نیره ساری
پرونده
اهدای خون اهدای زندگی

شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون در گفت‌وگو با «جوان» خبر داد:

اهدای خدمات شهری به اهداکنندگان مستمر خون

در آستانه ۹ مرداد، سالروز تأسیس سازمان انتقال خون ایران، شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون در گفت‌وگو با «جوان» از اهمیت این روز، وضعیت ذخایر خون، مشارکت مردم در شرایط خاص و ضرورت افزایش آگاهی عمومی درباره اهدای خون سخن می‌گوید. او تأکید دارد که هر واحد خون جان سه بیمار را نجات می‌دهد و این میراث انسانی فقط با حضور داوطلبان زنده می‌ماند.

۹ مرداد به‌عنوان سالروز تأسیس سازمان انتقال خون ایران، روزی مهم در تقویم سلامت کشور است. در سال ۱۳۵۳، دکتر علا پیشنهاد تشکیل این سازمان را مطرح کرد و در همان سال، سازمان ملی انتقال خون به‌صورت رسمی آغاز به کار کرد. امروز پس از گذشت ۵۱ سال، این نهاد حیاتی جایگاه تثبیت شده‌ای در نظام سلامت دارد و یکی از افتخارات بزرگ این است که از سال ۱۳۸۵ به بعد تمامی خون‌های اهدا شده در کشور به صورت کاملاً داوطلبانه بوده‌اند. میرزایی ضمن اشاره به جشن نیم قرن فعالیت سازمان در سال گذشته گفت: امسال با توجه به شرایط خاص، مراسم بزرگداشت به صورت استانی برگزار می‌شود. او از تلاش همکاران و مشارکت اهداکنندگان قدردانی کرد و نقش آنان را در تداوم چرخه سلامت کشور بی‌بدیل دانست و در ادامه بزرگ‌ترین سرمایه اجتماعی سازمان را اهداکنندگان معرفی کرد. معاون اجتماعی سازمان انتقال خون در پاسخ به این پرسش که آیا در برخی فصل‌ها نیاز به اهدای خون بیشتر احساس می‌شود، توضیح داد: «بله، معمولاً در تابستان به‌ویژه در مردادماه به‌دلیل گرمای شدید و در اسفندماه به‌دلیل مشغله‌های پایان سال، میزان مراجعه اهداکنندگان کاهش می‌یابد. در این بازه‌ها با درخواست از مردم توانسته‌ایم نیاز بیمارستان‌ها را پوشش دهیم. حضور مردم در دوران‌هایی چون دفاع مقدس نیز مثال‌زدنی بود؛ به‌ویژه نقش بانوان که چشمگیر و ارزشمند بود.»

او در ادامه درباره وضعیت ذخایر خون و پلاکت کشور گفت: «سازمان انتقال خون برای بیش از هزار و ۷۰ مرکز درمانی در کشور به صورت روزانه خون تأمین می‌کند. خوشبختانه در حال حاضر با کمبود خاصی مواجه نیستیم، اما همچنان مردم را به‌ویژه جوانان و بانوان را به پویش «مهر حسینی» دعوت می‌کنیم. این پویش از ششم تیرماه آغاز شده و تا پایان مرداد ادامه دارد. تاکنون بیش از ۱۶۰ هزار واحد خون اهدا شده و فقط در تهران بیش از ۲۳ هزار واحد تأمین شده است.»

میرزایی درباره سؤال «جوان» مبنی بر مشارکت مردم در اهدای پلاکت گفت: «پلاکت بسیار حیاتی است، ولی به‌دلیل زمان‌بر بودن روند اهدا استقبال کمتری دارد. امیدواریم مردم آگاه‌تر شوند و این حس همدلی و مسئولیت‌پذیری را تجربه کنند. در شرایط بحرانی همچون حادثه بندر شهید رجایی یا در جنگ تحمیلی اخیر شاهد بودیم که مردم حتی در شهرهای محل اقامت موقت خود وظیفه اجتماعی‌شان را فراموش نکردند و برای اهدای خون در مراکز حضور داشتند.»

در خصوص استان‌های پیشتاز در اهدای خون، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون اعلام کرد: «در سه‌ماهه نخست سال ۱۴۰۴، استان‌های تهران، فارس، خراسان رضوی، اصفهان و خوزستان بیشترین میزان اهدای خون را داشتند. همچنین استان‌های زنجان، خراسان شمالی، فارس و سیستان و بلوچستان رشد قابل توجهی نسبت به مدت مشابه سال گذشته داشتند.»

او همچنین افزود: «استان سیستان و بلوچستان به‌دلیل وجود بیماران تالاسمی نیاز بیشتری به خون دارد. با وجود رشد مثبت در این استان، تلاش داریم با استقرار تیم‌های سیار در دانشگاه‌ها و ادارات، دسترسی به اهدای خون را بیشتر کنیم.»

معاون اجتماعی سازمان انتقال خون درباره ایجاد مشوق برای اهداکنندگان مستمر نیز توضیح داد: «در حال رایزنی با مسئولان شهری هستیم تا برای افرادی که بیش از ۳۰ یا ۴۰ بار اهدای خون یا پلاکت داشته‌اند، تسهیلاتی در برخی خدمات شهری در نظر گرفته شود. همچنین گفت‌وگوهایی برای اضافه‌شدن این امتیاز به کارت منزلت اجتماعی در حال انجام است.»

با این حال، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون تأکید کرد: «ماهیت داوطلبانه‌بودن اهدای خون باید حفظ شود. اهداکننده نمی‌داند خونش به چه کسی می‌رسد، اما می‌داند جان سه نفر را نجات می‌دهد. این کار، نهایت نوع‌دوستی و همبستگی است و باید با احترام به انگیزه‌های انسانی، با احتیاط درباره مشوق‌ها تصمیم‌گیری کنیم.»

در پایان میرزایی خاطرنشان کرد: «انتظار داریم در ایام محرم و اربعین، جوانان بیش از پیش پای کار بیایند. پویش مهر حسینی در ایام اربعین و تا پایان ماه صفر (ابتدای شهریورماه) ادامه دارد. با توجه به گرمای زیاد، ممکن است مراجعه کاهش یابد، اما امیدواریم مردم مثل همیشه ما را تنها نگذارند.»

مردم و به‌ویژه جوانان و بانوان را به پویش «مهر حسینی» دعوت می‌کنیم. این پویش از ششم تیرماه آغاز شده و تا پایان مرداد ادامه دارد. تاکنون بیش از ۱۶۰ هزار واحد خون اهدا و فقط در تهران بیش از ۲۳ هزار واحد تأمین شده است

ایرج شکوهی، مدیر کل انتقال خون استان کرمان:

مردم کرمان در حادثه گلزار شهدا برای اهدای خون التماس می‌کردند

استان کرمان در زمینه اهدای خون در سطح کشور جایگاه خوبی دارد و در شاخص اهدای خون مستمر جزء ۱۰ استان برتر است. کما اینکه در سال ۱۴۰۲ نیز این استان در زمینه اهدای خون رتبه سوم را در کشور کسب کرد و میزان اهدای خون در این استان رشد قابل توجهی داشت. جالب این است یکی از بانوان رکوردار اهدای خون در کشور از استان کرمان است. ایرج شکوهی، مدیرکل انتقال خون استان کرمان در گفت‌وگو با «جوان» از ابتکارات تجربه‌های بومی موفق این استان با توجه به شرایط جغرافیایی، فرهنگی و جمعیتی خاص خود می‌گوید که برخی از آنها قابلیت تعمیم به سایر استان‌ها را دارد.

