



گفت‌وگو با دکتر سارا حاجی‌مظفری، روانشناس اجتماعی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد، در آستانه روز روانشناس

روحیه‌های قوی پیش‌نیاز بازسازی شهر و خانه‌هاست

در روزهای پرتلاش و بحرانی، در کنار جمع‌آوری بقایا و مرمت بناها و توزیع کمک‌های مادی باید این حقیقت را دید و آنکه «روح جامعه» نیز مانند بدن شهر، دچار زخم‌های عمیق و ترک خوردگی می‌شود که نیاز به توجه جدی دارد. اگر نیروهای امدادی تنها به تأمین نیازهای فیزیکی بپردازند و از درمان اضطراب‌های پسا بحران، تروماهای کودکان و فرسودگی روانی خانواده‌ها غافل شوند، بازسازی فیزیکی بدون امید و انگیزه، به بن‌بست خواهد رسید. دکتر سسارا حاجی‌مظفری، روانشناس اجتماعی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد، بر این باور است: شجاعت در میدان و بحران با شجاعت درمان دردهای پنهان روح گره خورده است و هیچ جامعه‌ای بدون ترمیم عمیق روانی اعضای خود، نمی‌تواند به پایداری واقعی دست یابد. گفت‌وگوی زیر به مناسبت روز روانشناس و مشاور است که پیش رو دارید.

با تشکر از وقتی که در اختیار ما گذاشتید، ابتدا بفرمایید تفاوت ترس سالم و اضطراب فلج‌کننده را چگونه می‌توان تشخیص داد؟
در مغز ما دو مسیر اصلی برای پردازش ترس وجود دارد که تفاوت عملکرد دشان‌کلید تشخیص این دو حالت است. مسیر واکنش فوری یا «سریع احساسی» که در ترس سالم فعال است، وقتی خطری واقعی می‌بینیم، اطلاعات را به سرعت به مرکز ترس مغز می‌رساند و بدن بلافاصله برای جنگ یا گریز آماده می‌شود. در این حالت، مرکز منطق و تصمیم‌گیری مغز هنوز فعال است و به ما کمک می‌کند تا هوشیارانه تصمیم بگیریم. اما در اضطراب فلج‌کننده، مسیر خاطرات ترسناک و واکنش‌های قدیمی بیش از حد فعال می‌شود و سیگنال‌های خطری را حتی در نبود خطر واقعی ارسال می‌کند. فعال شدن این بخش باعث می‌شود عملکرد مرکز منطق و تصمیم‌گیری غیرقابل دسترس شود و فرد در حالت جمود قرار گیرد. معیار عملکرد نشان می‌دهد در ترس سالم، تصمیم‌گیری حفظ می‌شود اما در اضطراب مختل می‌شود. معیار زمان نیز نشان می‌دهد ترس سالم با رفع خطر از بین می‌رود، اما اضطراب فلج‌کننده حتی پس از رفع خطر باقی می‌ماند. در نهایت، معیار منطق بیان می‌کند که در ترس سالم واکنش متناسب با تهدید واقعی است اما در اضطراب واکنش متناسب با تصور فرد است، نه واقعیت.



۶۶

گاهی در بحران، افراد دچار خشم می‌شوند، چگونه می‌توان این خشم را به انرژی سازنده تبدیل کرد؟
خشم در بحران یک انرژی طبیعی و سالم است اما اگر مسیرش را گم کند، به پرخاشگری و انحراف به خصوص در نسل جوان منجر می‌شود. نسل جوان در بحران احساس بی‌معنایی می‌کند و اگر به آنها نشان دهیم؛ خشم‌شان می‌تواند برای نجات دیگران استفاده شود. این خشم به تعهد اجتماعی تبدیل می‌شود. کاتال‌سازی خشم به این معناست که به جای سرکوب، از انرژی آن برای ساختن استفاده کنیم. ایجاد گروه‌های داوطلبانه برای کمک به آسیب‌دیدگان،

