



حسین شکیب‌پور

سرمدیر

می‌گویند بدترین بیماری قرن کرونا بوده است اما نه. من معتقدم بزرگ‌ترین بیماری قرن جدید، «عادی‌سازی» است. به عبارت ساده‌تر، دچار روزمرگی شدن. بگذارید با یک مثال موضوع را برایتان بازکنم. فرض کنید قرار است به یک مدرسه جدید بروید. روز اول از لحظه خروج از منزل قشنگ مسیر را بررسی می‌کنید. مثلاً به خاطر می‌سپارید که وقتی از کوچه خودمان به سمت چپ خیابان اصلی پیچیدیم به سمت راست، یک چهارراه بالاتر، بعد از یک سوپرمارکتی و یک خطاطی می‌گذریم، می‌رسم به سرکوچه مدرسه و داخلش هم که شدم درب بزرگ قهوه‌ای رنگ، مدرسه ماست. هفته دوم اما فقط چهارراه، سوپرمارکتی و درب قهوه‌ای را می‌بینی. یکی دو ماه که گذشت فقط در قهوه‌ای و کم‌کم اصلاً متوجه نمی‌شوی که مسیر خانه تا مدرسه چطور طی می‌شود. نشانه‌اش هم این‌که یک‌هفته به خودت می‌آیی و می‌بینی آن خیاطی، کاربری‌اش عوض شده و تو متوجه نشده‌ای. این یک نمونه از همان عادی شدن است؛ روزمرگی. توی بقیه ابعاد زندگی هم دچار همین احوالات هستیم. صبح بیدار می‌شوی، صبحانه خورده و نخورده از خانه بیرون می‌زنی. مدرسه که غالباً یک شکل است و روال خسته‌کننده خودش را دارد و بعد هم که برگردی خانه مشقی بنویسی و اهل فن می‌گویند راه چاره برای خروج از این روزمرگی هم‌ماجرات است. گاهی مهاجرت از وضع موجود این است که یک رفیق جدید پیدا کنی یا غذای جدیدی بخوری. برنامه روزانه درس خواندن را تغییر بده، حتی به این اندازه که اگر تالان پشت‌میزت درس می‌خواندی، بروی روی تخت خواب بنشینی. حتی در مورد عبادت هم این عادی شدن را خوب نمی‌دانند و مثلاً خوب نیست یک ذکری در نماز لغلغه زبان ما شده باشد از روی عادت و حتی به آن فکر هم نکنیم. خلاصه‌اش این‌که نگذارید همه چیز برای تان عادی شود، چون تاریخ نشان داده برای بعضی‌ها حتی این‌که تعدادی کودک وزن و مرد در یک گوشه جهان قتل عام شوند ممکن است عادی شود و بروند با همان قاتل دست به یکی هم بکنند برای رشد و پیشرفت خودشان. اصلاً هم به روی خودشان نیاورند که آن کشته‌ها مثل خودشان عرب‌زبانند و هم کیش و هم آیین!



مرگ یا تجدیدی؟!

روایت دانش‌آموزی مبتلا به افکار خودکشی در آستانه امتحانات نهایی



فاطمه پورابراهیم

نوجوانه

همیشه در روزهایی که رسانه حال و هوای کنکور به خود می‌گیرد، گزارش‌های مختلفی می‌بینم از افراد مبتلا به بیماری‌های جسمی که سر جلسه آزمون‌ها حاضر شده یا نشده‌اند؛ قشری که کمتر در مورد آنها صحبت می‌شود و وضعیت سلامت روان‌شان مانع موفقیت در پروسه کنکور و امتحانات نهایی شده است. در این صفحه قرار است با یکی مثل ما صحبت کنیم. کسی که روان‌درمانگرش یک هفته قبل از آغاز امتحانات نهایی به خاطر افکار خودکشی به او دستور داده بستری شود تا تحت مراقبت ویژه باشد. این در حالی است که خود و خانواده‌اش از اجرای این تجویز به خاطر امتحانات نهایی سرباز زده‌اند.

می‌دانست. وقتی صحبت از بستری شدن یک نوجوان به خاطر اختلال افسردگی به میان می‌آید، بحث سر مرگ و زندگی می‌شود. در این شرایط کمتر کسی به فکر مسائل حاشیه‌ای می‌افتد اما در خانه فائزه این طور نبوده است. پدر و مادر فائزه با این دستور پزشک مخالفت کردند. آنها نمی‌توانستند قبول کنند که دخترشان قید امتحانات نهایی را بزند. دنبال راهی بودند که هم سلامت روان دخترشان تضمین شود و هم بتواند در امتحانات نهایی سال دوازدهم شرکت کند.