در حالی که یکی از بانوان رکوردار اهدای خون در کشور و حتی جهان (سرکار خانم ماندانا حجاریان) از استان کرمان هستند. کرمان در سال ۱۴۰۲ نیز به‌عنوان استان برتر در حوزه انتقال خون معرفی شد، چه شاخص‌هایی باعث این انتخاب شد؟

انتقال خون استان کرمان به دلیل عملکرد ممتاز در چندین حوزه، به‌عنوان واحد برتر معرفی شد. افزایش اهدای مستمر خون و جذب اهداکنندگان جدید، کیفیت و ایمنی خون با رعایت استانداردها و دستورالعمل‌های سازمان انتقال خون ایران، توزیع مناسب و مدیریت بهینه خون و فرآورده‌های خونی و کاهش ضایعات، هماهنگی مؤثر با بیمارستان‌ها و مراکز درمانی و پاسخگویی سریع در درخواست‌های زمان حوادث و بحران‌ها و نیازهای اورژانسی، فعالیت‌های آموزشی و ترویجی از جمله برگزاری کمپین‌های تبلیغاتی و آموزشی و همکاری با رسانه‌ها، دانشگاه‌ها و نهادهای مردمی و جلب رضایت اهداکنندگان و دریافت کنندگان با ارائه خدمات مطلوب به اهداکنندگان گرامی از جمله شاخص‌های کلیدی است که منجر به این موفقیت شده است.

در سال گذشته یا امسال و در بحران‌هایی مثل حادثه بندر شهید رجایی وضعیت اهدای خون در استان به چه نحو بوده است؟

مردم شریف کرمان همانند سایر هموطنان در ساعات اولیه وقوع بحران در مراکز انتقال خون حضور یافتند و اهدای خون داشتند و این مراجعه تا ساعت‌ها و در برخی بحران‌ها تا چندین روز ادامه داشت.

آیا انتقال خون کرمان در حال برنامه‌ریزی برای فرآورده‌های خاص‌تر مثل پلاسما و پلاکت است؟

بله، انتقال خون استان کرمان با توجه به نیازهای فزاینده به فرآورده‌های خاص مانند پلاسما و پلاکت، برنامه‌ریزی‌های هدفمندی را در دست اجرا دارد. این اقدامات همسو با سیاست‌های ملی انتقال خون ایران و با تمرکز بر تأمین پایدار، کیفیت و دسترسی عادلانه طراحی شده‌اند.

آیا تجربه‌های بومی یا ابتکارهای خاصی در کرمان اجرا شده که بتوان به بقیه استان‌ها هم تعمیم داد؟

بله! انتقال خون استان کرمان با توجه به شرایط جغرافیایی، فرهنگی و جمعیتی خاص خود، ابتکارات و تجربه‌های بومی موفقی داشته که برخی از آنها قابلیت تعمیم به سایر استان‌ها را دارند. طرح «خون‌یاران روستایی» و جذب اهداکنندگان در مناطق دورافتاده از جمله این موارد بود که در این راستا چالش دسترسی سخت روستاییان و عشایر به مراکز اهدای خون به واسطه اعزام تیم‌های سیار اهدای خون به روستاهای دورافتاده با همکاری دهیاری‌ها و خانه‌های بهداشت و نیز آموزش داوطلبان محلی (خون‌یاران) برای آگاه‌سازی و ترغیب روستاییان به اهدای خون حل شد. در نتیجه آن شاهد افزایش مشارکت روستاییان در اهدای خون و کاهش هزینه‌های مراجعه مردم به مراکز شهری بودیم. این طرح قابلیت تعمیم برای استان‌های وسیع با جمعیت پراکنده (مانند سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی) را دارد. کمپین «هر مسجد، یک پایگاه اهدای خون» با چالش نیاز به جلب مشارکت مردمی در مناطق مذهبی را داشتیم که به واسطه همکاری با امامان جمعه و هیئت‌های مذهبی برای اختصاص فضایی در مساجد به کمپین‌های موقت اهدای خون و نیز استفاده از مناسبت‌های دینی (مثل محرم، رمضان) برای ترویج اهدای خون به عنوان یک فریضه اجتماعی اتفاق افتاد. استقبال بالا در مناطق مذهبی و افزایش اهداکنندگان مرد از نتایج قابل ملاحظه این طرح بود. یکی دیگر از تجارب موفق سامانه «پیش‌ثبت‌نام آنلاین اهدای خون» بود که به واسطه راه‌اندازی سامانه‌ای برای ثبت‌نام و نیز ارسال پیامک یادآوری و تعیین زمان مراجعه به مراکز، شاهد کاهش شلوغی و بهبود تجربه اهداکنندگان و نیز مدیریت بهتر جریان اهدا در روزهای پرترافیک بودیم. همچنین طرح «مدارس دوستدار اهدای خون» با هدف نهادینه‌سازی فرهنگ اهدای خون در نسل جوان را داشتیم. آموزش دانش‌آموزان مقطع متوسطه درباره اهمیت اهدای خون، برگزاری مسابقات هنری و علمی با موضوع اهدای خون و تشویق خانواده‌ها از طریق دانش‌آموزان، منتج به افزایش آگاهی نسل آینده و جذب اهداکنندگان جوان شد. استفاده از ظرفیت صنایع بزرگ از طریق انعقاد تفاهم‌نامه با شرکت‌های بزرگ (مثل مس سرچشمه، پتروشیمی) برای برپایی پایگاه‌های موقت اهدای خون در محل کار یکی دیگر از اقدامات بود که در نتیجه آن بخشی از نیاز استان از طریق اهداکنندگان ثابت تأمین شد.

آموزش اهداکنندگان مستمر در کرمان چقدر جدی گرفته می‌شود؟ آیا برنامه‌هایی برای افزایش آگاهی قبل از اهدا دارید؟

در استان کرمان، آموزش اهداکنندگان مستمر به عنوان یکی از ارکان اصلی تأمین خون پایدار، در نظر گرفته شده و انتقال خون با برنامه‌های منسجم آموزشی و اطلاع‌رسانی، سعی در جذب و حفظ اهداکنندگان مستمر دارد. سطح توجه به آموزش اهداکنندگان مستمر در اولویت است. برنامه‌های آموزشی قبل از اهدا مانند مشاوره فردی پیش از اهدا و مصاحبه تخصصی و آموزش چهره‌به‌چهره را داریم. همچنین استفاده از ابزارهای دیجیتال مانند ارسال پیامک/ایمیل آموزشی و مراقبت‌های پس از اهدا نیز صورت می‌گیرد. یکی دیگر از برنامه‌ها برگزاری کارگاه‌های عمومی در مدارس، دانشگاه‌ها، مساجد و ادارات با تمرکز بر فرهنگسازی است. برنامه‌های ویژه‌ای برای افزایش آگاهی داریم. مانند کمپین‌های رسانه‌ای، برنامه‌های رادیو و تلویزیون، انتشار محتوی و ویدئوهای آموزشی در فضای مجازی، آموزش اهداکنندگان مستمر برای تشویق دوستان و خانواده، اجرای طرح سفیر سلامت و برگزاری جشنواره‌های آموزشی. فرهنگ اهدای خون مستمر با اقداماتی مثل آموزش در مدارس، برگزاری بازدیدهای هدفمند دانش‌آموزی از پایگاه‌های انتقال خون یا طرح «هر ایرانی، حداقل یک بار اهدای خون در سال» یا نمایش گسترده در رسانه ملی با مشارکت چهره‌های محبوب تبلیغ می‌شود. بهبود زیرساخت‌ها و فناوری به واسطه اتوماسیون کامل فرآیند اهدا، توسعه اپلیکیشن ملی اهدای خون (نوبت‌دهی آنلاین، پیگیری نتایج آزمایش، هشدار زمان اهدای مجدد) و استفاده از هوش مصنوعی صورت می‌گیرد. ما کمپین‌های مردمی را گسترش دادیم و این کار به واسطه همکاری با نهادهای مذهبی و اجتماعی، استفاده از ظرفیت مساجد، حسینیه‌ها و هیئت‌ها برای تبلیغ اهدای خون و یا طرح اهدای خون به جای نذورات سنتی در ماه محرم و رمضان و جذب سربازان و کارمندان دولت انجام می‌شود. ارتقای کیفیت و ایمنی خون از طریق استانداردسازی آزمایش‌های پیشرفته از دیگر برنامه‌هاست. همچنین جایزه ملی اهدای خون، یعنی اهدای مدال یا تقدیرنامه از سوی رئیس‌جمهور یا دیگر مقامات به اهداکنندگان نمونه کشوری و استانی را هم جزو برنامه‌ها باید ذکر کرد.