بناشد، ذهن به سمت بدترین سناریوها می‌پرد. شایعات به افراد حس کاذب کنترل می‌دهند و پرخاشگری دسته‌جمعی اغلب ریشه در انتقال خشم به گروه‌های دیگر دارد. برای جایگزینی امید واقع‌بینانه، باید حقایق را ساده و شفاف بیان کرد، زیرا «ندانستن» بهتر از دروغ گفتن است. تأکید بر کنترل‌پذیری‌های کوچک مثل کمک به همسایه یا تهیه کیت کمک‌های اولیه، حس آرام‌آوری را برمی‌گرداند. آموزش تفکر انتقادی و پرسش‌پذیری منب خیر، به مردم کمک می‌کند قبل از باور کردن، شواهد را بررسی کنند. همچنین انتشار داستان‌های واقعی از کسانی که با همبستگی موفق شده‌اند، امید اجتماعی را تقویت می‌کند.

نقش والدین در انتقال امنیت روانی به فرزندان چیست و چرا سکوت و انکار کارساز نیست؟

از نظر روانشناسی رشد، کودکان و به‌ویژه خردسالان هنوز سیستم عصبی خودتنظیمی کاملی ندارند و برای آرام شدن به هم‌تنظیمی با والدین نیاز دارند. کودکان از طریق تعلق عصبی، اضطراب والدین را جذب می‌کنند. اگر والدین سکوت کنند، کودک اضطراب پنهان آنها را از طریق زبان بدن و هورمون‌هایی مثل کورتیزول حس می‌کند و این باعث می‌شود کودک احساس کند چیزی

پنهان است که خطرناک‌تر از خود خبر است. از طرفی انکار واقعیت، اعتماد کودک به درک خودش را از بین می‌برد و باعث می‌شود او برای اطمینان، دائماً در حالت هشدار باشد. برای داشتن امنیت روانی، والدین باید احساسات خود را به زبان بیاباننده برای مثال بگویند: «من هم کمی نگرانم اما ما با هم این را مدیریت می‌کنیم.» همچنین باید واقعیت را به زبان ساده بیان کرد تا کودک پیش‌بینی‌پذیری را حس کند، روتین‌های روزانه مثل خواب و غذا حفظ شود تا مغز کودک سیگنال دهد که دنیا هنوز قابل پیش‌بینی است و از تماس فیزیکی و در آغوش گرفتن استفاده کرد تا هورمون‌های تسوین ترشح شده و سیستم عصبی آرام شود.

از نگاه کارشناسان، روانشناسی یک سرمایه‌گذاری اقتصادی است. نقش آن در پیشگیری یا درمان چیست؟

روانشناسی دقیقاً مانند یک بیمه یا سرمایه‌گذاری با بازدهی بالا عمل می‌کند زیرا استرس مزمن ناشی از نادیده گرفتن سلامت روان، منجر به بیماری‌های جسمی و هزینه‌های ماند مشکلات قلبی و دیابت می‌شود که هزینه درمان آنها هزاران برابر مشاوره پیشگیرانه است. علاوه بر این، آموزش مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری مانند سپری محافظتی برای حفظ روابط و

در بحران‌های اقتصادی چگونه می‌توان نقش‌ها را از سرزنش به تیم‌سازی تغییر داد؟

در بحران‌های اقتصادی، نقش‌های سنتی خانواده به چالش کشیده می‌شود و اگر خانواده نتواند ساختار جدید را بپذیرد، دچار تعارض نقش می‌شود. سرزنش کردن، سیستم عصبی طرف مقابل را در حالت دفاعی قرار می‌دهد و راه ارتباط را می‌بندد. برای تبدیل شدن به یک تیم واحد، باید نقش‌ها را بازتعریف کرد و به جای تمرکز بر نقش سنتی، روی نقش کارکردی تمرکز کرد. به جای پرسیدن «چرا فلان خرید را انجام نداده‌ای؟» باید پرسید «ما چطور می‌توانیم با هم این هزینه را مدیریت کنیم؟» قدر دانستن تلاش‌های جدید همسر یا فرزند، حس سبستگی را تقویت می‌کند. برگزاری جلسات خانوادگی منظم برای بررسی وضعیت مالی و احساسی، پیش‌بینی‌پذیری را برمی‌گرداند و اضطراب را کم می‌کند. تأکید بر هدف مشترک یعنی بقای خانواده و رفاه همه اعضا، نشان می‌دهد سلامت روان زیربنای اصلی اقتصاد خانواده است.