فائزه برای من از دکترش بیشتر گفت: «اصلاً واکنش خوبی نداشت. کلاً نگاهش نسبت به پدر و مادرم عوض شد. مامانم به من گفت تراپیستم با صدای بلند مدام به او می‌گفته سلامتی دخترتان مهم‌تر است یا امتحانش؟» می‌خواستم قضاوت خودش را در این باره بدانم که بی‌معطلی توضیح داد: «می‌دانم هر کسی که این ماجرا را بخواند حق را به دکتروم می‌دهد اما اگر خانواده‌ام هم با دکتر مخالف نبودند من خودم قید امتحانات را نمی‌زد. آدم‌ها به جای من نیستند. شرایط ترمیم نمره آن قدر سخت شده که هر طور به آن نگاه می‌کنم می‌بینم نمی‌توانم از پس آن بریایم. ترجیح می‌دهم هر طور شده امتحانات را بدهم تا این‌که بخواهم کلاً سر جلسه نروم.»

از او می‌خواهم بگوید در برابر خطرانی که پزشکش هشدار داده بود چه تدبیری اندیشیده است، که تعریف کرد: «تراپیستم را راضی کردیم. در نهایت به مادرم گفت با مسئولیت خودش می‌تواند من را ببرد خانه به شرطی که محیط خانه را برابری امن کند. تمام قرص‌هایم از من گرفته شده، تمام وسایل خطرناک از پیش من برداشته شده و جای خوابم را هم عوض کردند و به من اجازه نمی‌دهند تنها بمانم.»

در آخر از او پرسیدم تصور من از یک فرد مبتلا به افسردگی کسی بود که هیچ آمیدی به آینده ندارد، چه برسد به نگرانی بابت امتحانات نهایی و رشته دانشگاهی. برایم شفاف‌سازی کرد و گفت: «تصورت خیلی غلط نیست. منتها روان آدم و بیماری‌هایش پیچیده‌تر از آنی هستند که بشود به راحتی تعریف‌شان کرد. خودت را در جایگاهی ندان که بتوانی تصویری از یک آدم مبتلا به بیماری روانی داشته باشی که بعد بخواهی فکر کنی تصور من درست است یا غلط. فرد به فرد فرق دارد. مثلاً من فقط مشکل افسردگی ندارم. روان‌شناس من اختلال دوقطبی هم در من تشخیص داده. افکار منفی من می‌تواند ناشی از یک اختلال دیگر باشد ولی دارد سعی می‌کند بیشتر من را بشناسد و تلاش کند زندگی بهتری داشته باشم.»

در مورد آنها صحبت کند. هرچند که اقرار کرد روان‌درمانگرش فشار روانی کنکور را برای مقابله با آن مشکلات بی‌تاثیر نمی‌دانسته است. بیشتر نپرسیدم. به او قول داده بودم به حریم شخصی‌اش احترام بگذارم و اجازه دادم فقط تا جایی که احساس راحتی دارد به گفت‌وگو با من ادامه دهد. به جای آن از حال و اوضاعش در هفته‌های اخیر می‌پرسم. می‌خندد و می‌گوید: «این اواخر رکورد زدم. روزی ۱۰ قرص می‌خوردم ولی باز وضعیت مناسبی نداشتم. با این وجود، بعضی صبح‌ها می‌روم کتابخانه و درس می‌خوانم. فکر این‌که امتحانات و کنکور را خراب کنم آشفته‌ام می‌کند.

این طوری کمتر عذاب وجدان دارم.»

می‌خواهد روان‌شناسی بخواند. این طوری حس می‌کند توانسته تلاش کند آدم‌هایی شبیه خودش را بیشتر بشناسد و به آنها کمک کند. برای همین امتحانات نهایی برایش جدی است. از همان اوایل نوجوانی به کتاب‌های حوزه روان‌شناسی علاقه‌مند بوده و مسیرش در این علم از همانجا شروع شده است. برادر بزرگ‌ترش هم تازه در مقطع ارشد این رشته فارغ‌التحصیل شده است. او کسی بود که برای اولین بار متوجه افسردگی فائزه شد و به او پیشنهاد داد از یک مشاور کمک بگیرد. خواستم بیشتر از میزان همراهی پدر و مادرش بدانم. برایم تعریف کرد: «والدینم در این قضیه همیشه نقش حمایتگر داشتند. آنها از هر نظر مراقب من بودند. گاهی هزینه‌های تریای بالا می‌رفت و مجبور می‌شدیم برای کمک گرفتن از یک تراپیست بهتر تا شیراز سفر کنیم. با این وجود پدر و مادرم هیچ‌وقت کوتاهی نکردند. چون می‌دیدند حال من در خانه چه جوری است و تراپیست بردنم تنها کاری بود که از دست‌شان برمی‌آمد.»

ترمیم نمره؟! نه مرسی

درست یک هفته قبل از آغاز امتحانات نهایی، بعد از جلسه‌ای که با روان‌درمانگرش داشته است، دکتر، پدر و مادرش را به جلسه‌ای فوری دعوت می‌کند. همان موقع تشخیصش را اعلام می‌کند. حرف‌هایی که بعداً به گوش فائزه رسیده این است: «افکار خودکشی دخترتان دیگر تحت کنترل نیست. امکان دارد برایش آسیب به همراه داشته باشد. به همین خاطر باید تحت مراقبت ویژه باشد و در کلینیک بستری شود.»

فائزه از واکنش خانواده‌اش چیزی نگفت. برایش سخت بود چیزی را که در چهره آنها دیده به خاطر بیاورد و توضیح دادنش را با کلمات غیرممکن