در تمام این سال‌ها لحظه‌ای بوده است که تحت تأثیر اهداکننده خاص قرار گرفته باشید؟ یا قصه‌ای که هنوز فراموش‌شان نشده باشد؟

در حادثه تروریستی ۱۳ دی ۱۴۰۲ گلزار شهدای کرمان حضور گسترده مردم کرمان برای اهدای خون در حدی بود که امکانات و شرایط انتقال خون استان پاسخگوی تعداد عظیم اهداکنندگان نبود و در ساعات پایانی شب صرفاً اسامی مراجعین برای فراخوان‌های بعدی یادداشت می‌شد که در این بین یکی از اهداکنندگان مصرانه خودش را به بنده رساند و التماس می‌کرد آقای دکتر، حاج‌قاسم سلیمانی همه جان و خون خودش را نثار این مردم کرد؛ اجازه بدید من بخشی از خون خودم را به حادثه‌دیدگان ببخشم که این موضوع همه همکاران ما را تحت تأثیر قرار داد و اشک در چشمان همه حلقه زده بود.

اگر بخواهید اهدای خون کرمان را فقط با یک جمله توصیف کنید، چه می‌گویید؟

اهدای خون در دیار کریمان، قصه مهربانی بی‌منتی است که رگ‌های شهر را به امید گره زده. این جمله نشان‌دهنده تلفیق فرهنگ غنی کرمان با ایثارگری مردمش است، جایی که اهدای خون نه یک وظیفه، بلکه بخشی از هویت جمعی آنها شده است.

در حادثه تروریستی ۱۳ دی ۱۴۰۲ گلزار شهدای کرمان حضور گسترده مردم کرمان برای اهدای خون در حدی بود که امکانات و شرایط انتقال خون استان پاسخگوی تعداد عظیم اهداکنندگان نبود و در ساعات پایانی شب صرفاً اسامی مراجعین برای فراخوان‌های بعدی یادداشت می‌شد

حامد عسگریان، هنرمند اهداکننده خون:

به پلاکت خونم می‌گویم برو مفید باش، نجات بده!

در دل هیاهوی روزمره، برخی آدم‌ها هستند که تصمیم گرفته‌اند بخش‌هایی از جان‌شان را بدون هیچ چشم‌داشتی، به دیگری بسپارند. نه از روی عادت، نه با هدف جلب توجه، بلکه از سر باور. حامد عسگریان یکی از آن آدم‌هاست. او نه یک بار، نه چند بار، که صدها بار تا آستانه نجات جان یک انسان رفته. با پلاکت‌هایی که از تنش جدا شده‌اند، اما در جان دیگری ریشه دوانده‌اند. او مردی است با چهره‌ای آرام و دستانی هنرمند اما قلبی که هر بار درون یک پاکت پلاکت، تپش زندگی را برای دیگری می‌فرستد. مهندس است، معلم است، کوهنورد و هنرمند. اما آنچه او را از دیگران جدا می‌کند، تصمیمی است ساده، اما بزرگ؛ هر دو هفته، بی‌هیاهو و بی‌ادعا، بخشی از وجودش را هدیه می‌دهد به کسانی که زندگی‌شان به یک قطره امید بند است. حامد عسگریان، اهداکننده مستمر پلاکت قصه‌ای دارد که هر قطره‌اش، زندگی را روایت می‌کند.

■ **از معرق تا معراج**

حامد عسگریان را اگر بخواهی بشناسی، باید سراغ تمام شغل‌هایی بروی که معمولاً با هم نمی‌آیند. او مهندسی خوانده، ریاضیات درس داده، کوه را بالا رفته، کسب‌وکار طراحی کرده و از همه مهم‌تر، سال‌هاست که تکه‌های جانش را اهدا می‌کند. اگر بخواهی برایش برچسبی بزنی، اشتباه کرده‌ای. نه خودش را صرفاً معلم می‌داند، نه هنرمند، نه مهندس. همه چیز در او با دل شروع می‌شود. اما شاید مهم‌ترین فصل این کتاب زیسته، فصل اهدا باشد. جایی که پلاکت‌های خونش بارها از مرگ عبور داده‌اند.

■ **من هنوز ۱۹ ساله‌ام**

سنش را که می‌پرسی، می‌خندد بلند از ته دل. بعد با طمأنینه می‌گوید: «من هنوز همون ۱۹ ساله‌ام.» انگار راز این استمرار در اهدای پلاکت، ورزش، آموزش و خلق اثر را در همین جمله خلاصه کرده باشد. «۱۹ ساله‌بودن» برای او یک سن نیست، یک انتخاب است؛ انتخابی برای سبک زندگی، برای هم‌سطح ماندن با شاگردان نوجوان و برای ساختن بدنی که آماده «اهدا» باشد و شاید هم دلیل این پایداری در نوجوانی، همین شوق زندگی است که هر بار با نگاه به پاکت پلاکتش در او جان می‌گیرد. تصمیم گرفته شور زندگی را در همان نقطه نگه دارد؛ در همان سنی که امید هنوز دست‌نخورده است.

وقتی از او می‌پرسیم آیا اهدای پلاکت یک تصمیم شخصی است یا اجتماعی، لحظه‌ای مکث می‌کند. بعد از همان جنس مکث‌هایی که آدم‌ها فقط وقتی دارند که مسئولیت را فهمیده‌اند می‌گوید: «درست مثل وقتی که کسی با ماشین توی جوی آب می‌افتد و همه می‌دوند کمکش کنند. اهدای پلاکت هم همین است. ما آمده‌ایم برای مردم باشیم. این راز آفرینش ماست.»

■ **پلاکت، فقط یک فرآیند نیست**

«اهدای خون ساده‌تر است. اما اهدای پلاکت، انضباط بیشتری می‌خواهد.» حامد با دقت از رژیم غذایی‌اش می‌گوید، از میوه و سبزیجات تازه، از حذف داروهای ضدالتهاب پیش از اهدا، خودداری از مصرف غذاهای فرآوری‌شده. می‌گوید که این سبک زندگی فقط به خاطر سلامت خودش نیست. به خاطر آن برنامه دقیق دو هفته یک بار است که باید در بهترین شرایط بدنی باشد. «این سبک زندگی برای اهدای پلاکت بود. اما حالا شده بخشی از من. چون هر بار که اهدا می‌کنم، آزمایش‌ها را می‌بینم. گلبول سفید بالا رفته؟ پس بدنم دارد با عفونت می‌جنگد، حتی اگر احساسش نکرده باشم.»

■ **خلق کردن، جان بخشیدن است**

او سال‌هاست معرق‌کاری می‌کند؛ قطعه‌های بی‌جان چوب را کنار هم می‌نشاند تا تصویری از زندگی بسازد. از او پرسیدیم: آیا اهدای پلاکت هم برایت همین حس را دارد؟ سکوت کرد. بعد گفت: «تقریباً هر بار که برای اهدا می‌روم، زیر لب از پلاکت‌هایم خواهش می‌کنم، مؤثر باش و برو و جان یک نفر را نجات بده.» او هر دو هفته، درست مثل ساعت، به مرکز انتقال خون می‌رود. سوزن ضخیم، فرآیند طولانی‌تر، درد اولیه‌ای که حالا عادت شده، گزگز لب‌ها و خشکی دهان را تحمل می‌کند اما هیچ کدام برایش مهم نیست؛ چون آن سوی این زحمت، زندگی دیگری نجات می‌یابد. برای او این هم خلق کردن است. اما نه خلق یک تابلوی معرق. اینجا جان خلق می‌شود و بی‌آنکه کسی بداند، بی‌آنکه دستی بر شانه‌اش بگذارد، او لبخند نجات‌بخش یک مادر را به فرزندش برمی‌گرداند.