چرا مراجعه به روانشناس باید به عنوان نشانه‌ای از شجاعت دیده شود و نه ضعف؟

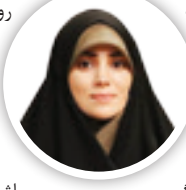
این درست است که بسیاری از مردم مراجعه به روانشناس را نشانه ضعف یا فقط برای ثروتمندان می‌دانند و شاید به همین دلیل است که مراجعه مردان کمتر از زنان است اما این یک باور غلط است. وقتی جامعه به مشکلات روانی برچسب ضعف می‌زند، افراد برای فرار از این برچسب، از کمک گرفتن پرهیز می‌کنند و این پرهیز باعث تشدید مشکلات و هزینه‌های بیشتر در آینده می‌شود. در روانشناسی، پذیرش کمک نشانه آگاهی و قدرت درونی است، نه ضعف. شجاعت یعنی پذیرش واقعیت و مراجعه به روانشناس یعنی «من می‌دانم که شرایط سخت است و می‌خواهم برای خودم و خانواده‌ام بهترین باشم.» مشکلات روانی هم‌گیر هستند و مثل سرماخوردگی است که هر کسی ممکن است به آن مبتلا شود، مهم نیست چقدر ثروتمند یا قوی باشد. خدمات روانشناسی فقط برای ثروتمندان نیست زیرا امروزه بسیاری از مراکز دولتی، خیریه‌ها و خطوط تلفنی رایگان وجود دارند. تغییر زبان از «من مشکل دارم» به «من در حال بازیابی سلامتم» تأکید بر سرمایه‌های نامشهود مثل مهارت‌ها و روابطی که از دست نرفته‌اند و پذیرش رنج به جای سرکوب احساس غم، انرژی روانی را آزاد می‌کند. تغییر روایت از «من شکست خوردم» به «من در شرایط چالش‌برانگیز قرار گرفتم و دارم پامی‌گیرم» چطور باید دوباره باسستم، به فرد کمک می‌کند به جای خودسرنزشی، روی راه حل تمرکز کند.

گذر از بی‌تفاوتی با مسئولیت انسانی

از آنجا که معمولاً با مادران سرور کار داریم، با آنها همدل می‌شوم. وقتی مادران حس کنند دیده می‌شوند، خودشان برای تنظیم هیجانی قدم برمی‌دارند و آرام می‌شوند. مادر روانشناسی می‌گویم احساسات مادر «متلاطم» می‌شود و این به طور بالقوه باعث می‌شود مشکلات کودکان نیز کاهش یابد.»

پیوند ناگسستنی سلامت روان و بقا

در پاسخ به این شبهه که اولویت با حل مشکلات مالی است یا نه، افشاری با قاطعیت تأکید می‌کند که سلامت روان زیرساخت بقاست. «وقتی روان فرد درگیر ترس باشد، نمی‌توان از منابع مالی به درستی استفاده کرد. تنظیم روان مثل زیرساخت است. اگر نباشد، بقیه مداخلات کم‌اثر نمی‌کند. رسیدگی به روان یعنی کمک به اینکه فرد دوباره بتواند تصمیم بگیرد، امیدوار باشد و حرکت کند.»



چالش‌های عاطفی

از نگاه این روانشناس، سخت‌ترین بخش کار زمانی است که کودکان دچار ترس شدید از مرگ دوستان خود می‌شوند و شب‌ها با تصاویر ذهنی درگیر می‌شوند. «من خیلی به بچه‌های مبتلای فکر می‌کنم. اما بچه‌ها و دوستان این کودکان که شرایط خاصی دارند این همه سوگ دوست، همکلاسی و معلم واقعا سخت است و باید به طور جدی به آن توجه شود.»

