

یا آنکه در لایه‌های عمیق‌تر روان جمعی، نیروهای دیگری نیز در حال کارند، نیروهایی که علی‌رغم تنش‌ها و فشارهای گوناگون همچنان پویایی خود را حفظ کرده‌اند و در سطحی خاموش و آشکار به اثرگذاری مشغول هستند. سعی خواهیم کرد از منظر مفاهیم درماندگی آموخته شده در تقابل با مفهوم کهن مهر در چارچوب نظریه زروان شروین وکیلی و نیز فرایند رشد پس از تروما نگاهی به رفتار جمعی ایرانیان در این برش از تاریخ سرزمینمان داشته باشیم.

نگاه روان‌شناسی اجتماعی به شرایط اقتصادی امروز ایران

از درماندگی آموخته شده تا مهر و رشد پس از تروما

۱. بحران اقتصادی به مثابه صحنه‌ای روانی

پول و اقتصاد، فراتر از ابعاد مادی و فنی، نمود بیرونی نیازها، خواسته‌ها و تعارض‌های روانی انسان است. از دیدگاه روانکاوی، پول تنها وسیله‌ای برای مبادله نیست، بلکه نوعی رمزگذاری قدرت، امنیت، ارزش شخصی و جایگاه اجتماعی در ضمیر ناآگاه فرد است. روانکاوی، بویژه از نظرگاه بنیان‌گذار آن زیگموند فروید، به رابطه انسان با منابع، مالکیت و میل به تسلط اهمیت می‌دهد. در روان فرد نبود پول می‌تواند با ترس از فقدان و نیاز به تأیید دیگران در پیوند باشد. از دید فروید، انسان‌ها در تلاشند نیازهای اساسی خود را تأمین کنند و از تهدیدها محافظت شوند. پول در این چارچوب، نمادی از امنیت روانی و توانایی کنترل محیط است. فقدان پول یا تهدید اقتصادی می‌تواند تجربه‌ای شبیه اضطراب‌های اولیه دوران کودکی ایجاد کند، جایی که کودک از فقدان امنیت و حمایت مراقبان رنج می‌برد.

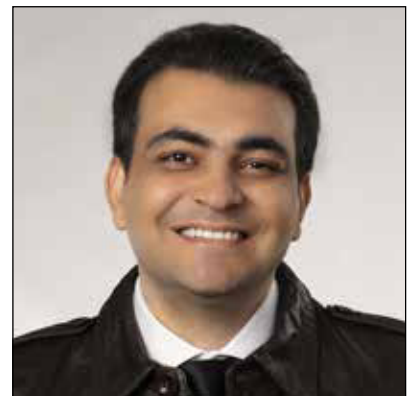
از منظر روانکاوی اجتماعی نیز اقتصاد نه تنها نمایانگر خواسته‌های فردی، بلکه بازتابی از ساختار روان جمعی جامعه است. تورم، رکود یا بحران اقتصادی، می‌توانند نشانه‌هایی از اضطراب جمعی، بی‌اعتمادی، یا ناکامی در تحقق آرزوهای اجتماعی باشند. در این شرایط، پول تبدیل به ابزار نمادین برای کنترل، رقابت یا تسلط می‌شود. پول و ثروت می‌توانند به نوعی «سرمایه روانی» تعبیر شوند که هم ارزش فردی و هم جایگاه اجتماعی را تعیین

/// در سپتامبر ۲۰۲۵، ایران در آستانه یک بحران اقتصادی عمیق قرار گرفته است. بازگشت تحریم‌های سازمان ملل از طریق مکانیسم «ماشه»، اقتصاد کشور را تحت فشار مضاعف قرار داده است. نرخ تورم نقطه‌به‌نقطه به ۴۵/۸ درصد رسیده که بالاترین سطح در ۲۸ ماه اخیر است و قیمت مواد خوراکی با ۵۲/۵ درصد افزایش، خانوارها را به مرز ورشکستگی کشانده است. دلار آزاد جهشی خیره‌کننده و ترس‌آور را تجربه می‌کند و اعتراضات گسترده بر سر حقوق معوقه و خدمات عمومی ناکارآمد، سراسر کشور را فرا گرفته است. این شرایط نه تنها اقتصادی، بلکه اجتماعی و روانی است؛ جایی که روان‌شناسی اجتماعی به‌عنوان لنزی کلیدی، کمک می‌کند تا بفهمیم چگونه فشارهای مالی بر رفتارهای جمعی، هویت‌های اجتماعی و روابط انسانی تأثیر می‌گذارد.