■ **رگ‌هایی که بارها ترمیم شده‌اند**

وقتی درباره سختی‌های فرآیند اهدا می‌پرسیم، واقعیت را بی‌پرده بیان می‌کند: «سوزن ضخیم‌تر است. پروسه طولانی‌تر. لب خشک می‌شود. ممکن است سردرد بگیری. اما بعد از بارها و بارها، دیگر برایم سخت نیست.» این صداقت، بخشی از ایمان اوست. می‌گوید: «رگ‌های من بارها سوراخ شده‌اند. هر بار ترمیم. هر بار دوباره... اما این بخشی از ماجراست. باقی‌اش برمی‌گردد به آن کسی که باید زنده بماند.»

■ **کاش بیشتر دیده شوند**

در طول سال‌ها، درد و حساسیت را به جان خریده، حتی در دوران کرونا با تمام وسواس‌های بهداشتی، روند اهدا را متوقف نکرده است. برای او اهدای پلاکت یک عادت روزمره نیست، بخشی از هویتش شده است. «من فقط بخشی از این چرخه‌ام، زحمت اصلی را بچه‌های سازمان می‌کشند. آنها هنرمندانه سوزن می‌زنند در رگ‌هایی که بارها و بارها پاره شده‌اند. کاش بیشتر دیده شوند.»

■ **به احترام یک لبخند ناشناس**

او اعتقاد دارد اگر بخواهیم مردم را برای اهدای پلاکت تشویق کنیم، نباید فقط به استدلال متوسل شویم. او «تهییج عاطفی» را پیشنهاد می‌کند. «آدم باید ببیند یک مادر، دست در دست بچه‌اش، دنبال پلاکت است. باید بداند پلاکت فقط تا سه روز ماندگاری دارد. اینها را که بفهمد، شاید بلند شود و برود.»

می‌گوید بارها پیش آمده پلاکتی که اهدا کرده، تا سه نفر را زنده نگه داشته است. برایش همین کافی است؛ کافی است؛ بداند آن پک زردرنگ کوچک، شاید تنها چیزی بوده که مانع مرگ کودکی مبتلا به سرطان شده است. «وقتی می‌فهمم اگر هیچ‌کس پلاکت اهدا نکند، باید از چند واحد خون آن را جدا کنند و آن‌هم با کیفیت پایین‌تر، دلم بیشتر قرص می‌شود که کار درستی می‌کنم.»

■ **ما آمده‌ایم که برای مردم باشیم**

وقتی از او می‌پرسیم، آیا اهدای پلاکت یک تصمیم شخصی است یا اجتماعی؟ لحظه‌ای مکث می‌کند. بعد از همان جنس مکث‌هایی که آدم‌ها فقط وقتی دارند که مسئولیت را فهمیده‌اند می‌گوید: «درست مثل وقتی که کسی با ماشین توی جوی آب می‌افتد و همه می‌دوند کمکش کنند. اهدای پلاکت هم همین است. ما آمده‌ایم که برای مردم باشیم. این راز آفرینش ماست.» نه پاداشی می‌گیرد، نه اسمی بر دیواری می‌نشیند. جز همان آبمیوه ساده و کیکی که هر اهداکننده‌ای دریافت می‌کند. اما برای او این کافی است. چون می‌داند همان پلاکتی که امروز اهدا کرد، شاید چند ساعت بعد، سرنوشت یک کودک مبتلا به سرطان را عوض کرده باشد.

■ **سنت هر ساله روز تولد**

و در روز تولدش، یک سنت دارد؛ تکه‌ای از خودش را به دیگران هدیه می‌دهد. نه لباس، نه کتاب، نه سفر. بلکه پلاکت. می‌رود و اهدایش را ثبت می‌کند. می‌گوید: «این بهترین تولد دنیاست، چون زندگی را به کسی دیگر می‌بخشد.» در جهان حامد عسگریان، زندگی یعنی بخشیدن، حتی اگر بخشی از وجودت را بخواهند و در پایان، فقط یک جمله می‌گوید؛ جمله‌ای که هم دعوت است، هم تشویق، هم تلنگر «دمتان گرم... همین که دم‌تان گرم باشد، کافی است.»

■ **و اما این عکسی که در مطلب می‌بینید...**

تنها عکسی است که آقای عسگریان در تمام این سال‌ها، همین چند وقت پیش، یعنی ۲۴ تیرماه ۱۴۰۴ از خود گرفته است.

خون دل برای نجات دیگران!

حسین گل‌محمدی

اهداکنندگان خون فقط کسانی نیستند که هر چند ماه یک بار به مراکز انتقال خون سر می‌زنند و دقایقی از وقت خود را صرف یک فرآیند پزشکی می‌کنند. آنها حامل یک الگو از رفتار، نگرش و باورهایی هستند که می‌تواند تصویری از مسئولیت‌پذیری، همبستگی اجتماعی و نوع‌دوستی در جامعه ارائه دهد. اهداکنندگان منظم خون را می‌توان نمایندگان یک فرهنگ «مشارکت سلامت‌محور» دانست. افرادی که نه از سر اجبار یا بحران، بلکه با تصمیم آگاهانه و تکرار منظم، به ایجاد یک چرخه امید در جامعه کمک می‌کنند. ویژگی‌های روانشناختی و جامعه‌شناختی آنها، تصویری از بلوغ شهروندی و مسئولیت‌پذیری در دنیای امروز است. زمان آن رسیده است که در نگاه به اهدای خون، تنها به کیسه‌های جمع‌آوری‌شده یا تعداد واحدها توجه نکنیم، بلکه به آن شخصیت‌ها، انگیزه‌ها و ارزش‌هایی هم فکر کنیم که پشت این اقدام نجات‌بخش قرار دارند.

۱ **مسئولیت‌پذیری اجتماعی، فراتر از انجام وظیفه:** یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های اهداکنندگان منظم خون، احساس مسئولیت نسبت به جامعه است. این افراد معمولاً خود را بخشی از یک پیکره جمعی می‌دانند که سلامت آن، مستقیماً به رفتار فردی آنها وابسته است. در بسیاری از تحقیقات روانشناختی، مشخص شده اهداکنندگان خون نمره بالاتری از آزمون‌های «مسئولیت‌پذیری اجتماعی» و «احساس همدلی» کسب می‌کنند. آنها به جای آن که منفعلانه در برابر رنج دیگران واکنش نشان دهند، تلاش می‌کنند به‌طور مستقیم در کاهش آن مشارکت داشته باشند. به‌عبارت دیگر، برای آنها همدلی فقط یک احساس نیست؛ یک تصمیم عملی است و به تعبیر عامیانه برای درد دیگران خون دل می‌خورند و چه زیبا این خون دل و جان را برای نجات همنوعان خود تقدیم می‌کنند.

۲ **اعتماد به نهادها و ساختارها، حلقه‌ای نامرئی از همکاری:** اهداکنندگان خون به‌طور متوسط سطح بالاتری از اعتماد به نهادهای رسمی سلامت، بهداشت و انتقال خون دارند. این در حالی است که در بسیاری از جوامع، بی‌اعتمادی به نهادهای دولتی یا عمومی، یکی از موانع اصلی در مشارکت‌های داوطلبانه سلامت‌محور محسوب می‌شود. افرادی که به‌صورت منظم خون اهدا می‌کنند، اغلب در درک فرآیند علمی و مدیریتی اهدای خون، کنجکاوتر و مطمئن‌تر عمل می‌کنند. این اعتماد نه از سر ساده‌انگاری، بلکه بر اساس تجربه، شناخت، آموزش و گاهی حتی بازخورد مثبت از ارتباط با این نهادها شکل می‌گیرد.

