطابق آنچه در ابتدای شیوع کرونا «ووهان» رخ داد، برای مدت طولانی و به قولی «تا اطلاع ثانوی» نه شدنی است و نه مؤثر.

این در حالی است که سونامی بیماری‌های روانی که «افسردگی» پیش پافادیده‌ترین آن است از یک طرف و سیل آسیب‌های حوزه اجتماعی از جمله خشونت، طلاق، ترک تحصیل و... نشان داد که انسان معاصر در «سازگاری» با شرایط پساکرونا اگر نه «ضعیف» اما «ناکارآمد» عمل کرده است. بر اساس آنچه راجرز در تعریف «انطباق» آورد، انتظار افراد از شرایط پیرامونی همچنین چهارچوب‌های اجتماعی و فرهنگی در شرایط کرونا تا حد زیادی بدون تغییر مانده و فقط در موارد «اضطراب» یا «اجبار»، انعطاف ناپایداری نشان داده است؛ رفتاری که هرچند در قالب الگوهای



همانقدر که فاصله میان «من واقعی» و «من ایده‌آل» تعیین‌کننده «رضایت‌مندی فردی» است، فاصله میان انتظارات واقعی و ایده‌آل فرد از جهان خارج، تعیین‌کننده «رضایت‌مندی اجتماعی» است

شناخته‌شده مکانیسم‌های دفاعی روان بویژه «انکار» و «سرکوب» قابل درک است، اما تداوم آن به مقصدی جز سیاه‌چاله «نارضایتی» و متعاقب آن «خشم»، «نامیدی» و احساسات و هیجانات منفی مشابه نمی‌انجامد. اعتراض‌هایی که این روزها در اروپا با شورش علیه ممنوعیت‌ها و محدودیت‌ها خودنمایی می‌کند، امتناع درصد قابل توجهی از افراد جوامع مختلف در مقابل واکسیناسیون، پایبندی ظاهری و نمایشی به آیین‌نامه‌های بهداشتی نظیر استفاده غیراصولی از «ماسک» و تقلیل آن به یک کارت ورود به اماکن عمومی و اجتماعی، «زیرزمینی» کردن فعالیت‌هایی که ممنوع می‌شود و به قولی دور زدن محدودیت‌ها، همه و همه نشان از این دارد که کووید-۱۹ آنگونه که باید و شاید از سوی انسان‌ها به رسمیت شناخته نشده است.

در این میان، تصوراتی نظیر اینکه کرونا میهمان «ناخوانده»، اما «دوروزه» زمین است، باعث شده رفتارها، کنش‌ها و مناسک اجتماعی و فرهنگی همچنان بی‌تغییر بماند و گاه تنها راه‌حل تجویزی «ترک موقت» برخی افعال و آیین‌ها باشد؛ راه‌حلی که علی‌الظاهر نمی‌توان برای ماه‌های طولانی پیاپی آن را تجویز کرد و انتظار نتیجه مطلوب داشت؛ چه اینجا علاوه بر تعادل فردی و سازگاری فرد با جامعه، بین سلامت جسم و روح رابطه‌ای تعریف کرده که دیگر متقابل نیست. بعد از شیوع کرونا کفه سلامت جسم، سنگین‌تر شد و حال این ترازوی کج، حیات انسان‌ها را از تعادل خارج کرده است.

دیروز، بعد از حدود ۳۰۰ روز و برای نخستین بار در سال ۱۴۰۰ کشور از وضعیت قرمز کرونایی خارج شد؛ به این معنا که فعلاً در تمام شهرها به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر، کمتر از ۲۵ مورد ابتلای روزانه به کرونا وجود دارد. خبری دلچسب که نشان می‌دهد پیک زشت‌روی و سیاه‌کار پنجم رخت و تخت خود را جمع کرده است. بویژه که حال رنگ غالب نقشه کرونایی کشور، زرد و آبی است؛ به این معنا که میزان ابتلا به کرونا در ازای هر ۱۰۰ هزار نفر، یک یا ۹ نفر است. با این حال همین عدد کم‌رمق در شهری که ۵ میلیون نفر جمعیت دارد، یعنی حداکثر ۴۵۰ نفر در هر شبانه‌روز به کرونا مبتلا می‌شوند که درصد قابل پیش‌بینی آنها بستری شده و تقریباً درصد مشخصی نیز جان خود را از دست می‌دهند.

بسیاری از مسئولان و کارشناسان بهداشتی وضعیت آرام فعلی را مرهون موج واکسیناسیونی می‌دانند که در ماه‌های اخیر بر موج کرونا غلبه کرد، اما واقعیتی چون تاریخ محدود ایمنی ناشی از واکسن و کاهش چشمگیر رعایت پروتکل‌های بهداشتی این نکته را گوشزد می‌کند که اگر ساعت‌ها دوباره با زمان و شرایط پیش از کرونا تنظیم شود، این شرایط می‌تواند موقت باشد.

اگرچه عبور از «روبان آبی» تا همین‌جا با صرف هزینه‌های هنگفت برای خرید واکسن، تأمین دارو و اقلام بهداشتی، آیین‌نامه‌های ریز و درشت و گاه گرانقیمت حوزه سلامت، ماه‌ها خانه‌نشینی و حرام کردن سفر و شب‌نشینی و... عموم جامعه حاصل شده است، اما غفلت از واقعیت‌های ساده درباره این بیماری و شکنندگی شرایط ایمنی، می‌تواند دوباره دور تا دور ما «روبان قرمز» کشیده و مانند سیزیف، به دشواری بی‌نتیجه دائمی محکوم‌مان کند.

واقعیت ساده دیگر که به‌همین اندازه مهم است، این است که انسان، موجودی است اجتماعی و نیازمند رابطه؛ تا حدی که بر اساس یافته‌های روانشناسی گاه خطر یک رابطه دردناک برای سلامت روان می‌تواند به مراتب کمتر از انزوای طولانی باشد. حقیقت این است که زندگی در دوران فعلی، اجازه «فریز کردن» خود یا قطع ارتباط با دیگران و حیات تک‌سلولی نمی‌دهد و انسان امروز برای تأمین ابتدایی‌ترین نیازهای خود، نیازمند جامعه‌ای ولو کوچک و غیرمدرن است. مجموع این واقعیت‌ها از انسان، کرونا و سلامت جسم و روان است که تدوین آیین‌نامه‌های جدید در حوزه روابط و آداب اجتماعی و فرهنگی را ضروری می‌سازد تا در دوران پساکرونا «آبی» بمانیم.