

# دوران گذر از کرونا



دکتر عطاءالله عقیلیان  
روان‌شناس و روان‌پزشک

دادند. تا روز نگارش این متن، طبق آمار رسمی ۵ میلیون نفر و بر اساس تخمین‌ها ۸ میلیون نفر در جهان بر اثر کرونا جان باخته‌اند. اقتصاد جهانی دچار رکود عظیمی شد و کسب‌وکارهای زیادی ورشکست شدند. دورهمی‌ها و تجمعات بشری که شاخص زندگی اجتماعی انسان بود از بین رفتند و **فاصله اجتماعی** جای آن‌ها را گرفت. ممنوعیت اجتماعات مذهبی، اجتماعی و ورزشی، و تعطیلی مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها شکل مناسبات بین فردی انسان‌ها را تغییر داد. حتی خانواده‌ها از هم دور شدند و در آغوش گرفتن عزیزان به یک حسرت تبدیل شد.

همه ما مدتی است که در هیاهوی همه‌گیری جهانی «کرونا» هستیم. هر چند هنوز برای ارزیابی تأثیر درازمدت واکسیناسیون زود است و باید منتظر نتایج درازمدت آن ماند، اما کشورها در حال حاضر با واکسیناسیون درصدد کنترل شیوع ویروس و مرگومیر ناشی از آن هستند.

حقیقت این است که ماهیت دلهره‌آور همه‌گیری جهانی (پاندمی) در تمام این مدت تقریباً در همه قلب‌ها نفوذ کرده است. جهان به‌خوبی از خسارات ویرانگری که این همه‌گیری ایجاد کرد، از مرگ تا ویرانی اقتصادی، آگاه است.

شاید روزهای آغاز شیوع ویروس کرونا، کمتر کسی می‌توانست این روزها را پیش‌بینی کند. در بیش از یک سال گذشته عده زیادی عزیزان خود را از دست





اما مهم‌تر از این‌ها، نبرد با این دشمن نامرئی ماهیت شکننده و آسیب‌پذیر ما را به ما نشان داد و احساس امنیتمان را از بین برد. احساس امنیتی که قبل از کرونا هم حس کاذبی بود و برحسب یک تعادل، انسان خود را مسلط بر محیط می‌دید. همه‌گیری جهانی کرونا به این حس کاذب و احساس تسلط پایان داد. کرونا بی‌عدالتی‌های اقتصادی موجود جهان را آشکار کرد و ضعف‌های جوامع بشری را عیان‌تر از همیشه نشان داد.

انسان‌ها در دوران همه‌گیری جهانی کرونا، مثل فیلم‌های گونه وحشت، با دشمنان نامرئی می‌جنگیدند. جنگی که هر از گاهی یکی از آن‌ها شکار این دشمن نامرئی منحوس می‌شد. هر گاه فکر می‌کردیم که همه‌گیری فروکش کرده است و ملاحظات بهداشتی را کمتر رعایت می‌کردیم، ویروس جهش یافته جدیدی پیدا می‌شد و موج جدید از راه می‌رسید و بار دیگر دلهره‌ها اوج می‌گرفتند. کرونا حس امنیت و کنترل ما انسان‌ها را بلعید و طعم تلخ ناتوانی و آسیب‌پذیری را به ما چشانید. حس عمومی غم و اندوه و دلهره‌ای که تجربه کردیم، فراتر از صرفاً میزان مرگ‌ومیرها بود. به نظر می‌رسد بخش قابل توجهی از این حس اندوه عمومی ناشی از احساس ابهام، ناامنی و فقدان کنترل بر شرایطی بود که کرونا بر ما تحمیل کرده بود. حس عدم کنترلی که برنامه‌ریزی‌های ما را برای آینده دچار اختلال کرده است و هر برنامه‌ریزی مشروط به وضعیت شرایط شیوع کرونا در آینده خواهد بود نه خواست و اراده ما. برای هر مراسمی، از مراسم مذهبی مثل حج و اربعین گرفته تا مراسم ورزشی مثل المپیک، باید صبر کنیم ببینیم اوضاع همه‌گیری جهانی چگونه است.

تجربه کرونا بر کودکان ما هم تأثیر گذاشته است. حتی کودکان می‌دانند که حضورشان در مدرسه یا تجمعات در گرو وضعیت نمودارهای موج‌های کرونا و رنگ‌بندی شهرهاست و این یعنی اضطراب و حس ناامنی مداوم.

شاید گمان کنیم روزی نه‌چندان دور اعلام خواهد شد: **کرونا تمام شد!** ماسک‌ها و الکل‌ها را کنار می‌گذاریم و به زندگی پیشاکرونا برمی‌گردیم و همه چیز را فراموش خواهیم کرد. رؤیای شیرینی است، اما به احتمال زیاد این‌گونه نخواهد بود. به نظر می‌رسد تأثیر این حس ناامنی و کابوس فاصله اجتماعی برای دهه‌ها در ناخودآگاه ما معلق خواهد بود و مسیر آینده تعاملات اجتماعی ما را تغییر می‌دهد.