۳ **خودکارآمدی و احساس اثرگذاری فردی:** یکی دیگر از شاخص‌های روانشناختی مهم در اهداکنندگان منظم، سطح بالای «خودکارآمدی» است. این افراد باور دارند رفتار آنها، حتی در مقیاس فردی، می‌تواند تأثیر مثبتی بر زندگی دیگران بگذارد. احساس اثرگذاری مثبت، باعث می‌شود آنها در دیگر حوزه‌های زندگی نیز نقش فعال‌تری ایفا کنند؛ از مشارکت در خیریه‌ها گرفته تا حضور در فعالیت‌های اجتماعی و زیست‌محیطی. برای آنها، اهدای خون نوعی تمرین ذهنی و عملی برای اثربخشی در جهان واقعی است.

۴ **خودتنظیمی هیجانی و آمادگی برای کنترل اضطراب:** فرآیند اهدای خون، به‌ویژه برای اولین‌بار، ممکن است برای بسیاری از افراد اضطراب‌زا باشد: ترس از سوزن، دیدن خون، یا نگرانی از ضعف جسمی. اما کسانی که به‌طور منظم خون اهدا می‌کنند، معمولاً از سطح بالاتری از خودتنظیمی هیجانی برخوردارند. آنها یا توانسته‌اند بر ترس‌های اولیه خود غلبه کنند یا از ابتدا نسبت به مسائل پزشکی، رنج جسمانی یا فرآیند درمان، دیدگاه واقع‌بینانه‌تری داشته‌اند. همین ویژگی روانی موجب می‌شود در موقعیت‌های بحرانی و فشارزا نیز آرام‌تر و منطقی‌تر عمل کنند.

۵ **تمایل به تعلق اجتماعی و هویت جمعی:** اهداکنندگان منظم خون، خود را عضوی از یک شبکه‌انسانی می‌دانند. آنها تمایل دارند حس تعلق به جامعه‌انسانی را تجربه کنند و برای آن نقش ایفا کنند. برای این افراد، اهدای خون تنها یک اقدام فردی نیست؛ بلکه بخشی از هویتی است که در تعامل با دیگران شکل گرفته است.

این تمایل به تعلق اجتماعی، گاه در پیوستن به گروه‌های داوطلبانه، کمپین‌های اهدای خون یا حتی دعوت از دوستان و خانواده برای شرکت در این فعالیت دیده می‌شود. این همانجایی است که یک «کنش شخصی» به یک «مناسبت جمعی» بدل می‌شود.

۶ **سرمایه فرهنگی و آگاهی بالا:** مطالعات نشان داده اهداکنندگان منظم، اغلب سطح بالاتری از تحصیلات یا آگاهی‌های بهداشتی و اجتماعی دارند. این موضوع البته به معنای انحصار این فعالیت در میان طبقات خاص نیست، اما نشان‌دهنده ارتباط میان «دانش»، «آگاهی» و «کنش» است. این افراد درک بهتری از مزایای پزشکی، اخلاقی و اجتماعی اهدای خون دارند و به همین دلیل، با شناخت عمیق‌تری نسبت به پیامدهای آن، داوطلب می‌شوند. همین دانش است که در برابر شایعات و باورهای غلط، آنها را مقاوم‌تر می‌کند.

۷ **حس افتخار و عزت‌نفس:** برخلاف بسیاری از مشارکت‌های پنهان یا بی‌نام، اهدای خون در بسیاری موارد با نوعی «پاداش روانی» همراه است. اهداکننده نه تنها احساس مفید بودن می‌کند، بلکه اغلب از سوی اطرافیان یا حتی نهادهای بهداشتی تحسین می‌شود. این احساس دیده‌شدن، به افزایش عزت‌نفس فردی منجر می‌شود و می‌تواند در تثبیت این رفتار نقش مهمی داشته باشد. برای برخی، کارت عضویت در باشگاه اهداکنندگان خون، نماد یک تعهد شخصی و اجتماعی است که به آن افتخار می‌کنند.

محبوبه قربانی
پرونده
اهدای خون اهدای زندگی

حسن ابراهیمی، روان درمانگر و متخصص روانشناسی بالینی:

هنگام اولین اهدای خون، همراه داشته باشید

حسن ابراهیمی، روان درمانگر تحلیلی و متخصص روانشناسی بالینی معتقد است زمانی که اهدای خون از یک رفتار فردی و مقطعی به سنتی خانوادگی تبدیل می‌شود، در واقع بخشی از هویت اخلاقی و مسئولیت‌پذیر خانواده شکل می‌گیرد. ادغام این عمل با ارزش‌هایی چون مهربانی و نوع دوستی، از آن یک رفتار ماندگار و الهام‌بخش خواهد ساخت. مشروح گفت‌وگو با این روانشناس در ادامه می‌آید.

ابتدای گفت‌وگو بفرمایید چرا بعضی خانواده‌ها نسبت به مناسبت‌های تقویمی بی‌توجه‌اند و آن را در خانه و خانواده نهادینه نمی‌کنند؟ به طور مثال نهم مرداد روز اهدای خون که مورد بحث ماست. این اطلاع نداشتن چقدر در نوع مشارکت مهم است؟

این بی‌توجهی دلایل روانی، فرهنگی و اجتماعی متعددی دارد که مستقیماً بر میزان مشارکت اجتماعی تأثیر می‌گذارد. این مسئله تنها به جامعه ایران محدود نمی‌شود، بلکه در بسیاری از کشورهای جهان، بسته به ساختار فرهنگی هر جامعه، نمود پیدا می‌کند. در سطح روانشناختی و خانوادگی، می‌توان به اولویت‌های زندگی روزمره اشاره کرد. بسیاری از خانواده‌ها با دغدغه‌های متنوعی مانند مسائل مالی، آموزشی، سلامت و... درگیر هستند، به همین دلیل، چنین مناسبت‌هایی را بی‌اهمیت یا حتی لوکس تلقی می‌کنند. همچنین، ناآگاهی والدین یکی از موانع اصلی در این زمینه است. از سوی دیگر، نبود هیجان یا انگیزه شخصی هم تأثیر دارد. در نتیجه، «حس جمعی» نسبت به آنها احساس نمی‌شود. در بعد اجتماعی و فرهنگی، ضعف فرهنگ‌سازی عمومی یکی از موانع جدی است. اگر رسانه‌ها، مدارس یا محله درباره اهمیت این مناسبت‌ها کار مؤثری نکنند، خانواده‌ها احساس تعلق یا ضرورت خاصی به آنها نخواهند داشت. نگرش عمومی جامعه نیز نقش دارد. زمانی که مناسبت‌ها صرفاً ظاهری یا مناسکی باشند، آن مناسبت‌ها در ذهن و رفتار افراد نهادینه نمی‌شوند. کمبود الگوسازی نیز از دیگر موانع است. تجربه شخصی و جمعی خانواده‌ها نیز در این زمینه مؤثر است. تجربه‌های تلخ یا بی‌اهمیت دانستن مناسبت‌ها، از جمله دلایلی است که باعث کاهش انگیزه مشارکت می‌شود. برای مثال کسی بگوید «رفتم ولی کسی اهمیت نداد» یا «نتیجه‌ای نداشت» یا «وقتم تلف شد» بعید است بار دیگر با انگیزه در آن مناسبت مشارکت کند. همچنین، تکراری، شعاری یا دور از واقعیت بودن برنامه‌ها و مناسبت‌ها، تأثیری در ذهن و احساس مردم نمی‌گذارد. آگاهی جمعی، زمینه‌ساز مشارکت جمعی است؛ درست مانند انتخابات که اگر مردم اصلاً ندانند روز انتخابات چه زمانی است، مشارکت به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد.