ضرورت هماهنگی و نگاه معنوی به امید

این روانشناس با تأکید بر ضرورت هماهنگی بین نهادها معتقد است سلامت روان یک ضرورت است و حضور روانشناسان در تیم‌های بحران می‌تواند از آسیب‌های بلندمدت بکاهد. او همچنین پیامی از امید و ایمان را به خانواده‌ها منتقل می‌کند و می‌گوید: «احساساتی مانند ترس، غم و حتی سردرگمی طبیعی است. مهم این است که تنها نباشید و برای گذر از این احساسات از یک درمانگر یا روانشناس کمک بگیرید. حضور آرام و در دسترس والدین، به ویژه مادر، از هر چیزی برای کودک و خانواده مهم‌تر است.»

افشاری در پایان، با نگاهی به باورهای دینی می‌افزاید: «ما باور داریم خدا مراقب ماست و در سخت‌ترین شرایط آرامش می‌دهد. این امید، یکی از مهم‌ترین منابع تاب‌آوری است. بارها فکر می‌کردم بعضی کودکان سستی دارند، اما به لطف خدا آنها روند بهبودی عجیبی داشته و دارند که جز لطف و معجزه خدا نیست.»



روایتی از ترمیم روح‌های زخمی در آستانه روز روانشناس بذر آرمش میان دود و ماتم جنگ

شده باشد و چه برای خانواده‌هایی که عزیزان شان به آغوش شهادت رفته‌اند. دکتر سیده ترنس موسوی، روانشناس و مشاور خانواده، و حسنا افشاری، روانشناس کودک، هر دو از زوایای متفاور اما همسور، معتقدند «سلامت روان، زیرساخت بقاست». آنها تأکید دارند بدون آرامش درونی، هیچ کمک بیرونی نمی‌تواند ریشه امید را در دل آسیب‌دیدگان زنده نگه دارد. در آستانه گرمیادداشت روز روانشناس، با این دو متخصص دلسوز به گفت‌وگو نشستیم تا از زبان خود آنها در باره ضرورت حضور روانشناسان در میدان‌های نبرد بشنوم و در باییم چگونه می‌توان با تخصص و همدلی، مرهمی بر زخم‌های روح گذاشت.

جنگ گاهی امن‌ترین پناهگاه‌های انسان، به غیر از سقف و دیوار، یعنی «قلب» و «روح» انسان‌ها را هدف می‌گیرد. در لحظاتی که خبر شهادت عزیزان، مرز میان زندگی و مرگ، امید و یأس را بسیار باریک می‌کند، کمک‌های مادی و پناهگاه‌های فیزیکی هر چند حیاتی هستند، اما تنها نیمی از حقیقت نجات‌اند. نیم دیگر و شاید مهم‌تر، بازسازی حس امنیت از دست‌رفته و بازگرداندن معنا به زندگی‌های ویران شده است. حضور روانشناس در میدان بحران، یک ضرورت حیاتی و اساسی است. گویی بدون آن، هیچ کمک مادی به کار آسیب‌دیدگان یا بازماندگان داغدار نمی‌آید؛ چه برای کودکانی که عروسک‌های شان خونی



دکتر سیده ترنس موسوی در این ایام جنگ، در «ورژانس غم» یعنی «معراج شهیدا» به عنوان پناهگاهی امن برای خانواده‌های شهدای جنگ حاضر بوده است. او با زبانی صریح و دلنشین، از سخت‌ترین چالش‌های حرفه‌اش می‌گوید،

از لحظاتی که مرز بین «همدلی» و «همدلت‌پنداری»

بسیار باریک شده بود و از برنام‌های نوین برای حمایت طولانی‌مدت از بازماندگان که نشان می‌دهد خدمت به خانواده شهدا یک وظیفه فرمالیته نیست، بلکه یک پیمان ابدی است. با خواندن این گفت‌وگو، درمی‌یابیم چگونه یک متخصص دلسوز می‌تواند در دل تاریک‌ترین لحظات، نور امید را به چشم بازماندگان بتاباند.