تجربه دوران کرونا از اذهان ما پاک نخواهد شد و دنیای پساکرونا با دنیای پیش از آن متفاوت خواهد بود. همان‌طور که وبا و طاعون هم زخم‌های عمیق و ماندگاری بر خاطره بشریت ایجاد کردند، نسل‌های آینده هم تأثیرات همه‌گیری جهانی کرونا را خواهند دید. احتمال کمین ویروس‌ها و یا خطرات جدید برای همیشه در پشت ذهن ما خواهد ماند. ترس از چیزهای ناشناخته وقتی مبتنی بر تجربیات گذشته باشد، می‌تواند در ذهن هیولای ترسناکی شود.

واکسیناسیون امیدها را زنده کرده است. تاب‌آوری و سازگاری انسان خردمند در چند صد هزار سال حضورش بر پهنه خاکی نویدبخش آن است که علم و خرد انسان می‌تواند برگ برنده او برای غلبه بر همه‌گیری باشد و بشر می‌تواند بر این چالش هم غلبه کند. انسان‌هایی که تاب‌آوری

بالتری داشته باشند، این دوران سخت را راحت‌تر می‌گذرانند. برای گذار به دوران پساکرونا چند نکته را باید مد نظر داشت: اول اینکه ابتدا یک دوران انتقالی خواهیم داشت تا اینکه به تدریج و گام‌به‌گام به سمت زندگی عادی حرکت کنیم. واقعیت این است که این دوران گذار هم طرح از پیش تعیین شده قطعی ندارد و به تدریج ویژگی‌های آن آشکار خواهد شد. مثلاً نمی‌توان پیش‌بینی کرد که دانش‌آموزان و دانشجویان چطور دوباره صبح‌های اول وقت سر کلاس حاضر خواهند شد و چگونه کلاس‌های حضوری را که دو سال از آن دور بوده‌اند، تحمل خواهند کرد. چگونه بار دیگر فعالیت‌های گروهی را شروع خواهند کرد و چشم در چشم دیگران کنفرانس و امتحان خواهند داد. چگونه دوباره ورزش گروهی خواهند کرد.

دیگر اینکه برای این دوران گذار توصیه می‌شود که از شتاب‌زدگی بپرهیزیم. بگذاریم دوران گذار به تدریج پیش برود و آماده باشیم که دوران گذار هم اضطراب‌های خاص خود را خواهد داشت. به نظر می‌رسد «هراس اجتماعی» بخشی از افراد تشدید شود، چون مدت‌ها از اجتماعات رودررو و شلوغی‌ها دور بوده‌اند و بیرون آمدن از لاک تنهایی هم می‌تواند اضطراب‌انگیز باشد.

کرونا نقاط ضعف جوامع بشری و شکاف‌های طبقاتی را آشکار کرد. نشان داد کشورهای بیشتر از آنکه برای پیشگیری و مواجهه با خطراتی که بهداشت و سلامتی عمومی را تهدید می‌کنند سرمایه‌گذاری کرده باشند، برای جنگ‌های احتمالی باهم‌نواعتشان سلاح انباشته‌اند. سیاست‌گذاران آن قدر که به امنیت سامانه‌های اینترنتی بها داده بوده‌اند، به امنیت سلامت اجتماعات بشری نیندیشیده بودند. امید است که بشریت از دوران کرونا و آشکار شدن کاستی‌ها درس گرفته باشد و در دوران پساکرونا تلاش بیشتری برای برطرف کردن این نقاط ضعف بکند.

از طرف دیگر انتظار می‌رود در بازگشت به زندگی عادی قدر و اهمیت سلامتی مان و با هم بودن‌ها را بیشتر بدانیم، دوره‌هایی که در گذشته آن قدر برایمان عادی شده بودند که گاهی ملال‌انگیز به نظر می‌رسیدند. ترس از مهمان و رفت‌وآمدهای تکراری، موضوع جوک‌ها و شوخی‌هایمان شده بود. الان همان دوره‌هایی‌ها حسرت و آرزویمان شده است. امیدواریم بعد از کنترل همه‌گیری جهانی قدر یکدیگر و در کنار یکدیگر بودن را بیشتر بدانیم. به یاد داشته باشیم که سلامتی تاجی بر سر فرد سالم است که فقط فرد بیمار آن را می‌بیند.

در آخر اینکه کرونا تجربه‌های مفید هم برای بشریت داشته است. استفاده از خدمات برخط (آنلاین) از راه دور (تله کامیونیکیشن) در دوران کرونا، به اجبار وضعیت فاصله‌گذاری اجتماعی، رشد قابل توجه کرد. می‌توان از این تجربه در دوران پساکرونا هم استفاده کرد و از رفت‌وآمدهای غیرضروری بپرهیز کرد تا وقت و انرژی را بی‌دلیل هدر ندهیم. در دوران کرونا آموختیم چگونه بر محدودیت‌های مکانی غلبه کنیم. مثلاً آموختیم چگونه می‌توان در دوره و کلاس، حتی در شهر یا کشور دیگری به صورت برخط شرکت کرد.

در نهایت آموختیم که با همکاری و همدلی جمعی چگونه از این شرایط سخت گذر کنیم. خرد و امید مهم‌ترین ابزار ما برای سازگاری و عبور از شرایط سخت هستند. با تکیه بر خرد و با پشتوانه امید سال‌های کرونا بی هم خواهند گذشت.