راه‌حل چیست؟

حلقه اول آموزش و فرهنگ‌سازی برای خانواده است. در این زمینه، یادآوری‌های تقویمی می‌تواند هرچند به‌طور سطحی، اما نقش مهمی ایفا کنند. همین عامل «یادآوری» می‌تواند تا ۴۰ تا ۵۰ درصد مشارکت را افزایش دهد. آمارهای جهانی در زمینه اهدای خون نیز این واقعیت را تأیید کرده‌اند. آموزش و اطلاع‌رسانی از دوران کودکی، از طریق مدارس، کتاب‌های درسی و رسانه‌های کودک محور باید تقویت شود. دوم، یادآوری مناسبت‌ها در خانواده اهمیت دارد؛ استفاده از تقویم دیواری یا اپلیکیشن‌هایی که مناسبت‌ها را یادآوری می‌کنند می‌تواند مؤثر باشد. سوم، خلق تجربه مشترک و خاطره جمعی با این مناسبت‌هاست. برای مثال، خانواده‌ها می‌توانند با هم برای اهدای خون اقدام کنند تا حس مشارکت و ارزشمندی در کنار هم ایجاد شود. چهارم، پیوند نمادین مناسبت‌ها با زندگی واقعی خانواده است. مثلاً روز اهدای خون را در فضای خانه به عنوان «روز کمک به همنوعان» بنامند و درباره آن داستان‌هایی تعریف کنند.

شما روز اهدای خون را چگونه تعریف می‌کنید؟

«روز اهدای خون» یک مناسبت جهانی و در بسیاری از کشورها، ملی است که با اهدافی چندگانه برگزار می‌شود، یادآوری اهمیت تأمین خون سالم و ایمن برای بیماران، تقدیر از اهداکنندگان داوطلب و تشویق سایر افراد جامعه به مشارکت، ترویج فرهنگ نوع دوستی و مسئولیت‌اجتماعی، ایجاد آگاهی درباره نیاز همیشگی بیماران به خون و فرآورده‌های خونی و نیز برجسته‌سازی نقش استراتژیک سازمان انتقال خون در سلامت ملی از اهداف آن است. شعار بنیادین این روز معمولاً بر محور «نجات جان انسان‌ها» می‌چرخد. ابعاد و ارزش‌های روز اهدای خون فراتر از یک مناسبت نمادین است. این روز، جلوه‌ای از انسان‌دوستی و تعاون را به نمایش می‌گذارد و یادآور آن است که با اهدای چند دقیقه وقت و اندکی خون، می‌توان جان چند نفر را نجات داد. همچنین، مشارکت داوطلبانه در چنین مناسبت‌هایی، نوعی اعتماد اجتماعی را شکل می‌دهد و همبستگی میان اعضای جامعه را تقویت می‌کند. تکرار و نهادینه‌سازی این مناسبت، مشارکت در اهدای خون را از یک اقدام صرفاً فردی به یک مسئولیت اجتماعی و فرهنگی ارتقا می‌دهد. از سوی دیگر، این روز به ارتقای سلامت فردی و اجتماعی نیز کمک می‌کند. آمارها نشان می‌دهد، اهداکنندگان منظم خون، اغلب از سلامت جسمی و سبک زندگی بهتری برخوردارند و همین موضوع، بستر آگاهی پزشکی و توجه به سلامت را در جامعه گسترش می‌دهد. همچنین این روز فرصتی است برای قدردانی از افرادی که بدون هیچ چشم داشت مادی، خون اهدا می‌کنند.

اهدای خون به تقویت انسجام خانوادگی، افزایش سرمایه اجتماعی و کسب احترام در جامعه کمک می‌کند. خانواده‌هایی که مشارکت اجتماعی دارند، روابطی سالم‌تر و سازنده‌تر با دیگران برقرار می‌کنند. اهدای خون همچنین بستری برای ترویج ارزش‌هایی همچون ایثار، همدلی و نوعدوستی در فضای خانوادگی است و فرصتی برای گفت‌وگوهای اخلاقی و تربیتی فراهم می‌آورد

اهدای خون چه اهمیتی برای سلامت روانی و اجتماعی خانواده‌ها دارد؟

اهدای خون، نه تنها عملی حیاتی برای نجات جان بیماران است، بلکه رفتاری انسانی با پیامدهای روانشناختی، اجتماعی و تربیتی ارزشمند برای فرد و خانواده به شمار می‌آید. در سطح فردی، این کنش داوطلبانه موجب افزایش عزت نفس و احساس ارزشمندی می‌شود. اهداکننده و خانواده‌اش خود را مفید و مؤثر احساس می‌کنند. همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهد، رفتارهای نوع دوستانه مانند اهدای خون می‌تواند اضطراب و افسردگی را کاهش داده و رضایت روانی را افزایش دهد. این رفتار الگویی تربیتی برای فرزندان نیز است و مفاهیمی چون مسئولیت‌پذیری و مشارکت‌جویی را در آنان نهادینه می‌کند. در بعد اجتماعی، اهدای خون به تقویت انسجام خانوادگی، افزایش سرمایه اجتماعی و کسب احترام در جامعه کمک می‌کند. خانواده‌هایی که مشارکت اجتماعی دارند، روابطی سالم‌تر و سازنده‌تر با دیگران برقرار می‌کنند. اهدای خون همچنین بستری برای ترویج ارزش‌هایی همچون ایثار، همدلی و نوعدوستی در فضای خانوادگی است و فرصتی برای گفت‌وگوهای اخلاقی و تربیتی فراهم می‌آورد. این رفتار، خانواده را از فردگرایی افراطی دور می‌کند و آن را از یک «جزیره خصوصی» به سمت یک خانواده اجتماعی و فعال در صحنه اجتماع سوق می‌دهد. همچنین نوجوانان را به سوی الگوهای سالم‌تر سوق می‌دهد و کمتر به سمت رفتارهای آسیب‌گر مانند اعتیاد می‌روند. از نظر جسمی نیز توجه به سلامت برای اهدا، موجب افزایش حساسیت خانواده نسبت به چک‌آپ‌های منظم و سبک زندگی سلامت محور می‌شود. در مجموع، اهدای خون افزون بر نجات جان دیگران، نقش مؤثری در تقویت سلامت روان، انسجام خانوادگی و ارتقای فرهنگ مشارکت در جامعه دارد و خانواده‌ها را به منبعی از امید، همدلی و اخلاق اجتماعی بدل می‌سازد.

بسیاری از افراد به دلیل ترس، مثلاً ترس از سوزن یا ضعف جسمانی، از اهدای خون اجتناب می‌کنند. چه توصیه‌ای برای غلبه بر این ترس‌ها دارید؟

خبر خوب اینکه این ترس‌ها قابل مدیریت و حتی قابل رفع هستند. بدانید ترس طبیعی است و بسیاری از اهداکنندگان فعلی هم آن را قبلاً تجربه کرده‌اند. آمارها نشان می‌دهد، بیش از ۹۵ درصد اهداکنندگان گزارش داده‌اند، تجربه‌شان آسان‌تر از حد انتظار و بدون مشکل خاص پزشکی بوده است. مرور روال اهدای خون پیش از حضور، مانند دیدن آموزش‌های سازمان انتقال خون یا فیلم‌های کوتاه درباره روند اهدای خون، می‌تواند ابهام را کاهش دهد. استفاده از تکنیک‌های روانشناختی نیز مؤثر است. تنفس عمیق و آرام پیش و هنگام اهدای خون، ضربان قلب را متعادل می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد. همچنین یادآوری این نکته که با این کار می‌توان جان حداقل سه نفر را نجات داد، به فرد احساس هدفمندی می‌دهد و نگرانی را کم می‌کند. آمادگی جسمی نیز نقش مهمی دارد. خواب کافی شب قبل، خوردن یک وعده غذایی سبک، نوشیدن مایعات کافی، همگی به کاهش عوارض احتمالی کمک می‌کنند.