دعوت درونی و ورود به میدان بحران

روبو به معراج شهیدا، برای او یک انتخاب ساده نبود؛ پاسخی به فراخوانی بود که از درون جانش برمی‌خواست. وی معتقد است شهدا خودشان خدمتگزاران انسان را انتخاب می‌کنند. «ورود به این مسیر از باور قلبی‌ام به کمک کردن آغاز شده بود، نه یک انتخاب ساده، نوعی احساس و وظیفه و کیش درونی. وقتی می‌دیدم کسی بحران گیر کرده یا نیاز به همراهی دارد، دلم می‌خواست کنارش باشم. یک روز دوستم پیام داد که معراج شهیدا نیرو می‌خواهد. قبول کردم. راستش حس می‌کنم شهدا خودشان آدم‌ها را انتخاب می‌کنند و خودشان هدایت می‌کنند.»

دکتر موسوی با اشاره به ماهیت خاص این محیط، آن را شبیه به «ورژانس روانی» توصیف می‌کند، جایی که فرصتی برای آدم‌گی وجود ندارد و باید در لحظه، پناهگاهی امن برای خانواده‌های داغدار شوی. «معراج شهیدا مثل اورژانس است. یک‌دفعه خانواده‌ای با خبر شهادت یک یا چند عضو می‌آید و هیچ فرصتی برای آماده شدن نیست.

وقتی سوگ دیگری، سوگ خودمان می‌شود

به گفته این روانشناس، سخت‌ترین لحظات کار زمانی است که فاصله بین «حرف‌های بون» و «انسان بون» بسیار باریک می‌شود؛ مانند سخت‌ترین لحظه برای او که کودکان شهید، هم‌سن و سال خودشان بودند. «سخت‌ترین لحظه برای من و هم‌سن و سال خودم بود که بچه‌های شهیدشان هم‌سن و سال بچه‌های خودم بودند. همین شباهت، یک همدلی خیلی عمیق در دلم ایجاد کرد. بعد از اینکه خانواده را تیمار کردیم و کارهایشان را انجام دادیم، باز مراحل آداری گرفته تا تحویل پیکر و بعدش وداع با شهید. با خودم فکر کردم اگر روزی بچه‌های خودم شهید شوند چه واکنشی نشان می‌دهم؟ با دیدن این صحنه‌هایی توانم بگویم فضا سنگین بود، اتفاقاً وقتی از آنجا برمی‌گشتم، حال دل‌چور خاصی خوب بود. انگار در آن فضا خود شهیدان نفس می‌کشیدند، انگار حضورشان را واقعا حس می‌کردم و این حضور، حال مرا خوب می‌کرد.»

رویکرد جامع و طولانی‌مدت

به گفته دکتر موسوی، حضور روانشناس در بحران نباید مقطعی و فرمالیته باشد. او با همکاری مجموعه «پناه»، طرحی را اجرا می‌کند که در آن، خانواده‌های شهدا تحت پوشش کامل مددکاری و روانشناسی قرار می‌گیرند. این رویکرد، شبیه به سیستم «مدیریت مورد (Case Management)» عمل می‌کند تا پشتیبان حاصل شود که هیچ نیازی از دیده پنهان نمی‌ماند. «با کمک مجموعه «پناه» می‌توانیم یک مددکار با آنها صحبت می‌کنند، نیازسنجی می‌کند و اگر نیاز به روانشناس یا روانپزشک داشتند، کمک‌شان می‌کنیم. این حمایت حداقل تا یک سال ادامه پیدا می‌کند تا هم آسیب کمتر شود، هم هیجانات، رهاکار درست برای حضور در کنار خانواده شهیدا، فقط یک حضور مقطعی و در لحظه نیست. باید کمک کنیم تا احساس کنند در کنارشان هستیم و در غم‌شان شریک.»