در این سال‌ها کمتر ایرانی‌ای را می‌توان یافت که در گفت‌وگوهای روزمره، از دشواری اقتصادی سخن نگوید. قیمت‌ها پیوسته بالا می‌روند، امنیت شغلی شکننده است و احساس بی‌ثباتی آینده بر ذهن بسیاری سایه انداخته است. با این‌همه، هدف این نوشتار پرداختن به جزئیات اقتصادی نیست؛ بلکه پرسش این است که این وضعیت، از منظر روان‌شناسی اجتماعی چه تأثیری بر روان و زیست جمعی ما گذاشته است؟ آیا جامعه ایران، زیر فشار این شرایط، به‌سوی درماندگی و انفعال پیش می‌رود،



هدف این نوشتار پرداختن به جزئیات اقتصادی نیست؛ بلکه پرسش این است که این وضعیت، از منظر روان‌شناسی اجتماعی چه تأثیری بر روان و زیست جمعی ما گذاشته است؟ آیا جامعه ایران، زیر فشار این شرایط، به‌سوی درماندگی و انفعال پیش می‌رود، یا آنکه در لایه‌های عمیق‌تر روان جمعی، نیروهای دیگری نیز در حال کارند، نیروهایی که علی‌رغم تنش‌ها و فشارهای گوناگون همچنان پویایی خود را حفظ کرده‌اند.



سینا امینی مقصودیگی

روانکا، دانش‌آموخته روان‌شناسی بالینی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



می‌کند. فردی که به لحاظ مالی مستقل است، احساس کنترل بیشتری بر زندگی و هویت خود دارد؛ درحالی‌که محرومیت اقتصادی می‌تواند به احساس درماندگی، شرم یا کم‌ارزشی بیانجامد.

روانکاوی نشان می‌دهد بسیاری از تعارض‌های فردی و فرهنگی با پول مرتبط است:

- میل به ثروت و ترس از فقدان
- رقابت و حسادت نسبت به دیگران
- لذت و گناه در مصرف

در سطح اجتماعی، پول نمادی است از موفقیت، ارزش و هویت. جوامع مختلف، پول را با معیارهای اخلاقی، فرهنگی یا معنوی پیوند می‌دهند. از نظر روانکاوی، این نمادگرایی می‌تواند فشارهای روانی را افزایش دهد یا موجب حس تعلق و شایستگی شود. بنابراین هر بحران اجتماعی پیش از آنکه اقتصادی یا سیاسی باشد، در سطح روانی رخ می‌دهد. انسان‌ها به آنچه در اطرافشان می‌گذرد تنها واکنش اقتصادی نشان نمی‌دهند؛ بلکه آن را معنا می‌کنند، درباره‌اش

احساس دارند و در پرتو آن، خود و دیگری را بازشناسی می‌کنند. به همین دلیل، فهم روان‌شناسی اجتماعی جامعه‌ای که در بحران است، نوعی نگاه به «روان جمعی» است، به آن لایه نادیدنی که در آن امید، ترس، خشم و احساس بی‌قدرتی و میل به تغییر توأماً و در کنار یکدیگر شکل می‌گیرند و هر کدام جداگانه و یا به‌صورت برآیند، رفتار جمعی سوژه‌های ایرانی را شکل می‌دهند.

روان‌شناسی فردی در بستر اجتماعی نشان می‌دهد که بحران اقتصادی مانند یک عمل تنش‌زای مزمن عمل می‌کند. در ایران، جایی که ناامنی مالی غالب است، افراد با «ناامنی اقتصادی» روبرو هستند - ترسی مداوم به دلیل از دست دادن شغل یا درآمد. در ایران، بیش از ۴۰ درصد جمعیت با علائم افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و خودکشی‌ها در میان جوانان افزایش یافته است. بحران اقتصادی، هویت جمعی و گاه ملی را در تضاد قرار می‌دهد، احساس تبعیض مناطق محروم به لحاظ اقتصادی