از نگاه روانشناسی، چه توصیه‌ای به افرادی دارید که برای اولین بار تصمیم به اهدای خون دارند؟

اگر نخستین بار است می‌خواهید خون اهدا کنید، رفتن همراه با خانواده یا دوستان باعث کاهش قابل توجه استرس می‌شود. همچنین گفت‌وگو با پزشک یا پرستار پیش از شروع، می‌تواند اطمینان بیشتری ایجاد کند. اهداکنندگان قبلی معمولاً مشاوره و همدلی خوبی به تازه‌کارها ارائه می‌دهند. بیشتر ترس‌ها پیش از انجام کار وجود دارند، اما اغلب شرکت کنندگان پس از اولین تجربه خود می‌گویند: «خیلی راحت‌تر از چیزی بود که فکر می‌کردم!»

چگونه می‌توان اهدای خون را به یک فرهنگ خانوادگی تبدیل کرد؟

تبدیل اهدای خون به فرهنگ خانوادگی یعنی آن را از یک اقدام فردی و مقطعی، به عادتی پایدار، ارزش مشترک و سنت مثبت خانوادگی بدل کنیم. همان‌طور که خانواده‌ها برای تولد یا گردهمایی‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند، این هدف نیازمند ترکیبی از آموزش، تجربه مشترک، الگوسازی، استمرار و خلاقیت است. برای شروع، گفت‌وگوهای خانوادگی درباره اهمیت نجات جان انسان‌ها از طریق اهدای خون بسیار اثرگذار است. تجربه گروهی اهدای خون و جشن گرفتن روز جهانی آن به عنوان رویدادی خانوادگی، اهدای خون را به خاطره‌ای مشترک و ارزشمند بدل می‌کند. ادغام این عمل با ارزش‌هایی چون مهربانی و مسئولیت‌پذیری، یادآور آن است که این کار نه تنها مفید، بلکه بخشی از هویت اخلاقی خانواده است. ایجاد عادت و برنامه‌ریزی منظم، مثل تعیین تاریخ‌های خاص برای اهدای خون یا استفاده از تقویم خانوادگی، استمرار را ممکن می‌سازد. پاداش‌های کوچک یا قدردانی درون خانوادگی نیز برای کودکان و نوجوانان انگیزه‌ساز است. اتصال اهدای خون به سایر فعالیت‌های داوطلبانه مانند کمک به نیازمندان هویت نوعدوستانه خانواده را تقویت می‌کند. در نهایت، با همین اقدامات ساده و مستمر، اهدای خون می‌تواند به بخشی از هویت خانوادگی تبدیل شود.

آیا داستان‌سازی از تجربیات مثبت خانواده‌هایی که در روز اهدای خون مشارکت کرده‌اند می‌تواند برای دیگر خانواده‌ها الهام‌بخش باشد؟

قطعاً اثرگذار است. بگذارید قبل از پاسخ به این نکته اشاره کنم که در روانشناسی اجتماعی، قدرت روایت یا همان داستان گویی، به مراتب بیشتر از اطلاعات صرف یا توصیه‌های مستقیم است. وقتی خانواده‌ها تجربه‌های واقعی خود را با جزئیات و احساسات بازگو می‌کنند، پیام آنها باورپذیرتر، اثرگذارتر و حتی مسری‌تر می‌شود. این روایت‌ها می‌توانند الهام‌بخش و تغییردهنده باشند، زیرا از دل زندگی واقعی برمی‌خیزند، نه از دستورالعمل یا شعار. لذا وقتی مخاطب داستان خانواده‌ای را می‌شنود که مانند خودش در ابتدا با ترس و تردید روبه‌رو بوده و امروز با افتخار از تجربه اهدای خون حرف می‌زند، حس همذات‌پنداری در او بیدار می‌شود. این احساس، کلید برقراری ارتباط عاطفی و تغییر نگرش است. مخصوصاً وقتی روایت‌ها صمیمی، خانوادگی و با جزئیات ساده و انسانی بیان شوند، اثرگذاری دوچندان می‌شود. خانواده‌ها وقتی از حس شادی، رضایت، تفاهم و حتی تغییر نگرش فرزندان‌شان بعد از اهدای خون صحبت می‌کنند، این تجربه‌ها باعث کاهش ترس و ابهام نیز می‌شوند. روایت‌های واقعی نقش یک الگو را بازی می‌کنند و به مرور این داستان‌ها گفتمان اجتماعی مثبتی می‌سازند و می‌توانند حتی به یک «مد فرهنگی» مفید تبدیل شوند. برای بهره‌گیری از این قدرت الهام‌بخش، می‌توان راهکارهایی ساده اما مؤثر را به کار گرفت مانند تهیه ویدئوهای کوتاه از خانواده‌های اهداکننده، نوشتن خاطرات در شبکه‌های اجتماعی یا رسانه‌های محلی، دعوت از خانواده‌ها برای تعریف تجربه‌های خود در مدارس، انجمن‌ها یا مناسبت‌های عمومی و چاپ این داستان‌ها در بروشورها یا پوسترهای تبلیغاتی مراکز انتقال خون.

کامبیز کرمی، مدیر روابط عمومی سازمان انتقال خون:

محور پویش «هر خانه یک مرکز اهدای خون» مادران هستند

سازمان انتقال خون در تلاش است فرهنگ اهدای خون را از یک اقدام فردی به یک سبک زندگی خانوادگی و جمعی ارتقا دهد. از پویش‌های خانوادگی و معرفی خانواده‌های اهداگر گرفته تا آموزش‌های مستمر در مدارس و دانشگاه‌ها. حضور چهره‌های محبوب جوانان در کارزارهای تبلیغاتی، توسعه خدمات در مناطق محروم با تیم‌های سیار و حتی الهام گرفتن از داستان‌های موفق خانواده‌ها همه و همه بخشی از راهبرد جامع برای آشنایی، ترغیب و جلب اعتماد نسل جدید است. به همین مناسبت «جوان» با کامبیز کرمی، مدیر روابط عمومی سازمان انتقال خون گفت‌وگویی کرده است که پیش رو دارید.

چگونه می‌توان فرهنگ اهدای خون را از یک اقدام فردی به یک عادت خانوادگی و سبک زندگی جمعی ارتقا داد؟

برای ارتقای این فرهنگ می‌توان با برگزاری رویدادهای خاص مانند روزهای اهدای خون خانوادگی، اعضای خانواده را تشویق به شرکت در این فعالیت کرد. استفاده از فرصت روز ملی خانواده و تشویق خانواده‌های اهداکننده خون و پویش‌های اهدای خون خانوادگی از این دست فعالیت‌هاست. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای خانواده‌ها درباره اهمیت اهدای خون و تأثیر آن بر سلامت جامعه یکی از راه‌های مؤثر برای افزایش آگاهی و انگیزه در این زمینه به شمار می‌رود. همچنین برنامه‌ریزی بازدیدهای خانوادگی از مراکز اهدای خون و دریافت‌کنندگان خون می‌تواند به ایجاد حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی و همدلی کمک کند. ارائه مشوق‌هایی مانند جوایز یا تقدیرنامه از خانواده‌هایی که به طور مداوم خون اهدا می‌کنند نیز می‌تواند مشوقی برای تداوم این فرهنگ نیکو باشد. به اشتراک‌گذاری داستان‌ها و تجربیات مثبت خانواده‌هایی که به صورت جمعی خون اهدا کرده‌اند از دیگر راهکارهای مؤثر در ترویج این فرهنگ است. معرفی خانواده‌های اهداکننده همچون برادران اهداکننده، عروس و داماد اهداکننده، اهداکنندگان دوقلو و چندقلو می‌تواند نقش مهمی در الگوسازی و تقویت این رفتار انسان دوستانه داشته باشد.

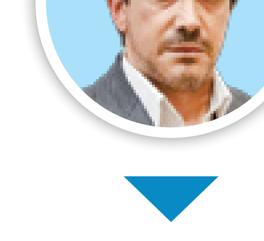
نسل جوان امروز مخاطب رسانه‌های نو و فضای مجازی است سازمان انتقال خون چگونه از این ظرفیت‌ها برای جذب این نسل استفاده می‌کند؟

این سازمان با بهره‌گیری از فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی، تلاش کرده است فرهنگ اهدای خون را در میان نسل جوان نهادینه کند. این سازمان از طریق تعامل و مذاکره با گروه‌های تأثیرگذار و نهادهای همسو نظیر سازمان جوانان هلال احمر، وزارت ورزش و جوانان، انجمن‌های فرهنگی و هنری و مجموعه‌های داوطلبانه سلامت محور و همچنین با انعقاد تفاهم‌نامه‌هایی با دانشگاه‌ها، بستر مشارکت جوانان را در این عرصه فراهم کرده است.

در کنار این اقدامات، فعالیت‌های رسانه‌ای متنوعی نیز دنبال می‌شود که از جمله آنها می‌توان به تولید و انتشار ویدئوهای کوتاه، پادکست‌ها و اینفوگرافی‌های جذاب با محوریت اهمیت اهدای خون اشاره کرد. راه‌اندازی کمپین‌های آنلاین با هشتگ‌های اختصاصی، طراحی چالش‌هایی برای ترغیب جوانان به اهدای خون و تشویق آنها به اشتراک‌گذاری تجربه‌های‌شان در شبکه‌های اجتماعی نیز از دیگر اقداماتی است که مورد توجه قرار گرفته است. همچنین همکاری با اینفلوئنسرها و چهره‌های محبوب فضای مجازی، نقش مهمی در افزایش آگاهی، انگیزه و جذابیت این اقدام انسان دوستانه در میان جوانان ایفا کرده است.

چطور می‌توان ترس یا بی‌اطلاعی برخی جوانان را نسبت به اهدای خون برطرف کرد؟ نقش خانواده‌ها در این زمینه چیست؟

در این مورد باید در کنار استفاده از ظرفیت رسانه‌های نوین، برنامه‌های آموزشی و فرهنگی متنوعی را نیز به صورت مستمر در مدارس، دانشگاه‌ها و محافل جوان پسند اجرا کرد. برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی با هدف آشنایی دانش‌آموزان و دانشجویان با فرآیند اهدای خون و فواید آن، یکی از راهبردهای اصلی این نهاد در ترویج فرهنگ اهدای خون در میان نسل جوان است. از روش‌های مؤثر در این زمینه، فراهم آوردن فرصت‌هایی برای آشنایی نزدیک جوانان با فرآیند اهدای خون از طریق بازدیدهای گروهی از مراکز انتقال خون است. این برنامه به ویژه در مقطع متوسطه و دبیرستان به طور منظم اجرا می‌شود. در حوزه فعالیت‌های هنری و فرهنگی نیز اقداماتی چون برگزاری مسابقات نقاشی، طراحی پوستر و ساخت فیلم کوتاه با محوریت فرهنگ اهدای خون و اکران فیلم سینمایی «خون طلایی آمنه» در دانشگاه‌ها و مراکز هنری، نمونه‌هایی از تلاش برای پیوند هنر و مسئولیت اجتماعی در این حوزه به شمار می‌رود. همچنین حضور فعال تیم‌های ترویجی و گروه‌های خون‌گیری در رویدادهای دانشجویی مانند جشنواره «تندیس فداکاری»، زمینه ارتباط مستقیم با جوانان و آگاه‌سازی آنها را فراهم کرده است. از سوی دیگر، نقش خانواده در ترویج این فرهنگ نیز بسیار حائز اهمیت است. والدینی که خود از اهداکنندگان مستمر خون هستند با گفت‌وگو درباره تجربه‌های مثبت‌شان می‌توانند ترس‌ها و ابهام‌های فرزندان را کاهش دهند و الگویی ملموس از یک رفتار نوع دوستانه ارائه دهند. گفت‌وگو با جوانان و بانوان نشان می‌دهد بسیاری از آنان نخستین تجربه اهدای خون را در همراهی با اعضای خانواده یا دوستان خود انجام داده‌اند. این همراهی، فضای امن و انگیزه‌بخشی را فراهم می‌کند که به کاهش اضطراب و تقویت حس شجاعت در فرد منجر می‌شود، چراکه بهترین راه غلبه بر ترس، مواجهه مستقیم و آگاهانه با آن است.



گفت‌وگو با جوانان و بانوان نشان می‌دهد بسیاری از آنان نخستین تجربه اهدای خون را در همراهی با اعضای خانواده یا دوستان خود انجام داده‌اند. این همراهی، فضای امن و انگیزه‌بخشی را فراهم می‌کند که به کاهش اضطراب و تقویت حس شجاعت در فرد منجر می‌شود، چراکه بهترین راه غلبه بر ترس، مواجهه مستقیم و آگاهانه با آن است

آیا سازمان انتقال خون برنامه‌هایی برای معرفی خانواده‌های اهداکننده خون دارد؟ مثلاً پویش‌هایی با محوریت «خانواده اهداگر»؟

پیش از این، پویش‌هایی برای اهدای خون خانوادگی و معرفی خانواده‌ها از طریق رسانه‌ها و سایت سازمان انجام شده است و این روند ادامه خواهد داشت؛ ضمن اینکه ترویج اهدای بانوان با شعار «هر خانه یک مرکز اهدای خون» با همین هدف طراحی و اجرا شد که بانوان اهداکننده خون، آموزش دهندگان این فرهنگ نجات‌بخش به فرزندان خود باشند. انتشار داستان‌های موفق از خانواده‌های اهداکننده در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی برای تشویق دیگران انجام می‌شود؛ همچنین این مطالب در سایت اهداکنندگان خون سازمان بارگذاری می‌شوند. می‌توان با طراحی نشان یا گواهینامه‌های ویژه برای خانواده‌های اهداکننده به منظور افزایش حس تعلق و افتخار، آنان را به این کار خداپسندانه ترغیب کرد.

آیا استفاده از چهره‌های محبوب جوانان مثل ورزشکاران، هنرمندان یا معلمان تأثیرگذار در ترویج اهدای خون در دستور کار روابط عمومی قرار دارد؟

استفاده از چهره‌های شناخته شده در تبلیغات و کمپین‌های ترویجی اهدای خون، برگزاری رویدادهای زنده و آنلاین با حضور ورزشکاران و هنرمندان برای جذب جوانان و انتخاب سفرای اهدای خون از میان این افراد تأثیرگذار از برنامه‌هایی است که سازمان انتقال خون دنبال و با همکاری این چهره‌ها تولید محتوا می‌کند.

در مناطق محروم یا دورافتاده، دسترسی به پایگاه‌های انتقال خون چگونه مدیریت می‌شود؟

تیم‌های سیار اهدای خون و همکاری با نهادهای محلی و سازمان‌های غیردولتی و سازمان‌های همکار برای برگزاری رویدادهای اهدای خون و اختصاص محل‌های اهدای خون ثابت از جمله اقدامات سازمان انتقال خون است. سازمان انتقال خون با توزیع خون در تمامی مراکز درمانی و بهره‌مندی از شبکه ملی خون‌رسانی و وجود مراکز اهدای خون در تمامی نقاط کشور، حتی به محروم‌ترین نقاط کشور نیز با کیفیتی یکسان با پایتخت خون مورد نیاز را ارسال می‌کند.

و توصیه آخر...

اهدای خون باید به عنوان یک عمل انسانی و اخلاقی در جامعه ترویج شود. هر فرد می‌تواند با یک اقدام کوچک، تأثیر بزرگی در زندگی دیگران بگذارد. خانواده‌ها و جامعه باید به یکدیگر کمک کنند تا فرهنگ اهدای خون به یک عادت جمعی تبدیل شود و این امر نیازمند همکاری و همبستگی همه اعضای جامعه است. با افزایش آگاهی و آموزش در مورد اهمیت اهدای خون، می‌توانیم ترس‌ها و نگرانی‌ها را کاهش دهیم و بانوان و جوانان را به این عمل نیکو ترغیب کنیم.