می‌تواند بستری باشد برای گروه‌هایی که روی ضدگفتمان‌هایی مانند مرکز و پیرامون مانور بدهند و ایرانیان را نه یک ملت، بلکه مجموعه‌ای از ملت‌های تحت ستم معرفی کنند و در یک کلام از این آب گل‌آلود تبعیض اقتصادی به نفع جریان‌های سیاسی با اهداف ضد ملی بهره‌برداری سیاسی کنند. این امر تأیید دیگری بر این واقعیت است که در ایران امروز، آنچه بیش از خود فقر یا تورم آسیب‌زاست، احساس بی‌ثباتی و بی‌اعتمادی است؛ گویی مردم در فضایی زندگی می‌کنند که قواعدش مدام تغییر می‌کند. این وضعیت به لحاظ روانی، بستر مساعدی برای شکل‌گیری نوعی درماندگی جمعی است؛ حالتی که مارتین سلیگمن، روان‌شناس آمریکایی، آن را درماندگی آموخته‌شده نامید. وقتی جامعه‌ای به وضعیت درماندگی آموخته شده برسد به لحاظ روانی آماده پذیرش منفعلانه انواع مداخلاتی است که می‌تواند به رفتارهای جمعی خطرناک و آسیب‌زایی منجر شود.

۲. درماندگی آموخته‌شده و جامعه در آستانه خستگی

سلیگمن نخستین بار مفهوم درماندگی آموخته‌شده را در آزمایش‌هایی بر حیوانات مطرح کرد: وقتی موجودی بارها می‌کوشد تا از موقعیتی دردناک بگریزد اما موفق نمی‌شود، سرانجام می‌آموزد که «هیچ کاری فایده ندارد» و دست از کوشش می‌کشد— حتی زمانی که راه نجات پیش رویش است. در سطح اجتماعی نیز وقتی مردم بارها با تلاش ناکام روبه‌رو می‌شوند، به تدریج باور می‌کنند که کوشش آن‌ها بی‌نتیجه است. در جامعه امروز ایران می‌توان نشانه‌هایی از این ذهنیت را دید: کاهش مشارکت مدنی، بی‌اعتمادی به نهادهای جمعی، گسترش نوعی نگاه بدبینانه به آینده و احساس عمومی بی‌اثر بودن کنش‌های فردی. در گفت‌وگوهای روزمره، عباراتی چون «هیچ چیزی درست نمی‌شه»، «فرقی نمی‌کنه»، یا «کاری از ما برنمیاد» بازتاب همان حس درماندگی هستند.

اما نکته ظریف اینجاست: درماندگی همیشه به معنای انفعال واقعی نیست. گاه جامعه در ظاهر خاموش است، اما در درون مشغول بازسازی معنا و یافتن زبان تازه‌ای برای امید است. جامعه ایران با وجود این نشانه‌های خستگی، به‌طور کامل به مرحله انفعال نرسیده است. این همان نقطه‌ای است که باید پای مفهوم مهر را به میان کشید و در کنار همه این رفتارهای کلامی نومیدانه شاهد خیزش‌هایی هستیم که ندای غالبش «از کردستان تا تهران، جانم فدای ایران» است. یک اعلام هویت و انسجام جمعی که در بستری از مهر رخ می‌دهد.

۳. مهر در نظریه زروان شروین وکیلی: نیروی پیوند و زایش

در نظریه زروان شروین وکیلی، «مهر» صرفاً یک احساس نیست، بلکه مفهومی بنیادین است که هستی‌ها را به هم پیوند می‌دهد. مهر، در این معنا، جوهر ارتباط، همدلی و

استمرار است — نیرویی که جهان را از انزوا و گسست می‌رهاند. در سنت ایرانی، مهر از آغاز با معناهایی چون پیمان، پیوند و راستی همراه بوده است؛ نیرویی که انسان را به دیگری و در نهایت به هستی، متصل می‌کند. اگر درماندگی آموخته‌شده، تجربه گسست و بی‌اثری است، مهر، تجربه پیوند و تأثیر متقابل است. در دل بحران، وقتی روابط انسانی همچنان ادامه دارند — وقتی خانواده‌ها در سختی به هم نزدیک‌تر می‌شوند، مردم در موقعیت‌های دشوار به یاری هم می‌شتابند، یا حتی در فضای مجازی موج‌های همدلی و کمک به غریبه‌های وطن آشنا شکل می‌گیرد — درواقع نیروی مهر در سطح فرهنگی خود را نشان می‌دهد.

از این منظر، جامعه ایران در دل بحران اقتصادی، هنوز حامل رگه‌هایی از مهر فرهنگی است؛ رگه‌ای که مانع از آن می‌شود تا درماندگی آموخته‌شده به انفعال کامل بدل گردد. در ظاهر، مردم خسته‌اند، اما در عمق روابط اجتماعی، هنوز پیوندها زنده‌اند؛ همان پیوندهایی که می‌توانند بذر دگرگونی اجتماعی باشند.

۴. از ویرانی تا باززایش: نظریه رشد پس از تروما

در روان‌شناسی مدرن، نظریه‌ای وجود دارد با عنوان رشد پس از تروما (Post-Traumatic Growth) که توسط تدسکی و کالهن مطرح شد. این نظریه می‌گوید انسان‌ها و گاه جوامع، پس از تجربه آسیب‌های شدید، می‌توانند نه تنها به حالت پیشین بازگردند، بلکه به سطحی بالاتر از رشد روانی و معنوی برسند. رنج، در این نگاه، صرفاً عامل فروپاشی نیست؛ می‌تواند زمینه‌ساز بازتعریف خود، ارزش‌ها و پیوند با دیگران باشد.

در جامعه ایران، نشانه‌های چنین رشدی را می‌توان در لایه‌های پنهان دید. هر بحران اقتصادی یا اجتماعی، همزمان با فرسایش بخشی از ساختارها، بخشی دیگر از جامعه را به خلاقیت و بازآفرینی وامی‌دارد. در همین سال‌های دشوار، رشد کسب‌وکارهای کوچک، موج فعالیت‌های خیریه مردمی، جنبش‌های





جامعه ایران، علی‌رغم فشارهای اقتصادی، به مرحله درماندگی آموخته‌شده نرسیده است. در زیر پوست روزمرگی، نیروی مهر - به عنوان جوهر فرهنگی و پیوند انسان - در حال بازتولید نوعی تاب‌آوری است. این مهر، همراه با فرایند رشد پس از تروما، می‌تواند مسیر گذار از خستگی به خلاقیت و از رنج به بازآیش را هموار کند. چنین جامعه‌ای هنوز زنده است، هنوز می‌خواهد و هنوز می‌تواند.

۸. نتیجه‌گیری: جامعه‌ای در آستانه بازآیش

شرایط اقتصادی امروز ایران، بی‌تردید یکی از سخت‌ترین دوره‌های معاصر است، اما اگر آن را تنها از منظر شاخص‌های اقتصادی ببینیم، بخش مهمی از واقعیت را از دست می‌دهیم. در لایه‌های عمیق‌تر، جامعه‌ای در جریان است که با وجود آسیب‌ها، هنوز دچار فروپاشی روانی نشده.

درماندگی آموخته‌شده، خطر بزرگی است که می‌تواند هر جامعه‌ای را فلج کند، اما در ایران، «مهر» و فرایند «رشد پس از تروما» مانع از تحقق کامل این درماندگی شده‌اند. مردم شاید خسته باشند، اما هنوز آماده تغییرند؛ هنوز به هم نگاه می‌کنند، هنوز دلشان برای دیگری می‌تپد.

از دل این مهر و این تاب‌آوری، امکان دگرگونی زاده می‌شود، دگرگونی‌ای نه صرفاً اقتصادی، بلکه روانی و فرهنگی. آینده شاید متعلق به جامعه‌ای باشد که از رنج خود معنا ساخت، از درماندگی به پیوند رسید و از دل تروما، رشد را برگزید.

جمع‌بندی نهایی

جامعه ایران، علی‌رغم فشارهای اقتصادی، به مرحله درماندگی آموخته‌شده نرسیده است. در زیر پوست روزمرگی، نیروی مهر — به عنوان جوهر فرهنگی و پیوند انسانی — در حال بازتولید نوعی تاب‌آوری است. این مهر، همراه با فرایند رشد پس از تروما، می‌تواند مسیر گذار از خستگی به خلاقیت و از رنج به بازآیش را هموار کند. چنین جامعه‌ای هنوز زنده است، هنوز می‌خواهد و هنوز می‌تواند.///

اعتماد، همکاری و پیوند میان افراد. مفهوم مهر، در سطح فرهنگی، می‌تواند همان چیزی باشد که در زبان علوم اجتماعی به سرمایه اجتماعی تعبیر می‌شود، با این تفاوت که ریشه‌ای عمیق‌تر و معنوی‌تر دارد. در بحران‌های اخیر، بارها شاهد بودیم که در نبود کارآمدی نهادهای رسمی، شبکه‌های مردمی از راه مهر و همدلی، نقش‌های حیاتی ایفا کردند — از امدادسانی در زلزله‌ها گرفته تا حمایت از اقشار آسیب‌پذیر در بحران اقتصادی. این رفتارها نه تنها نشانه زنده بودن مهر است، بلکه نشان می‌دهد جامعه هنوز باور به اثرگذاری جمعی را از دست نداده است.

این همان نقطه مقابل درماندگی است: جایی که فرد، به جای گفتن «کاری از من بر نمی‌آید»، به گونه‌ای عمل می‌کند که نشان می‌دهد «در کنار هم می‌توانیم».

۷. رشد پس از تروما به مثابه افق آینده

اگر جامعه ایران را از منظر رشد پس از تروما بنگریم، بحران اقتصادی کنونی می‌تواند نه پایان، بلکه مرحله‌ای از دگرگونی روانی جمعی باشد. در چنین فرایندی، جامعه از درون رنج، ارزش‌های تازه‌ای می‌آفریند: بازگشت به معنا، بازتعریف رابطه انسان و دیگری و بازسازی اعتماد اجتماعی.

شاید نشانه‌های این رشد را هنوز در سطح کلان نهادها نبینیم، اما در لایه‌های خرد — در رفتار خانواده‌ها، در تعاملات محلی، در گفت‌وگوهای کوچک اما صادقانه میان مردم — رد آن آشکار است. جامعه‌ای که هنوز می‌تواند بخندد، طنز بسازد، کمک کند و حتی در دل رنج، زیبایی خلق کند، جامعه‌ای است که هنوز زنده است.

داوطلبانه و گسترش گفت‌وگوهای جدید درباره عدالت، محیط‌زیست و اخلاق اجتماعی، همه نشانه‌هایی از میل به بازآیش هستند. رشد پس از تروما برخلاف خوش‌بینی سطحی، به معنای نادیده گرفتن رنج نیست؛ بلکه پذیرش آن است، همراه با کشف نیروهای تازه در دل همان رنج. جامعه‌ای که می‌تواند رنج را به معنا بدل کند، از مرحله درماندگی عبور کرده است.

۵. تقابل «مهر» و «درماندگی»: دو روایت از انسان

درماندگی آموخته‌شده، انسان را موجودی می‌بیند که در برابر نیروهای بیرونی ناتوان است؛ کنش از او گرفته شده و او تنها نظاره‌گر سرنوشت خود است، اما مهر در نظریه زروان، انسان را حامل نیرویی درونی می‌داند که جهان را از طریق پیوند معنا می‌بخشد. یکی ریشه در انزوا دارد، دیگری در همدلی؛ یکی حاصل شکست‌های تکرارشونده است، دیگری زاییده امیدی بی‌نام که از اعماق فرهنگ برمی‌خیزد.

در ایران امروز، این دو نیرو در تقابل دائمی هستند. از یک‌سو، تجربه‌های ناکامی، ناامنی اقتصادی و احساس بی‌قدرتی، زمین ذهن را برای درماندگی آماده کرده‌اند. از سوی دیگر، فرهنگ تاریخی مهر — که در زبان، آیین و خاطره جمعی ایرانیان رسوب کرده — همچنان نیرویی است که پیوندها را زنده نگه می‌دارد. به همین دلیل است که جامعه ایران، با وجود رنج و خستگی، هنوز از حرکت باز نایستاده است.

۶. مهر به مثابه سرمایه فرهنگی و راه برون‌رفت

در روان‌شناسی اجتماعی، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های تاب‌آوری، سرمایه اجتماعی است: